

REKOMENDACIJOS TĖVAMS

„Susitarimai šeimoje karantino metu“

Karantino metu šeimoje teks peržiūrėti taisykles bei susitarimus. O jei iki šiol taisyklių neturėjote, rekomenduojame jas sukurti visiems kartu. Jos padės išgyventi šią sunkią situaciją.

Sutarkite, kada kelsitės ir pusryčiausite šiokiadieniais. Aptarkite numatomą kiekvieno vaiko dienotvarkę. Pavyzdį galite rasti čia. <http://www.pvc.lt/lt/pradzia/9-naujienos/564-vaiku-dienotvarke-karantino-metu>

Padėkite vaikui namuose pasiruošti jaukią ir patogią mokymosi vietą. Vaikui bus reikalingas kompiuteris, planšetė ar mobilusis telefonas.

Jei šeimoje auginate kelis vaikus ir neturite reikiamų kompiuterinių technologijų, susisiekite su ugdymo įstaiga, gal turėsite galimybę naudotis mokyklos inventoriumi.

Gal būt vaikui prireiks jūsų pagalbos parsisiunčiant nuotoliniam mokymuisi reikalingas kompiuterines programėles, aptarkite jas iš anksto su vaiku, sekite mokyklos pateiktas rekomendacijas elektroniniame dienyne.

Tėvai neturi baimintis, jog nuo šiol patys turi tapti mokytojais. Vaikas turi būti savarankiškas, atsakingas ir pasirengęs atlikti jam mokytojo paskirtas užduotis. Svarbu jog vaikui parodysite dėmesį, pasidomėsite kokias veiklas pavyko atlikti savarankiškai, kur kyla sunkumai, kam reikia skirti daugiau pastangų ir laiko.

Vaikams būtina aktyvi fizinė veikla, rekomenduojama bent 1 valandą per dieną praleisti gryname ore. <https://www.youtube.com/watch?v=ala8Apz3YeE>, <https://www.youtube.com/watch?v=Mpuf9d7wfgY>

Siekiant palaikyti psichinę ir fizinę sveikatą būtina išlaikyti įprastą, stabilų miego laiką. Tai ypač svarbu jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikams. Šeimoje susitarimų laikytis jums padės iš anksto aptartos taisyklės.

Šiuo sudėtingu laikotarpiu visų šeimos narių emocijos gali būti stipresnės nei įprastai. Būkite kantrūs, vaikams, kaip ir suaugusiems dabar sudėtingas metas.

<https://www.tevulinija.lt/tevulinija-patarimai>

Tėvai yra atsakingi už vaikų saugumą, rekomenduojama išvengti tiesioginių kontaktų su kitais vaikais ir suaugusiais. Šiuo karantino metu su aplinkiniais bendraukite telefonu, elektroniniu paštu ir kitomis mobiliomis technologijomis.

Jei vaikas turi mokymosi sunkumų, konsultuokitės su mokyklos švietimo pagalbos specialistais. Padėkite suplanuoti mokymosi laiką, pašalinkite išorinius dirgiklius, padėkite pasiruošti mokymosi priemonės.

Saugumo jausmą sukuria kas dieninė rutina. Kartu pietaukite ir vakarieniaukite, taip pat skirkite laiko tvarkymuisi, bendrai šeimos veiklai, pokalbiams, žaidimams.

Tačiau nepamirškite ir asmeninio laiko, poilsio. Tėvai turi teisę pailsėti ir bent pusvalandį pabūti tyloje, tuo metu mažesnius šeimos narius gali užimti vyresni šeimos vaikai. Pagal savo amžių vaikai privalo mokėti susirasti sau mėgiamą veiklą.

Jei jaučiatės išsekę, kyla sunkumų bendraujant su vaikais, jus visada galite kreiptis pagalbos <https://kelmesppt.lt/>, <https://www.tevulinija.lt/>, <https://www.viltieslinija.lt/>