

Дистанционное обучение детей – стрессовое состояние у взрослых!

Как же справиться со стрессом, чтобы не создать проблемы со здоровьем у взрослых и детей?

Уважаемые взрослые! Как известно, причиной нашего стрессового состояния на данный момент является дистанционное обучение, которое отменить мы не можем! А значит, нужно изменить отношение к данной ситуации. Не только изменить, но и найти свои плюсы. А они есть! И в каждой семье они свои!

- Нельзя пренебрегать правильным режимом дня не только детям, но и взрослым. Желательно ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, спать не менее восьми часов в сутки.
- **Обязательно спланируйте определенное количество время, которое вы проведете с ребенка в течение дня** (*помощь, объяснение, проверка выполнения уроков*).
- Рекомендуется сократить употребление кофе и чая, газированных напитков и энергетиков. Нужно пить больше воды и натуральных соков, питаться здоровой пищей, есть фрукты и овощи, ягоду, рыбу, каши, шоколад (*он улучшает мозговую активность, правда совсем ненадолго*).
- Физическая активность, спорт позволяют бороться со стрессом и положительно сказываются на способности концентрировать внимание, учиться, мыслить. Для этого идеально подходят тренировки. В крайнем случае, можно «избить» подушку или пуфик, громко покричать или даже разбить пару тарелок.
- Домашние животные наполняют нашу жизнь положительными эмоциями. Да и ухаживая за домашним животным, Вы сами будете отвлекаться от беспокоящих мыслей и дел.
- Переключение свое внимания. Нельзя заикливаться на проблеме, вызывающей стресс. Необходимо отвлекаться и переключаться на что-то положительное. Кино, чтение, музыка, искусство и даже банальный сон – все это очень хорошо помогает менять вектор мышления и обращать внимание на позитивные стороны жизни.
- Найдите время на смех. Смех позволяет избавляться от напряженности и способствует расслаблению. Полчаса просмотра любимого комедийного сериала или чтение юмористического сайта помогут вам расслабиться. Если вам нужно отвлечься, почитайте анекдоты или пересмотрите какую-нибудь сцену из любимой комедии.
- Если совсем «плоховато», то попробуйте **подышать. Сделайте три глубоких вдоха.** Очень медленно вдохните носом, позвольте воздуху опуститься к животу и выйти через рот. Это поможет вам успокоиться в сложной ситуации.
- Полезно поднимать, опускать плечи и вращать ими либо аккуратно поворачивать голову. Когда человек испытывает стресс, мышцы зажимаются. Расслабляя мышцы, вы помогаете себе избавиться от стресса.
- Тренируйтесь останавливать поток мыслей. Иногда избыток эмоций приводит к беспорядочному потоку мыслей. Научитесь останавливать этот поток: прервите мысли, остановитесь, "отключите" от них свое внимание и переведите его на что-то другое на какое-то время. Попробуйте сказать вслух или про себя: *"Хватит мыслей. Лучше заняться чем-то другим и вернуться к этому после обеда"*.
- Помните, что дети – наше будущее! И каким оно будет, зависит от нас!!

Удачи, спокойствия и мира каждой семье!

Педагог-психолог Центра «Развитие» Балашова Н.В.