



# **VILNIAUS RAJONO PEDAGOGINĖ PSICHOLOGINĖ TARNYBA**

## **REKOMENDACIJOS MOKINIAMS**



## **DĖL NUOTOLINIO MOKYMOSI IR PAGALBOS KARANTINO LAIKOTARPIU**

Karantino paskelbimo laikotarpiu pasikeitė tiek Jūsų įprasto gyvenimo, tiek mokymosi sąlygos. Šiuo metu Jūs, Jūsų bendraklasiai ir draugai, tėvai ir mokytojai susiduria su naujais iššūkiais. Pirmosiomis dienomis ir savaitėmis mokantis nuotoliniu būdu gali kilti mažesnių ar didesnių nesklaidumų. Jus, Jūsų bendraklasiai, mokytojai, tėvai gali jausti skirtingus jausmus: pyktį, nerimą, liūdesį, džiaugsmą ir pan. arba jausti, kad nieko nejaučia... Nebūtinai Jūsų jausmai sutampa. Visa tai yra NORMALU, tačiau taip pat yra NORMALU pasirūpinti savo bei šalia esančių žmonių gerove. Pasistenkime kartu įveikti nesklaidumus ir pasirūpinti, kad mokymasis nuotoliniu būdu taptų smagus ir malonus mums visiems ir keltų kuo mažiau rūpesčių ir problemų.

1. Pasirūpinkite savimi: susikurkite dienotvarkę, joje numatykite laiką maitinimuisi, pamokoms, namų darbams atlikti, bendravimui su draugais, šeimos nariais, pomėgiams ir laisvalaikio veikloms, sportui ir fiziniam aktyvumui, poilsiui ir miegui.
2. Ruošdamiesi pamokoms iš anksto pasirūpinkite savo darbo vieta, tinkamu apšvietimu, reikiamomis priemonėmis bei įsitikinkite, kad techninės priemonės (telefonas, planšetė, kompiuteris) ir vaizdo bei garso įranga juose veikia sklandžiai, yra pakankamai pakrauti arba pajungti į elektros lizdus.
3. Nuotolinėms pamokoms ir konsultacijoms pasirinkite ramią aplinką, kad jokie pašaliniai dirgikliai Jūsų neblaškytų ir Jūsų niekas netrukdytų. Pamokos metu išjunkite visas pašalines priemones, išjunkite telefono skambėjimo garsą.
4. Laiku, pagal iš anksto patvirtintą pamokų tvarkaraštį, prisijunkite prie pamokos, vedamos nuotoliniu būdu.
5. Dirbdami nuotoliniu būdu su mokytoja ir bendraklasiais bendraukite mandagiai ir elkitės pagarbiai.
6. Stenkitės laiku atlikti mokytojo pavestas užduotis, jeigu nespėjate, praneškite apie tai savo mokytojui. Jeigu nežinote ar nesupratote, kaip teisingai atlikti užduotį, taip pat prašykite mokytojo pagalbos arba susisieki su juo, kad galėtų Jūs konsultuoti individualiai.
7. Atminkite, kad pamokos, konsultacijos negali būti įrašomos ir platinamas be mokytojo, specialisto sutikimo. Gerbkite asmens teisę į privatumą ir laikykitės Lietuvos Respublikos asmens duomenų teisinės apsaugos įstatymo.
8. Prisiminkite, kad kilus klausimams dėl pamokų arba jei patiriate emocinių, bendravimo, psichologinių sunkumų, visada galite kreiptis pagalbos į savo klasės auklėtojus, mokytojus, mokyklos specialistus, tėvus ar kitus asmenis, kuriais pasitikite. Jie padės Jums susirasti ar organizuoti reikiamą pagalbą geriausiu būdu.
9. Palaikykite ryšį su klasiokais, draugais. Bendraudami išlikite pagarbūs vieni kitų atžvilgiu.
10. Palaikykite ryšį su savo artimaisiais, jei norisi juos apkabinti – apkabinkite. Jei jie negali jūsų apkabinti tuo metu – apkabinkite savo naminių gyvūnelį, mėgstamą pagalbę, pasiklausykite mėgstamos muzikos, atsigerkite arbatos arba palepinkite save nedideliu maloni dalyku (padarykite tai, kas tinka Jums).
11. Jei jaučiate, kad bendravimas Jūs vargina, suraskite vietą namuose, kur galite ramiai pabūti vieni ir nieko netrukdomi. Pasilepinkite ramybe, poilsiu, tyła.