

## Ugdymas(is) nuotoliniu būdu

### Gimnazijos pagalbos mokiniui specialistai parengė rekomendacijas mokiniams

#### Planuok laiką ir efektyviai mokykis:

1. Susidaryk dienos tvarką ir nuosekliai jos laikykis. Apibrėžk laiką, skirtą mokymui(si) ir poilsiui (pertraukoms), nepamiršk aktyvių ir smagių veiklų. Rytas – skirtas darbui. Pietūs – papildoma veikla ir poilsis. Vakaras skirtas poilsiui ir kūrybiniam atradimams. Taip pat pasižymėk mokymuisi svarbius dalykus, datas, kada ką reikia atlikti, ar žinutes, kurias galėsi aptarti su mokytojais. Gal pravers tokio plano pavyzdys <https://bit.ly/mokymosi-planas> .
2. Rodyk iniciatyvą, tarkis su mokytojais ar klasiokais dėl konsultacijų, aktyviai jose dalyvauk, tačiau nepamiršk, kad bendravimas turėtų būti mandagus, neįžeidžiantis, o mokytojo pamoka – tai autorinis kūrinys, kuris gali būti įrašomas ar platinamas tik turint mokytojo sutikimą.
3. Pagal galimybes susikurk mokymosi erdvę namuose: patogus stalas, kėdė, kompiuteris (planšetė, telefonas), rašymo priemonė, vadovėlis, užduočių sąsiuviniai. Stenkis pašalinti visus dėmesį atitraukiančius dirgiklius.
4. Žinok, kad vieta, kurioje vyksta pamokos (nesvarbu gyvai ar nuotoliniu būdu), yra vieša vieta. Neteisėti veiksmai neliks nepastebėti, pažeidėjai bus nubausti. Online pamokoje bendrauk mandagiai ir draugiškai. Nesiuntinėk iš mokytojų gautų nuorodų svetimiems žmonėms.

#### Tausok savo psichinę ir fizinę sveikatą:

1. Svarbu atskirti, ką gali kontroliuoti, ko ne. Pagalvok apie tuos dalykus, kurie priklauso nuo tavęs ir nukreipk savo dėmesį į juos: plauk rankas; laikykis saugaus atstumo; primink apie tai kitiems; ribok tavo pasiekiančią ypač neigiamą informaciją; rinkis patikimus informacijos šaltinius.
1. Užsiimk tuo, kas suteikia saugumo jausmą. Nelygink savęs su kitais, nes veikla, kuri ramina kitus, nebūtinai gali tikti tau. Lengva mankšta, pasivaikščiavimas gamtoje, žaidimai, rankdarbiai, mėgiamas filmas ar knyga – tai tik keli veikiantys ir specialistų rekomenduojami įtampos mažinimo būdai. Pagalvok, kas tau dažniausiai padeda pasijusti geriau.
2. Gyvenk dabartimi. Nerimas didėja galvojant ne tik apie tai, kas vyksta šiuo metu, bet ir svarstant, kas gali nutikti ateityje. Kai pradėsi nerimauti dėl to, kas dar nenutiko, mintimis persikelk į dabartį. Įvardink, ką matai, užuodi, kokį skonį jauti. Šie sąmoningumo pratimai gali padėti jaustis saugiau, kuomet atrodo, kad situacijos nekontroliuojami.
3. Šiomis dienomis ypač svarbu suprasti ir įvardinti kylančius jausmus, net jei tie jausmai sudėtingi ir nemalonūs. Skirk laiko šeimoje, su draugais, mokytojais pasikalbėti apie tai, kaip jautiesi.
4. Bendrauk ir kreipkis pagalbos. Neužsidaryk savyje ir kalbėkis apie savo jausmus su tais, kurie tau artimi ir kuriais pasitiki. Jei nerimas stiprus ar emocinė būklė blogėja, kreipkis pagalbos į specialistus. Nelik vienas su savo mintimis ir jausmais- dalinkis su tais, kurie gali padėti.

### **Gimnazijos pagalbos mokiniui specialistai visada atras laiko tave išklaudyti ir padėti. Kontaktai:**

Rimtautė Marčiulionienė, socialinė pedagogė : [rimtemar@gmail.com](mailto:rimtemar@gmail.com) ; tel. 8-60280515.

Akvilė Venciūtė, psichologė: [akvile.venciute@gmail.com](mailto:akvile.venciute@gmail.com), TAMO.

Šaltiniai: [www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt); LIONS QUEST Lietuva; vppt.lt.

