

Рекомендации психолога педагогам во время дистанционного обучения

Уважаемые коллеги!

Уже привычно мы работаем в дистанционном режиме.

В этих условиях на педагогов ложится не только большая ответственность, но и огромная эмоциональная нагрузка. Происходит профессиональное выгорание. Чтобы сберечь своё здоровье и минимизировать стресс от перегрузок, контактов с обучающимися и родителями, необходимо позаботиться о себе и выполнить ряд рекомендаций:

1. Постарайтесь построить привычный для вас режим дня
2. Обязательно выделите необходимое время для отдыха в течение дня. Даже если пили чай на работе в определённое время, значит в это же время, по возможности, приготовьте для себя чашку ароматного чая. Привычный уклад жизни помогает снимать напряжение.
3. Не сокращайте время сна! Ложитесь спать в привычное для вас время.
4. Сохраните режим питания, постоянные перекусы (сладким и калорийным) не приносят пользы. Добавьте в рацион овощей и фруктов, витамины – которые укрепят иммунную систему.
5. Выделите время для своих увлечений (чтения, шитья, ухода за домашними растениями или животными и прочее)
6. Выделите время для себя Конечно, домашние будут требовать вашего внимания и заботы.

С ними важно договориться о личном времени и пространстве!

Крайне необходимо уделить время себе лично, чтобы вас не беспокоили и не отвлекали в это время! В это время вы можете принять расслабляющую ванну, поухаживать за кожей или просто полежать и помечтать.

7. Найдите время для физических нагрузок и движений
Организм требует активных движений даже в условиях ограниченной подвижности. Может пора ввести гимнастику в режим дня?! Гимнастику можно выполнять вместе с другими членами семьи. Можно заменить гимнастику танцами. Важное правило: нагрузка должна быть адекватной. Если организм испытывал дефицит движений, а потом вы решили собой активно заняться могут возникнуть проблемы со здоровьем.

8. Для сохранения психического здоровья и эмоциональной стабильности важно:

Ограничить просмотр информации о пандемии 1-2 достоверными источниками не чаще 1 раза в день. Не накручивайте себя тревожными мыслями

Общайтесь чаще со своими друзьями и коллегами (необязательно по работе), получая возможность не застревать на своих проблемах и видеть ситуацию шире, получать эмоциональную поддержку. Детям сейчас тоже сложно. Они эмоционально более восприимчивы и нестабильны по сравнению с взрослыми. Условия в семье у всех тоже разные (психологические и материальные и технические) поэтому будьте снисходительны к обучающимся. вспомните, ведь и во время очного обучения не все дети были ответственными, внимательными и понятливыми. Только сейчас им ещё сложнее разобраться в учебном материале, ведь не каждый родитель научил ребёнка самостоятельности, не каждый может объяснить, как работать с учебным материалом. Пожалуйста, коллеги, помните: «нельзя научить, но можно научиться» Не берите всю ответственность на свои плечи, разделите её с обучающимися.

Помните, обучающимся тоже крайне сложно в этих условиях, поставьте адекватные их возможностям задачи

Каждый день создавайте себе маленькие радости и дарите радость другим людям.

Каждый человек имеет скрытые ресурсы и способен на многое.

По всем вопросам Вы можете обратиться за консультацией по телефону или через почту.

Берегите себя!