

Rekomendacijos tėvams: vaikų dienotvarkės nustatymas karantino laikotarpiu



VILNIAUS MIESTO "PELĖDOS" PRADINĖ MOKYKLA

Sudarė:
"Pelėdos" pradinės mokyklos psichologas
Eimantas Pranauskas

Tėvai tampa mokytojų padėjėjais:

- ✓ Namų mokyklos prižiūrėtojas
- ✓ Vaidmuo kurio daugelis tėvų kratosi
- ✓ Tėvai nori "mokymosi režimo", vaikai nori atostogų režimo
- ✓ Konfliktai, o mes dar tik pradėjome



Šiuo metu neabejotinai kyla sunkumų daugelyje namų. Jūs tapote mokytojų padėjėjais ir tai tikrai vaidmuo, kurio nė vienas iš mūsų nesitikėjo. Bet tai dar ne viskas - jūs ne tik tampate vaiko mokytojos padėjėju, bet ir namų - mokyklos prižiūrėtojais. Tai tikrai vaidmuo, kurio negalima buvo įsivaizduoti iki kovo mėnesio.

Ypač su tuo susitaikyti yra sunku vaikams pradinėse klasėse. Iš dalies taip yra todėl, kad vaikai nori atostogauti, o mes, tėvai ir mokytojai, norime, kad vaikai dirbtų mokykliniu režimu. Dažnai kai ketinimai taip kardinaliai skiriasi, vaikai ir tėvai yra linkę konfliktuoti. Svarbu nepamiršti ir to, kad šiuo metu yra sunku ne tik priversti vaikus mokytis namuose, tačiau jums reikia padaryti ir milijoną kitų dalykų - dirbti iš namų, ruošti namuose besimokantiems vaikams pietus, suvaldyti kitus vaikus, nuolatos girdėti apie COV-19 plitimą ir t.t.

8:00	• Atsikelti ir pasiruošti dienai
8:15	• Pusryčiai
9:00	• Mokymosi metas: stotelės, pamokos 25 minučių trukmės
11:00	• Laisvas laikas (jei oras leidžia, galima išeiti į lauką)
12:00	• Pietūs
12:30	• Knygos skaitymas garsiai arba tyliai
13:00	• Atsipalaidavimo metas (ekranai ar videožaidimai leidžiami)
15:00	• Mankšta ar žaidimas lauke
16:00	• Buities darbai arba skaitymas
17:00	• Vakarienė
18:00	• Valymo darbai
18:15	• Laikas su šeima
19:00	• Laisvas laikas (videožaidimai neleidžiami)
21:00	• Nusiramino laikas irėjimas miegoti

Taigi, ką daryti, kai viskas atrodo taip chaotiškai? Svarbiausias dalykas, kurį reikia padaryti yra sukurti vaikams rutiną. Pirmiausia kylantys klausimai yra: kuriuo metu vaikas turėtų atsikelti ryte? Kiek laiko ir kada valgyti pusryčius, pietus, vakarienę? Kokiam kambaryje bus

vaikas kol mokysis? Kada eiti miegoti? Kaip man padėti mokytojai mokyti vaiką nuotoliniu būdu?

Dėl visų šių dalykų, labai svarbi priežastis yra ta, kad tiek vaikai, tiek jūs išlošite viską susiplanavę ir įvedę rutiną. To nepadarius, vaikai tiesiog nežino ko tikėtis.

Viskas kas yra per daug laisva iš tikrųjų pasunkina vaikų įprastos rutinos sekimą. Šiuo laikotarpiu rutina tarsi autopilotas. Taigi, kaip tai padaryti jeigu to dar nepadarėte? Paprasčiausias dalykas yra atidarius "MS Word" įvesti žodį "*schedule*" (grafikas).

Kitas variantas yra tiesiog apsilankyti "Google" naršyklėje ir įrašyti "*home school schedule*" (namų mokymosi tvarkaraštis). Svarbu paminėti, kad tvarkaraščiai yra labai dažnai apibendrinti, suskirstyti į, pavyzdžiui, 30 min intervalus, nebūtinai individualiai tinkantys jūsų vaikui, ir jeigu jūs turite organizavimo ar planavimo sunkumų jums gali būti nelengva ne tik sudaryti individualų tvarkaraštį savo vaikui, bet paskui jo ir laikytis. Taigi siūlau atsižvelgti į tvarkaraščių pavyzdžius internete, tačiau patariu sudaryti individualų tvarkaraštį geriausiai tinkantį jūsų vaikui.

Mano manymu kuriant individualią dienotvarkę vaikui, reikėtų laikytis lankstesnės rutinos. Pasidalinu su jumis jau sukurtu lanksčiu tvarkaraščiu. Šiame tvarkaraštyje yra daug įvairių laiko intervalų.

Pabusti, papusryčiauti, mokytis. Ir čia galima pamatyti, kad 9 valandą pamokos yra suskirstytos į mokymąsi stotelėse (apie tai plačiau truputį vėliau). Sekantis dalykas yra tik 11 valandą, taigi yra 2 valandų mokymosi laikas. Tačiau, dvi valandos vienu metu yra per ilgos - jūs turite jas suskaidyti trumpesniais laikotarpiais. Į vaikų dienotvarkę gali įeiti šuns pavadžiojimas, žaidimas lauke, pietūs, ir daugybė kitų dalykų. Be abejo vaikai turėtų būti pagalbinkai namų tvarkymo, maisto ruošimo darbuose ir t.t. Dienos pabaigoje, po vakarienės, galite nustatyti šeimos laiką - leisti laiką visi kartu žaisdami stalo žaidimus ("Monopoly", jo lietuviškas atitikmuo "Menedžeris", "Risk", "Alias", "Jenga", ir t.t. - visi jie lavina tam tikrus vaiko gebėjimus) ar užsiimdami kita įdomia veikla (socialiniai tinklai šiuo metu lūžta nuo pasiūlymų). Po viso to yra svarbus laikas vaikui nurimti ir galų gale eiti miegoti.

 <i>Koronaviruso dienotvarkė</i>	7:15 – Keliuosi ir pasiruošiu dienai 7:45 – Galiu eiti į virtuvę valgyti 8:30 – Virtuvė uždaryta
	8:30 – Prasideda mokykla! Visi prie stalų! 10:00-10:30 - Pertrauka / Laukas 11:30 – Galiu eiti į virtuvę pietauti 12:15 – Virtuvė uždaryta 12:15 – Eiti į lauką pasivaikščioti 12:30 – Atgal į mokyklą
	15:00 - Mokyklos pabaiga 15:00-15:30 Pertrauka / Laukas 15:30 – Namų darbai 17:30 – Darbo dienos pabaiga 17:45 – Išėiti į lauką 18:15 – Galiu eiti į virtuvę vakarieniauti Reguliarus miego laikas

Kitas pavyzdys: vaikas atsikelia 7:15 ir pradeda ruošti savo dienai. 7:45 "atsidaro" virtuvė, kurios metu jie gali pasidaryti pusryčius patys ar valgyti jūsų paruoštus pusryčius iki 8:30,

kuomet virtuvės paslaugos užsidaro ir prasideda mokymasis. 8:30 vaikas privalo sėdėti prie stalo pasiruošęs mokytis iki 10:00. Tarp 10:00 ir 10:30 vaikai turi pertrauką, kurios metu siūloma vaikui išeiti į lauką, ir 10:30-11:30 toliau tęsiamas mokymasis. 11:30-12:15 pietų metas. Tada trumpa 15 minučių pertraukėlė ir vėl prie knygų iki 15:00. Tuomet pertrauka ir namų darbai. Tai labai organizuotas mokymosi tvarkaraštis ir nebūtinai gali tiktį jums, tačiau pažvelgus į mokymosi laiką tai tėra 5 pamokos. Atsiradus nuolatinio mokymo galimybei, tvarkaraštį galima priderinti prie mokytojų buvimo prie ekranų padedant vaikams atlikti įvairias užduotis.

Namų mokyklos dienotvarkė

Pirma dienos dalis	Antra dienos dalis
9:00-9:25 – Lietuvių kalba, knyga	13:00-13:25 – Pasaulio pažinimas
9:25-9:30 - Pertrauka	13:25-13:30 - Pertrauka
9:30-9:55 – Lietuvių kalba, pratybos	13:30-13:55 – Pasaulio pažinimas 2 dalis
9:55-10:00 - Pertrauka	13:55-14:00 - Pertrauka
10:00-10:25 – Matematika, užduotys knygoje	14:00-14:25 – Anglų kalba
10:25-10:30 - Pertrauka	14:25-14:30 - Pertrauka
10:30-10:55 – Matematika, pratybos	14:30-14:55 – Dailė / IT

Taigi tai tikrai imituoja kokia yra mokykla ir taip lengviau yra tiek jums, tiek mokytojoms, tiek vaikams.

Svarbu, kad nuotolinio mokymosi metu, jūsų vaikas ne tik mokytųsi, bet ir atsiskaitytų už išmoktą medžiagą testų ar kontrolinių rašymo būdu - nors to nebuvimas skamba pasakiškai, ypač vaikams, tačiau tik tokiu būdu jūsų vaikas išmoks atskaitomybės.

Garantuojau, kad vaikai priešinsis kaip įmanydami jūsų pagalbai struktūruoti jų dieną: jiems nereikia dienotvarkės!

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad svarbiausia ne tvarkaraščio turinys, o pats tvarkaraščio turėjimas. Manau, kad dauguma šeimų niekada tvarkaraščio nėra turėję, todėl drąsiai kreipkitės į jūsų vaiką mokantį mokytoją, mokyklos administraciją ar psichologą ir jums būtinai padės sudaryti jūsų vaikui labiausiai tinkantį namų mokymosi tvarkaraštį. Norint padėti vaikams - reikia neatitolinti tvarkaraščio kūrimo, o reikia kaip įmanoma greičiau sėsti ir kartu su vaiku jį sudaryti.

Prieš tai minėjau pusantros ar dviejų valandų mokymosi laiką. Pradinių klasių vaikams jis tiesiog per ilgas, todėl jį reikia suskaidyti smulkiau.



70-aisiais Italijos virtuvėse buvo naudojami laikmačiai maisto kepimo orkaitėje laikui matuoti. Dabar vargiai ar gausite tokių laikmačių Lietuvoje, tačiau naudojantis jais Italų psichologai nustatė, kad kai žmogui buvo nustatytas laikas užduočiai atlikti, jis buvo dėmesingesnis ir labiau motyvuotas atlikti užduotis. Tyrimai parodė, kad pradinių klasių mokiniai dėmesingiausi būna tada, kai laikas neviršija 25 minučių, o pertrauka tarp jų ne ilgesnė nei 5 minutės. Tyrimai taip pat parodė, kad optimaliausia yra keturios pamokos po 25 minutes iš eilės, ne daugiau, kadangi po keturių tokių pamokų krinta motyvacijos lygis. Po

keturių tokių segmentų privalo būti pertrauka, kurios metu vaikai turėtų užsiimti aktyvia veikla, išėjimu į lauką, sportuoti ir pan.

Taigi mes aptarėme dienotvarkę ir jos svarbą. Jeigu jūsų vaikas labai priešinasi jūsų tvarkaraščiui, pradėkite nuo trumpesnio laiko skiriamo mokymuisi po truputį jį ilgindami: taigi jeigu jūsų vaikas gali mokytis bent 2 valanas per dieną - tai nuostabu, tai jūsų pradžia kurią po truputį ilginsite ir pasieksite norimų rezultatų, jeigu vaikas neišsėdi nė 25 minučių, o jūs dėl to patiriate stresą - trumpinkite vienos pamokos laiką, stebėkite kiek pastangų yra pasiruošęs įdėti vaikas, pasikalbėkite su juo. Svarbu nepamiršti, kad daugelis šių dienų vaikų yra jautresni, todėl nepatartina su jais pradėti pokalbio teigiant, kad "tai mano laikas skirtas tavo mokymui". Vietoj to, siūlau pasakyti "ei, ar galim pakalbėti apie tvarkaraštį?", "kada galim sudaryti susitikimą su tavimi pasikalbėti apie tvarkaraštį?", "ar galim apie tai pakalbėti po vakarienės?", "kas nutiktų jei nustatytume laiką mokymuisi ryte, ar tau užtektų laiko kitoms veikloms?" - tai priverčia vaikus jaustis, kad jie jums rūpi, jūs juos gerbiate. Svarbu sugalvoti planą, kaip prisišaukti vaiką tvarkaraščio sukūrimui.

Susitvarkyti su **k**lausimais

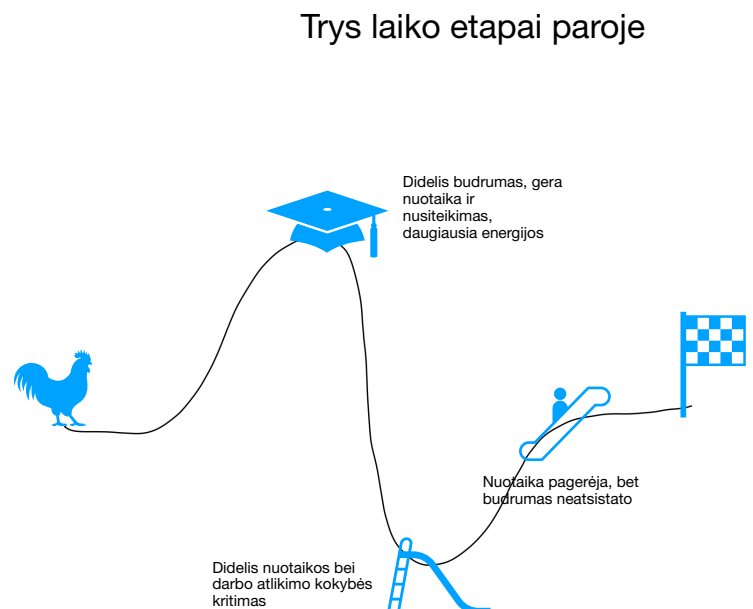
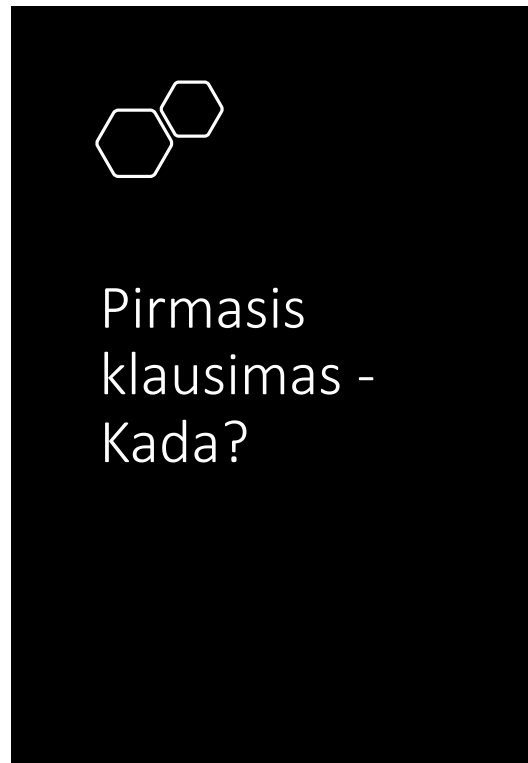
Kada?

Kur?

Ką?

Mokydami vaikus susidursite su krūva klausimų, visų pirma kada reikia sukurti vaikui dienotvarkę, kada reikia sėsti prie pamokų, kada galima eiti pažaisti, kada valgyti, galų gale

kada jums dirbti, kai vaikas atima tiek daug jūsų laiko? Taip pat jei visa šeima dirba bei mokosi iš namų, tikriausiai labai aktualus klausimas bus kur? - Kur vaikui mokytis, valgyti, žaisti, kur galų gale jums patiems dėtis? Galiausiai apsprendus pirmus du klausimus, ateis sunkiausio klausimo eilė - ką vaikui veikti, ką mokytis, ką mokytoja galvoja duodama tokias užduotis, galiausiai - ką jums patiems daryti mokant vaiką?



Geriausia, kad vaiko mokymasis vyktų ryte. Vaiko energija ir motyvacija neabejotinai turi viršūnes ir nuosmukius. Atsikėlus ryte, vaikų energijos lygis ir dėmesys beveik nesiskiria. Vos išlipus iš lovos, vaikų dėmesys ir energija ima spontaniškai augti ir pasiekia piką kažkur apie pietų metą (13:00-14:00 val.) O po pietų visa tai krenta į daug žemesnį lygį nei prasidėjo pačioje pradžioje, vos jiems atsikėlus. Žemiausias nuosmukis pasireiškia apie 15:00 val. Įdomiausia yra tai, kad būtent tuo metu vaikai namo grįžta iš mokyklos ir yra nepaprastai atsparūs bet kokiam sudėtingų darbų darymui ar pamokų ruošimui. Ir vaikai neturi nieko bendro su tuo - tai yra smegenų veiklos nuosmūkis, ir pačios vaiko smegenys negali pakelti nuotaikos, kad būtų atliktas sudėtingas darbas. Maždaug po vakarienės vaikų motyvacijos ir energijos lygis grįžta į pradinę padėtį.

Taigi todėl yra labai svarbu, kad sunkias veiklas, tokias kaip rašymas, matematika, kalbų mokymasis, vaikai atliktų anksti ryte. Dalykai kurie vaikams yra nesunkūs - tokie kaip skaitymas, piešimas - turėtų būti atliekami vėliau, netgi po pietų.

Mokymasis turi vykti kasdien



Taip pat svarbu ir dažnis. Išskirstyti vieną temą per kelias dienas yra daug geriau nei ją išmokti per vieną kartą. Priežastis yra ta, kad mokymuisi labai būdinga užmiršimo kreivė. Užmiršimo kreivė parodo, kad kai vaikai ko nors išmoksta iš mokytojos, knygos, interneto ir atrodo viską puikiai stsimena, po 24 valandų jų atmintyse išlieka tik 50 proc. išmoktos informacijos, o po savaitės informacijos lieka vos 10 proc.

Taigi, jei vaikas ketvirtadienį valandą laiko ruošiasi penktadienio kontroliniam darbui, tai neblogai - vaikas studijuoja ir jo trumpalaikė atmintis jam padės gauti teigiamą įvertinimą, tačiau jei tą pačią valandą padėtume vaikui išskaidyti į 20 minučių intervalus, sakykim po 20 minučių antradienį, trečiadienį ir ketvirtadienį, tuomet penktadienį jam ne tik, kad gerai sektųsi rašant kontrolinį darbą, bet tai išliktų atmintyje ir ilgesnį laiką - vaikas ne tik ištempia mokymosi laikotarpį, bet dar ir "išsimiega" *ant* išminktų žinių. Miegas yra galingas prisiminimo įrankis. Miegas padeda konsoliduoti informaciją. Yra labai svarbu dirbant su vaiku jam priminti apie anksčiau išmokus dalykus.



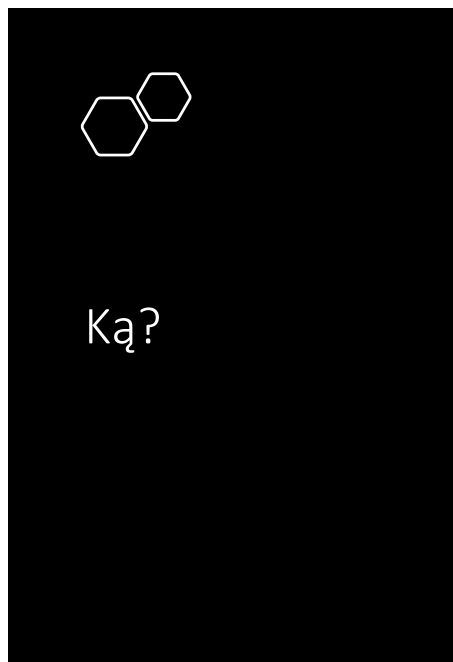
Kur?

Kur mokysis jūsų vaikai?

Pradinių klasių

- Montessori sistema
- (stotelės skirtingoms mokymosi veikloms, naudoti laikrodį)

Pradinių klasių vaikai turi būti aktyvūs, jiems bus labai sunku išsėdėti vienoje vietoje. Rekomenduočiau iš Montessori mokyklos mokymosi stilių - sukurti manipuliatyvią mokymosi aplinką, leidžiant vaikui eiti iš vienos mokymosi stotelės į kitą, kur viena stotelė gali būti raidės L mokymosi stotelė, kita - matematikos stotelė, "sidabro ir porceliano poliravimo stotelė" (indų plovimo stotelė) ir pan. Tai padaryti galite ir jūs savo vaikams. Taigi viena stotelė, kurią galėtų turėti vaikas yra skaitymo stotelė. Ją galima sukurti surinkus visas ar daugumą vaiko knygų į krūvą ir padėti jas į vieną vietą - "skaityklą". Taip pat rekomenduojama turėti "Lego" ar dėlionių stotelę, rašymo stotelę ir pan. Taigi nustačius 25 minučių laikmatį, vaikas privalo išbūti nustatytoje stotelėje ir užsiimti sutarta veikla. Laikui pasibaigus vaikas turėtų pakeisti stotelę kita ir t.t. Stotelėse linksminti juos turėtumėte ne jūs o jie patys. Stotelė neturėtų būti vaiko miegamasis - ten vos atsikėlęs vaikas gali praleisti nors ir visą dieną žaisdamas videožaidimus. Jeigu gyvenate nuosavame name, ir vaiko kambarys yra antrame aukšte, o vaikas nenori niekur eiti iš savo kambario, tarkitės, kad bent rytinę pamokų dalį vaikas atliktų pirmame namo aukšte, o po pietų leiskite jam mokytis ar užsiimti kita veikla savo kambaryje.



Ką jie veiks?
Pats sunkiausias klausimas

Du galimi veiklos variantai:

Veikla paskirta mokytojo

Veikla nepaskirta mokytojo

Priklausio nuo mokyklos

Taigi kitas dalykas yra tai, ką jie ketina veikti. Tai ką vaikai veiks nuotolinio mokymo metu skirsis kiekvienoje mokykloje. Šiuo metu "Pelėdos" pradinėje mokykloje mokytojai yra sutarę vaikams siųsti užduotis - tai puiku - vaikas turi ką veikti, ir jums nereikia sukti galvos atliekant šią sudėtingą procedūrą. Jūs, kaip mokytojo padėjėjas, šiuo metu turite būti žmogus kuris turi inicijuoti mokymąsi ir padėti vaikui suprasti gautas užduotis, susidėlioti jų atlikimo grafiką, padėti jiems išlaikyti dėmesį užduočių atlikimo metu.

Taigi, tarkime, kad mokykla paskyrė jūsų vaikui užduotis, ką aš rekomenduočiau, tai kartu su vaiku aptarti kokias užduotis jam davė mokytoja ir kas jam atrodo sunkiausia, ko jis labiausia nenori daryti, o ką vaikas gali atlikti iš karto. Tada siūlau kartu su vaiku sudaryti užduočių, kurias jis turi atlikti per savaitę sąrašą. Svarbu atminti, kad jūs neturėtumėte daryti užduočių už vaikus, bet esate vaiko pagalbininkai (padedate prisijungti prie mokyklos platformos, paaiškinate užduotį dar kartą, jei vaikas nesupranta ir pan.).

Kasdien sudaryti darbų sąrašą:

- Jeigu mokyklos mokytoja paskyrė užduotis, atlikti tas užduotis
- Kartu su vaiku prisijungti prie interneto, patikrinti kokias užduotis atsiuntė mokytoja
- Padėti vaikui sukurti savaitės užduočių vykdymo planą
- Sudarytą sąrašą laikyti namuose matomoje vietoje
- Kasdien sudaryti tą dieną privalomų atlikti darbų sąrašą

Sąrašą turi sudaryti vaikas, o ne jūs. Sąrašas gali būti sudarytas tiesiog ant balto popieriaus lapo, nereikia nieko išskirtinio. Sąrašą patartina laikyti matomoje vietoje - virtuvėje ant šaldytuvo ar kitoje matomoje vietoje.

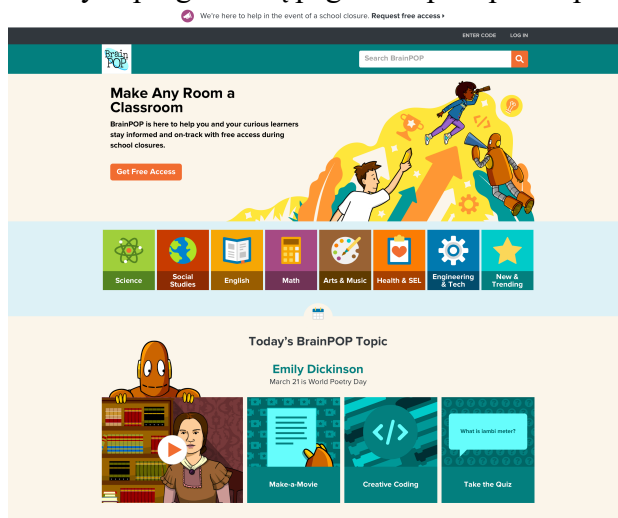
Sąrašą būtina pirmus kartus aptarti su vaiku - kaip jis atliks užduotis, su kokiais sunkumais gali susidurti ir pan. Atlikus sąraše numatytas veiklas, leiskite vaikui jas išbraukti, taip jis matys kokius darbus jau nuveikė ir kiek dar reikia atlikti iki išsvajoto poilsio. Neduokite vaikams atlikti tokių buitinių darbų kurių kratotės patys.

Net jei vaikas nenori nieko daryti, tačiau sutinka sudaryti bent minimalų sąrašą, tai yra gera pradžia įvesti vaiką į struktūrą.

Resursai

- Jeigu vaikas nieko nenori daryti, naudotis programėlių pagalba
- Šiuo metu, dėl visuotinio mokyklų uždarymo, dauguma programėlių yra nemokamos naudoti
 - Scholastic Learn at Home
 - BrainPOP
 - Kitos, lietuviško turinio programėlės (klausti mokytojų)
- Programėles rinktis kartu su vaiku

Jeigu vaikas visiškai nesutinka su jūsų prašymais sudaryti sąrašą ar dienotvarkę, nieko tokio, galima prieiti prie vaiko šiuo metu nemokamų mokymosi programėlių pagalba - netgi dauguma mokamų programėlių dėl COVID-19 šiuo metu yra nemokamos. Dėl lietuviškų programėlių ir mokymosi puslapių siūlyčiau pasikonsultuoti su mokytoja, o jeigu gerai skaitote anglų kalba visada rasite naudingų užduočių "Scholastic learn", "BrainPOP", tiesiog įveskite jų pavadinimus į "Google". Taigi jeigu vaikas priešinasis dirbti "popieriaus ir pieštuko" metodu, galite pradėti mokytis programėlių pagalba ir palaipsniui pereiti prie norimo mokymosi stiliaus.



Man ypatingai patinka BrainPOP, kur galima žiūrėti video, atlikti įdomias užduotis, ten taip pat užduoda šiek tiek namų darbų, ir pan. Kas man labiausiai patinka apie BrainPOP yra tai,

kad vaikai gali dalyvauti viktorinose, o viktorinos yra svarbios vaikams, nes tai leidžia jiems patiems žinoti ar jie išmoko ar ne, taip pat jie mato savo meistriškumo lygį - jie gali žinoti vienus dalykus, o tų kurių nežino visada gali grįžti atgal ir išmokti. O tiesiog mokytis be atgalinio ryšio, pradinių klasių vaikams, yra labai sunku.

Taigi šiuo metu jūsų vaidmuo yra ne tik padėti vaikui atlikti darbą bei padėti atnaujinti savaitinių užduočių sąrašą, tačiau ir vaikui padėti surasti motyvaciją, kad jie galėtų mokytis nuotoliniu būdu. Mokytoja ir toliau ieškos ir kurs jūsų vaikui jo amžiui reikalingas užduotis, tačiau be jūsų, mokytoja yra bejėgė padėti atrasti taip reikalingas vaikui jėgas prisiversti mokytis namų sąlygomis.

O jei vaikas ketina mokytis su draugu ar norite tiesiogiai bendrauti su vaiku kol dirbate ne namuose, rekomenduoju programėlę ZOOM, tai labai paprasta programėlė naudoti. Jos pagalba vaikai gali ne tik matyti vienas kitą, tačiau ir dalintis ekranais, patikrinti kompiuterio ekrane atliktas užduotis.

Jeigu kiltų klausimų visada galite kreiptis į mokyklos administraciją, jūsų vaiką mokantį mokytoją ar mokyklos psichologą. Visas mūsų mokyklos pedagogų kolektyvas yra pasiruošęs padėti ir konsultuoti jus!

Literatūra:

Dolin, A.K., 2020. *Homeschooling During COVID-19: 7 Stress - free ways to keep your child on track*. E-book.

Dolin, A.K., Corona Virus Crash Course for Parents. Webinar [žiūrėtas 2020.03.20].

Dolin, A.K., 2018. *Getting past procrastination: How to get your kids organized, focused and motivated... Without being the bad guy* CreateSpace Independent Publishing Platform: CA.

Educational Connections Tutoring and test prep. www.ectutoring.com [prieiga per internetą]

Pink, D.H., *When: The Scientific Secrets of Perfect Timing*. Onongate Books, UK.