

# KAIP IŠGYVENTI KARANTINĄ?

## PSICHOLOGINĖS REKOMENDACIJOS

Darbai bei mokymosi procesui persikėlus į virtualią erdvę, visiems tenka prisitaikyti prie kitokio gyvenimo būdo. Sugriuvusi įprasta dienos rutina ir sulėtėjęs tempas gali sukelti daug įtampos ir streso, kurie trikdytų emocijas ir produktyvumą. Norime pasiūlyti kelis šios įtampos mažinimo būdus.

### STRUKTŪRA

Vaikams šis laikas namuose gali atrodyti kaip atostogos, tačiau taip nėra. Šiuo metu esame miglotoje situacijoje, negalime tiksliai įvardyti kiek laiko viskas truks ir kaip toliau klostysis. Žmonėms, o ypač vaikams yra ganėtinai sudėtinga gyventi tokiomis neaiškiomis aplinkybėmis, todėl struktūros ir darbotvarkės sudarymas namuose yra labai svarbus. Pasistenkite kiekvieną dieną kartu su vaikais nuspręsti kada ir kokiomis veiklomis užsiimsite, susidarykite dienotvarkę ir ją užsirašykite. Tai gali būti kasdienis ritualas, atliekamas po pusryčių ar kitu jums priimtiniu laiku.

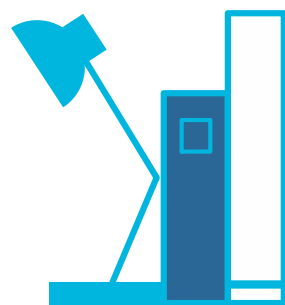


### REGULIARUS MIEGO RITMAS

Šiuo metu labai svarbu nesutrikdyti vaiko miego ritmo. Geriausia yra laikytis tokių pačių kėlimosi irėjimo miegoti įpročių kaip įprastomis darbo dienomis kai reikia eiti į mokyklą. Jeigu vaikas yra linkęs vėliau keltis ar eiti miegoti, po karantino grįžti į įprastą rutiną gali būti labai sudėtinga.

### MOKYMASIS

Mokymosi laiką planuokite remdamiesi mokyklos teikiamomis nuotolinio mokymosi instrukcijomis. Svarbiausia yra užtikrinti, kad mokymosi periodus keistų poilsio laikas. Mokymasis efektyviausias tada, kai aktyviai dirbama 40-45 min., o po to padaroma 10-15 min. Pertrauka.



### FIZINIS AKTYVUMAS

Kiekvieną dieną užsiimant fizine veikla, kiekvienas namuose bus ramesnis ir geriau miegos. Planuodami savo ir vaikų darbotvarkę namuose įtraukite į ją ir laiką, kuomet drauge išeisite pasivaikščioti ar žaisite kokius nors žaidimus, su vyresniais vaikais galima atlikti mankštas, tempimo, jogos pratimus.

### PRAMOGOS IR POILSIS

Šiuo metu išskirtinai daug laiko turėsime praleisti prie kompiuterio, kai kuriuos tai gali išvarginti tiek fiziškai, tiek emociškai. Labai sveika yra kuo daugiau laiko ne mokymosi metu praleisti nežiūrint į ekraną. Tai gali būti knygų skaitymas, stalo žaidimai, meninė, kūrybinė veikla. Visa tai gali pagerinti jūsų santykius ir atpalaiduoti.

