

KAIP IŠBŪTI KARANTINE UGDYMO PROCESO METU

REKOMENDACIJOS TĖVAMS



Uždarius ugdymo įstaigas, tėvams dideliu iššūkiu tampa ne tik vaikų priežiūros organizavimas, nuolatiniai jų klausimai „Ką veikti?“.

Tačiau nerimą kelia ir tai, kad kitą savaitę laukia naujas iššūkis – sudaryti sąlygas ugdymuisi namų aplinkoje.

Dažnai girdžiu tėvų klausimus – „kaip tai atrodys“, „ar aš sugebėsiu“, „o jeigu vaikas nesutiks“, „kaip aš jį priversiu“ ir begalės kitų baimių ir pamąstymų.

Prisitaikyti prie naujo gyvenimo ritmo, kai tėvams teks tuo pačiu metu ir dirbti namuose, pasirūpinti vaiko ugdymo procesu, leisti laiką bus kur kas lengviau, jeigu šeima iš anksto susitars, kaip atrodys jų diena. Taip pat svarbu nuspręsti, kokių naujų taisyklių bus laikomasi. Tai padės sumažinti stresą ir įtampą tarp namiškių.

Pagrindinės rekomendacijos, kurios gali padėti išvengti nesusipratimų bei įtampos nuotolinio mokymo (si) proceso metu karantine:

- **Papasakokite vaikui apie tai, kad jis turės mokytis, tačiau kitu nei įprasta būdu.** Virtualių programų pagalba vaikas susitiks internetinėje erdvėje su savo mokytoja ir draugais. Iš pradžių gali būti netikėta, nauja ir įdomu, tačiau ilgainiui tai taps rutina reikalaujanti pastangų, darbo bei atsakomybės.

- **Svarbu tinkamai susidėlioti dienotvarkę.** Pasikeitusi kasdienybė, kels mažiau streso, jeigu tinkamai susidėliosime dienotvarkę karantino metu. Kada šeima kelsis, kada pusryčiaus. Kada vyks pamokos, kitos būtinos veiklos, kada šeimos nariams reikia tylios aplinkos ir susikaupimo. Kada laisvas laikas, pietūs, poilsio pertraukėlės, bendravimas, knygų skaitymas, įvairūs namų ruošos darbai, laikas miegui.

Jeigu turite galimybę pasidarykite savaitės veiklų tvarkaraštį, atspausdinkite ir pakabinkite namie visiems patogioje ir matomoje vietoje.

Pasidalinkite ir aptarkite kokią veiklą namuose turi vykdyti kiekvienas šeimos narys. Jeigu tenka dalintis kompiuteriais, planšetėmis sudarykite tikslų laiką kada kiekvienas šeimos narys galės naudotis šiais prietaisais.

- **Užtikrinkite tinkamas sąlygas ir patogią bei pastovią vietą vaiko mokymuisi.**
- **Pamokų metu pasiūlykite vaikui apsivilkti uniformą, ar bent vieną jos dalį.** Tai gali įnešti rimtumo, atsakomybės ir pasijusti tarsi mokykloje.
 - **Savo vaikui tikrai padėsite susikaupti** ir išlaikyti dėmesį, jeigu pašalinsite visus galimus išorinius dirgiklius ir trikdžius – išjunksite telefonų garsus, televizorius, radijo prietaisus ir kitus buitines elementus, kurių paprastai nebūtų klasėje pamokų metu – neplautų indų, maisto, saldumynų ir pan.
 - **Vaiko pamokų metu neužsiimkite pašaliniais darbais, kurie gali trikdyti vaiko dėmesį** – bendravimas telefonu su draugais, užkandžiavimas, namų tvarkymas ar pan.
 - **Nusibrėžkite aiškias ribas tarp pamokų, laisvalaikio ir namų ruošos.** Tai padės jūsų susikurtas tvarkaraštis, dienvartė ir jau apsitartas jūsų gyvenimo ritmas karantino metu.
 - **Nenumokite ranka į savo ar vaikų nerimą, kalbėkitės.** Vaikams paprastais žodžiais paaiškinkite kas yra virusas (yra nemažai internete spalvotų iliustracijų apie virusą COVID – 19, kur aiškiai ir paprastai paaiškinama vaikams suprantama kalba);
 - **Paaiškinkite, kodėl šiuo metu karantinas yra tiesiog būtinas ir neišvengiamas.** Taip pat kodėl svarbu laikytis prevencinių priemonių: kruopščiai plauti rankas, dezinfekuoti paviršius, nesiglėbesčiuoti ir pan.
 - **Būtinai pasikalbėkite apie tai, kad reikėtų išlikti ramiems, neprarasti optimizmo, ir kad labai svarbūs – geri tarpusavio santykiai.** Vis priminkite vaikams, kad jeigu pikta, baisu ar neaišku, kas ir kodėl vyksta, jie pasakytų apie tai, klaustų visko, ką nori sužinoti. Nenumokite ranka į vaikų ir savo pačių nerimą – kalbėkitės“.
 - **Stenkitės išlaikyti „šaltą protą“ - nuolat neskaitykite, nežiūrėkite ir neklausykite informacijos apie situaciją.** Tokiu atveju įtampos ir nerimo bus mažiau dėl Lietuvoje bei pasaulyje plintančio viruso bei jo sukeltų padarinių. Svarbu, kad kuo mažiau tokios informacijos girdėtų ir vaikai. Pasirinkite tinkamus informacijos šaltinius, pastovų laiką dienos metu, kada pasidomėsite žiniomis ir jei manysite, kad ką nors iš to reikia žinoti vaikams, papasakokite savais žodžiais. Nenuklyskite su vaikais į svarstymus „kas bus?“, „o jeigu“.....
 - **Kiek įmanoma išlaikykite socialinius kontaktus reguliariai bendraujant telefonu ar kitomis ryšio priemonėmis su giminėmis ir artimaisiais.** Sudarykite sąlygas vaikams susisiekti su jų draugais, seneliais, kitais giminaičiais. Šioje situacijoje pagrindinė rekomendacija būtų bendrauti nuotoliniu būdu. Padėkite vaikui išlaikyti ryšius bei bendravimą su savo bendraamžiais, klasės draugais. Yra puikių platformų, leidžiančių bendrauti čia ir dabar, susijungti bendram žaidimui. Vaikai yra kūrybingi, jie jungiasi ir bendrauja kiekvienas būdamas savo kambaryje ir kažką veikdamas. Neribotas internetas – tiltas į bendravimą, išsigelbėjimas, nes „gyvai“ kol kas daryti to negalime.

- **Nepamirškite būtinų pertraukų, jeigu nemažą dienos dalį vaikai naudojami internetu.**

Jeigu turite galimybę išeiti į lauką nesibūriuojant – puiku. Tačiau jeigu tenka laiką leisti mieste, tai atsikvėpti puikiai tiks net ir išėjimas į balkoną, mėgstamos muzikos pasiklausymas, pokalbis su šeimos nariais.

- **Skirkite laiko tiek savo, tiek savo vaikų jausmams. Kalbėkite su vaikais apie jų savijautą – kasdien kelis kartus paklauskite kaip jaučiasi jūsų vaikas.** Paprašykite jo nupiešti savo emociją, kartu tai aptarkite. Dažnai apkabinkite, pasakykite, kad vaikas jums brangus, kad jį mylite. Tai užtikrins saugumą, suteiks ramybės, bendrumo.

O taip pat kuo dažniau ir daugiau užsiimkite veiklomis, gerinančiomis fizinę bei emocinę savijautą ir savo pomėgiais (sveikai maitinkitės, sportuokite, šokite, žaiskite žaidimus, medituokite, išlaikykite stabilų miego laiką).

Kartu pietaukite, vakarieniaukite, skirkite laiko bendrai šeimos veiklai.

Išlaikykite kuo daugiau įprastų kasdienių dalykų – ritualų, kurie yra šeimoje įprasti. Tai visiems padės jaustis saugiau, ramiau, išgyventi šį nelengvą visiems laikotarpį.

LIKITE SVEIKI !

Vilniaus „Žiburio“ pradinės mokyklos psichologė Sonata Mickuvienė