**Rekomendacijos tėvams**

Dabartinė situacija padalino pasaulį į sveikuosius ir užsikrėtusiuosius. Tai visiškai nauja patirtis visam pasauliui. Visiems sunku susigyventi su sapną primenančia realybe. Pamėginkime suprasti, kaip jaučiasi mūsų vaikai, prasidėjus nuotoliniam mokymui. Šiandien mūsų mokinukams, kaip niekad, reikia mūsų, suaugusiųjų ramybės, nuoseklumo ir paramos, todėl orientuokimės ne į mokymosi pasiekimus, o į palankaus kasdienybės mikroklimato kūrimą, darbo ir poilsio sureguliavimą, saugumo jausmo sukūrimą.

Taigi, gimnazijos psichologės rekomendacijos tėvams – į ką svarbu atkreipti dėmesį:

**Dienotvarkė.** Kai pastoviai visi šeimos nariai yra namuose (tėvai dirba taip pat nuotoliniu būdu), žymiai lengviau sumažinti įtampą ir stresą tarp namiškių iš anksto susitarus, kaip atrodys jų diena, kokių taisyklių bus laikomasi. Būtinai stenkitės palaikyti įprastą gyvenimo ritmą. Taigi, kartu su vaiku sudarykite tvarkaraštį (įvairių jų šablonų rasite internete) su reguliariu dienos režimu, kurio vaikas privalo laikytis, kaip kad ir eidamas į mokyklą. Įtraukite į tvarkaraštį ir kasdieninius buities darbus, kuriuos vaikas atlieka. Apibrėžkite laiką, skirtą mokymuisi ir poilsiui. Tvarkaraštyje būtina nurodyti dienos, valandos veiklas. Labai gerai turėti kelis popierinius dienotvarkės variantus, juos pakabinti gerai matomose vaikui vietose. Nuolatinis matymas nuoseklaus dienos plano ,, įsiskverbia‘‘ į protą ir nesąmoningai motyvuoja laikytis dienotvarkės.

Pasirūpinkite, kad vaikas laiku atsikeltų, praustųsi, ,,išlįstų‘‘ iš pižamos, pavalgytų, laiku eitų miegoti, pasportuotų, kasdien pajudėtų lauke (be kontaktų su kitos šeimos vaikais). Įprastas ritmas, maži pavedimai - ši žinutė mums (jog liko dar daug dalykų, kuriuos mes galime kontroliuoti) savaime suteikia saugumo jausmą.

**Darbo vieta.** Jei įmanoma, padėkite vaikui pasirinkti mokymuisi ramią, neblaškančią dėmesio, šviesią vietą prie patogaus stalo, kur internetas veikia be trikdžių. Visiškai netinka lova, minkšti svetainės baldai mokymuisi, nes šie baldai nuteikia mus poilsiui, bet visiškai demotyvuoja darbui. Paprastai mokantis ar dirbant nuotoliniu būdu, yra sunkoka sutelkti visą savo dėmesį darbui, nes blaško namų aplinka, garsai, skleidžami naminių gyvūnų, namiškių. Sukaupti dėmesį padės ši meditacija: <https://www.youtube.com/watch?v=VtD9SIy7fOw>

**Palaikymas**. Domėkitės, kaip sekėsi vaikui pamokos nuotoliniu būdu, ką uždavė mokytojai, ko jis išmoko, kaip buvo įvertintas. Nekelkite labai aukštų reikalavimų, leiskite vaikui priprasti prie naujos tvarkos. Šiandien sunku? Patikėkite – rytoj tikrai bus lengviau. Paprašykite vaikų ir jus išmokyti naujų dalykų (naudotis ZOOM, Office 365 ir kt. platformomis). Tai suteiks kompetencijos jausmą jūsų vaikams, o ir jūs išmoksite naujų dalykų.

Jeigu dirbate ,,ne iš namų‘‘, tikriausiai vaikai visą dieną lieka vieni namuose. Labai svarbu pasirūpinti jais, ypač tais, kurie dar turi ir emocinių sunkumų, o mokymosi motyvacija žema. Pasistenkite jiems dažniau paskambinti, įpareigokite senelius jiems skambinti dažniau nei įprastai. Jeigu vaikas atsisako mokytis, skatinkite vaikus parašyti, paskambinti bendraklasiams, domėtis, kaip jiems sekasi mokytis nuotoliniu būdu. Nuotolinis mokymasis yra nauja įdomi patirtis ir iššūkis tiek mokiniams, tiek mokytojams, todėl turėtų sudominti ir net nemotyvuotus mokinius įtraukti į ugdymo procesą.

Jeigu vaikai pradėjo skųsti nemiga, naktiniais košmarais, pilvo, galvos skausmais, apetito praradimu ir kt., pasikalbėkite su juo apie jo baimes, nerimą, pasakykite, kad ir jums neramu, tačiau dabar labai svarbu yra išlaikyti optimizmą, gerus tarpusavio santykius. Pasakykite, jog tikite, kad viskas bus gerai. Padėkite vaikui atsipalaiduoti, klausykite kartu relaksacinius įrašus (pvz., <https://www.youtube.com/watch?v=CXmcvb_-BbI&t=25s>), pieškite, spalvinkite mandalas, žiūrėkite nuotaikingus filmus. Humoras, pajuokavimai visais laikais veikė gydančiai ir raminančiai.

Savaitgalyje galite išvykti į mišką ir atokioje vietoje giliai įkvėpę visi šaukti ,,Aaaaaaaaaa‘‘. Stenkitės šaukti kuo ilgiau. Pralinksmina ir ,,išvaro‘‘ miškan visas baimes, atpalaiduoja.

**Įsitraukite į ugdymo procesą** atsižvelgdami į vaiko poreikius. Galbūt mažesniesiems reikės pagalbos, atliekant užduotis, jungiantis prie vaizdo konferencijų. Pasakykite vaikams, jog pradžioje patirti sunkumų ir kažką nespėti laiku yra visai normalu.

**Bendraukite ir bendradarbiaukite su mokytojais, su jūsų vaikų bendraklasių tėvais.** Kaip ir įprastai, vaikų pažangą galite stebėti el. dienyne, bendrauti su mokytojais. Taip pat galite bendrauti ir telefonu, kitomis priemonėmis. Susiburkite į tėvų grupes socialiniuose tinkluose, dalinkitės informacija, savo rūpesčiais, džiaugsmais. Bendradarbiaukite su pedagogais, padėkite jiems struktūruoti ugdymo preocesą. Jegu vaikas turi raidos, emocinių ir/ar elgesio sunkumų, pasikonsultuokite su švietimo pagalbos specialistais, **išlaikykite socialinius kontaktus**. Palaikykite įprastinį bendravimą su draugais, artimaisiais nuotolinėmis technologijomis. Jeigu anksčiau jūsų vaikai dažnai bendravo gyvai su seneliais, kitur gyvenančiais broliais, seserimis ar kitais artimaisiaisais, lai bendrauja ir dabar nuotoliniu būdu. Bendravimas mažina socialinę atskirtį, stresą, baimes, vienišumo ir nerimo jausmus.

**Informacinė dieta.** Mieli tėveliai, įtampos, nerimo tikrai bus žymiai mažiau, jeigu paleisime savo norą nuolat ,,gaudyti‘‘ informaciją apie COVID – 19 plitimą ir padarinius pasaulyje, mūsų šalyje. Nusistatykime sau vieną kartą per dieną pasižiūrėti informacinius pranešimus. Ribokite vaiko naujienų žiūrėjimą, pasikalbėkite su savo paaugliais apie neigiamą informavimo priemonių poveikį psichikai ir savijautai, kai girdimos tik blogos naujienos.

Jau nuo Hipokrato laikų žinoma, kad emocijos yra ne mažiau ,,užkrečiamos‘‘ už virusus. Tai, kuo kvėpuoja visa žiniasklaida, gali mus uždusinti nerimu. Stenkitės žiūrėti pramogines laidas, mažinkite bendravimą su labai stipriai nerimaujančiais dėl pandemijos asmenimis. Prisiminkite, kad Kinija ,,pažabojo koroną‘‘. Reiškia, ir mes tai padarysime. Kartokite su savo vaikais mantrą ,,VISKAS BUS GERAI‘‘.

**Sveikatinkite save ir vaikus** šiomis viešai prienamomis skaitmeninėmis priemonėmis:

* [Gražiausios audio pasakos](https://www.youtube.com/playlist?list=PLAKlUfCfEeeivL6hwMi5InOYYmI0KFU0e) ir kiti skaitiniai vaikams: [„Skaitymo metai“](http://vaikams.skaitymometai.lt/), [„Pasakų kampelis“](http://pasakukampelis.eu/), [„Rubinaitis“](http://rubinaitis.lnb.lt/index.php?1520263172)
* Sveikatos kompetencijos ugdymas: [„Kaip taisyklingai plauti rankas?“](http://www.youtube.com/watch?v=e4qVjkZZaa8), [„Sveikatukai: pažadas sveikatai“](http://www.youtube.com/playlist?list=PLzBPUmeJTgOea3lSM0gyc6F4jcFQ8ygPT), [„Vaikiškos dainelės: higiena“](http://www.youtube.com/watch?v=FcnG14WGjcw,%20https://www.youtube.com/watch?v=DId6gjN-uNU&list=RDmneqjGfXAgg&index=4)
* Eksperimentai ir užduotėlių rinkiniai: [„Pažinkime vaikystę: biblioteka“](http://www.ikimokyklinis.lt/index.php/biblioteka/11?sub_items=10015), [„Pažinkime vaikystę: 16 eksperimentų ikimokyklinukams“](https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/biblioteka/uzduociu-kraitele/16-eksperimentu-ikimokyklinukams/18947).
* [Idėjos kūrybiškumo ugdymo veikloms](http://www.123homeschool4me.com/bubble-wrap-rain-craft_71), o vakaro žaidimams puikiai tiks [šešėlių teatras](http://www.youtube.com/watch?v=UKDEGcr8BpY&feature=youtu.be), kurį tėveliai gali pasigaminti kartu su vaikais
* [Mokslo, pasakų, laidų įrašų, muzikos, žaidimų ir kitokio turinio informacijos lietuvių ir anglų kalbomis](http://www.lrt.lt/vaikams)
* Žaidimas kalbai mokyti
* [Edukaciniai žaidimai](http://gudrutisdutis.lt/lt)
* [Patarimai vaikų tėvams ir mokytojams](http://www.ikimokyklinis.lt/)

Kilus psichologiniams sunkumams, galite kreiptis į gimnazijos psichologę tel. +370 672 09964 trečiadieniais ir penktadieniais 8:00-14:00 val, rašyti į el.dienyną arba el. paštą [psichologasmarijampoleje@gmail.com](mailto:psichologasmarijampoleje@gmail.com)

Taip pat galite kreiptis [www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt/), skambinti numeriu 8 800 900 12 12. darbo dienomis 11–13 val. ir 17–21 val.