

Rekomendacijos darbui karantino laikotarpiu ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo pedagogams:

1. Pasirūpinkite savo psichine sveikata:

- ✧ susidarykite dienvakę ir jos laikykitės;
- ✧ susikurkite gyvenimo karantino metu taisykles (šeimos aprūpinimas maistu, interneto naudojimosi grafikas, susitarimai tarp šeimos narių dėl nuotolinio darbo ir pan.);
- ✧ kasdien skirkite laiko savo pomėgiams ir fiziniam aktyvumui;
- ✧ ribokite informacijos srautą (žinias tikrinkite ne dažniau, kaip du kartus per dieną);
- ✧ mokykitės atsipalaidavimo pratimų. Sutaupyta laiką važiavimui į ir iš darbo naudokite mankštai, meditacijai, knygos skaitymui;
- ✧ nuotoliniu būdu palaikykite socialinius santykius - bendraukite su artimaisiais, draugais, kolegomis. Dalinkitės ne tik sėkmės istorijomis, bet ir išskylančiais sunkumais;
- ✧ sumažinkite lūkesčius - svarbu šį laikotarpį išgyventi, o ne padaryti viską, ko nepadarėte iki šiol.

2. Susikurkite sau tinkamas darbo sąlygas:

- ✧ įsikurkite namuose darbui skirtą vietą;
- ✧ peržiūrėkite turimas IT galimybes ir nuspręskite, kurias iš jų naudosite ir ko trūksta. Tokiu būdu taupsite emocinius ir laiko resursus;
- ✧ mokykitės dirbti nuotoliniu būdu, bet nereikalaukite iš savęs jau mokėti https://www.youtube.com/watch?v=4T9yYMYXV_g&feature=share&fbclid=IwAR0rWW3V__pOsmbhe4oYPkYza8JTjqDzz2KG-ueedleOurHDFlt2ZA_xgbA
- ✧ nubrėžkite sau ir tėvams darbo ribas, aiškiai nurodykite, kada dirbate, o kada ne.

3. Organizuokite ugdymą:

- ✧ iškelkite realistiškus dienos, savaitės tikslus. Numatykite, ko vaikas turi išmokti, ir tik tada ieškokite, kaip mokyti;
- ✧ nekurkite to, kas jau sukurta. Labai svarbu ne demonstruoti išmonę, bet sisteminti ir tikslingai pateikti mokymosi priemones tėvams ir jų vaikams;
- ✧ įvertinkite šeimų skirtingas galimybes ugdyti vaikus;
- ✧ ribokite informacijos kiekį perduodamą vienu metu;
- ✧ palaikykite ryšį su tėvais (nurodykite laiką, koku metu tėveliai gali su jumis susisiekti ir tuo metu būkite pasiekiami);
- ✧ nepamirškite specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų. Paruoškite jiems skirtas užduotis, numatykite jų galimybes atitinkančius tikslus. Gali padėti ugdymo įstaigos specialistai: logopedas, spec pedagogas, psichologas;
- ✧ kontakto metu atkreipkite dėmesį į vaiko saugumą šeimoje. Kilus įtarimams dėl nesaugios vaikui aplinkos, grėsmės vaiko ar jo šeimos narių gyvybei ir/ar sveikatai, būtinai pasikonsultuokite su ugdymo įstaigos V GK.

Parengė Klaipėdos r. PPT psichologės