**Дистанционное обучение или как избежать стресса?**

**Пандемия коронавируса погрузила нас в новую реальность:** мы не выходим из дома, работаем удаленно или вовсе не работаем, а наши дети зубрят математику и русский язык перед камерой ноутбуков.

**Нужны четкие правила, так всегда при режиме, так легче пережить.**

1. Родителям и близкому окружению ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого. Опыт показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к новому, и это норма.
2. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения. Задавайте вопросы, если они возникли. Полагайтесь только на официальную информацию, которую вы получаете от классного руководителя и администрации. Школе также нужно время на адаптацию к новым условиям.
3. Хотя бы первое время, по возможности, будьте рядом с ребенком. Помогите пройти «технические трудности» процесса. Можно включится в урок, тем самым повысить мотивацию ребенка. Но не делайте задания за ребенка.
4. Старайтесь поддерживать режим дня. Дистанционное обучение – это не каникулы. Сон и подъем в одно и то же время (около 7.5), соблюдайте режим питания, уроки по 30 минут и перемены. Физминутки для глаз и для всего тела. Законный отдых после уроков необходим даже на дистанционном обучении. Желательно, чтобы выполнение домашних заданий завершалось до 19.00.
5. Договор. Вы должны объяснить сыну или дочке, что во время дистанционных уроков необходима обстановка, близкая к комфортным учебным условиям. Максимальная тишина. Телевизор и музыка на фоне — это шум. Телефон мешает сконцентрироваться. Игрушки тоже убрать до перемены или окончания учебного процесса.
6. Контролируйте. У ребенка должны быть рамки, должен быть свод правил, понятных ему. Рамки — это стабильность, это безопасность. Нет личной ответственности, нет правил в семье, нет обязанностей по дому, значит, нет границ, это влечет за собой повышение тревожности у ребенка.
7. Проветривать и еще раз проветривать помещения! Мозгу нужен кислород.
8. Сублимация. Страшное слово, но внутреннее напряжение все же нужно направить на что-то приемлемое для общества и полезное для вас. Творчество — это лучшая сублимация тревожного состояния. Поддерживайте и стимулируйте творческие начинания ребенка. В интернете множество мастер-классов, покажите ребенку что-то из своего детства. Я с радостью вспоминаю папину машинку из деревянной катушки, мыла, резинки и спички. Для меня этот механизм до сих пор чудо. Все материалы для творчества можно заказать в интернете или купить в работающих супермаркетах.
9. Поощряйте физическую активность ребенка. Можно даже включать музыку для настроения. Вы помните про страшное слово «сублимация», так вот, спорт, также помогает перенаправить негативную энергию в нужное русло.
10. Приложите максимальные усилия, чтобы семейные традиции на период самоизоляции сохранялись. День рождения нужно отмечать, а не оставлять на потом, даже сейчас. В нашем случае «день семьи» можно провести и дома за настольной игрой, уборкой и чтением книги, главное — общее занятие для всех членов семьи. Сохраняйте ритуалы: совместные приемы пищи без телевизора, сказки или разговоры на ночь.
11. Научите ребенка выражать свои эмоции вербально. Беседуйте с ним регулярно на темы, связанные с его переживаниями и чувствами.