



KAUNO LOPŠELIS – DARŽELIS SADUTĖ

REKOMENDACIJOS TĖVAMS
(GLOBĖJAMS)
UGDYMAS(IS) NUOTOLINIŲ BŪDU

REKOMENDACIJAS PARENGĖ:

SOCIALINĖ PEDGOGĖ

AURELIJA REINIKOVIENĖ

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

KAIP KALBĖTI SU VAIKAIS APIE SUDĖTINGAS SITUACIJAS, POKYČIUS? (1)

- 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.

KAIP KALBĖTI SU VAIKAIS APIE SUDĖTINGAS SITUACIJAS, POKYČIUS? (2)

- 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.
- Palaikykite 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.

KAIP PASIRŪPINTI VAIKO POREIKIAIS NUOTOLINIO UGDYMO(SI) METU?

- Ypatingai svarbu pasirūpinti tais vaikais, kurie turi bendravimo su bendraamžiais sunkumų, emocinių problemų. Padėkime vaikams paskambinti savo draugams, grupiokams, dalinkitės 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: pasiūlykite kartu piešti, žiūrėti nuotaikingą filmą. Humoras, pajuokavimai palengvina išgyvenimus, leidžia nusiraminti.

TAIGI, NUO KO PRADĖTI?

1. **Paaiškinkite**, kodėl dabar vaikai mokosi namie. Nekelkite aukštų reikalavimų, **leiskite** vaikui priprasti prie naujos tvarkos. Išlaikykite vidinę ramybę. **Atliepkite** vaiko emocinius poreikius.
2. **Kartu su vaiku sudarykite ir laikykitės nuoseklios dienotvarkės**. Apibrėžkite laiką, skirtą mokymui(si) ir poilsiui (pertraukoms), po užduočių atlikimo numatykite smagesnę veiklą.
3. **Padėkite vaikui pasiruošti** ramią darbo vietą (patogus stalas, 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.

ĮŽVELKITE DARBO NAMUOSE PRIVALUMUS:

1. Darbo dieną pradėsite be karštligiško skubėjimo ar automobilių spūscių.
2. Patirsite mažiau išlaidų dėl kuro, pietavimo kavinėse ir pan.
3. Daugiau laiko matysite savo namiškius ir augintinius.
4. Iš naujo įvertinsite savo darbą ir kolektyvą.

KITA NAUDINGA INFORMACIJA

LRT televizija pradėjo rodyti specialią laidą dėl koronaviruso grėsmės į pamokas neįsijungusiems mokiniams „Įdomiosios pamokos tiesiogiai“ transliuojama kiekvieną dieną **13 valandą** per LRT arba ją galima rasti LRT mediatekoje <https://www.lrt.lt/mediateka/.../idomiosios-pamokos-tiesiogiai>

AUDIO KNYGOS/PODCAST'AI

- Mylimiausias podcast'as [Kalba mamos](https://www.podbean.com/eu/pb-gejxa-d4f471)
www.podbean.com/eu/pb-gejxa-d4f471
- Daugybė kitokių įvairių podcast galima rasti ir čia → <http://podcasts.lt/>
- Skaitmeninės Vyturio knygos čia: <https://vyturys.lt/kodas/corona>
- 78 lietuviškos audio knygos nemokamai – <http://bit.ly/3b2UDsT>

TEATRAS IR MUZIKA

- LRT mediatokoje galima rasti įvairių spektaklių
→ <https://www.lrt.lt/tema/spektakliai>
- Valstybinis Šiaulių dramos teatras, dovanoja žiūrovams nemokamas spektaklių peržiūras. Nuo šiol savaitgalio vakarais galėsite stebėti spektaklius saugiai namuose – online → [Valstybinis Šiaulių dramos teatras](#)
- Nacionalinis Kauno dramos teatras turi visą skiltį skirtą žiūrėti online: spektakliai ir kt renginiai → <http://dramosteatras.lt/lt/uzkulisiai/online/>
- Metropoliteno opera savo internetiniame puslapyje transliuoja kino teatruose rodytus spektaklių įrašus – <https://www.metopera.org/> arba bit.ly/2TWiswL
- Koncertų galite paklausti taip pat LRT mediatekoje
→ <https://www.lrt.lt/tema/koncertai>

MUZIEJAI, LANKOMI OBJEKTAI ONLINE

- Palangos Gintaro muziejus <http://78.63.220.147/gintaro.lt/>
- Jūrų muziejaus virtualios parodos – <https://muziejus.lt/lt/virtualios-parodos>
- Virtualios Lietuvos muziejų eksponatai: <http://parodos.emuziejai.lt/parodos/>
- Virtualių parodų archyvas <http://virtualios-parodos.archyvai.lt/.../virtualios-parod.../34>
- Lietuvos nacionalinio dailės muziejaus kolekcijos trimačiai objektai <https://sketchfab.com/limis/collections>
- Britų istorijos muziejaus labai įdomus virtualus turas – <https://britishmuseum.withgoogle.com/>
- Musée d'Orsay turas Paryžiuje – <http://bit.ly/2UhW1AV>
- Tiesioginės transliacijos iš įvairių pasaulio miestų, turistų lankomiausių objektų ir gražiausių paplūdimių – <https://www.skylinewebcams.com/en/top-live-cams.html>
- Gyvūnus visame pasaulyje tiesiogiai stebėkite čia → <http://bit.ly/3acwmAk>

SPORTAS

- Įvairios treniruotės vaikams – <https://www2.lrt.lt/vaikams/mokiniam/7-sportas>
- [Impuls sveikatingumo klubai](#) paruošė virtualius 30 min treniruotes, kurias rasite jų facebook psl.
- Info apie sporto pratimus → <http://bit.ly/2Qnyihx>
- Youtube paskyroje „Kauno VSB“ galima rasti įvairių pratimų įrašų – <https://www.youtube.com/channel/UCCLD5A2ak71uIWEVMjGSRRTg/videos>
- Nemokama M. Jovaišos knyga apie sveikatą ir sportą → www.aistragyventisveikai.lt

*Nelīkite vieni! Rūpinkitēs savimi ir savo vaikai. Esame Jums.
Bendrakime el. paštu: aurelija.reinikoviene@mail.com, „Messenger“
žinutēm, ZOOM platformoje, telefonu (8686 45264) ar kitais Jums
priekamais būdais.*