

ÕPILASTE TOETAMINE DISTANTSÕPPE AJAL

- Palume vanematel vähemalt 1 kord nädalas vaadata üle lapse eKool.
- Kui märkate, et lapsel on puudulikud hinded või zoomitunnist puudumised, siis pöörduge klassijuhataja ja/või kooli tugispetsialisti poole esimesel võimalusel.
- Kui lapse käitumises ja/või meeleolus on muutusi, mis takistavad tema igapäevast toimetulemist ja õppimist, siis palun pöörduge kohe kooli tugispetsialisti poole. Abi leiab ka lehelt <https://peaasi.ee/>

Tartu Mart Reiniku Kooli tugispetsialistide kontaktid

Telefoninõustamise ajad: 9.00-16.00

Triinu Säälük

Sotsiaalpedagoog 1.-4.klassides

triinu.saalik@reiniku.edu.ee

tel: 5243823

Lagle Prei

Sotsiaalpedagoog 5.-9.klassides

lagle.prei@reiniku.edu.ee

tel: 5181630

Cätlin Tuuling

Koolipsühholoog 1.-9.klassides

catlin.tuuling@reiniku.edu.ee

Ülle Rästas

Eripedagoog 1.- 6.klassides

ulle.rastas@reiniku.edu.ee

Laura Kivilo

Hariduslike erivajadustega laste õppe koordineerija 1.-9.klassides

laura.kivilo@reiniku.edu.ee

tel: 53454040

Julia Laanemetsa, psühholoog-pereterapeudi tähelepanekud ja soovitused:

STRUKTUUR

Inimene (ja laps eriti) vajab terve olemiseks elu teatud struktureerimist. Paljudel koolilastel on distantsõppe ajal kadunud või kadumas normaalne päevarežiim ja igapäevarutiinid. Näen palju ärevuses või depressioonis noori, kel on läinud käest unerütm. Lapsed ja noored vajavad täiskasvanute kontrolli ja tuge päevarežiimi hoidmisel!

TERVED PIIRID

See on struktuuriga väga tihedalt seotud. Just piirid aitavad hoida struktuuri. Mõtlen selle all nii päevarutiinide, tavaliste igapäevaste tegemiste kui ka väga suures osas nutiseadmete kasutamisega seotud piire. Kui kõrval pole tervet täiskasvanut, kes seab positiivselt, kuid järjekindlalt piire, kipuvad lapsed nutimaailma kaduma ja see mõjutab väga negatiivselt nii nende vaimset kui füüsilist tervist.

SUHTLEMINE

Sotsiaalne isolatsioon mõjub väga negatiivselt lastele ja noorukitele, kelle jaoks on sõbrad väga tähtsal kohal. Lisaks sõpradele vajavad nad suhtlemist ka oma lähedastega. Rääkige oma lastega, uurige, kuidas neil läheb, jagage oma mõtteid ja kogemusi, tehke koos midagi vahvat, tunnustage, mängige ja lustige! Lisaks sellele, et see mõjub lastele hästi, aitab see ka teil raskel ajal positiivsust säilitada.

MÕISTMINE

Laste raskuste, hirmude ja murede aktsepteerimine on palju toetavam kui nende tühistamine, eiramine või naeruvääristamine. Ei aita ka see, kui hakkate kohe nõuandeid jagama. Kuulake, valideerige (see tähendab kinnitamist, et antud emotsioone ongi antud olukorras normaalne tunda), väljendage mõistmist, kallistage. Ainuüksi see aitab muret leevendada ja rasked ajad väiksemate kahjudega üle elada.