

Rekomendacijos mokymuisi nuotoliniu būdu

1. Pasiruošimas. Aptarkite su vaiku, kaip įsirengti darbo vietą ir susidėlioti dienotvarkę: kada prasidės pamokos, kada pasibaigs, kada turės pertraukėles, kada galės išeiti į lauką (saugiu būdu), pavalgyti, pailsėti ir pan. Planuodami dienotvarkę nepamirškite, kad ji turi „dirbti“ jums, o ne jūs jai. Būkite lankstūs.
2. Kiek įmanoma pasirūpinkite ramia aplinka, kuri neblaškytų ir netrukdytų.
3. Aptarkite nuotolinio mokymosi taisykles: rytiniai ritualai, nusiprausti, pasikloti, lovą, persirengti, papusryčiauti ir pan., kaip ir eilinį rytą, kuomet jis eidavo į mokyklą.
4. Susiruošti tos dienos pamokoms (susidėti priemonės, knygas ir kt.), priminkite, kad valgymai, užkandžiavimai, vaikščiojimai vyks pertraukėlių metu (aptarkite tai su vaiku iš anksto).
5. Aptarkite į ką jis gali kreiptis, jei kažkas nesigaus (užstrigs kompiuteris, nepasileis mokymosi programa, dings garsas ir pan.).
6. Pasibaigus pamokų laikui, rekomenduojama susitvarkyti savo darbo vietą, tai padės „persijungti“ į kitas veiklas.
7. Drąsinkite, jei ne iškart pavyksta, priminkite, kad nežinoti ir daryti klaidas yra normalu.
8. Pasitikėkite vaiku. Nereikia nuolat klausti „ar viskas gerai“.
9. Pamatykite, pagirkite, pasidžiaukite, kad ir nedidelius dalykus, kuriuos vaikas atliko ar stengėsi atlikti savarankiškai.
10. Bendradarbiaukite. Jei namuose yra daugiau šeimos narių ir jiems tenka dalintis kompiuteriu, arba vaikai yra palengvinta, pritaikyta ar individualizuota programa, aptarkite tai su mokytojais (dėl ilgesnio laiko atsiskaitymams ir/ar mažesnio kiekio užduočių).

Konkrety dienotvarkė suteiks aiškumo, žinojimas kada ir kuo užsiimti, padės išvengti įtampos.

REKOMENDUOJA 25 METAI Paramos vaikams centras
Children Support Centre

DIENOTVARKĖ KARANTINO METU

RYTO LAIKAS DIENOS LAIKAS VAKARO LAIKAS

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12
„Tėvų linija“ finansuoja

Pati svarbiausia sąlyga – tėvų ramybė. Priminkite sau, kad šiuo laikotarpiu yra normalu nežinoti, neefektyviai dirbti, suplanuoti dieną, o jos pabaigoje suvokti, kad viskas įvyko kitaip, normalu jausti pasimetimą ir pyktį bei kitus sunkius jausmus. Elkitės su savimi meiliai ir švelniai, atėjus pokyčių metui, reikia laiko prisitaikyti.

Įtampai ir nerimui sumažinti, mokyklos tinklapyje įkeltas dėmesingo įsisąmoninimo metodas (6 būdai įsižeminti), taip pat yra nemokama mobilioji programėlė „RAMU“: ten rasite atsipalaiduoti padėsiančius pratimus.

- Informacija: Kas padeda išlaikyti emocinę pusiausvyrą šeimoje, kai visi namuose?
<https://www.facebook.com/PVC.lt/videos/2984921281551003/?type=1&theater>
- Paramos vaikams centras: <http://www.pvc.lt/lt/>