

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКАМ в условиях режима повышенной готовности, самоизоляции и дистанционного образования

1. Если вы работаете дистанционно - выделите зону в своей квартире, где будете работать. Желательно на период работы переодевание в знакомую рабочую одежду.
2. Живите по распорядку дня. Это дисциплинирует.
3. Планируйте свое рабочее время. Составьте список задач и при выполнении вычеркивайте. При этом не планируйте слишком много дел, оставляйте время для внеплановых поручений и задач.
4. Выделите в распорядке дня время (например, 30 минут), когда вы сможете побыть в одиночестве и выпить чашку чая (кофе).
5. При работе дома вы будете меньше двигаться, запланируйте в распорядке перерывы для физической активности (например, небольшой работы по дому, которая требует движения).
6. Определите в рамках преподаваемого предмета тот минимум, который должны усвоить ваши ученики в течение недели, оценивайте себя с этой позиции, хвалите за результат. Если что-то не получилось – сделайте выводы, определите как исправить ситуацию, напишите краткий план и двигайтесь по нему.
7. Помните, что удерживать мотивацию и внимание ученика при дистанционном обучении в разы сложнее, чем на уроке. Выделите для себя проблемные классы, группы учеников или отдельных учеников, с кем нужно будет прилагать больше усилий. Если не получилось с первого раза – не расстраивайтесь, помните, что даже в этой ситуации вы приобретаете дополнительные профессиональные компетенции.
8. Дети с ОВЗ и их родители в условиях дистанционного режима обучения нуждаются в большем внимании со стороны педагога, запланируйте время на индивидуальную работу с такой семьей. Сделайте подборку электронных ресурсов, которые вы можете использовать в работе с таким ребенком.
9. Роль помощника в учебе для многих родителей – новая стрессовая ситуация. В общении с родителями сначала выскажите понимание их эмоционального состояния, потом – изложите суть проблемы или необходимого действия. Родители, как и вы, нуждаются в эмоциональной поддержке, т.к. многие из них волнуются о заработке для своей семьи, обучении ребенка, будущей жизни.
10. В трудную минуту вспомните, с кем из близких людей вы можете поделиться, при этом в порыве эмоций не разглашайте сведений о семьях и детях. Ситуация изменится, а сказанного не вернешь.
11. Оповестите родителей и учеников о том, в какое время суток вы будете вне зоны доступа для них (например, с 20.00 до 8.00).

12. Выделяйте время на свою семью. Определите, когда время (даже 30 минут)-только для общения с близкими.
13. Подумайте, в общении с кем ранее вы испытывали положительные эмоции, выделите время на такое общение по телефону или посредством видеосвязи.
14. Подготовьте краткую памятку для себя по ответам на вопросы детей о коронавирусе. Говорите простым языком, расскажите, как ребенок может обезопасить себя от заражения, поддержите и успокойте особо впечатлительных детей. Пользуйтесь официальным каналом информации СТОПКОРОНАВИРУС.РФ (раздел Памятки).
15. Если поведение некоторых детей класса вас настораживает, посоветуйтесь со школьным психологом.
16. Если вы сразу не можете ответить на вопрос родителя, возьмите паузу: скажите, что перезвоните, и ответите на вопрос (например, в течение часа).
17. Если вы классный руководитель – будьте для родителей и детей примером спокойствия, не нагнетайте обстановку. Помните – педагог в большей мере обладает объективными знаниями о коммуникациях и окружающей действительности, чем многие родители.
18. Классному руководителю. Прежде чем разместить информацию в родительских чатах и мессенджерах, проверьте ее законность, корректность, полноту (отражает ли ваше сообщение понятным языком суть обращения?). Четко определите правила такой группы для родителей: что можно размещать, а что нельзя. Соблюдайте сами эти правила.
19. Ситуация дистанционного образования и самоизоляции – стресс не только для родителей и детей, но и для педагога. Сделайте для себя памятку по способам успокоения, релаксации, отвлечения на основе тех, которые вы использовали раньше (3-5 вполне достаточно).
20. Определите для себя, с кем из коллег вы можете поделиться тревожащей вас мыслью, с кем возможно обсуждение профессиональных вопросов на условиях взаимоподдержки.
21. Важно говорить семьям и детям о том, что текущая сложная ситуация в любом случае временная, и что нужно экономить эмоциональные ресурсы, чтобы сохранить психологическое здоровье. Это правило важно и для вас тоже.
22. Как и ранее, Всероссийский детский телефон доверия **8-800-2000-122** доступен круглосуточно. Предложите его родителям, если дети нуждаются в немедленной психологической помощи.