

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Комсомольский-на-Амуре колледж технологий и сервиса»

**Рекомендации для родителей
студентов колледжа при переходе
на дистанционную форму обучения**

2020

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБ ПОУ ККТиС


Горбунова Г.А.

« 10 » 04 20 20 г.

«Рекомендации для родителей студентов колледжа при переходе на дистанционную форму обучения»

Организация: разработчик: КГБ ПОУ
«Комсомольский-на-Амуре колледж технологий и
сервиса»

Разработчики: Осина О.А., Сегиневич Т.С.,
методисты КГБ ПОУ ККТиС

Уважаемые родители!

При переходе на дистанционную форму обучения студенты испытывают растерянность, а, зачастую, и стрессовое состояние. Именно близкие люди в такой момент должны оказать им необходимую поддержку.

1. Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком. Главная способность родителей – способность слушать, понимать и сопереживать своему ребенку.
2. Поддерживайте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье; это придаст подростку уверенность, стабилизирует ситуацию.
3. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.
4. Делитесь своими переживаниями, мыслями, расскажите честные истории из жизни, в том числе о преодолении трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы.
5. Следите за расписанием и процессом обучения подростка. Но, ни в коем случае, не давите на ребенка постоянным контролем. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении.
6. Относитесь к подростку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие.
7. Будьте на связи с педагогом: задавайте вопросы, если вам что-то непонятно.
8. Поскольку ребенок долгое время находится за компьютером, необходимо следить за выполнением упражнений для снятия напряжений с глаз, мотивировать ребенка на сохранение собственного здоровья. Примерный комплекс может выглядеть следующим образом:
 - a. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
 - b. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
 - c. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
 - d. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

- е. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.
9. Поощряйте физическую активность подростка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий.