



Metodiskais materiāls

Ieteikumi vecākiem attālinātās mācīšanās laikā.

Autors
metodiķe, mg. paed. Jolanta Āboltiņa

Rīgas Valda Avotiņa pamatskola - attīstības centrs

2020

Attālinātā mācīšanās lielai daļai skolēniem un viņu vecākiem ir jauns izaicinājums.

Rodas daudzi jautājumi - Kā saplānot dienu? Kā izvairīties no liekiem kašķiem? Esmu vecāks nevis skolotājs! Kā likt bērnam pildīt uzdoto?

Katra skola izstrādājusi savu attālinātās mācīšanās procesa veidu un izstrādājusi ieteikumus vecākiem.

Taču bieži realitāte sagādā dažādas izmaiņas, kas raisa dusmas, lieku satraukumu.



Svarīgi saglabāt mieru!

Pirmajā brīdī atverot skolas iesūtītos darbus, varētu šķist, ka neko citu tagad mājās nedarīsiet kā mācīsieties. Tomēr izpētot un iedziļinoties atklājas, ka viss ir izdarāms, tikai nepieciešams saplānot darbu un laiku!

Vecāka galvenā funkcija attālinātās mācīšanās apstākļos ir atbalstīt savu bērnu, sniegt nepārspilētu palīdzību, palīdzēt mācīties organizēt mācīšanās procesu.

Skolotāji ir sasniedzami! ***Nekautrējieties lūgt padomu!***

Darba organizācijas plānošana.

Sākumā atvēliet laiku:

- uzdotā apzināšanai,
- darba organizācijas plānošanai.

Kopā ar bērnu izpētiet, kas un kad ir jāizdara, kas varētu būt laukietilpīgāks, kas ātrāk un vieglāk paveicams. Plānojiet pirmos veikt grūtākos un apjomīgākos darbiņus, un pa vidu ieplānojiet vieglākos un tos, kas sagādā prieku.

Uzrakstiet plānu uz lapas, lai varat priecīgi izsvītrot paveiktos plāna punktus.

Patiku pret mācībām un vēlmi mācīties var izjust ikviens!



Apzināt bērna stiprās un vājās puses

Viena no svarīgākajām lietām ir ***ievērot bērna nogurdināmību.***

Mums katram ir savas darbības, kāds var stundām pacietīgi strādāt pie viena uzdevuma, kamēr tas ir paveikts, bet citam nepieciešami īsāki posmi ar atpūtas brīžiem.

Padomājiet un paanalizējiet – Jūs paši, vecāki, savā darba laikā, cik reizes izmantojat pīppauzes, kafijas pauzes vai brīdi papļāpāt ar kolēģi, atvērt kādu izklaižu lapas saiti, vai vienkārši aiziet piepūderēt deguntiņu! Tas ir veids, kā mēs pieaugušie atpūšamies, mazliet pārslēdzamies no sava darba.



Atpazīt, kad bērns ir noguris.

Katram var būt savas izpausmes – kāds kļūst dusmīgs, kāds kļūst nemierīgs, kāds var sākt raudāt, kāds nespēj veikt vienkāršu uzdevumu, kadam pēkšņi sāk gribēties ēst, dzert, jau trešo reizi vajag uz tualeti utml. Bērns dara visu, lai izvairītos no mācīšanās.

Šis brīdis jau ir “par ilgu”. Kad mācamies, vēlams nenonākt līdz šim “par ilgu”.

Norunājiet ar savu bērnu, ka pildīsiet konkrētos uzdevumus 30 minūtes, tad būs pauze. Sarunājiet, kam jābūt izdarītam obligāti šajā laikposmā, un ko darīsiet atpūtas brīdī. Un tad atgriezieties pie darba.

Plānot atpūtas brīžus un pauzes.

Veidojiet īsākas un garākas pauzes.

Svarīgi priecāties par bērna veikumu, uzsveriet to, kas ir izdevies!

Pauzes var aizpildīt ar lietderīgiem, vienkāršiem vingrinājumiem, kas uzmundrinās gan bērnu, gan vecāku.

Vingrinājumi un to lietderība.



Vingrinājums “Dambo”:

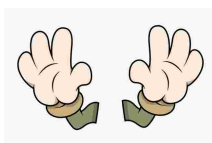
Iztaisnot un pastiept katras auss augšējo maliņu uz augšu, bet ausu līpiņas uz leju. Vispirms ar labo roku labo ausi, un ar kreiso roku – kreiso ausi. Bet tad ar kreiso roku – labo ausi, un ar labo roku – kreiso ausi.

Šis vienkāršais vingrinājums aktivizē smadzeņu darbību. Krusteniskās kustības smadzenes mazliet mulšina un šādas neikdienišķas kustības aktivizē un trenē smadzenes. Tiek koncentrēta uzmanība.

Pamēģiniet krustu šķērsu – **krusteniskās kustības**, kad labais elkonis tiek pielikts pie kreisā ceļa un otrādi; arī peldēšana kraulā imitēšana.

Apzinātās kustības organizē CNS, kas saņem noteiktu informāciju no smadzenēm. Savstarpēji CNS centru sakari veido un realizē kustību un pozu vadīšanu – maina un koriģē kustību norisi, un, atbilstoši, ķermeņa atsevišķo daļu pozīcijas nomaiņu. Kustību un pozu vadīšanā piedalās simtiem, tūkstošiem un miljoniem neironu, kuru centri lokalizējas dažādās CNS daļās (lielo pusložu garozā, zemgarozas centros, stumbra daļā, smadzenītēs, mazajās smadzenītēs. Katrs no centriem var ietekmēt augstāk vai zemāk stāvošos centrus, realizējot to savstarpējos saistības.

Apzinātās kustības un pozas izstrādājas ar apziņas palīdzību, kad tās apgūtas, var notikt neapzināti. Vairākkārtīgi atkārtojot kustības, tās var kļūt automātiskas. Smadzeņu garozas struktūras kontrolē iemācīto kustību paraugus un veidus – rada daudzveidīgu, secīgu kustību dizainu, lai pabeigtu paša ģenerēto, regulē kustības ātrumu, plašumu.



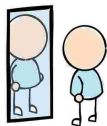
Vingrinājums “Dūre, plauksta, delna”:

Jāatceras trīs plauksta stāvokļi – dūre, plauksta pavērsta sānis, plauksta pavērsta uz leju. Sākumā izpilda tikai ar vienu roku – kreiso un labo roku atsevišķi. Pēc tam ar abām rokām vienlaikus.

Vingrinājuma vienkāršais veids – dūre, plauksta pavērsta uz leju. Vispirms abas rokas izpilda vienādas kustības un pēc tam katra roka izpilda savu kustību.

Smadzeņu pusložu sadarbības veicināšanai un paškontroles veicināšanai.

Kustību regulācijā piedalās dažādi maņu orgāni – tauste, līdzsvara un redzes orgāni. Atsevišķas kustības parasti ietilpst sarežģītos kustību aktos jeb stereotipos, kurus cilvēks dzīves pieredzē izveido par iemaņām. Kustību stereotipa fizioloģiskais pamats ir nervu sakaru funkcionālā sistēma, kas sastāv no daudzām apakšsistēmām visos smadzeņu stāvos un veido kustību modeļus un to realizēšanas programmas. Ja kustību stereotips pakļauts apziņas kontrolei, tad cilvēks kustību modeļus pirms realizēšanas pārbauda un koriģē domās un iztēlē. Apgūstot kustību, tā automatizējas, tas ir produktīvākais un ekonomiskākais kustību regulācijas veids, kas ir pamatā profesionālajām darbībām un sporta iemaņām.



Vingrinājums “Spogulis”:

Nostājas viens otram pretī. Sarunā, kurš būs spogulis un kurš tas, kurš spoguļosies. Skatās viens otram acīs. Tas, kurš spoguļojas veic

dažādas lēnas kustības, bet, tas kurš ir spogulis, atkārto pēc iespējas precīzāk.

Vingrinājums veicina vecāka un bērna sadarbību, bērnam trenē gan redzes uztveri, gan uzmanību, veicina matemātisko domāšanu.

Pamatvajadzību nodrošināšana.

Lai mācītos un mācītu **svaīgi nodrošināt pamatvajadzības un labvēlīgu emocionālo vidi**, un tad nāk didaktika!

Vārds "pamat- vajadzības" jau norāda uz to, ka šīs vajadzības ir svarīgākās, uz kurām balstīsies visas pārējās vajadzības!

Pilnvērtīgs miegs.

Izgulējies un atpūties cilvēks ir darbaspējīgāks un emocionāli stabilāks. Svarīgi pievērst uzmanību kvalitatīvam miegam, vēlams iet gulēt un celties apmēram vienā un tajā pašā laikā.

Un izvairīties no viedierīcēm vismaz 2 stundas pirms gulētiešanas. Viedierīču spilgto gaismu smadzenes uztver kā signālu, ka jābūt nomodā, paildzinot aizmigšanas periodu.

Miegā smadzenes atpūšas un apstrādā dienā gūto informāciju, sakārto savu darba telpu, lai no rīta varētu atkal ķerties pie darba. Ja miegs ir nepietiekošā daudzumā, tad cilvēks sāk izjust uzmanības traucējumus, šķiet sliktāk spēj atcerēties un veikt sarežģītākus kognitīvos uzdevumus. Mums arī ir krietni grūtāk orientēties neorganizētā, nesakārtotā vidē, gluži tāpat ir arī smadzenēm.

Ņemot vērā esošos apstākļus, kad dienas lielu daļu pavadām telpās, tad daļa bērnu aizraujas ar datorspēlēm. Vecāks ir tas, kurš to var ierobežot, un tas ir jādara. Bet ierobežot svarīgi gudri, lai neraisītu liekus strīdus! Datorspēļu laiks var būt kā balva par paveikto – par noteikto mācību darbu izpildi, par ikdienas mājas darbu paveikto utml.

Pilnvērtīgs uzturs.

Paēdis un padzēries cilvēks spēj prātu pievērst citām lietām un darbībām.

Te komentāri lieki, mēs visi esam izjutuši burkšķošu puncī!

Vai zināt, kas ir galvenā barības viela smadzenēm? Glikoze! Katrs noteikti atcerēsies, kad pēdējo reizi apēdis gandrīz visu šokolādes tāfelīti vai kādu citu saldumiņu viens pats! Jo vairāk smadzenes strādā, jo vairāk enerģijas prasa. No našķiem nevajadzētu atteikties, bet arī pārlietu aizrauties nevajadzētu!

Fiziskā labsajūta.

Atrodies telpā, kur ir sev tīkama temperatūra, cilvēks spēj atslābināt savu ķermeni, mazinot fizisko saspringumu.

Vēdināšana palielina telpā skābekļa līmeni, kas veicina elpošanas funkcijas un palielina enerģiju, kognitīvās spējas.

Elpošanas vingrinājumi lieti noder gan stresa mazināšanai, gan skābekļa uzņemšanai, tādējādi uzlabojas darbības spējas, mazinās nogurums.

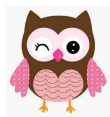
Kad redzat, ka bērns pildot darbiņu sāk žāvāties, tas varētu liecināt par skābekļa trūkumu organismā. Atveriet logu un žāvājieties kopā!

Jautri elpošanas vingrinājumi.



Vingrinājums “Trakās mušas:

Ievelciet gaisu plaušās cik vien daudz varat, uzpūšaties kā balons. Tad ar spēku pūšat gaisu lēnām no plaušām ārā, skaļi zummējot kā mušas – “zzzz”.



Bet varbūt labāk padodas tēlot “Trakās pūces”:

Uzliekat labo plaukstu uz kreisā pleca, ievelciet pilnas plaušas gaisa, tad pagriežat galvu pa labi un skaļi pūšot gaisu ārā sauciet kā pūces – “ūūūū”.

Jautri un noderīgi!

Pareiza sēdēšanas poza.

Bērnam nepieciešama **sava darba vieta**, kur salikt visu nepieciešamo darbam, kur nebūs lieku traucēkļu mācīšanās laikā.

Īpaša uzmanība pievēršama pareizai **sēdpozijai**. Pie nepareizas un ilgstošas sēdēšanas pasliktinās asinsrite, palielinās saspringums muskuļos, var parādīties galvas sāpes. Tāpēc svarīgi ik pa laikam izkustēties – veikt interesantus vingrinājumus vai aktīvas spēles, iziet pastaigā utml.

Smadzeņu darbība ir cieši saistīta ar ķermeņa darbību. Zinātniskie pētījumi rāda, ka izmantojot jau esošās maņas neoriģinālā veidā, ir iespējams stimulēt un attīstīt smadzenes, tas nozīmē, ka trenējot smadzenes caur ķermeņa kustībām, veidojas spēcīgāki neironu savienojumi, uzlabojas atmiņa, mācīšanās prasmes.

Pareizs rakstāmpiederuma satvēriens.

Novērojums rāda, ka daļa bērnu, piemēram, veic ātri un veikli vingrinājumus uzdevumi.lv, bet līdz ko tas pats jāveic burtnīcā, parādās milzu problēmas. Rakstīšana pats par sevi ir grūts un diezgan sarežģīts process. Viens no iemesliem ir nepareizs rakstāmpiederuma satvēriens, kas var liecināt par vājākām motorikas prasmēm, tā rezultātā ir lielāks saspringums rociņā un lielāka nogurdināmība. Šajā gadījumā svarīgi rakstāmu uzdevumu sadalīt daļās, īsajās pauzēs veikt vingrinājumus vai plaukstu masāžu, kas atslābina plaukstu un rokas muskuļu saspringumu.



Vingrinājumi rokas muskulatūras atslābināšanai.

Labi noder “eža bumbiņa”- gumijas vai plastmasas bumbiņa ar adatām, kuru viegli uzspiežot virpina plaukstu iekšpusē, var bumbiņu viegli pamest uz augšu un tad saķert ar abām plaukstām.

Daudziem bērniem patīk gredzeni pirkstu masāžai – stieplīšu pinuma gredzeni – gredzenu virpina no pirkta gala uz pirksta pamatni turpu šurpu, tādējādi uzlabojot asiņu mikrocirkulāciju un nervu impulsu pārvadi pirkstos.



Emocionālā labklājība!

Vecāki ikdienā veicina emocionālo labsajūtu savam bērnam – samīļojot, pasakot, ar ko lepojas, ieviešot jaunus rīta un vakara rituālus, kopā pavadot kvalitatīvi laiku utml.

Pašregulācijas prasmes!

Pašregulēta uzvedība ir “spēja rīkoties savu interešu ilgtermiņā, atbilstoši savām vērtībām”
(Stosny, 2011)

Ikvienam ir bijuši darbdienu rīti, kad pamostamies, bet izjūtam milzu vēlmi vēl palikt siltajā gultā un nemaz nedoties uz darbu. Tomēr mēs atceramies, kāpēc mums jānododas uz

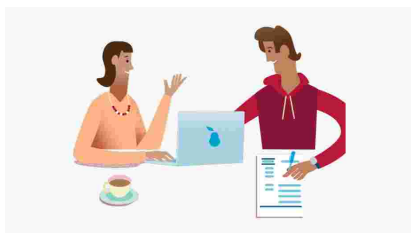
darbu, un ceļamies un rīkojamies tā, lai būtu laicīgi darbā. Šī uzvedība ir efektīvas pašregulētas uzvedības piemērs, ko piedzīvojuši liela daļa no mums.

Pašregulācija ir jāmūcās, to neviens no mums neiegūst piedzimstot. Ir cilvēki, kuri ir nosvērtāki, kuri ir emocionālāki, kuri ir mērķtiecīgāki, kuri vieglāk padodas savam “slinkumam”. (Slinkums patiesībā ir motivācijas trūkums!) Skarbāks “nomierinies un strādā” situāciju var tikai pasliktināt.

Tas, kas var bērnam palīdzēt savākties konkrētam darbiņam, ir zināmi noteikumi un darba apjoms, kas piemērots bērna spējām. Sarunājiet dienas izpildāmos darbiņus un nosakiet tam arī konkrētu laiku. Lai izjustu lielāku vēlmi darīt to, ko varbūt šobrīd nemaz negribas, piedomājiet pie pastiprinātāja jeb balvas – kas bērnam radīs prieku, ko bērns patiešām vēlas, kas ikdienā ir iegūstams ierobežotā skaitā. Ja jau slinkums ir motivācijas trūkums, tad svarīgi atrast motivātoru darboties!

Sākotnēji vecāku palīdzība un atbalsts, īpaši jaunāko klašu skolēniem, būs nepieciešama vairāk, bet pēc pāris dienām palīdzību samazinot, palielināsies bērna patstāvīgā darba laiks.

Katrai uzvedībai ir savas sekas, un cilvēks izvēlēsies to uzvedību, kas rada pozitīvas sekas. Piemēram, Jānītim e-klasē atsūtīti šodienas uzdevumi. Vecāki palīdz dēlam sadalīt uzdevumu apjomu daļās, sarunājot un vizualizējot, uzrakstot, kad izdara pirmo daļu (piemēram 30min.) – dzeram tēju un našķojamies, aprunājamies par lietām, kas nav saistītas ar skolu un mācībām (15 min.), izpilda otru daļu (30 min.) – saņem brīvu laiku vai kopīgu spēli, izpilda trešo daļu (30 min.) – saņem atļauju datorspēlei vai uzspēlēt kopīgu galda spēli.



Atceramies, ka mācībās ieteicams visam limitēt laiku, lai tas neievelkas visas dienas garumā, kā arī pabeigt iesākto uzdevumu arī tad, ja noteiktais laika limits ir beidzies. Katram ir savas darbības, tāpēc uzdevumu veikšanai laika limits var atšķirties.

Vecāku vienotas prasības un konsekvence.

Šajā visā grūtākā daļa varētu būt ***vecāku konsekvence!*** Pirmkārt, abu vecāku vienādi izvirzīti noteikumi, otrkārt, principu nemainīgums. Mamma un tētis nekļūs slīktāki, ja pateiks “nē”. Mamma un tētis kļūs labāki, ja pateiks “nē” un atbalstīs sasniegt izvirzīto mērķi, un no sirds slavēs un priecāsies par paveikto! Bērns saņems pozitīvu iznākumu – darbs paveikts,

vecāki priecīgi un lepni, saņem savu balvu, tas iedrošinās arī nākamās reizes bērnu pildīt izvirzītos uzdevumus.

Vai vienmēr viss izdosies? Noteikti nē! Svarīgākais vecākiem saglabāt mieru, skaļa dusmošanās un kliegšana visu var padarīt vēl sarežģītāku.

”Es esmu dusmīgs vai noguris un man vajag brīdi pašam!” tā ir frāze, ar ko varētu ņemt pauzi gan vecāks, gan bērns. Pēc pauzes ar vēsu prātu atgriežas pie sarežģītā, kas galu galā iespējams nemaz tāds nav.

Galvenie mācīšanās attālināti izaicinājumi ir:

Darba organizācija (mācīšanās plāna izstrāde, mācīšanās apjoma pielāgošana darbaspējām)

Atbalsta sniegšana (vecākiem bērnam, skolotājam bērniem un vecākiem)

Patstāvīga mācīšanās (bērns strādā pats un lūdz palīdzību pēc nepieciešamības)

Izmantotā literatūra:

1. John O.Cooper “Applied Behavior Analysis”, Second edition, Pearson Education, Ohio, 2007., 864.lpp.
2. David Didau “What if everything you knew about education was wrong?”, 2015.
3. Carolyn S. Ryan “Applied Behavior Analysis: Teaching Procedures and staff training for children with autism”, 2011.