

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

Как сохранять психологическое благополучие в период нестабильной ситуации в мире

- Во взаимодействии со школьниками и родителями строго придерживайтесь позиции «Школа вне политики». Сохраняйте спокойствие. Детям важно видеть рядом с собой уверенного в себе взрослого.
- Наблюдайте за эмоциональным состоянием детей. Если вы видите изменения в их состоянии, обратитесь к школьному психологу.
- Разговоры детей о сложившейся ситуации направляйте в конструктивное русло, используя соответствующие инструкции, методические рекомендации и материалы. При возникновении конфликтных ситуаций используйте приемы медиации.
- Держите постоянную связь с родителями, контролируйте внеучебную занятость детей. Обеспечьте интересную внеклассную активность обучающихся.
- Откажитесь от внеклассных мероприятий, связанных с соперничеством и конкуренцией. Уделите внимание сплочению детского коллектива. В этом помогут психологические игры на командообразование, благотворительные акции, совместные дела класса, где все ученики нацелены на общий результат.
- Держите в фокусе психолого-педагогического наблюдения эмоциональное состояние детей «группы риска». Своевременно информируйте школьного психолога о неблагоприятных факторах и симптомах.
- Информировать детей и родителей класса о ресурсах психологической помощи*.
- Если ваше эмоциональное и душевное состояние негативно влияет на качество вашей жизни и/или физическое самочувствие – обратитесь за помощью к специалистам.
- При необходимости обращайтесь за профессиональной консультацией на горячую линию ГБУ ГППЦ ДОНМ: **8(499)172 04 45**

* РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

8(800) 250 11 91 – Психологическое консультирование родителей

8(800) 200 01 22 – Телефон доверия для детей, подростков, их родителей и педагогов

[МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН](#) – Анонимный чат для подростков ГБУ ГППЦ ДОНМ

051 – Московская служба психологической помощи населению