

## REKOMENDACIJOS TĖVAMS DĖL VAIKŲ MOKYMOSI NUOTOLINIU BŪDU

Dalis vaikų vėl mokosi nuotoliniu būdu, bet šį kartą tai jau kartojasi. Tikėtina, jaučiatės ramiau ir mokymasis vyks žymiai sklandžiau. Pakartosime keletą svarbių dalykų, kuriuos verta dar kartą permąstyti, kad tinkamai organizuotumėte nuotolinį vaikų mokymąsi.

### KAD MOKYMASIS VYKTŲ KUO SKLANDŽIAU

Tinkamai paruoškite darbo aplinką. Vaikas turi turėti patogią, jam skirtą mokymosi vietą. Darbo vieta turi būti gerai apšviesta, tvarkinga, aplinkoje vengti laikyti arba, pradedant mokytis, pašalinti dėmesį blaškančius daiktus. Mokymosi aplinkoje neturi matytis ar girdėtis televizorius, radijas arba kitokie pašaliniai blaškantys garsai.

Išmanusis telefonas ar kompiuteris, jei jie tuo metu mokymuisi nereikalingi, geriau, kad būtų išjungti arba padėti toliau nuo vaiko, kad nesinorėtų tiesiog „įlįsti“, nes dažnai rankos pačios tiesiasi, pvz., paimti telefoną ir pažiūrėti kažką ar ką rašo draugai.

Jeigu namuose yra daugiau nuotoliniu būdu besimokančių vaikų, pagal galimybes paruoškite individualias darbo vietas kiekvienam vaikui. Parūpinkite vaikams ausines, jei jiems reikalinga dirbti kompiuteriu naudojantis garsine medžiaga.

Sudarykite vaikui kiekvienos darbo dienos dienotvarkę. Ją pakabinkite matomoje vietoje. Joje pažymėkite ne tik pamokų ir pertraukų laiką, bet nurodykite ir kitas veiklas (žaidimui, IT, kambario tvarkymui, pietums skirtą laiką ir pan.). Toks tvarkaraštis reikalingas pradinukams, bet labai svarbus ir paaugliams, ypač tiems, kurie turi sunkumų su savikontrolė.

Vaikai turi mokytis savarankiškai. Padėkite tiek, kiek būtina. Dažnai vaikai yra labiau savarankiški nei tėvams atrodo. Pirmą savaitę, aišku, pradinukams reikalinga didesnė pagalba, bet vaikams supratus, kaip vyksta nuotolinis mokymasis, leiskite jiems kuo daugiau daryti patiems (įsijungti IT, susirasti medžiagą, išsiųsti mokytojams padarytus darbus ir pan.).

### KAD SUSITARTI SU VAIKAIS BŪTŲ LENGVIAU:

Aptarkite vaikų elgesio namuose mokantis nuotoliniu būdu taisykles, jei dar to nepadarėte ir pastebite, jog tai reikalinga. Į jas įtraukite jūsų šeimai svarbiausius dalykus, pvz., kompiuterinius žaidimus galima žaisti tik atlikus mokyklinės užduotis (pertraukos tarp užduočių naudojamos poilsiui – pavalgyti, pagulėti, pasikalbėti, pakvėpuoti grynu oru kieme, jei kiemas uždaras, ir pan.); mokyklinės užduotys atliekamos pirmoje dienos pusėje; kiek laiko ir kada apskritai vaikas gali žiūrėti TV, naudotis IT ir kt.

Dėl elgesio taisyklių tarkitės visa šeima kartu. Taisyklės turi būti taikomos ne tik vaikams, bet ir tėvams, pvz., tėvams nežiūrėti TV, jei vaikas gali matyti ar girdėti, kol jis mokosi (nes vaiką tai stipriai blaško); į vaiko mokymosi procesą įsiterpti tik tada, jei vaikas arba jo mokytojai to prašo ir pan.

Nepamirškite pasidžiaugti vaiko mokymusi, ne tik rezultatais, bet būtinai ir rodalomis pastangomis.

Kadangi laikotarpis neramus, daugelis žmonių jaučia įtampą, be to apribotos gyvenimo sąlygos irgi kelia papildomą stresą, tiek vaikams, tiek suaugusiems gali pasitaikyti neigiamų emocijų protrūkių. Prisiminkite sau priimtinus būdus nurimti (pvz., pabūti atskirai kitoje patalpoje, ramiai pakvėpuoti, padaryti paprastus fizinius pratimus, paskaityti raminančias mintis, tekstus, pasikalbėti su jus suprantančiais žmonėmis, užsiimti kažkokia raminančia veikla ir pan.). Emocijoms nurimus būtinai susitaikykite. Nepamirškite, kad suaugusieji turi būti susitaikymo, problemų išsprendimo iniciatoriai.

Jei vaikams kažkas nesiseka (pvz., atlikti užduotis), išklauskite, pabūkite kartu, pabandykite padėti rasti sprendimo būdus, bet nebūkite pagrindiniai problemų sprendėjai. Vaikams svarbus palaikymas.

Nepamirškite skirti laiko tik sau, vaikams taip pat pasiūlykite būdus, kaip jie galėtų geriau pailsėti, atsipalaiduoti.

Nepamirškite, jog šiuo metu svarbiausia gera tiek fizinė, tiek psichinė sveikata. Puoselėkite palankią, geranorišką ir pozityvią savo šeimos emocinę atmosferą.

Kilus sunkumams, visada galite gauti nuotolinę specialistų pagalbą.

Galite kreiptis į Kretingos rajono švietimo centro pedagoginės psichologinės pagalbos skyrių,

el. p. [klausimas.pppc@gmail.com](mailto:klausimas.pppc@gmail.com); tel. 8 674 13759, 8 445 78939

## VERTA PASIDOMĖTI

Šiuo metu, kada įvairios veiklos ne namuose stipriai apribotos, vaikai daug laiko praleidžia su IT. Būtina pasirūpinti, kad vaikai užsiimtų įvairesne veikla namuose – žaistų gyvai tarpusavyje, darytų kūrybinius darbus, padėtų tėvams buityje bei prisidėtų gaminant maistą. Į šias veiklas įsitraukti vaikams turėtų padėti tėveliai - pasiūlydami, parodydami pavyzdį, susitardami dėl tam tikrų gyvenimo dabartinėmis sąlygomis taisyklių. Laikas su IT irgi gali būti smagus ir naudingas kitaip. Pasiūlykite vaikams įvairesnių juos praturtinančių veiklų. Nurodytame puslapyje rasite virtualių prieigų prie įvairių užsiėmimų:

<http://vilniausppt.lt/2020/03/19/aktualu/>

Darželinuko, pradinuko ir paauglio dienotvarkių pavyzdžiai karantino metu:

<http://www.pvc.lt/lt/pradzia/9-naujienos/564-vaiku-dienotvarke-karantino-metu>

Rekomendacijos vaikų mokymui nuotoliniu būdu tėvams, auginantiems skaitymo ir rašymo sutrikimų turinčius vaikus:

<http://vilniausppt.lt/2020/03/27/vairiapusi-raidos-sutrikima-turinciu-mokiniu-ugdymasis-nuotoliniu-budu/> -

Kretingos švietimo centro pedagoginės  
psichologinės pagalbos skyriaus psichologės