



Patarimai tėvams

2020-12-01



Lietuvoje dėl plintančio koronaviruso įsigaliojęs karantinas, vis stipriau šalyje nustato visiems įvairius draudimus ir suvaržymus.

Gyvenimo pokyčius ir iššūkius žmonės priima skirtingai, o ypač šiuo metu, kai situacija – itin sudėtinga. Todėl labai svarbu racionaliai ir sąmoningai vertinti tai, kas vyksta. Karantino metu neretai kovojame su ne itin pozityviomis mintimis ir emocijomis, kurios ilgainiui pradeda mus varginti. Tegul šis laikotarpis mums būna naujo mokymo ir mokymosi atradimų *laikas*.



Psichologinės sveikatos patarimai karantino metu

Pagrįsti patarimai, kaip pagerinti psichologinę sveikatą namie karantino metu:

- Psichologė Aušra Kurienė: „Susidėliojus karantino dienotvarkę, bus mažiau streso ir įtampos“ [Nuoroda](#)
- Paramos vaikams centro rekomendacijos, kaip galėtų atrodyti darželinuko, pradinuko ir paauglio dienotvarkė karantino metu [Nuoroda](#)
- Pasaulio sveikatos organizacijos aktualūs patarimai. Originalus dokumentas [Nuoroda](#) Verstas į lietuvių kalbą: [PSO patarimai](#)
- Kaip palaikyti gerą fizinę ir psichologinę savijautą karantino laikotarpiu? [Nuoroda](#)



EMOCINEI IR FIZINEI SVEIKATAI PALAIKYTI LABAI SVARBU:

DIENOTVARKĖ - pastovus kėlimosi/miego laikas skatinkite vaiką keltis kasdien tuo pačiu metu. Pasirūpinkite, kad vaikai eitų laiku miegoti, turėtų darbo-poilsio-gyvo bendravimo ritmą įvardintą valandomis.

Atnaujinkite namų taisykles supažindinkite šeimos narius su darbu, veiklomis dirbant iš namų. KODĖL? Taip vaikas supras, kad ir tėvai dirba namuose, o ne tik prižiūri vaikus ar atostogauja.

Šeimos narių susirinkimai: skirkite laiko kiekvienam šeimos nariui papasakoti dienos įvykius, situacijas, iškilusius sunkumus, su tėvais vaikai turės galimybę pasitarti dėl situacijų, problemų sprendimo būdų. Vaikui gali kilti sunkumų įsitraukti į naują klasės bendravimą nuotoliniu būdu - aptarkite tai su vaiku, duokite jam laiko, pasidalinkite savo nuotolinio darbo ir bendravimo patirtimi. Pasiūlykite po pamokų susiskambinti su artimesniais draugais, palaikyti draugystes, bendraudami parodykite besąlygišką savo rūpestį vaikui/vaikams.

Kurkite naujus dienos/savaitės ritualus, suteikiančius vaikui ir visai šeimai stabilumą bei gerą savijautą (stalo žaidimai visai šeimai, kūrybiniai užsiėmimai, pagalba gaminant maistą).



- Siūlome paskatinti vaikus rytą pradėti aktyviai: 15 min. mankšta išvėdintame kambaryje arba lauke prieš pamokas.
- 15 min. iki pamokų mokinių prašome pasirūpinti mokymosi erdve ir priemonėmis: išvėdinti kambarį, iš anksto patikrinti, ar veikia technika ir internetas, susidėti mokymosi priemonės ant stalo. Prašome padėti vaikams tai padaryti, jei jiems vieniems kyla sunkumų.
- Prašome priminti, kad pamokų metu jūsų vaikas dalyvaudų su nutildytu mikrofonu ir įjungta kamera, nebent mokytojas paprašytų kitaip. Pamokos metu kompiuteryje atidaryti tik tie langai, kurie reikalingi pamokai.
- Priminkite vaikams, kad jie pertraukų metu atsitrauktų nuo kompiuterio nors kelioms minutėms - atsigertų vandens, pravėdintų kambarį, pažiūrėtų į tolį, pasiražytų, padarytų kelis fizinius pratimus ir pan. Jei turite galimybę, kartais užeikite per pertrauką ir paraginkite vaikus atsitraukti.
- Vykstant nuotoliniam mokymui vaikai praleidžia labai daug laiko prie ekranų. Prašytume padėti organizuoti vaikui laisvą laiką taip, kad jie kuo daugiau pajudėtų, jei įmanoma - pabūtų lauke, užsiimtų visai kitais dalykais nei žiūrėjimas į ekraną, skirtų laiko sau malonioms veikloms.



Mus pasiekia informacija iš tėvų ir mokytojų, kad vaikai žaidžia kompiuterinius žaidimus pamokų metu. Jei norėtumėte žinoti, ar vaikas užsiima pašaline veikla pamokų metu ir darant namų darbus, galite stebėti naršyklės istorijos duomenis, kokie puslapiai buvo atidaryti. Taip pat gali pasitarnauti šie šaltiniai:

Turinio filtravimo priemonės

- <https://www.rtt.lt/saugesnis-internetas/turinio-filtravimo-priemones/>
- <https://www.esaugumas.lt/data/public/uploads/2018/11/opendns.pdf>
- <https://www.asus.com/support/FAQ/1008720/> (kai kurie interneto maršrutizatoriai (pvz.: Asus) turi integruotą Tėvų kontrolę (Parental Control))
- <https://www.opendns.com/> (reikalingos spec. žinios, kaip pasikeisti savo interneto maršrutizatoriaus DNS adresus)
- <https://www.qustodio.com/en/>
- <https://www.bitdefender.com/solutions/total-security.html> (mokamas)
- <https://www.bitdefender.com/solutions/internet-security.html> (mokamas)
- <https://www.eset.com/us/home/internet-security/> (mokamas)



Siektinas mokinio elgesys nuotolinėje pamokoje

- Į pamoką mokinys prisijungia iš namų.
- Pamokas stebi su įjungta vaizdo kamera. Mokytojas turi matyti mokinį su vardu ir pavarde. Jeigu mokinys pamokoje dalyvauja su “užšaldytu” vaizdu - e.dienyne žymima “n” raidė.
- Pamokai pasiruošiama iš anksto: pasidedamas vadovėlis, sąsiuvinis, rašymo priemonės.
- Pamokose dalyvauja sėdimoje padėtyje.
- Pamokos metu nevalgo, elgiasi kultūringai, dėvi tvarkingą aprangą.
- Mokinių užduotys turi būti atliktos savarankiškai, kiekvienas turi sąžiningai uždirbti įvertinimą ir mėgautis mokymosi procesu.



- Dirbant iš namuose, rekomenduojama stebėti vaiko emocinę būseną. Jei pastebite, kad Jūsų vaikas ėmė jaustis vienišas, liūdnas, daug pyksta, nerimauja, ėmė trūkti motyvacijos mokytis, galite kreiptis pagalbos į gimnazijos psichologes:
- **Laimutę Milerę**, el.paštas laimute.milere@ukg.lt , Tamo, mob. tel. 8 657 79 416 (susitarti video susitikimą per Zoom, messenger, Viber).
- **Aisidorą Kriauzaitę**, psichologo asistentę, el. paštas aisidora.kriauzaite@ukg.lt
- Dėl pasikeitusio gyvenimo ritmo, atsiradusios rutinos Jūs, kaip tėvai, taip pat galite jausti įtampą, nerimą. Gimnazijos psichologės yra pasiruošusios padėti.



- Jei mokymuisi trūksta techninių priemonių, jei kyla sunkumų dėl vaiko dalyvavimo pamokose, dienotvarkės planavimo, ar pasikeitus gyvenimo būdui kyla kitų socialinių sunkumų - susisieki su socialine pedagoge Egle Jakštienė mob. 866237708 ar el. p. egle.jakstiene@ukg.lt
- Kviečiame visus prisidėti prie bendravimo kultūros kūrimo - informuoti apie nepagarbų, netinkamą elgesį Jūsų vaiko, klasės draugo atžvilgiu. Jei susiduriate su patyčiomis, nukreiptomis į Jūsų vaiką ar į kitą mokinį, būtinai pasidalinkite su gimnazijos darbuotojais: klasės vadovu(-e), švietimo pagalbos specialistais. Arba praneškite apie patyčių atvejį gimnazijos [Patyčių dėžutės programėlėje](#).

KARTU MES GALIME DAUGIAU