



REKOMENDACIJOS TĖVAMS (GLOBĖJAMS)

IŠŠŪKIAI IR GALIMYBĖS

UGDYMAS(IS) NUOTOLINIU BŪDU

Pokyčiai yra neatsiejama gyvenimo dalis (pvz., metų laikai, augalo augimas ir sunykimas, žmogaus vaikystė ir senatvė...). Gamtos stichijos, uraganai, žemės drebėjimai, pandemijos gali atnešti daug žalos, išardyti nusistovėjusią tvarką. Būna neramu, sunku, kai baigiasi kažkas, prie ko buvome pripratę. Bet tada turime galimybę išmokti ko nors naujo. Kaip kalbėti su vaikais apie sudėtingas situacijas, pokyčius?

- **Ramiai ir atvirai pasikalbėkite** su vaikais apie tai, kodėl dabar pasikeitė įprastas gyvenimo ritmas ir kokie pokyčiai laukia. Svarbu atsižvelgti į vaiko amžių, jautrumą.
- **Venkite aptarinėti prie vaikų** sudėtingas situacijas, manydami, kad jie dar maži ir nesupranta, apie ką kalbama. Tėvų nerimą išduoda balso tonas, kūno kalba, tai persiduoda vaikams. Patariame vengti ir įvykių prognozės.
- Svarbu žinoti, kad neteisingai, **nepilnai suprasta informacija kelia neapibrėžtumo, nesaugumo jausmą**. Vaiko vaizduotėje gali kilti realybės neatitinkantys vaizdiniai.
- Vaikams svarbu paaiškinti, **kaip saugiai elgtis** esamoje situacijoje.
- **Ribokite** vaikų naujienų žiūrėjimo ir skaitymo kiekį ir laiką, nes atskiri informacijos epizodai gali sukelti vaikams (ir suaugusiems) nuolatinį nerimą, stresą. Patariame pasikalbėti su paaugliais ir apie visuomenės **informavimo priemonių galimą neigiamą įtaką** žmonių psichikai, savijautai.
- Stenkitės **palaikyti įprastą gyvenimo ritmą**. Stiprus vaikus palaikantis faktorius yra žinia apie tai, kad nežiūrint į pasikeitimus, mūsų gyvenime lieka daug pastovių dalykų, o žmogaus psichikos lankstumas leidžia sėkmingai prisitaikyti. Svarbu įtraukti vaikus į namų ruošą, tvarkymąsi, maisto gaminimą. Pareigų paskirstymas tarp vaikų šeimoje ir net „maži“ pavedimai padeda valdyti situaciją, parodo vaikui, kad daug dalykų savo gyvenime mes kontroliuojame patys, sustiprina vaikų pasitikėjimą savimi.
- Nuotolinio ugdymo(si) metu svarbu laikytis **nustatyto darbo dienos tvarkaraščio**. Tvarkaraštį rekomenduojame sudaryti kartu su vaiku. Tvarkaraštis turi atitikti vaiko amžių ir poreikius, jame turi būti nurodytos dienos, valandos, veiklos.
- **Palaikykite bendravimą** su kitais šeimos nariais ir artima socialine aplinka naudodamiesi nuotolinėmis technologijomis. Tai galimybė suteikti paramą sau ir kitam, sumažinant atskirtį, stresą, baimės, vienišumo ir nerimo jausmus.

APIE VAIKO POREIKIUS

Kaip pasirūpinti vaiko poreikiais nuotolinio ugdymo(si) metu?

- 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.
- Svarbu atkreipti dėmesį į tokius vaiko elgesio pasikeitimus: nemiga, sunkus miegas, naktiniai košmarai, apetito praradimas, užsisklendimas savyje. Paskatinkite vaiką pasikalbėti, pavyzdžiui: „Papasakok man apie savo baimes, kartu bijoti drąsiau“.
- Padėkite vaikui atsipalaiduoti, naudokite relaksacinius įrašus, pasiūlykite kartų piešti, žiūrėti nuotaikingą filmą. Humorą, pajuokavimai palengvina išgyvenimus, leidžia nusiraminti.

TAIGI, PASIKARTOKIME. NUO KO PRADĖTI?

1. **Paaiškinkite**, kodėl dabar vaikai mokosi namie. Nekelkite aukštų reikalavimų, **leiskite** vaikui **priprasti** prie naujos tvarkos. Išlaikykite vidinę ramybę. Atliepkite vaiko emocinius poreikius.

2. **Kartu su vaiku sudarykite ir laikykitės nuoseklios dienotvarkės**. Apibrėžkite laiką, skirtą mokymui (si) ir poilsiui (pertraukoms), po užduočių atlikimo numatykite smagesnę veiklą.

3. **Padėkite vaikui pasiruošti** ramią darbo vietą (patogus stalą, prieinamos darbo priemonės, sumažinkite dėmesį atitraukiančius dirgiklius). Stenkitės, kad vaikas atsisėstų mokytis nurimęs.

4. **Įsitraukite į ugdymo(si) procesą** atsižvelgdami į vaiko poreikius. Su mažesniais vaikais atlikite užduotis kartu, jei jiems reikalinga pagalba. Visų amžiaus grupių vaikams svarbus tėvų domėjimasis jų ugdymo(si) procesu, bet tai neturi virsti klaidų analizavimu ar spaudimu siekti aukščiausių rezultatų. Bendradarbiaukite su pedagogais, padėkite jiems struktūruoti ugdymo(si) procesą.

5. 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. Jums tikrai nereikia tapti visų dalykų mokytojais ir kartu su vaiku ruošti visų namų darbų.

Neapibrėžtose situacijose svarbu pasikliauti savo tėviška intuicija, priimti apgalvotus sprendimus ir lanksčiai prisitaikyti prie naujovių. Pasistenkite išlikti ramūs ir bendradarbiaujantys.

Mokyklos psichologė Jurgita Suslavičienė

Paruošta remiantis rekomendacijomis VPPT Ugdymas(is) nuotoliniu būdu