

Під час спілкування з учнями донесіть думку про те,

- що кожного дня, не зважаючи на хочу/не хочу, можу/не можу, ми всі маємо виконати декілька задач: соціальну, фізичну і когнітивну.
- Ми повинні підтримувати спілкування з родичами та знайомими, задати хоч одне питання «як ти там?», бо єдність та підтримка важливі для всіх.
- Нам потрібен рух, особливо у стресі – це стабілізує, приводить до тями і надає сил для подальших дій. Хоча б три присідання або ходьба колами, будь-який активний і хоча б відносно інтенсивний рух.
- А ще нам потрібні наш мозок і здатність вчитись, запам'ятовувати і аналізувати. Тож вкрай важливо задіяти цю функцію. Щодня хоча б щось одне вивчити і запам'ятати: іноземне слово, інструкцію з надання медичної допомоги чи іншу корисну інформацію. Важливо не просто подивитись, а саме вивчити!
- Порадьте дітям поспати, відпочити, але не дозволяйте лежати весь день в куточку, дивлячись у стінку чи у телефон. Настоюйте на тому, що дитина повинна зробить хоча б одну маленьку дію!
- Намагайтесь жартувати з учнями, посміхатись до них, викликати посмішку у відповідь. Гумор має терапевтичну дію. В нагоді стануть смішні історії, питання на кмітливість.
- Дотримання цих простих правил та порад допоможе зберегти нормальний емоційний стан наших дітей. А академічні знання ми обов'язково надолужимо після стабілізації ситуації.