

REKOMENDACIJOS TĖVAMS, KAI MOKINIAI MOKOSI NUOTOLINIU BŪDU

Norėdami išlikti savo vaikų prisiminimuose rytoj, būkite su jais šiandien...

- ✓ Priminkite vaikui, kad vakare jis turi pasiruošti kitai dienai reikalingas mokymo(si) priemones (vadovėlius, pratybų sąsiuvinius ir kt.).
- ✓ Sudarykite vaikui aiškią dienos dienotvarkę: pirmą dienos pusę - mokymasis, vėliau – pietūs ir poilsis, vakare – žaidimai ir pramogos, ir kontroliuokite jos laikymąsi.
- ✓ Priminkite vaikui, kad jis kiekvieną dieną turi prisijungti prie dienyno TAMO, perskaityti mokytojo/mokytojų įrašus, žinutes ir kitą informaciją.
- ✓ Skatinkite vaiką kultūringai elgtis – virtualios pamokos metu telefonai turi būti išjungti. Tėveliai taip pat turėtų gerbti pamokos laiką ir mokytojus bei stengtis netrukdyti, nevaikščioti, nenešti vaikams maisto.
- ✓ Priminkite vaikams, kad bendravimas virtualioje aplinkoje turi būti mandagus ir neįžeidžiantis (toks kaip ir realioje aplinkoje).
- ✓ Prašome suprasti, kad pasiruošti nuotoliniam mokymuisi, reikia daugiau laiko nei įprastam ugdymo procesui, ir gerbdami mokytojų laiką, konsultuotis su mokytoju tik mokytojo nurodytu laiku.
- ✓ Neskubėkite padėti vaikui tuo metu, kai jam to nereikia (t.y. neatlikite veiklų už vaiką). Pasikalbėkite ir nuraminkite vaiką tuomet, kai matote, kad jis nerimauja, jaudinasi. Tuomet labai svarbus yra tėvų palaikymas, apkabinimas, nuraminimas, padėsinimas. Jiems taip pat nėra lengva!

Vilniaus universiteto mokslininkų rekomendacijos:

Būtina užtikrinti:

1. ***Pakankamą fizinį aktyvumą ir buvimą lauke*** – ne mažiau kaip vieną valandą per dieną vaikai turi užsiimti aktyvia fizine veikla ar vaikščioti / žaisti / aktyviai leisti laiką gryname ore.
2. ***Pastovų miego režimą ir pakankamą miego trukmę*** – labai svarbu, kad vaikai eitų miegoti ir keltųsi pastoviu laiku, ir kad miego trukmė būtų ne mažesnė kaip 10-11 val. pradinukams, 9-10 val. 11-12 metų mokiniams bei 8-9 val. paaugliams. Itin svarbu, kad vaiko miegamajame kambaryje ar poilsio zonoje nebūtų veikiančio ekranų turinčio IT prietaiso; kad prietaisai, kurių pagalba jungiamasi prie interneto, vaikui ar paaugliui einant miegoti būtų jam nepasiekiami (pavyzdžiui, laikomi kitame kambaryje, virtuvėje, koridoriuje).
3. ***Laiko ribojimą prie ekranus turinčių prietaisų, ypač turinčių galimybę jungtis internetu***, – nustatykite, iki kada vaikas gali naudotis telefonu, kompiuteriu, po to prašykite, kad nebesinaudotų. Svarbu, kad namuose nebūtų jungiamas TV kaip fonas, kad vaikai ir paaugliai nesinaudotų IT prietaisais ir internetu valgymo metu. Laikas prie ekranų ypač turėtų būti ribojamas mokymosi sunkumų, savireguliacijos bei elgesio ir dėmesio problemų turintiems vaikams. Pasitelkite programėles, leidžiančias apriboti interneto naudojimą.
4. ***Jūsų pačių gerą emocinę bei fizinę savijautą, streso bei krizinių situacijų valdymą*** – pirmiausia turite pasirūpinti savo sveikata ir savijauta. Neretai vaiko emocinės problemos ir ypač netinkamas elgesys tik signalizuoja apie bendrą įtampą namuose arba yra jūsų pačių patiriamos įtampos atspindys. Todėl būtina jums, vaiko tėvams ar globėjams, pasirūpinti tinkamu miego režimu, pakankamu fiziniu aktyvumu, riboti

ekranų laiką laisvalaikio veikloms. Jeigu turite didelių rūpesčių, patiriate emocinių sukrėtimų, būtinai pasitelkite jums artimų žmonių arba specialistų pagalbą.

5. **Mokymuisi palankią aplinką** - padėkite, o svarbiausia, netrukdykite vaikams mokytis ir mokytojui mokytį. Gerbkite mokytojo teisę į darbo bei poilsio laiką ir pasirinkimą mokytį tam tikru būdu pagal turimas galimybes, drauge aptarkite galimus sunkumų sprendimo būdus, geranoriškai bendradarbiaukite su mokytoju ugdant vaiką.

(https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/Dokumentainuorodos/VU_mokslinink%C5%B3_projekto_rekomendacijos.pdf)

Nuotolinis mokymasis – didelis iššūkis ne tik mokytojams ir mokiniams, bet ir JUMS, todėl bendraukime ir bendradarbiaukime pozityviai, gerbkime ir palaikykime vieni kitus – nes tai labai svarbu kiekvieno vaiko sėkmingam mokymuisi!

Parengė psichologė Dalia Klumbienė