

## ÕPILASTE TOETAMINE DISTANTSÕPPE AJAL

- Palume vanematel vähemalt 1 kord nädalas vaadata üle lapse Stuudium.
- Kui märkate, et lapsel on puudulikud hinded või veebitunnist 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

#### **Heli Arney**

Sotsiaalpedagoog 1.-4.klassides

[heli.arney@reiniku.edu.ee](mailto:heli.arney@reiniku.edu.ee)

tel: 5243823

#### **Lagle Prei**

Sotsiaalpedagoog 5.-9.klassides

[lagle.prei@reiniku.edu.ee](mailto:lagle.prei@reiniku.edu.ee)

tel: 5181630

#### **Cätlin Tuuling**

Koolipsühholoog 1.-9.klassides

[catlin.tuuling@reiniku.edu.ee](mailto:catlin.tuuling@reiniku.edu.ee)

## **Ülle Rästas**

Eripedagoog 1.- 4.klassides

[ulle.rastas@reiniku.edu.ee](mailto:ulle.rastas@reiniku.edu.ee)

## **Eliise Kalda**

Eripedagoog 5.-9.klassides

[eliise.kalda@reiniku.edu.ee](mailto:eliise.kalda@reiniku.edu.ee)

## **Laura Kivilo**

Hariduslike erivajadustega laste õppe koordineerija 1.-9.klassides

[laura.kivilo@reiniku.edu.ee](mailto: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.