

### **Рекомендации родителям студентов, находящихся на дистанционном обучении**

- Сохранять и поддерживать привычный распорядок и ритм дня ребенка (режим сна ,отдыха, время урока, время перемен и тд..)
- Так как эмоциональное состояние ребенка взаимосвязано с состоянием взрослых, родителям необходимо стараться сохранять спокойствие и адекватное отношение к происходящей ситуации.
- Из-за создавшейся ситуации паники и тревоги создается зона риска для студентов с повышенным уровнем тревожности, поэтому, рекомендуется не погружать детей в длительные обсуждения о пандемии и ее рисках, но также важно вести себя спокойно, рассудительно, не избегая вопросов ваших детей о вирусе, создавая поле семейного доверия.
- Родителям студентов рекомендуется ориентироваться только на официальную информацию о дальнейших шагах при текущей ситуации, понимая, что в условиях созданного ложного «информационного шума» нелегко получить неверную, дезориентирующую информацию.
- В этот период дети вынуждены свести круг реального общения к минимуму, потому они могут продолжать общение онлайн через Ватсап, ВК, и другие средства коммуникации, не выпуская гаджетов из рук, что может раздражать родителей. Относитесь к этим особенностям с пониманием, студентам и самим нелегко, ведь теперь они лишены удовольствия живого общения со сверстниками.
- Время карантина-отличная возможность провести время с вашим ребенком вместе. Составьте список важных дел, а возможно и игр, которые могут заменить сидение у телевизора или компьютера. Поручайте вашим детям миссию-помогать дома. В условиях социальной изоляции важно помнить о потребности детей быть полезным и значимым. Замечайте маленькие победы детей, отмечайте их и хвалите .И помните –мы любим детей безусловно.
- Рекомендуется в конце каждого дня обсуждать с ребенком что получилось, какие трудности были, делитесь своими чувствами, слушайте ребенка. Так создается доверительная атмосфера в доме, которая и послужит психологическим тылом для студента в этот нелегкий период.
- Важно уметь устанавливать диалог и дружелюбное общение с ребенком, верить ему, в его способности.
- Помогите организовать вашему ребенку рабочее учебное пространство, все необходимое должно быть на расстоянии вытянутой руки. Лишние сложности с ежедневным переоборудованием рабочего места могут негативно влиять на учебную мотивацию студента.

Главная задача родителей в период дистанционного обучения состоит в том, чтобы сделать период пребывания дома для ребенка ресурсом, а не наказанием. Ресурсом для получения новых знаний, навыков, интересных дел. Помогайте, если замечаете, что требуется помощь.

Дистанционный формат обучения в новинку и преподавателям, и родителям, и студентам, однако вместе мы все преодолеем!