

Vecākiem

Elektromiskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2020. gada 27. oktobris
Nr. 8 (149)



Garlaicība
– bezdarbība
vai jēgas
trūkums
darbībai?

Rūpes par sevi
bērnu labā

30 DIENU
IZACINĀJUMS
„VIRTUĀLAIS
RESTARTS”

Pašvadītas mācīšanās ceļvedis – kā skolēnam pašorganizēties?

„Vecākiem” informācija

Pieredze ar attālinātā mācību procesa organizēšanu izgaismojusi problēmas izglītības jomā – daudzi skolēni neprot mācīties patstāvīgi, savukārt vecāki un skolotāji ne vienmēr zina, kā viņiem palīdzēt. Reaģējot uz situāciju, nodibinājums „Iespējamā misija” kopā ar pedagoģiem, ekspertiem un psiholoģiem Swedbank emocionālās labklājības programmas „Stiprāki kopā” ietvaros radījusi „[Pašvadītas mācīšanās ceļvedi](#)”, kas ikvienam bez maksas pieejams digitālā formātā.

Pavasarī skolēniem, viņu vecākiem un skolotājiem nāca ar jaunām atzinām un mācībām, kas spilgtāk nekā jebkad līdz šim izgaismoja skolēnu prasmi mācīties pašiem un pašorganizēties mērķu sasniegšanai. Lai arī daļa skolēnu šo laiku atceras ar pozitīvām emocijām, pedagoģiem un vecākiem tā ir pieredze, kas liek pārdomāt līdzšinējos principus un rast jaunas idejas bērna motivēšanai mācībām. Ceļvedis palīdzēs atpazīt dažādas situācijas un sniegs praktiskus padomus, kā tajās reaģēt, lai bērnam saprotamā veidā viņu virzītu uz rezultātu un veicinātu bērna prasmi mācīties pašam.

„Neko nesaprotu – tā ir viena no biežāk dzirdamajām skolēnu frāzēm, kad kārtējo reizi neizdodas tikt galā ar uzdevumu. Tā ir arī frāze, kas liecina, ka bērnam trūkst iemaņu pašam mācīties. Spēja mērķtiecīgi pašam mācīties ir viena no pamatprasmēm, lai ikviens cilvēks bez citu uzraudzības spētu apgūt jaunas lietas un sasniegt izvirzītos mērķus. Tas palīdz justies pārliecinātākam par sevi un gūt panākumus. Taču, līdzīgi kā jebkura cita prasme, arī pašvadīta mācīšanās ir jātrenē. Un tur būtiska loma ir skolotājiem un vecākiem,” stāsta projekta vadītāja, „Iespējamās misijas” absolvente un skolu programmas „Dzīvei gatavs” vadītāja Lāsma Mencendorfa.

„Pašvadītas mācīšanās ceļvedis” sniedz praktiskus piemērus un padomus gan skolotājiem, gan vecākiem, kā arī piedāvā saprotamus un skaidrus ierosinājumus pašiem skolēniem. Ja skolotāji var motivēt skolēnus vadīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību, izmantojot uzdevumus, tad vecāki jau no mazotnes var palīdzēt bērniem trenēt šīs prasmes ikdienas situācijās, tādējādi virzot bērnus uz neatkarību turpmākajā dzīvē.

„Skolās, īstenojot jauno kompetenču pieejas modeli, visās mācību jomās skolotāji palīdzēs skolēniem sistemātiski attīstīt spēju pašiem vadīt savu mācīšanos. Tā ir viena no sešām caurviju prasmju grupām, kas iekļautas pilnveidotajā mācību saturā kā nozīmīgs izglītības mērķis. Rokasgrāmata piedāvā jau izstrādātus rikus un pieredzē balstītus situāciju piemērus ar risinājumiem, kas Jaus būt gataviem dažādiem gadījumiem un reaģēt tā, lai skolēnos pēc iespējas veicinātu pašvadītas mācīšanās iemaņas,” rokasgrāmatas satru komentē psihologs un pētnieks Edmunds Vanags, kurš līdzdarbojies materiāla tapšanā.

Pašvadītu mācīšanos var iedalīt trīs posmos: plānošana, uzraudzīšana un novērtēšana. Pirmkārt, pirms sākam kaut ko darīt, izplānojam, kā to darīt. Otrkārt, darīšanas laikā mēs analizējam, vai virzāmies uz mērķi, kā bija iecerēts, un, treškārt, kad viss ir pabeigts, novērtējam, cik labi mums ir izdevies plānotais. Šīs trīs pamatdarbības ir vienlīdz svarīgas un attīstāmas, jo tām ir liela nozīme ilgtermiņā – viena mērķa sasniegšana un izvērtēšana nodrošina vēl efektīvāku mērķa sasniegšanas procesu nākamajā reizē. Rokasgrāmatā ar konkrētiem piemēriem ilustrēts, kā dažādās situācijās trenēt šos trīs pašvadītas mācīšanās posmus.

KĀ SAVAM BĒRNAM VARU PALĪDZĒT ATTĪSTĪT PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS PRASMES?

1 PALĪDZU NODROŠINĀT BĒRNAM ATBILSTOŠU
MĀCĪŠANĀS VIDU!

PALĪDZU IZVEIDOT DIENASKĀRTĪBU,
KURĀ IETVERTAS VISAS AKTIVITĀTES! **2**

3 VAICĀJU SKOLOTĀJAM, KĀ ES VARU PALĪDZĒT
ATTĪSTĪT PAŠVADĪTU MĀCĪŠANOS.

PALĪDZU SAGATAVOTIES SKOLAS DARBIEM,
UZDODOT IEINTERESĒTUS JAUTĀJUMUS. **4**

5 ESMU TĀDĀ TUVUMĀ, KAS SNIEDZ PIETIEKAMU
DROŠĪBAS UN NEATKARĪBAS SAJŪTU.

ESMU PACIETĪGS UN NEESMU PĀRMĒRU PRASĪGS. **6**

7 MĀCOS KOPĀ AR BĒRNU UZDOT LABUS JAUTĀJUMUS,
KAS VIRZA UZ DARBĪBU UN REZULTĀTU.

LĪDZSVAROJU MĀCĪŠANĀS, FIZISKU AKTIVITĀŠU,
MIEGA UN ATPŪTAS BRĪŽUS. **8**

9 IEDROŠINU UN ATBALSTU BĒRNA EMOCIONĀLO
IZAUGSMI UN SPĒJU PAŠAM SEVI MOTIVĒT.

RĀDU SAVAM BĒRNAM PIEMĒRU! **10**



Foto: www.angrygirl.com

Skolēnam matemātika sagādā grūtības – kā palīdzēt?

Aleksandrs Vorobjovs,

Rīgas Tehniskās universitātes Inženierzinātņu vidusskolas direktors

Reizēm, apgūstot eksaktās zinātnes, nepieciešams pielikt papildu pūles. Citerēz var gadīties, ka kāds no priekšmetiem, piemēram, matemātika var šķist mazāk interesanta. Kā to mainīt? Kā palīdzēt bērnam apgūt vajadzīgas zināšanas?

Iesaistīties izglītošanas procesā bez skolotāju un mācību priekšmetu kritizēšanas

Pirmkārt, vecāku palīdzībai jābūt brīvprātīgai un pozitīvai, citādi bērns mācības var uztvert kā slogu, kas apgrūtinās turpmāko mācību procesu. Otrkārt, vecākiem jāpievērš uzmanība savai verbālajai komunikācijai. Nebūtu jānosoda skolotāju darbs, bet gan jāskaidro skolēnam, ka jebkurā dzīves jomā viss ir atkarīgs no apzinīga un mērķtiecīga darba. Praktiskāks ieteikums ir jaut bērnam pašam plānot laiku un izvērtēt prioritātes, bet sekojot līdzi, kā izvēlētās prioritātes tiek ievērotas, jo nereti bērni neapzināti pievēršas viedriču izmantošanai. Efektīvs risinājums ir ikdienas izklaidēs izmantot galda spēles, kurās jāpielieto matemātiska domāšana. Bērni parasti ir lielā sajūsmā arī par matemātiskiem uzdevumiem, kuru atbildes jauj atminēt kādu šifrētu ziņu. Taču būtiski atcerēties – pēc spēles, kurā ir lielāka domāšanas piepūle, būtu vēlams izvēlēties tādu aktivitāti, kurā var vienkārši pamulķoties, jo bērna prātam ir vajadzīgas regulāras atpūtas pauzes.

Bērni parasti ir lielā sajūsmā arī par matemātiskiem uzdevumiem, kuru atbildes jauj atminēt kādu šifrētu ziņu. Taču būtiski atcerēties – pēc spēles, kurā ir lielāka domāšanas piepūle, būtu vēlams izvēlēties tādu aktivitāti, kurā var vienkārši pamulķoties, jo bērna prātam ir vajadzīgas regulāras atpūtas pauzes.

Matemātisko domāšanu: pētām papīra lidmašīnu spārnu formu ietekmi uz lidojuma tālumu un trajektoriju, no paštaisītām telpiskām figūrām būvējam pilsētas un darām daudz ko citu, kur pietiek ar papīru, šķērem

un limlenti. Krustdēls ir liels auto fans, tādēļ mēs skaitām rotaļu stāvvietas ietilpību un mācāmies dalit ar divi, liekot mašīnas pa pāriem.

Nesalīdzini bērnu ar sevi

Nekādā gadījumā nevajag bērnam uzspiest kādu mācīšanās veidu tikai tāpēc, ka vecāki paši tā skolas laikā mācījušies. Jāpatur prātā, ka izglītības saturs un metodes dinamiski mainās. Bieži esmu novērojis bērnu apjukumu, kad vecāks, labu gribēdams, izstāsta vairākas alternatīvas, kā vēl var atrisināt uzdevumu par, piemēram, tiešo proporciju. Viss jau būtu labi, bet bērns paliek ar ļoti daudziem neatbildētiem jautājumiem, kurus pat īsti neprot noformulēt, jo vēl nav pienācīgi iemācījies pašrefleksiju: kādēļ vajag vairākas metodes, kura ir noderīgākā un kādā situācijā? Visi šie jautājumi maisās bērnam pa prātu un neļauj pieslēgties informācijas pārpilnībai. Jālauj bērnam mācīties no savas pieredzes, nevis no vecāka atstāstījumiem. Jālauj bērnam pašam nonākt pie uzdevuma atrisinājuma, jo nav tikai viens veids, kā to atrisināt. Katram ērtākais risināšanas veids var būt citādāks. Noderīgu informāciju par pieeju mācībām un izmaiņām saturā vecāki var iegūt atjaunotā mācību satura projekta [Skola2030 mājaslapā](#). Bērnu ekspektācijas par mācīšanos ir ļoti precizi aprakstītas eksakto mācību priekšmetu popularizēšanai izveidotā mājaslapā [steamup.lv](#).

Bieži esmu novērojis bērnu apjukumu, kad vecāks, labu gribēdams, izstāsta vairākas alternatīvas, kā vēl var atrisināt uzdevumu par, piemēram, tiešo proporciju. Viss jau būtu labi, bet bērns paliek ar ļoti daudziem neatbildētiem jautājumiem, kurus pat īsti neprot noformulēt, jo vēl nav pienācīgi iemācījies pašrefleksiju: kādēļ vajag vairākas metodes, kura ir noderīgākā un kādā situācijā?

piesaiste reālajai dzīvei ir ārkārtīgi svarīga. Citerēz ir tieši otrādi – uzdevums ir pārāk vienkāršs un saturs sen zināms. Intereses zudums skaidrojams arī ar saiknes neveidošanos ar skolotāju, šādos gadījumos ir svarīgi izrunāties ar bērnu un noskaidrot situāciju.

Rīki, lai atvieglotu mācību procesu

Bieži vien matemātikas uzdevumu risināšanā bērns ir palaidis garām kādu svarigu faktu vai formulu, tādēļ sāk rasties problēmas un zūd interese par uzdevumu tālāku atrisināšanu. Šajos gadījumos vajadzīgs „pakāpties soli atpakaļ” un atrast bridi, kur sākās problēmas. Citerēz ir tieši otrādi – uzdevums ir pārāk vienkāršs, un saturs sen zināms. Tāpēc vienmēr jāpiedomā pie tā, lai bērnam saprāta robežas būtu izaicinājums.

Lai mājas apstākļos palidzētu bērnam ar zināšanu apguvi, lieti noder digitālie rīki. Piemēram, YouTube, kanāls [“Numerphille”](#). Latviešu valodā noteikti varu ieteikt [paša veidoto kanālu](#), kur noskatīties vairāk nekā 100 mācību stundas, kas platformā „Zoom” novaditas 5., 11. un 12. klasēm. Latvijas Universitātes vispārīgās matemātikas katedras vadītājs Raivis Bēts ir publicējis ļoti daudzus vidusskolas un augstākās matemātikas [stundu ierakstus](#). Iši video klipi sākumskolas skolēniem pieejami [šeit](#). Ja bērns ir apdāvināts matemātikā, ļoti noderīgs riks ir matemātikas olimpiāžu [uzdevumu krājums](#), kurā pa gadiem ir pieejami sagatavošanas (skolas), kā arī novada, valsts un atklātās olimpiādes uzdevumi un risinājumi. 

Ar radošu pieeju var panākt rezultātu

Ja matemātikai pieiet radoši, to ir vieglāk uztvert. Tas palidz skolēniem būt pārliecinātākiem par sevi, jo radošā vidē ir lielāka drošība piedāvāt citu, vēl nebijušu ideju. Ja bērnus uzskaus, viņi labprāt dalās ar savām idejām, kā viņi iegaumē svarīgus faktus, kādas interesantas likumsakarības viņi ir pamanījuši ar skaitļiem. Radoša mācīšanās ļauj bērniem būt elastīgākiem, izvērtēt dažādu paņēmienu priekšrocības un trūkumus un izvēlēties konkrētajā situācijā piemērotāko. Brīnišķigu rakstu par radošuma nozīmi matemātikā var izlasīt matemātikas doktoranta Mārtiņa Kāja [blogā](#).

Tāpat bēmi jāinformē par to, ka matemātika ir vajadzīga gandrīz jebkurā izvēlētajā profesijā, tas spēj rāsīt interesi viņos to apgūt, kas rezultējas ar to, ka tā sāk padoties labāk. Reizēm skolēni, kuri vēlas apgūt, piemēram, jurisprudenci vai arhitektūru, nav pat alzdomājušies, ka ari šajās nozarēs vajadzīga matemātika. Tāpēc eksakto priekšmetu

Izdots elektronisks atziņu krājums par Covid-19 laiku Latvijā

„Vecākiem” informācija

Rakstnieki, medīki, mākslinieki, uzņēmēji un ģimenes cilvēki atziņu krājumā „Mana atziņa 2020” dalās pārdomās un pieredzē par pandēmijas laiku. Kas bija viegli? Kas grūti? Vai gūtās atziņas noderēs arī priekšdienām? Krājumu, kurā apkopotas vairāk nekā 100 atziņas, sagatavojuusi Latvijas vecāku organizācija „Mammamuntetiem.lv”, un tas lasāms bez maksas elektroniskā formātā.

„Šis – Covid-19 – gads ir kļuvis par ģimenes saliedēšanās gadu. Tik daudz laika esam bijuši spiesti būt plecu pie pleca! Prieks, pārgurums, sirsniņa, dusmas – emocijas un mirkļi bijuši dažnedažādie. Un – kas to zina, kas vēl sagaidāms... Tāpēc apkopojām vairāk nekā 100 atziņu, lai paraudzītos, kā ģimenēm Latvijā ir klājies,” par atziņu krājuma izdošanu saka vecāku organizācijas „Mammamuntetiem.lv” vadītāja Inga Akmentiņa-Smildziņa. Ģimenēm viņa saka paldies par izturību un, publicējot savu atzinu sociālajos tīklos, aicina izmantot tēmturus #ĢimenesDienaKatrudienē un #ManaAtziņa2020. Elektronisko atziņu krājumu „Mana atziņa 2020” bez maksas vari skatīt ŠEIT.

„Stress izjaucia jebkādu ikdienas ēšanas ritmu, ēdienreizes daudziem kļuva haotiskas, un šķiet, ka ledus-skapis virinājās nepārtraukti. Tagad strādājam ar sekām, un klājas mums grūti.” (Gundega Rudzīte-Aniščenko, uztura speciāliste)

„Covid-19 paralizēja tūrisma nozari. Ceļojumu konsultanti kļuva par psihologiem, zibensnovedējiem un pareģiem. Vismaz to sagaidīja klienti, kuru ilgi plānotie ceļojumi nu bija kakim zem astes.” (Ludmila Glazunova, tūrisma eksperte)

„Vienu brīdi gan pamanīju, ka sarunājos ar kakī, televizoru, sienām, bet citādi tas nebija grūts laiks, jo bija joti laba televīzijas programma. Skatījos filmas, izrādes, ko citādi nebūtu iespējus noskatīties. Bet, tā kā esmu riska grupā – seniore ar hroniskām slimībām –, jūtos vainīga. Apkārt dzirdu viedokļus, ka mūsu – veco un slimo – dēļ slēdz ciet skolas, bankrotē uzņēmumi un jaunie cilvēki paliek bez darba. Bēdigi, ka tādus uzkatus dzirdu arī no dažiem ārstiem...” (Elvira Brūvere, pensionēta epidemioloģe, mamma un vecmāmiņa)

MANA ATZINA 2020



„Križe visgrūtāk iet tiem, kādā jau pirms tam negāja viegli. Lielākais vairums ātri pielāgojas un paaudzē okei pārdzīvo visas problēmas. Un ir arī mēliele daļa, kurām križe atnes pozitīvas pārmaiņas – visiem iet pat labāk nekā gājis pirms tam...”

NILS SAKSS KONSTANTINOVS,
PĒDĀJĀJOŠĀS PSIHOLOGĀ



Mammām
un Tēbem

#ĢimenesDienaKatrūDienu

MANA ATZINA 2020



BRUNO BAHS,
PĒDĀJĀJOŠĀS PSIHOLOGĀ, PĀRĀLDĀJS

“Atgūstoties no sajūtas, kad viss šķita apstājies, atskārtu, ka pasaules notikumi no manis nevar izraut cilvēcību un manas prasmes, kas ir mans lielākais spēks. Tāpēc iepriekšējās investīcijas sava gara, prasmju un dīvīšes attīstībā sādos oriģinālās atmaksājas...”



Mammām
un Tēbem

#ĢimenesDienaKatrūDienu

„Mums patik sev piedēvēt vairāk varas pār savu dzīvi, nekā tas realitātē ir. Mēs nevaram visu saplānot un kontrolēt. Tāpēc viena no labākajām un noderīgākajām īpašībām ir elastība.” (Līga Bernāte, psihoterapeite, 3 bērnu mamma)

„Jaunajiem vecākiem pandēmijas laikā ir klājies joti labi! Jo – tēti bija mājās! Pēcdzemdību periodā nedrīkstēja pie jaunajiem nākt vecās omes un opji, kuriem tik joti patik jaunajiem mācīt, kā ir „pareizi”. Šis laiks bija izcils!” (Inga Babure, dūla)

„Grūtības cilvēkus norūda, ieslēdzas saglabāšanās instinkts, kas mums ir dots no dabas. Kad ir viegli, cilvēks kļūst slinks un pierod, ka viss nāk pats no sevis; kad ir grūtības, atralsās iepriekš nepamanītas spējas un prasmes.” (Rolands Valdemārs, tētis, zvērināts advokāts)

MANA ATZINA 2020



“Man kā tēvam bija grūti. Dēls spēlē futbolu, un treniņi notika attālināti un individuāli – tas bije pārbaudījums sportiskās izaugsmes ziņā. Bet tikām galā ir deudz pārdomu par pārdzīvoto; jākļūst spēcīgiem...”

DAINIS ZĀGERIS,
ATBAUDĪTĀJS



Mammām
un Tēbem

#ĢimenesDienaKatrūDienu

MANA ATZINA 2020



LAIMA KOTA,
BĀRĀDNIEKA

“Stāmība dzīvojot, izolācijas likumi bija skarbi, pat „komendantstundas”, kad uz ielas vispār nedrīkstēja iziet. Strādāju disciplinēti un koncentrēti: rakstīju romānu un zīmēju gatavojos izstādei. Viss ir pabeigts! Regulāri tīkos „Skype” ar saviem bērniem – mēs kopā veicām elpošanas un skaistumkopšanas vingrinājumus...”



Mammām
un Tēbem

#ĢimenesDienaKatrūDienu

MANA ATZINA 2020



ROLANDS VALDEMĀRS,
TETM. JŪRĀLAIS ĪSTĀKĀS

**Mammām
Un Tēbem**

#ĢimenesDienaKatruDienu

MANA ATZINA 2020



LĪGA BRŪVERE,
MAMMĀM UN TĒBEM

**Mammām
Un Tēbem**

#ĢimenesDienaKatruDienu

„Novērtēju, ka slimnica vadība pateicās par darbu. Reiz pat kāds vecāks kungs uz nodaļu atnesa siltus pīrādziņus un kafiju – kā pateicību par mūsu darbu. Aizkustinoši.” (Sintija Ērcīte, slimnicas Uzņemšanas nodajas vecākā māsa)

„Jo ilgāk dzīvojam ar šo vīrusu apkārt, jo mainīgākas kļūst atziņas par Covid-19 laiku. Sākumā mācījos dzīvot no nedēļas uz nedēļu – priecājos par katru darbā pavadītu dienu, par bērniem priekšā nolasītu vaka pasaciņu, par iespēju pavasara ziedonī nesteidzīgi izbraukt ar divriteni. Vēlāk katra satikšanās ar mīļājiem ārpus ģimenes kļuva par svētkiem. Ceru saglabāt šo sajūtu un pastumt malā bailes, kas, protams, bija pandēmijas sākuma neatņemama sastāvdaļa.” (Gunita Krilova, redaktore, rakstniece)

“Kad ir stress, klausī. Arī kad paniko, apjukums, satraukts prāts. Reizēm nevieta, nelauž un nemierīt sarunāto ir joti grūti izdzēset. Cītīgi nelempējamī. **”**

ANONĪMS.

“Pandēmijas laikā sapratām, ka esam stipri ģimene gan priekš, gan bēdās. Esam apguvuši lietas darīt kopīgi – gan ētais gatavot, gan sportet. Šie sevi māneši mūs saturināja tik ļoti, ka tagad vinas mūsu prioritātēs ir pārkārtotas, un ģimene, protams, ir auglisai. **”**

MAMMA DACE

“Visa būtība ir plāmotošā un vēlētā domātā radoši, lai tu esi sevēs dzīves noteicīgs un spīdi baudīt, un plenēmt dzīvi līdzī. Kāda tā ir tagad, nevis gaissīt un žūloties. **”**

MAMMA IVYA MEDVEDEVA

“Ar trim bērniem mājas ikdienas nemēdz būt garlaicīgi! Ja galīgi nav ko darīt, var iet vienkārši pastaigāties, un bērni polī sev atradīs kādu nodarīt. **”**

MAMMA EESTA SALINA NO RIGAS



„Galvenais, ko par pandēmijas laiku dzirdu no bērniem, – ir krieti vairāk un kvalitatīvāk pavadīta laika ar vecākiem. Tas ir laiks, kad maza pastaiga klūst par grandiozu ceļojumu, kad brauciens ar divriteni pārtop Disnejlendas atrakcijā un patiess klūst teiciens – mazāk ir vairāk.” (Ilze Galeniece, pirmsskolas pedagoģe)

„Daudzbērnu ģimenei raksturīgās regulārās dzirksteles laukos kliedēt bija daudz vienkāršāk, tāpēc pārcēlāmies uz Bausku pie vecmāmiņas. Mēs centāmies, lai katram skolēnam būtu sava unikālā darba vieta un savs stūris. Novēroju – lai dzīve visiem kopā izdotos veiksmīga, katram ir nepieciešami apmēram 20 kvadrātmetri telpas.” (Žurnālists un četru bērnu tēvs Ansis Bogustovs)

„Manas trīs atziņas: 1) mēs lieliski varam iztikt arī ar mazākiem līdzekļiem; 2) izrādās, mums kā pārim patīk pārgājieni; 3) šis ir brīdis izvērtēt savas prasmes un saprast, ko ir vērts attīstīt.” (Karīna Palma, mamma)

„Ko sēsi, to plausi. Mēs ar viru laikam bijām iepriekš ko ļoti labu iesējuši mūsu mīlestībā un attiecībās. Tas krīzes brīdi ļāva turpināt būt mīlestībā, kas atbalsta un pacej.” (Marta Romanova-Jēkabsone, mamma, filmu producente un sabiedrisko attiecību speciāliste) ▶

mācību
materiāli

Pērc un pārdod vietnē Macibumateriali.lv!

Septembra sākumā darbību uzsākusī mācību materiālu pirkšanas un pārdošanas platforma www.macibumateriali.lv. Šī ir iespēja visiem Latvijas skolotājiem dalīties ar pašu izstrādātajiem materiāliem un nopelnīt!

Reģistrējoties platformā, katrs skolotājs, kurš vēlas pārdot savus mācību materiālus, izveido profilu, un augšupielādē tajā materiālus. Pārdot var mācību materiālus, diagnostikas darbus, pētījumus, darba lapas, grāmatas, mācību programmas, mācību spēles, vērtēšanas materiālus, prezentācijas, snieguma limeņu apakstus, stundu plānus un daudz ko citu. Darba formāti var būt ļoti dažādi – gan Word, Excel, PowerPoint, PDF, JPG, gan video, u.c. Minimālā materiāla pārdošanas cena ir, sākot no viena eiro, savukārt maksimālā nav ierobežota.

Platformas autore Egita Drelinga stāsta, ka vietnes www.macibumateriali.lv aizsākumi meklējami viņas privātajā platformā www.armino.lv, kurā pārdeva pati savus materiālus pirmsskolai. Novērojot skolotāju atsaucību iegādāties materiālus, tapa ideja, piedāvāt iespēju arī citiem jebkura mācību priekšmeta skolotājiem dalīties ar saviem darbiem un nopelnīt!

Nepilnu divu gadu laikā kopš dibināšanas par pasaulē populārāko mācību materiālu pirkšanas un pārdošanas vietni kļuva www.teacherspayteachers.com. Ideja par platformu, kurā skolotāji pārdod un pērk oriģinālus, pašu radītus mācību materiālus, radās Amerikā Nujorkas publiskās skolas skolotājam Paulam Edelmanam (Paul Edelman). Apjaušot skolotāju neizsmeļamo radošo potenciālu regulāri radīt oriģinālus materiālus savam darbam klasē, viņš secināja, ka, integrējot savā darbā arī citu kolēgu idejas un materiālus, skolēni uzlabo savas zināšanas un prasmes.

Tā kā Latvijā līdz šim nav bijusi līdzīga vietne, tika radīta platforma Macibumateriali.lv, kur Latvijas pedagoģi, logopēdi, psihologi un vecāki var izvietot tirdzniecībai savus izstrādātos autordarbus dažādiem vecumposmiem gan klasiskajā, gan alternatīvajā izglītībā jebkurā mācību jomā.

„Es aicinu pedagogus izmantot iespēju dalīties ar pašu izstrādātajiem materiāliem un nopelnīt par savu darbu. Skolotāji ir ļoti radoši un zinoši, un šī ir iespēja mums atbalstīt citam citu, īpaši laikā, kad notiek mācību saturu un pieejas maiņa. Mums visiem ir vajadzīgs ne tikai praktisks atbalsts mācību materiālu nodrošinājumā, bet arī iedvesma un uzmundrinājums uzdzīkstēties īstenot savas idejas,” pauž E.Drelinga.



Garlaicība – bezdarbība vai jēgas trūkums darbībai?

Foto: images/minutesmedia.com

Aiga Ukstiņa,
psiholoģe, kognitīvi – biheviorālā psihoterapeite

Patiesi, tā ir realitāte, ka pieaugušie, īpaši mazu bērnu vecāki, ar visām dzīves lomām, pienākumiem, aizņemtību un noslodzi mēdz būt pārguruši, un ir pilnīgi normāli šajā situācijā alkt pēc laika klusumā, kur bērns nemitīgi nepieprasa uzmanību ar raudāšanu vai dusmu lēkmēm, nemitīgi atkārtojot – „man ir garlaicīgi!“.

Lai spētu malnit šo situāciju un rastu jaunus veidus, kā bērns pats mācās tikt galā ar garlaicību, ir svarīgi katram pašam pieaugušajam sākotnēji izvērtēt un uzdot sev jautājumu: „Ko man nozīmē piedzīvot garlaicību? Kāpēc mans bērns garlaikojas?“. Vai tas ir kaut kas tāds, kas pašai/pašam rada uztraukumu un nemieru vai arī aktivizē vainas sajūtu? Vai man ir kāda noteikta attieksme un pārliecība saistībā ar garlaicību? Kā, piemēram, laiku nedrīkst velti izšķiest, gan sevi, gan bērni ir jānodarbina. Garlaicībā cilvēki sastrādā muļķibas. Garlaicībai nav jēgas. Garlaicība ir smaga, degradējoša, no tās nevar atrast izeju. Garlaicība ir neizturama, no tās var sajukt prātā. Garlaikots bērns nevar izaugt par kārtīgu cilvēku. Ja mūsu bērnam ir garlaicīgi, iespējams, mēs kā vecāki labi nedarām savu darbu. Mums kā vecākiem ir jāizklaidē sava bērns un jānodrošina, lai viņš nesaskaras ar garlaicību. Katra no šim pārliecībām var ietekmēt vecāku uzvedību situācijā, kad bērns kārtējo reizi atnāk ar teikumu – „Mammu, tēti, man ir garlaicīgi!“.

Uz garlaicību var skatīties un to piedzīvot citādā veidā. Mūsdienās gan pieaugušo cilvēku, gan bērnu dzīvē arvien vairāk runā par apzinātību (ang. mindfulness) jeb par apzinātu stāvokli izvēlēties sava prāta iekšējo darbību un sekot līdzi arī savai ārējai darbībai ar pienēmošas un atbalstošas, nevērtējošas attieksmes palidzību.

Interesantākais ir tas, ka tik tiešām bieži vien visvairāk apzināti mēs paši esam bijuši tieši bērnības periodā, kur esam varējuši skatīties ilgāku laiku, kā arī loga snieg sniegs, kāda ir sajūta, pieskaroties mitrai zemei, kā smaržo pirmie pavasara ziedi un zāle, kā izskatās debesis un vai tajās var atpazīt un saskatīt mākoņu aitas.

Būt apzinātam nozīmē vērst savu uzmanību uz „šeit un tagad“ notiekos, vienalga, vai tā ir spēlēšanās ar lego klucišiem vai mājas tīrišana. Šī arī ir prasme bērniem trenēt un mācīt emociju regulēšanu, spēju tikt galā ar stresa situācijām, mācēt atpūsties un tad mobilizēties, kā arī mūsdienu straujajā tehnoloģiju pasaulē vienkārši būt pašam ar sevi – pievērsties savai elpai, savām domām un sajūtām, dot tām vietu un laiku. Apzinātība savā ziņā ir bezmērķīga, tai nav mērķa kaut ko pārveidot, risināt, izmainīt, bet ļaut būt un pieņemt visu to, kas jau ir. Kā ir tad pieņemt, ka garlaicība gan katra pieaugušā, gan bērna dzīvē eksistē un ka tā nav uzreiz jānovērš vai jāizmaina?

Kā ikdienā īstenot pārmaiņas?

1. Pieņemt un izprast, ka garlaicība pati par sevi nav nekas ne slikts, ne labs.

Nozīmi garlaicībai mēs piešķiram katrs pats. Garlaicībai ir atšķiriba starp bezdarbibu un jēgas trūkumu. Mūsu sabiedribā bērni aug ar pieredzi, ka viņi tiek izklaidēti, un, skatoties aizraujošas multifikācijas filmas, spēlējoties ar košām un atraktīvām spēlēm, aktīvi darbojoties ar datorspēlēm, ko pavada mūzika un punktu apbalvojumi, viņi var negūt pieredzi, kā pašam parūpēties un nodrošināt, lai savā ikdienā būtu interesanti. Jēgu un virzību sniegt iespējas sevi īstenot lielos vilcienos vismaz pirmsskolas un sākumskolas veicumā ārpusskolas aktivitātēs, pulciņos un ar hobijiem ir vecāku uzdevums un atbildība. Un reizēm arī paši bērni, kas vēlākā pusaudžu vai jaunieša vecumā arī saka, ka vecāki uzskatīja, ka man nekas nav jādara pēc stundām, tāpēc es jau arī pats nevarēju iet meklēt sev zīmēšanas vai citas nodarbības. Lidz ar to bērniem vajag mūsu palidzību, lai viņi tiktu iesaistīti sporta, zīmēšanas vai citu nodarbību aktivitātēs, bet viņiem nav nepieciešams nemitīgi būt izklaidētiem vai katru brivo minūti kontrolētiem no vecāku puses.

2. Pieņemt, ka rezultāti nebūs tūlītēji.

Samazināt tehnoloģijām veltito laiku un jaut bērnam mācīties pašam sevi nodarbināt nozīmē īstermiņā tik tiešām saskarties ar bēma protestu, dusmām, nevēlēšanos neko mainīt un burtiski krišanu vecākiem uz nerviem. Vecāku uzdevums, ejot šo ceļu, ir rēķināties ar šādu bērna reakciju, empātiski saprast, ka bērns var tā justies, jo viņam līdz šim ir piedāvātas tehnoloģijas kā mierinājums un izklaide, kā nemainīt savu lēmumu un pieņemt, apslāpēt savas un bērna emocijas pārmaiņu periodā, kā arī izprast, ka jauniem ieraudumiem un spējai piedzīvot garlaicību ir vajadzīgs laiks, tas nenotiek vienas dienas laikā.

3. Atbalstīt, nevis glābt.

Neuzvelt atbildību par bērna nodarbināšanu garlaikošanās situācijā tikai uz saviem pleciem. Piemēram, kārtējo reizi pēc teikuma – „man ir garlaicīgi!” sākt no savas puses reaģēt citādāk, piemēram, jautājot – „kādas tev ir idejas, lai šo problēmu atrisinātu, ko tu varētu darīt? vai arī iedrošinot bērnu, ka „man arī dažkārt ir garlaicīgi, un tad es domāju, kā sevi nodarbināt”, „reizēm drīkst neko nedarīt un pagarlaikoties”, „garlaicība ir laba lieta, lai atpūtos no darišanas” vai arī „jā, tu saskaries ar garlaicību, bet es ticu, ka tev izdosies atrast, ko padarīt”. Palidzoša var būt bērna uzklausīšana un viņa garlaicības jūtu pieņemšana, nevis mešanās uzreiz tās risināt. Ja bērns turpina kaulēties un pieprasīt no vecākiem tikt galā ar viņa garlaicību, tad mazāk klausīties bērnā un teikt, ka „viņš drīkst būt garlaikots tikmēr, kamēr izdomās, ko darīt” un lietot mazos vārdiņus – „mmm”, „jā, es tevi dzirdu”, līdz, visticamāk, bērns nogurs no vecākiem pieprasīt izklaidi un sapratis, ka vecāki viņa vietā šo situāciju nerisinās un dosies atrast veidu, kā mājās sevi izklaidēt. Jāņem vērā, ka pirmajās reizēs pie ieradumu maiņas bērns var ilgāk pārbaudit un provocēt vecākus uz to, vai viņi tomēr nepadosies un nepiedāvās datoru vai planšeti.

4. Demonstrēt klusuma ieguvumus.

Kā, piemēram, atsevišķos brižos uzsverot – „re, kāds klusums, beidzot mēs varam atpūsties”, „tagad ir labi, es varu pabūt ar savām domām”, regulējot laiku ģimenes dzīves režīmā, vairāk aktīvajā un pasīvajā, piemēram, pirms pusdienlaika un vakara gulēšanas pieklusinot balsi, trokšņus, pagriežot klusāk vai izslēdzot tehnoloģijas, uzlieket mierīgu un relaksējošu mūziku. Uzsverot bērnam, ka arī vecāki mēdz pabūt garlaicībā un tad ir jauki, jo var padomāt par savām lietām un plāniem, sapņiem. Uzsākot sarunu ar bērnu kādā neko nedarišanas brīdī par to, kādi ir viņa sapņi un vēlmes, bet atkal nekādi tās praktiski tajā brīdī nerisinot.

5. Darīt kopā.

Mācīt bērnam prasmes tikt galā ar savu diskomfortu garlaicībā, piemēram, mācot novērot un atpazīt dažādus ikdienas aspektus, piemēram, skatoties ar viņu kopā pa logu un lūdzot saskaitīt noteiktus objektu, piedāvājot dažādas iztēles situācijas, piemēram, izveidojot stāstu par vīru ar brūno mašīnu vai zēnu ar dzelteno jaku. Vēl viens apzinātības vingrinājums ir, sēžot istabā, pielietot visas manas, lai, uzmanīgi klausoties, sadzīrdētu trīs skaņas, sajustu trīs smaržas, pieskartos trīs dažādām faktūrām, saredzētu vienas krāsas trīs dažādus tonus u.tml. Mācot pievērst uzmanību savai elpošanai, sirds ritmam, ieelpot, gari izelpot, nodarbināt sevi, neizmantojot paliglīdzekļus.

6. Plānošana.

Veikt ģimenē garlaicības prevenci, jau laicīgi visiem apsēžoties un izplānojot ģimenes kopējās aktivitātes un lielo nedēļas plānu, tā arī noformulējot, ka bērnam pēc skolas un/vai pulciņa būs brīvais laiks savām spēlēm un aktivitātēm, kā arī ja izvēlēsies iespēju kādu laiku pagarlaikoties. 

Rūpes par sevi bērnu labā

Anna Druka, žurnāliste

Kanādā praktizējošais bērnu ārsts Gabor Matē, kas specializējas bērnu attīstības un traumas jomās, uzskata, lai izprastu bērnu uzvedību, ir jāsaprot emocijas.

Mūsu prāts ir vienība, kas nepārtraukti ienes informāciju no ārpasaules, kā arī apstrādā signālus, kas nāk no iekšējiem orgāniem. Patiesībā, smadzenes mēdz saņemt daudz vairāk informācijas no ķermeņa iekšienes nekā ārpasaules. Savukārt vēstijums, kas tiek saņemts no iekšējiem orgāniem, liecina par to, cik labi mēs spējam mijiedarboties ar ārējo pasauli. Tas nozīmē, ka mūsu kapacitāte mācīties un darboties ikdienā ir saistīta ar to, kas notiek mūsu iekšējos orgānos un emociju līmeni.

Sabiedriba, kura ir attālinājusies no savām emocijām, ir arī mazāk saistīta ar ārējo pasauli, neskatošies uz to, ka gandrīz visa apzinātā uzmanība tiek veltīta notikumiem ārpasaulē. Šī mēdz būt pavirša un nekvālitatīva uzmanība.

Matē pauž vledokli, ka 99% no mūsu emocijām un izjutām ir specifiskas nekā intelektuālās zināšanas un racionālizācija. Runa ir par ķermeņa gudribu, kas ļem vērā emocijas un iekšējo orgānu stāvokli. Savukārt nervi, kas atsaucas uz iekšējo ķermeņa stāvokli, ir saistīti ar racionālo prātu, augstāko loģiku un radošumu.

Ja pieaugušais bērnam kaut ko ir teicis simt vai tūkstoš reižu un nekas nav mainījies, kurš tad ir tas, kam ir problēmas ar mācīšanos?

Mūsu sabiedrībā parādās arvien vairāk bērnu ar emocionālām grūtībām, kuri nespēj kontrolēt savu ķermenī un emocijas.

Visdrīzāk, tas nav tāpēc, ka izplatās kaut kāda mistiska ģenētiskā kaite, ipaši ļemot vērā to, ka ģenētiskās kaites nespēj izplatīties gadu desmitu ātrumā, bet attīstās gadu simtu gaitā. Ticamāks variants, ka bērnu dzīvē notiek kaut kas tāds, kas liedz viņiem pilnvērtīgi iesaistīties sociālajā dzīvē, pievērst nedalitu uzmanību, būt emocionāli iesaistītiem un pasargātiem no stresa.

Smadzeņu garozai piemīt 9 funkcijas: regulēt ķermenī, regulēt komunikāciju ar citiem, līdzsvarot emocijas, izvēlēties reaģēšanas veidu, sniegt izpratni, empātiju, kontrolēt bailes, attīstīt intuīciju un morālo apziņu. Apzinātības prakse palīdz attīstīt visas šīs 9 funkcijas. 7 no šīm funkcijām attīsta audzināšana, kas ir vērsta uz bērna atbalstīšanu.

Kas notiek mūsu sabiedrībā, kādēļ bērni uzvedas konkrētā veidā, ir atkarīgs no tā, ka vecāku audzināšanas pieeja ir arvien vairāk pakļauta stresam. Līdz ar to vecāki nav spējīgi izveidot vidi, kurā bērna smadzeņu garoza un tās funkcijas var pilnvērtīgi attīstīties. Tāpēc ir šī epidēmija. Tas nav sliktas audzināšanas dēļ vai tādēļ, ka viņu vecāki būtu slikti vai nemilētu savus bērnus. Un tas noteikti nav saistīts ar dzeramo ūdeni vai kādas ģenētiskās kaites dēļ. Tas ir tādēļ, ka apstākļi veselīgai smadzeņu attīstībai klūst arvien mazāk pieejami.

Vajadzība pēc citas pieejas

Kad bērni neuzvedas tā, kā mēs sagaidām, ir galvenie divi varianti, kā parasti ar to mēdz tikt galā. Viens ir ar medikamentiem. Matē, pats būdams ārsts, uzsver, ka viņa nostāja nav vērsta pret medikamentiem un arī pašam ir nācies tos izrakstīt, taču runa ir par ierobežojumiem, kādi piemīt pieejai, kas balstās tikai un vienīgi uz medikamentiem, kā arī to, ka šī pieeja ir dominējoša un mēdz izslēgt citas iespējas. Otrā ir uzvedības pieeja, kura balstās uz uzskatu, ka pati uzvedība ir problēma, līdz ar to tas, kas ir jāizlabo un jākontrolē, ir uzvedība. Šie divi uzskati joprojām lielā mērā dominē psiholoģijas laukā mūsdienās.

Tas nozīmē, ja bērns slikti uzvedas, ir pieņemts uzskatīt, ka ir jākontrolē viņa uzvedība. Ja bērns dara kaut ko nepareizi, tas nozīmē, ka vecākiem būtu jādara kaut kas, lai panāktu to, ka bērns sāk rikoties pēc sabiedrības normām. Pēc būtības, ideja ir tāda, ja bērns slikti uzvedas, tad vecākiem būtu jābūt spējīgiem kontrolēt viņa uzvedību.

Ja jūs nonāktu valstī, kur neviens nerunā jūsu valodā, jums būtu jāizpauž savas vajadzības, izmantojot žestus. Bērni visu laiku atklāj savas vajadzības žestu valodā. Bet tā vietā, lai mēs sadzirdētu viņu vēstījumu, mēs reaģējam uz viņu žestiem – šo formu (uzvedību), kādā viņi mums nodod savu vēstījumu. Ja mēs atkārtoti netiekam sadzirdēti un mūsu vajadzības tiek ignorētas, mēs neizbēgami noslēdzamies.

Kad bērni emocionāli noslēdzas, viņiem ir grūti mācīties, jo īpaši no negatīvās pieredzes. Viņi turpina atkārtot vienas un tās pašas klūdas vai darbības, neskatoties uz negatīvajām sekām. Un viņi neko no tā neiemācās, kas savukārt rada satraukumu pieaugušajos: „Es jau tev tūkstoš reižu teicu to nedarit, un tu neklausī!“ Taču, ja pieaugušais bērnam kaut ko ir teicis simt vai tūkstoš reižu un nekas nav mainījies, kurš tad ir tas, kam ir problēmas ar mācīšanos?

Mēs, pieaugušie, esam tie, kuriem jāmācās

Mēs esam tie, kam ir jāsaprot, kas tad īsti notiek. Mums ir jābūt spējīgiem apzināties un izjust savu neapmierinātību un skumjas, jo tikai tad ir iespējams kaut ko iemācīties. Taču, lai spētu sadzīrdēt savas patiesības izjutas un būt atklātiem, pat pieaugušajiem ir jāsajūt, ka viņi ir pasargāti un saprasti. Tas vēl jo vairāk attiecas uz bērniem.

Tātad, lai mēs pilnvērtīgi spētu parūpēties par bērniem, vispirms mums ir jāparūpējas pašiem par sevi. Mums ir jāņem vērā savi emocionālie stāvokļi un tas, kas ar mums notiek, pirms mēs uzsākam mijiedarbību ar bērniem. Tas ir patiess izaicinājums, jo bērni rada nepārtrauktu spiedienu uz vecākiem un spēj mūs aizkart. Neviens mums nespēj labāk iedarboties uz mums kā mūsu pašu bērni.

Matē uzsver, ka ir vērts pielikt pūles, lai atrisinātu savus iekšējos konfliktus un uzlabotu saikni ar bērniem. Ir svarīgi ļemt vērā, ka tas, ar ko mēs paši netiekam galā, tiek nodots tālāk mūsu bērniem. Un piebilst, ja viņam būtu iespēja kaut ko dzīvē darīt no jauna, viņš ar lielāku vērienu pievērstos savu bērnu audzināšanai un rūpēm par sevi viņu labā. Viņš atzīst, ka ir atstājis milzīgu iespaidu uz bērniem, taču arī saprot, ka sevis vainošana ir lieka gan attiecībā uz sevi, gan citiem vecākiem. Jo vairāk mēs to visu atpazistam un apzināmies, jo apzinīgāki mēs kļūstam un spējīgāki izveidot savā dzīvē līdzsvaru un izprast šī līdzsvara nozīmīgumu.

Kad vecāki sāk sevi vainot par to, ka ir sabojājuši savus bērnus, Matē viņiem atgādina, ka kaut kādā ziņā mēs visi neizbēgami savus bērnus sabojājam. Ir svarīgi atcerēties arī to, ja mēs no saviem vecākiem pārmanojām tonnu neatrisinātu problēmu un saviem bērniem nododam tikai pustonnu, arī tad mēs daudz ko esam sasniegusi.

Svarīgākais attiecībā uz bērniem ir iemācīties izveidot ar viņiem emocionālo saikni un veidot ar viņiem attiecības kā ar cilvēkiem, nevis kontrolēt viņu uzvedību vai meģināt to izskaidrot ar diagozēm.

Iedomājieties, ja jūsu dzīvesbiedrs – sieva vai vīrs – uzvestos tādā veidā, kas jums šķiet nepieņemams, – rupji, noraidoši un agresīvi! Jūs aizejat pie tuviniekiem, lai par to pasūdzētos. Jūsu tuvinieki jums jautātu: „Vai pamēģināji ielikt viņu kaktā?“. Jūsu tuvinieki jums visdrizāk teiktu, ka problēma ir jūsu attiecībās, nevis dzīvesbiedra uzvedībā. Ar mūsu bērniem ir tieši tāpat. Ja bērnu uzvedībā parādās novirzes, tas liecina par to, ka problēma ir attiecībās.

Cilvēks, kurš atrodas stresa ietekmē, nonāk stāvokli, kurā viņš jūtas emocionāli izolēts, kas savukārt pāzemina imunitāti. Ja kāds atnāktu ar šo cilvēku aprūnāties, pēc dažiem mirkljiem viņš justu atvieglojumu, viņa stresa limenis samazinātos, savukārt imunitātes limenis paaugstinātos. Emocionālais kontakts ir veselības pamats, taču diemžēl rietumu medicinas prakse to lielā mērā ignorē, jo tradicionāli rietumu medicīnā kermenis tiek atdalīts no prāta un emociju pasaules.

Psihiatrs Donalds Vinnikots (Donald Woods Winnicot) reiz ir teicis, ka bērni bār ir divas lietas, kas var noiet šķērsām: pirmkārt, var notikt lietas, kurām nevajadzētu notikt – tādas, kā pāri darījumi un negadījumi – un, otrkārt, var nenotikt lietas, kurām vajadzētu notikt. Šajā gadījumā tā ir droša, atklāta saikne ar vecākiem.

Mūsu uzdevums, kā vecākiem, bērnu aprūpes personālam, audzinātājiem, pedagoģiem, ārstiem un visiem pārējiem, kam ir saskarsme ar bērniem, ir palīdzēt bērnam regulēt savas emocijas un iesaistīties viņa pieredzē, veidojot savas attiecības ar bērnu.

Īstā problēma nekad nav trauma, bet tas, kā šī trauma ir ietekmējusi bērna attiecības ar pasauli un ar sevi. To, kas ir noticis pagātnē, izmainīt nav iespējams. Savukārt pasaules uztvere, kas ir izveidojusies atgādijuma rezultātā, ir kaut kas, kas notiek tagad. Un to ir iespējams mainīt. 

Pētījums: 64% Latvijas jauniešu vecāki ir paraugs digitālajā komunikācijā

„Vecākiem” informācija



64% aptaujāto Latvijas jauniešu atzist, ka vecāki viņiem ir labs paraugs tam, kā uzvesties digitālajā vidē, savukārt savu klases audzinātāju kā paraugu uztver aptuveni puse no jauniešiem (53%), liecina Samsung Skola nākotnei realizētā jauniešu aptauja*.

„Pieļauju, ka šie dati liecina par kopējo „temperatūru” sabiedribā un rāda – vecāki ir autoritāte nedaudz lielākai daļai jauniešu nekā skolotāji. Tāpat to varētu skaidrot arī ar mūsu paradumiem, jo digitālos rikus vairāk lietojam mājas vidē un ne vienmēr labi zinām skolotāja paradumus, lai izvērtētu, vai tas ir paraugs, kam līdzināties,” saka Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes zinātnu profesorē Zanda Rubene. „Jāatzist, ka rezultāts ir labs – pusaudžu vecumā atzīt, ka vecāki un skolotājs ir paraugs, kam līdzināties kādā jomā, nav nemaz tik ierasti. Taču izaugsmes iespējas ir gan skolotājiem, gan vecākiem, gan arī pašiem jauniešiem, jo, sagaidot korektu, cieņpilnu attieksmi pret sevi, tā jāmācās sniegt arī pretim.”

Salīdzinot ar 2018. gada Latvijas jauniešu aptauju, joprojām lielākā dala jauno cilvēku risina visas nebūšanas tiešsaistē paši, nelūdzot pieaugušo palīdzību. Ja 2018. gadā 83% tika galā saviem spēkiem ar problēmām digitālajā vidē, tad patlaban šis procents pieaudzis līdz 87%.

Līdzīgi kā pirms diviem gadiem liela daļa jauniešu, redzot naidigu, vardarbīgu, vērstu pret kādu personu vai grupu, narkotiku vai alkohola lietošanas vai anoreksijas un bulimijas veicinošu cita cilvēka radītu saturu internetā, neiejaucas sarunā (72%). Taču vēl satraucošāks ir fakts, ka katrs piektais jaunietis šādās situācijās mēdz iesaistīties un ar savu viedokli vēl vairāk saasināt situāciju.

„Pieaugušo līddalība ir ļoti svarīga jaunajiem cilvēkiem, kas tikai veido savu skatījumu uz daudzām jaunām lietām un apgūst uzvedības pamatnoteikumus. Vispārizināms ir fakts, ka vislabāk un iedarbīgāk ir mācīt ar savu paraugu un piemēru,” saka Samsung Skola nākotnei iniciatīvas vadītāja Baltijā Egle Tamelite, papildinot: „Ļoti svarīgi gan ģimenē, gan skolā neizslēgt digitālo dzīvi no ikdienas sarunām un regulāri apjautāties bērniem, kā norit viņu dzīve tiešsaistē, ko jaunu iemācījušies, uzzinājuši, vai tajā nav noticis kas mulsinošs vai satraucošs.”

Mājaslapā www.skolanakotnei.lv ir pieejams plašs klāsts ar dažādiem mācību materiāliem un video padomiem digitālās uzvedības ievērošanā, kurus iespējams izmantot gan vecākiem, gan skolotājiem, gan arī jauniešiem. Jaunākos video padomus ierunājuši sabiedribā zināmi jaunieši – RadioPieci.lv personība Karmena Stepanova un sociālo tīklu satura veidotājs Lauris Zalāns. Tematika ir par digitālo saziņu ar klassesbiedriem un skolotājiem – aicinot ievērot pareizrakstību un korektas sarakstes normas, lieki neironizēt, meklēt atbildes pašiem un tikai tad jautāt, nepiesārnīt saziņas kanālu ar lieku „troksni”, u.tml.. Video ir pieejami šeit: <https://www.skolanakotnei.lv/macibas/>

*Aptauju veica Samsung Skola nākotnei sadarbībā ar Mindscan 2020. gada septembrī, aptaujājot 410 respondentus vecumā no 14 - 18 gadiem.

30 DIENU IZACINĀJUMS „VIRTUĀLAIS RESTARTS”

Drossinternets.lv

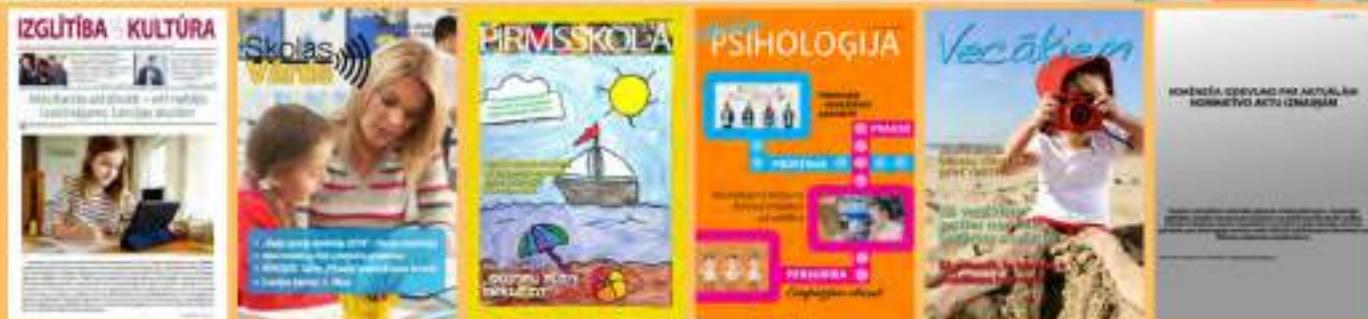
Drossinternets.lv izveidojis 30 dienu izacinājumu skolēniem „Virtuālais restarts” ar 30 praktiskiem uzdevumiem, kurus aicina piedāvāt skolas vecuma bērniem izpildīt, lai viņi ikdienā spētu atrast līdzsvaru starp reālo un virtuālo dzīvi, novērst pārmērīgu atkarību no digitālajām ierīcēm un virtuālās vietas. Materiālā arī iekļauti padomi, lai bērni rūpētos par savu drošību interneta un spētu sevi pasargāt no dažādiem apdraudējumiem. Padomu mērķis ir ne tikai veicināt, ka bērni kontrolē laiku, ko pavada interneta, un rūpējas par savu drošību, bet palīdz veidot labāku interneta vidi, cienot cits citu un savu privātumu.

30 dienu
izacinājums

Virtuālais restarts

1.  IZMĀSTI TELEFONĀ Izmaine (apdzīstējusi), kuras varētu saņemt. Atbrīvo vietu telefonā un leliņosīgo tā atmīnu!	2.  IZMĀSTI NEZĀMĒJUMĀ Izdzīšana (nepamatoti) saņemtās, kuras pāri mūsu darbu. Konsolidētās likas un nākamāi!	3.  ATSTĀJ PA NAKTI TELEFONĀ Izņemt savu galveno tāblieti. Izņemtie cīvīs – latīņu cīvīs.	4.  NEIZMĀSTI TELEFONĀ, kad vairāko kopā ar savu ģimenei – parādu ar vīziem un pīsti, ka tie pāri dienu gāji.
5.  KONTROLĒTĀS INTEŅĒRĒ Viņu, ko vērti sociālās tīklī. Atceries, ka interneta publīktie bēri ir parasti "parādīgi" un atgādīgi, ne rezultāti.	6.  NEZĀMĒTĀS INTEŅĒRĒ , kas tiek negatīvi izpildīti – tāda nepamatotās izdzīšas, nemierīgi vai atgādīgi par sapārgājušās bērnu.	7.  BLOKĒ KONTŪRS, kuri modīja uz depresīvu noskaņojumu vai destruktīvu rīku.	8.  NOVIĒTĒ SEVI ne tālā tāba, kamēr navējs, ja es atcerētās. Spēkā... – Vai spēkā... – Dzīvējā Māja... ...tālā tāba Māja...dzīvējā Māja...
9.  IZMĀSTI DĀRU ISKĀRĀNU SĀNĀMĀJĒCIĜĀ - savieni sociālo tāku izmāstu, spēkāktības... - Social... New... Doctor... medicin... DR...	10.  BLĀGĀS ČĀRĀBĀS, kas arī ūdens ierakstītās patēriņu rezultāti vai dzīvības izmaiņas, kas tevi vāl tāvai dzīvīgi pārēzo.	11.  NEZĪTO TELEFONĀ VĒSAMĀZ 1 h priņcis quiet ieraksts, ta vēta tad Jāmuļa val grāmatā un pakāpes māksla māksla. Nezīto sevi nēganī!	12.  IZBAKSTI KOMPLIMENTU kādam klases biedram, izmācītājām, to vajag, iepriekši un arī atstāt tās, kārēm tas vissvarīk nepieciešams!
13.  IEZĪDĒZĒT (RESTRICT) DZĀNGU VĀL KLASĒS BĒDĀNU DĀRĪTĀJĀS, ja liebiņi jums ir saņēmēji attiecībā un saņēmēji, kā arī personu kārtējā tāvās ierakstos sociālajos tīklīs.	14.  SEKO INTEŅĒRĒM, kā tiei piedzīvotās, tiek saņemtās un izlādētās tārīgākās.	15.  SEKO KONKĀRĒM, kā tiei ievērojami un izdzīšana jāņem vēlējās, kā arī ar konkurētām.	16.  IZMĀSTO SARĀDEŠĀM UN SAŅĒMĒJĀM arī mārkācējām, kuras dāru vērtēs saņēmēji. Nezīto nezīsto vērtē, ja ilūzijā, kad tie bērniņi tārīgi ierakstā, tās tārīgi saņemēji vērtē ierakstās!
17.  VEIDI LAIKĀ SPĒRTĀM, Sādin visu savu brīvo laiku pārākstītām, ilgtīgajām, spēkāktībām ar dzīvību u.tml.	18.  IZMĀSTI GOOGLE SAVU VĀRDĀ, UZĀRĀDĀ ar vārdu, kāds par tevi var redzēt un iezīmēt, jebkādi interneta ieraksti.	19.  "MEZSPIEGĀLĀ" INTERNĒTA SĀVES DZĀNGUS, izmāstīt pievērsīgi, saņemējētās un pārākstītās.	20.  IZMĀSTI TELEFONĀ SĀVĒJĀMA REZĪMĀ, kad gūti, kā vērtētās ierakstītās.
21.  IEZĪDĒZĒT LAIKU, ja jūs dienu pārāk sociālajos tīklīs – turpmāk apvadīt tārīgi 20 min., nākotnei laiku.	22.  PRĀMĀJI LAIKĀS IZPĀSTĒTĀS, vēzītās 2 h mārkācējāt telefona, bet darīt tārīgi to fornu, kas atvēr sapārgājušās tārīgās, heatings, pārdalījumi, tārīgi pārākstītās u.tml.	23.  ATSEKO TO CĀVĒBĀU KONKĀRĒM, kārēm tie nepārāk iestājās dobe. Atceries, kā tu nevēlojās, kā mātītējās.	24.  PRĀMĀJI WhatsApp grupas, kāds ir nevērtīgs, kāds tārīgi, zīgēm, uzmanībā val bojā pārākstītās.
25.  IZMĀSTI SĀVĒJĀS "TSĀVĒ" SEJĀ, publicētās bez rīfīmējās.	26.  NEPAKĀJĀS SĀVĒJĀS INFLUENCĒRA IERAKSTĀJĀ, domāt ar savu galvu un izvēlēties sejot tām slavenībām, kas dāru saņēmējās.	27.  IZDĒZĒS NO SĀVĒJA PROFILĀ TOS FOTO UN VIDEO, izmāstīt apakšāt, tārīgi kā arī iestājās kārēm par savu īskātu vilīzēmību.	28.  IZMĀSTIES NO SĀVĒJĀS AR VĒRTĒJĀM un bloķētās. Interneta ir daudz vērtējām, zem kārēm saņēmēji personas, kuras mātītējās ir jāņemējās – tās tārīgi vērtētās. Saņemējās tārīgi un neiktē vērtējās mātītējās.
29.  ATSTĀJ TELEFONĀ MILĀCĀS UN LĀDĒJĀS PĀRĀK TĀLĀ MILĀCĀS PARĀDĀT.	30.  ZĪMOJ, JA PĀRMĀSTI VĀNDĀLĀĀJĀS VĒL EMOCIONĀLĀS PĀRĀKSTĀJĀS INTERNĒTA, NEESI VĒRĀKLĪGĀ!	 DROSSINTERNETS.LV	

6 dažādi izglītības e-izdevumi katrai skolai Latvijā



ABONĒ 2021. gadam!

Nosaukums	Gads	Pusgads
Skolas Vārds	52 €	31 €
Pirmsskolā	47 €	27 €
Izglītība un Kultūra	69 €	40 €
Skolas Psiholoģija	31 €	22 €
Normatīvie akti izglītībā	37 €	22 €
Vecākiem	32 €	20 €
Aktuālās izglītības ziņas tavā e-pastā	19 €	15 €

Kā abonēt žurnālus 2021. gadam

Lai abonētu jebkuru no e-izdevumiem vai izdevumu komplektu, aizpildiet abonēšanas anketu www.skolasvards.lv sadalā **Abonēšana** vai arī uz e-pastu redakcija@skolasvards.lv atsūtiet maksātaja rekvizitus, izvēlētos izdevumus un termiņu, uz kādu vēlaties abonēt! Mēs savukārt, sagatavosim elektronisku rēķinu un nosūtīsim jums to uz e-pastu.

Ko saņem skola, abonējot izglītības e-izdevumus

- Viens skolas e-žurnāla abonements nodrošina individuālu pieeju žurnālu lasišanai visiem skolas skolotājiem!.
- Abonements nodrošina pieeju žurnālu arhīvam no 2012. gada, kas ietver plašu un daudzveidigu pieredzes materiālu klāstu dažādās izglītības jomās.
- Žurnālu abonētājiem ir pieejama **metodisko materiālu datu bāze**. Vairāk nekā 270 metodiskie materiāli dažādos mācību priekšmetos, kas katru mēnesi tiek papildināta.
- Abonētājiem pieejams **daudzveidīgs rakstu arhīvs** par tēmām, kas aktuālas skolotājiem, skolu administrācijai un vadībai: Skolu pieredze; Atbalsts skolotājiem; Skolvadība; Saruna ar skolotāju; Attālinātās mācības; Empcionālā audzināšana; Materiāli karjeras konsultantiem.

Apmeklē www.skolasvards.lv – visi skolām nepieciešamie izglītības e-izdevumi vienuviet!