



## Поради педагогам, які допоможуть пережити дні вимушеного карантину.

Ми постійно говоримо про те, як розказати дітям про коронавірус та пояснити їм серйозність ситуації, як та чим зайняти дітей під час карантину, як організувати дистанційне навчання... Але чи завжди встигаємо подумати про себе? Погодьтеся, зараз усі ми опинилися у непростій ситуації, яка потребує витримки, душевних сил та розуміння. Карантин виявився довшим, ніж ми очікували, але не варто налаштовуватися на негатив. Що робити та як захистити себе?

### 1. Подбати про інформаційну гігієну

Інтернет дає нам дуже багато інформації, але чи завжди вона правдива? Така пекуча тема як коронавірус очікувано стала причиною появи сотень фейків, які активно розлетілися фейсбуком. На жаль, багато хто їм вірить, як результат – люди панікують. А до чого призводить паніка? До пустих полиць у магазині, сварок із рідними та колегами, зайвих нервувань та депресій.

То ж що робити? Довіряти лише перевіреним джерелам, а ще краще – науковим. Не розповсюджуйте неперевірену інформацію, адже може виявитися, що ви підтримуєте фейки. А це не просто погано, це ще й шкодить вашій репутації як педагога! І ще - неодмінно дозуйте інформацію. Не варто цілодобово сидіти у фейсбуці та перечитувати геть усі новини. Офіційної статистики чи коментарів від уповноважених осіб цілком достатньо. До речі, розібратися з новинами та зрозуміти, де ж фейк, а де правда, цілком реально. Передивіться виступ Альони Романюк на інтернет-конференції «Безпека в інтернеті», ви знайдете багато цікавинок.

### 2. Працювати

Мабуть, ви чули від знайомих та друзів, що вони вже втомилися від карантину та просто не знають куди себе подіти? Справді, карантин аж ніяк не відпустка, проте багато тих, хто вимушено втратив роботу у зв'язку з пандемією, були б раді від такої втоми. Тож радіймо дистанційному

навчанню! Так, той факт, що вчитель має організувати дистанційну взаємодію з учнями та колегами, навчитися працювати з новими інтернет-ресурсами та займатися самоосвітою є величезним позитивом! Педагоги зайняті, а отже, їм ніколи сумувати, піддаватися паніці та впадати у депресію.

### **3. Проводити час із родиною**

Звісно, їхати до родичів у сусіднє місто не варто. Але ж ми все одно лишаємося зі своєю родиною та дітьми. Коли працюєш дистанційно, необхідно організувати час таким чином, щоб встигнути і поспілкуватися з сім'єю, і зробити все, що запланував. Утім, педагогам не звикати до таких ситуацій, чи не так? Можна, наприклад, створити перелік справ, які має зробити ваша дитина, підібрати кілька цікавих ігор для неї, доки ви працюєте. А вже ввечері вся родина зможе поспілкуватися.

### **4. Почати стежити за своїм здоров'ям**

Наприклад, правильно харчуватися. Виключте з раціону шкідливі продукти, наприклад, солодке, ковбаси та соуси. Вживайте більше овочів та фруктів, не хехтуйте вітамінними комплексами. Так, вони не врятують від коронавірусу, але однозначно, покращать самопочуття та настрої. А коли педагог у добромум гуморі, то й учні краще ідуть на контакт!

А ще почніть займатися спортом. Просто вдома. Навіть звичайна зарядка покращить настрої, а якщо знайти на ютубі відео з вправами від професійних тренерів – взагалі чудово! Зрештою, спортом можна займатися і у квартирі. А от недостатня активність під час карантину здатна погіршити наше самопочуття: як фізичне, так і психологічне, а це призведе до зниження імунітету.

### **5. Медитувати або концентруватися на чомусь приємному**

Негативу зараз не просто багато, а надзвичайно багато. Тож варто відгороджуватися від нього самому та вчити учнів. Особливо це стосується одинадцятикласників, які і так переживають через ЗНО. А ми, педагоги, в свою чергу, переймаємося тим, як у таких умовах встигнути підготувати учнів до зовнішнього незалежного оцінювання. Тож заспокойтеся!

Просто сядьте зручно, заплющіть очі та уявіть щось приємне. Те, що подобається особисто вам. Квіти, струмок, аромат парфумів, ліс, улюблене місце на природі тощо. Дозвольте собі відчувати насолоду від споглядання улюблених речей, глибоко вдихніть та з посмішкою йдіть далі!

***І пам'ятайте: карантин завершиться і життя поступово повернеться до нормального ритму. Тож будьмо готові до позитивних новин!***



### Проблема:

У вас з'явився страх спілкування з оточуючими, ви стали більш замкнутими

### Вихід:

Кооперуйтеся у невеликі групи і проводьте час разом онлайн

- книжкові клуби
- чемпіонати з настільних ігор
- кіноперегляди



### Проблема:

У вас депресія через недостатню активність на карантині

### Вихід:

-спорт у домашніх умовах

-нове хобі

-самовдосконалення



### Проблема:

Ви постійно гуглите будь-які симптоми COVID-19 та приміряєте їх на себе

### Вихід:

-не займайтесь самолікуванням

-цікавтеся інформацією у фахівців

-дотримуйтеся правил особистої гігієни

-самоізолюйтеся

-вивчіть статистику й оцініть усі реальні ризики і варіанти розвитку подій



### Проблема:

Ви скуповуєте велику кількість продуктів та засобів гігієни

### Вихід:

Товарного дефіциту не буде. Це спекуляція свідомістю людей, тому ставтеся до всього критично. Багато хто з нас стикався і з більш небезпечними вірусами та з успіхом їх перемагав.

Піклуйтеся про своє психічне і фізичне здоров'я, будьте критичними до інформації у ЗМІ. Довіряйте надійним джерелам.



Institute of  
Cognitive Modeling

За даними Інституту  
когнітивного моделювання

Більше  
інформації про  
ситуацію навколо  
коронавірусу в  
Україні  
COVID19.com.ua



<https://naurok.com.ua/post/perezhiti-karantin-5-porad-dlya-vchiteliv>