



VILNIAUS RAJONO PEDAGOGINĖ PSICHOLOGINĖ TARNYBA

REKOMENDACIJOS TĖVAMS

DĖL NUOTOLINIO MOKYMOSI IR PAGALBOS KARANTINO LAIKOTARPIU

Šiuo neįprastu, daugeliui sudėtingu laikotarpiu labai svarbu bendrauti ir bendradarbiauti bei palaikyti vieni kitus. Nuotolinis mokymas tapo dideliu iššūkiu tiek mokykloms, tiek mokytojams, tiek tėvams ir jų vaikams. Pirmos dienos ir savaitės – adaptacinis laikotarpis, kuriuo metu gali kilti mažesnių ar didesnių nesklandumų. Svarbu sau priminti, kad tai yra normalu ir pasirūpinti savo bei šalia esančių vaikų emocine gerove.

1. Dienotvarkė labai svarbus elementas kiekvieno mūsų gyvenime. Kuo jaunesnis vaikas, tuo svarbiau turėti aiškią dienotvarkę. Aiškiai susidėliokite dienotvarkę: kada keliamės, valgome pusryčius, mokomės, pietaujame, ilsimės ir pan. Vakaras turėtų būti skirtas pramogoms, žaidimams, pomėgiams ir ramiam poilsiui prieš miegą.
2. Drauge su vaikais paruoškite mokytis tinkamą mokymuisi aplinką: stalas, kėdė, kompiuteris/planšetė. Paslėpkite visus nereikalingus daiktus, aplinka turėtų kuo mažiau blaškyti vaiką.
3. Padėkite mokytojams: pasiteiraukite, gal reikalinga kokia nors tėvelių pagalba. Atminkite, kad mokytojai naudodamiesi nauja sistema, pirmomis dienomis patiria didelį stresą ir jiems reikia supratimo ir palaikymo. Jeigu pastebite, kad vaikai nespėja laiku atlikti užduočių ar krūvis yra per didelis, informuokite apie tai mokytojus, kad jie galėtų pakoreguoti paruoštas pamokas.
4. Kas 30-50 minučių (priklausomai nuo vaiko amžiaus) atitraukite vaiką nuo ekrano ir darykite pertraukėles. Galite paprašyti vaiko ką nors Jums padėti, padaryti mankštą, išvesti į lauką šuniuką. Fizinis atsitraukimas yra būtinas gerai protinei veiklai. Pertraukų metu pravėdinkite patalpas.
5. Ypatingai svarbu pasirūpinti tais vaikais, kurie namuose lieka vieni, kurie turi bendravimo su bendraamžiais sunkumų, emocinių problemų. Skatinkite vaikus paskambinti, parašyti savo draugams, klasiokams ir pasidalinti su jais naudingomis nuorodomis, filmais, žaidimais ir pan.
6. Padėkite vaikui atsipalaiduoti, naudokite relaksacinius įrašus, pasiūlykite kartu piešti, žiūrėti nuotaikingą filmą. Humoras, pajuokavimai palengvina išgyvenimus, leidžia nusiraminti. Svarbu turėti šeimyninius ritualus: paskaitykite vaikams prieš miegą pasaką, kartu valgykite vakarienę, savaitgalį visa šeima kartu pažiūrėkite įdomų filmą.
7. Jei vaikas turi raidos, emocinių ir/ar elgesio sunkumų, pasikonsultuokite su švietimo pagalbos specialistais (specialiaisiais pedagogais, logopedais, psichologais, socialiniais pedagogais), kaip vaikui padėti priimti pokyčius ir mokytis.
8. Jei Jums patiems kyla nerimo, sunkumų, konsultuokitės su kitais mokinių tėvais, mokyklos pagalbos vaikui specialistais.
9. Būtina pasirūpinti savo tiek fizine, tiek psichine sveikata: laikykitės dienotvarkės, sportuokite, tinkamai maitinkitės, ilsėkitės, bendraukite.
10. Kalbėkite su vaikais, kas vyksta ir kaip kiekvienas iš mūsų jaučiasi šioje situacijoje. Stenkimės vaikams neperduoti mūsų baimių ir panikos. Kiekvieną dieną kartokite vaikui, kad jį labai mylite, dažniau apkabinkite, pabrėžkite, kaip smagu kartu leisti laiką, kartokite, kad viskas bus gerai. Tegu bendrai su šeima praleistas laikas Jūsų šeimą dar labiau sustiprins.