

# REKOMENDACIJOS TĖVAMS (GLOBĖJAMS)

## 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 naujienu 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.
- **Palaiykite 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.

# REKOMENDACIJOS TĖVAMS (GLOBĖJAMS)

## UGDYMAS (IS) NUOTOLINIU BŪDU

### 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. Humoras, pajuokavimai palengvina išgyvenimus, leidžia nusiraminti.



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



#### **TAIGI, PASIKARTOKIME. NUO KO PRADĖTI?**

- 1. Paaiškinkite**, kodėl dabar vaikai mokosi namie. Nėkelkite aukštų reikalavimų, **leiskite** vaikui **prįprasti** prie naujos tvarkos. Išlaikykite vidinę ramybę. Atliepkite vaiko emocinius poreikius.
- 2. Kartu su vaiku sudarykite ir laikykites nuoseklios dienvakš.** 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.

*Neapibrėžtose situacijose svarbu pasikliauti savo tėviška intuicija, priimti apgalvotus sprendimus ir lanksčiai prisitaikyti prie naujovių.*

# REKOMENDACIJOS MOKINIAMS

UGDYMAS(IS) NUOTOLINIU BŪDU

## KAIP "PRISIVERSTI" MOKYTIŠ?



*Viskas prasideda nuo pirmo žingsnio... Svarbiausia pradėti...*

**AŠ GALIU.  
SUSIKAUPK, PLANUOK,  
PRADĖK**

**1**

**AŠ PABANDYSIU.  
MOTYVUOK SAVE,  
NUSPŘĖSK, KAIP  
APSIDOVANOSI**

**2**

**AŠ NENULEISIU RANKŲ.  
MOKYDAMASIS NUOTOLINIU  
BŪDU KLAUSK IR  
BENDRADARBIUK**

**3**

## KAIP PLANUOTI LAIKĄ IR EFEKTYVIAI MOKYTIŠ?

1. Gali įsigyti **kalendorių - dienoraštį**, į jį rašyti mokymuisi svarbias žinutes, datas, kada ką reikia atlikti. Taip turėsi galimybę reguliuoti savo darbo krūvį. Pasižymėk mokymuisi svarbius dalykus, iškilusius klausimus. Galėsi juos aptarti su mokytojais.
2. Užduotis žodžiu atlik **atsižvelgdamas į savo gebėjimą greitai ir gerai suprasti ir įsiminti** dalyko esmę. Jeigu perskaičius tekstą vieną kartą tau sunkiai pavyksta jį suprasti ir papasakoti, ruošk žodines užduotis kuo anksčiau, kad liktų laiko pasikartojimui. Nepamiršk, kad gali padėti sau: pasižymėti svarbiausius dalykus, sudaryti planą ir pan.
3. Gavęs sudėtingą, daugiau laiko reikalaujančią užduotį, **suskaidyk ją į lygias dalis**. Į tiek pat dalių padalink ir šiam darbui skirtą laiką (pvz., jeigu reikia perskaityti 100 puslapių knygą per 30 dienų, tai per dieną reikia perskaityti 3,5 puslapio). Laikykis numatyto plano.
4. Nuolatos **stebėk, kaip paskirstai darbo krūvį**. Ar mokaisi kasdien, ar dirbi tik kai kuriomis dienomis? Ar pakanka laiko poilsiui? Įvertink, kuriuo paros laiku esi darbingiausias. Tuo metu atlik sudėtingiausias užduotis. Joms skirk daugiau laiko, nuo jų pradėk mokytiš.
5. **Venk mokytiš mechaniškai**, nesigilindamas, nesuprasdamas. Mintinai mokytiš reikia tik paprastus, suprantamus dalykus (pvz., formules, eilėraščius, datas, vardus, atskirus faktus).
6. **Rodyk iniciatyvą**, tarkis su mokytojais ar klasiokais dėl konsultacijų.. Jų metu galėsi paklausti, išsiaiškinti.
7. Naujus dalykus mokykis tik po to, kai **susitvarkysi su spragomis** ir skolomis. Nelauk semestro (trimestro) pabaigos.





## Egzaminų stresas?

Gali padėti sau sumažinti nerimą:

- 1. Didink pasitikėjimą savimi** (pagirk save, pasidžiauk savo mažais laimėjimais, stenkis „apkabinti save“ su visomis savo klaidomis - tobulų žmonių nėra).
- 2. Vartok įgalinančius žodžius** (pvz., aš galiu, aš padarysiu, man pavyks).
- 3. Venk neigiamų minčių**, negalvok apie neigiamas pasekmes, negalėjimą atsiminti svarbių dalykų, venk kritinių minčių (pvz., aš nevykėlis).
- 4. Išbandyk atsipalaidavimo pratimus** (pvz., relaksacija, mindfulness), **pasikalbėk su artimaisiais, gerais draugais, kreipkis į psichologą**. Tai įmanoma nuotoliniu būdu.
- 5. Pagalvok apie kažką malonaus**, kas leidžia nusišypsoti. Moksliniai tyrimai rodo, kad šypsena gerina žmogaus savijautą.

Prieš egzaminą išsiaiškink, kaip viskas vyks, susikaupk. Egzamino metu susikoncentruok ties veikla, stabdydamas paniką keliančias mintis (pvz., STOP; dabar rašau, o vėliau galėsiu savęs gailėtis; geriau parašyti blogai, negu neparašyti nieko), kilus panikai giliai pakvėpuok, žinok - panikos priepuolis visada praeina.

*Jeigu negali pakeisti situacijos, visada gali bandyti pakeisti savo požiūrį į ją.*



*Atidėtas egzaminas - tai daugiau laiko jo pasiruošimui.*



*Mokymasis namuose - tai galimybė mokytis savo tempu, savo mėgstamais būdais.*



TIKĖJIMAS, KAD PASIRUOŠEI IR PADAREI TIEK, KIEK GALĖJAI - PADEDA JAUSTIS RAMIAU IR PASIEKTI GERESNIŲ REZULTATŲ.



# KŪRYBIŠKUMAS IR GERA NUOTAIKA

UGDYMAS (IS) NUOTOLINIU BŪDU



**„MŪSŲ UŽDUOTIS – NUSPRĘSTI,  
KĄ DARYSIME SU LAIKU, KURIS  
MUMS DUOTAS“.**

**J.R.R. Tolkienas**

Nuotolinio mokymosi laikotarpis gali tapti šeimos santykių stiprinimo, naujų mokymosi būdų ir savo galimybių atradimo bei tyrinėjimo laikotarpiu.

Kviečiame visą švietimo bendruomenę pozityviai ir kūrybiškai prisitaikyti prie ugdymo(si) pokyčių.



VILNIAUS PEDAGOGINĖ  
PSICHOLOGINĖ TARNYBA

2020

**MŪSŲ KONTAKTAI  
KONSULTACIJOMS  
NUOTOLINIU  
BŪDU:**

**TEL.  
(8-5) 265 0908**

**EL. PAŠTAS:  
nuotolinis.ugdymas  
@vilniausppt.lt**