

Rekomendacijos tėvams vaikų ugdymui karantino laikotarpiu:

1. Pasirūpinkite savo psichologine gerove:

- sumažinkite lūkesčius sau ir aplinkiniams. Kasdienybėje dažnai stengiamės atlikti užduotis gerai ir labai gerai - būti gerais tėvais, sėkmingais ir produktyviais darbuotojais. Karantino metu visa tai įgyvendinti yra didelis iššūkis. Pakitus sąlygoms svarbu sumažinti reikalavimus sau ir aplinkai. Sumažėjus lūkesčiams didelė tikimybė, kad sumažės kaltės jausmas, nerimas ir įtampa, kurią keliamo patys sau;
- rami mama = ramus vaikas. Siekiant, kad vaikai namuose būtų ramūs ir jums būtų lengviau su jais susitarti, svarbu rodyti pavyzdį. Vaikai matydami šalia stipriai nerimaujančius tėvus, girdėdami nuolatinės kalbas apie galimą grėsmę, ima patys stipriai nerimauti. Tokiu atveju gali būti sunku su jais susikalbėti. Jie taps irzlūs, agresyvūs, priekabūs, gali sutrikti miegas, valgymo ypatumai. Todėl ypatingai svarbu, kad esant neramumams išorėje tėvai mokintų savo vaikus, kaip reikia teisingai save nuraminti;
- vienu metu atlikite vieną darbą. Jei bandysite ir dirbti, ir žaisti su vaiku vienu metu, nei viena, nei kita nepavyks. Vaikų užimtumo laiką pasidalinkite su kitais šeimos nariais;
- skirkite laiko savo mėgstamai veiklai;
- patys išlikite fiziškai aktyvūs ir užtikrinkite savo vaikų fizinį aktyvumą;
- mažinkite nerimą kylantį dėl COVID-19 ribodami informacijos srautus (sekite informaciją ne dažniau kaip du kartus per dieną).

2. Sudarykite dienos režimą pagal vaiko amžių. Rekomendacija rasite šioje nuorofoje: http://www.pvc.lt/lt/pradzia/9-naujienos/564-vaiku-dienotvarke-karantino-metu?fbclid=IwAR1O6naM1LV8fF1k55qAspSXF-__im1vzGJfbSETwze0MI9xE53XAEFKUzI Dienotvarkės buvimas padeda atgauti kontrolės jausmą, vaikas jaučiasi saugesnis, mažėja nerimas bei įtampa.

3. Kasdienius buitines darbus, veiklas pasidalinkite su kitais šeimos nariais, nepamirškite įtraukti ir vaikus. Vaikai jausis geriau, jeigu galės būti NAUDINGI. Svarbu skirti vaikams jo galias atitinkančias užduotis, kurios palengvintų šeimos buitį, išmokytų naujų

4. Skirkite laiko ugdymo užduotims. Skatinkite vaiką atlikti užduotis, kurias skiria pedagogas, nieko nedarykite už vaiką, to ką jis gali pats, padėkite tik tiek, kiek reikia. Kuo daugiau padarysite už vaiką, tuo mažiau vertingas jis jausis.

5. Svarbu atlikti užduotis, išmokti naujų dalykų, bet nemažiau svarbu turėti laisvo laiko. Leiskite vaikams nuobodžiauti, būtent tada atsiskleidžia vaikų pomėgiai, gebėjimai, kūrybiškumas.

6. Ribokite išmaniųjų įrenginių naudojimą. VU Psichologijos institutas rekomenduoja tokius išmaniųjų įrenginių naudojimo limitus:

- 1,5-2 metų amžiaus vaikams - 30 min. per dieną (įskaitant ir TV fonas).
- 3-5 metų amžiaus vaikams – 1 val. per dieną (įskaitant ir TV fonas).

Naudinga su vaiku iš anksto aptarti, kiek laiko jis galės naudotis įrenginiu. Išmaniajame įrenginyje nustatykite laikmatį, kad vaikas galėtų stebėti, kada laikas nuo įrenginio atsitraukti. Dėmesį atkreipkite ne tik į laiką, bet ir informacijos turinį.

7. Kilus nerimui dėl vaiko psichologinės savijautos kreipkitės konsultacijos į psichologą.