



УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ “ГРОДНЕНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ”

# ИСКУССТВО ПОДДЕРЖКИ НА РАССТОЯНИИ

Короткий гайд для родителей  
студентов



ПОДГОТОВЛЕНО СППС ГРГМУ



## ПЕРЕХОДИМ ОТ КОНТРОЛЯ К ДОВЕРИЮ

Обучение ребенка в другом городе - настоящее испытание для всей семьи (особенно в первый год). Необходимо адаптироваться к новой жизни, общению и взаимодействию на расстоянии. В процессе обучения ребенок будет сталкиваться с определенными трудностями в бытовом плане, процессе обучения, коммуникации с окружающими. И на первый план выходит вопрос о том, как же ему помочь, поддержать, проявить заботу, не находясь при этом рядом. Как сделать так, чтобы в другом городе он чувствовал надежный семейный тыл?

## ПРИНЯТИЕ ВЗРОСЛОСТИ

### Откажитесь от избытка контроля.

Не требуйте ежедневных отчетов у ребенка о посещаемости занятий или меню на ужин. Это вызывает раздражение и желание закрыться.

### Доверяйте.

Напоминайте себе, что вы вырастили самостоятельного человека. Ваша вера в его силы важнее десятка контрольных звонков.

### Уважайте границы.

Не звоните во время пар и не пишите сообщения поздно вечером. Лучше всего совместно с ребенком договориться о комфортном графике общения.



## КАК ОБЩАТЬСЯ

### Договоритесь о ритуалах.

Вместо десяти коротких сообщений в течение дня лучше созвониться один раз вечером на 15-30 минут. Например, договоритесь о видеозвонке каждую пятницу — это создаст ощущение стабильности.

### Задавайте открытые вопросы.

Вместо «Еда нормальная?», «Сдал зачет?» спрашивайте: «Что самое интересное/необычное произошло на этой неделе?», «Какой предмет оказался совсем не таким, как ты ожидал?», «Кто твой самый интересный преподаватель?».

### Делитесь своей жизнью.

Рассказывайте новости дома, делитесь своими успехами и трудностями, советуйтесь с ребенком. Это покажет, что он по-прежнему важная часть семьи.

### Голосовые сообщения.

Голосовые сообщения могут восприниматься теплее, чем сухой текст, так как передают интонацию и эмоции.

*Помните, качество  
всегда важнее  
количества. Это  
относится и к  
общению с вашим  
студентам (звонки,  
сообщения,  
мессенджеры).*





## ПОДДЕРЖКА В БЫТУ

### Планируйте бюджет.

Четко определите сумму ежемесячной помощи и день ее поступления. На первых порах помогите составить примерную смету: сколько уходит на еду, транспорт, связь и карманные расходы.

### Совершенствуйте кулинарные навыки.

В моменты каждого длительного приезда домой осваивайте с ребенком приготовление простого, сытного и недорогого блюда. Отправьте ссылку на хороший кулинарный канал в мессенджере.

### Соберите «коробку безопасности».

При отъезде вашего студента из дома после каникул, соберите ему лекарства первой необходимости (от болей головы, живота, простуды), пластыри, качественный чай, любимые домашние лакомства с длительным сроком годности (например, варенье) и теплые носки. Это лучшая материальная забота.

### Не решайте проблемы за ребенка.

Забыл купить проездной? Закончились деньги раньше срока? Позвольте ему самому найти выход из ситуации. Ваша роль — подстраховать в критический момент, а не предотвращать все мелкие бытовые ошибки за него.





## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ АПТЕЧКА



*Помните, что вдали от вас ребенок может испытывать тоску по дому, ностальгию, переживать разочарование и грусть. Это нормально. Вам важно грамотно поддержать ребенка в такие моменты, чтобы у него возникло желание двигаться дальше.*

### **Разрешите ребенку грустить.**

Если ребенок звонит в слезах, не пытайтесь сразу его развеселить или подбодрить фразами вроде: «У других еще хуже». Лучше скажите: «Я слышу, как тебе сейчас непросто. Мне очень жаль, что ты через это проходишь. Я рядом».

### **Напоминайте о долгосрочной цели.**

В моменты неудач говорите не об оценках, а о будущем: «Этот сложный зачет пройдет, а знания останутся. Ты справишься, я знаю».

### **Замечайте тревожные сигналы.**

Если вы наблюдаете у ребенка признаки длительной апатии, полную потерю аппетита, панические разговоры об отчислении или резкую смену поведения, то в обязательном порядке обратитесь за помощью к куратору учебной группы, воспитателю общежития, педагогу-психологу, педагогу социальному университета.



## ВИЗИТЫ К РЕБЕНКУ

### **Предупреждайте о приезде.**

Всегда согласовывайте даты визитов. Приезжайте не для проверки, а чтобы сходить вместе в кино, кафе или просто погулять по городу с ребенком.

### **Привозите частичку дома.**

Запахи и вкусы работают сильнее слов. Привезите домашний пирог, небольшой сувенир, который будет напоминать о доме, пополните запасы зимних вещей.

### **Принимайте друзей.**

Если ребенок хочет познакомиться с соседом по комнате или одноклассником — обязательно соглашайтесь. Для него важно, чтобы два основных мира (семья и студенческая жизнь) пересеклись.

### *Помните!*

*Чем спокойнее и увереннее будете вы, тем более уверенным и самостоятельным будет ваш ребенок.*

*Каждый день демонстрируйте ему свое доверие и поддержку в любых ситуациях.*

### ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:



контакты педагогов-  
психологов, педагогов  
социальных



Для вас, родители!



Студенческий  
городок



Аккаунты ГрГМУ  
в социальных  
сетях