



## ПАМЯТКА

### «Создание комфортной атмосферы в школе» (для педагогов)

1. Поддержка и участие учителей. Учителя могут играть важную роль в эмоциональной поддержке, проявляя внимание к каждому ученику и создавая атмосферу уважения и принятия в классе.



2. Создание зон эмоциональной разгрузки. В классе может быть тихое место, где дети могут отдохнуть или расслабиться в случае стресса. Это помогает им справляться с перегрузкой и восстанавливать эмоциональный баланс.

3. Открытые обсуждения в классе. Регулярные обсуждения эмоций и проблем, с которыми сталкиваются дети, помогают формировать у них навыки эмпатии и учат уважать чувства других.



4. Групповые активности и игры. Коллективные задания и игры, направленные на сотрудничество и поддержку, помогают детям лучше понимать друг друга и укрепляют атмосферу взаимопомощи.

5. Обучение навыкам эмоциональной грамотности. Уроки или беседы, посвященные эмоциям, стрессу и способам их преодоления, помогают детям осознавать свои чувства и учат их правильным методам реагирования на эмоциональные вызовы.

