

**„ Nežinome, kaip seksis mūsų vaikui mokytis, draugauti, išlaikyti egzaminus ar groti koncerte, tačiau turime žinoti, sau ir būtinai vaikui kartoti nuolatinę „mantrą“ – viskas bus gerai.“**

Aušra Kurienė, „Kaip užauginti žmogų“.

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.

**Kaip kalbėti su vaikais apie sudėtingas situacijas, pokyčius?**

## REKOMENDACIJOS TĖVAMS (GLOBĖJAMS)

UGDYMAS(IS) NUOTOLINIU BŪDU

- + **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.
- + 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.
- + **Ribokite** pateikiamos informacijos kiekį, nes atskiri informacijos epizodai gali sukelti vaikams (ir suaugusiems) nuolatinį nerimą, stresą. Patariame pasikalbėti su paaugliais ir apie visuomenės informavimo priemonių galimą neigiamą įtaką žmonių psichikai, sveikatai.
- + Stenkitės **palaiykite 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 pasiskirstymas 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 svarbus **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.
- + **Palaiykite 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.

Psichologų, specialiųjų pedagogų, logopedų konsultacijos  
teikiamos Telšių švietimo centro Pedagoginės  
psichologinės tarnybos tel. +370 604 28049 arba el. p.

[info.ppt@sctelsiai.lt](mailto:info.ppt@sctelsiai.lt)