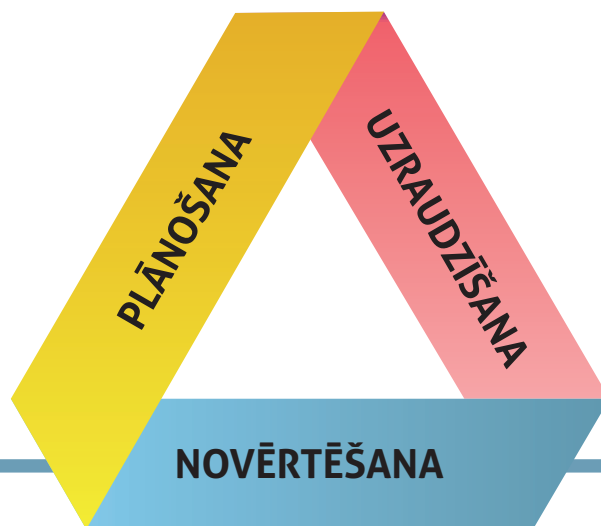


VECĀKI

Vecākiem ir liela loma bērnu dzīvē, ne tikai nodrošinot emocionāli un fiziski drošu vidi, bet arī rādot, kā kļūt patstāvīgiem un mērķtiecīgiem. Ir svarīgi, lai bērni sevī attīsta visas nepieciešamās prasmes, kas noderēs, kad blakus vairs nebūs pieaugušo, kuri dod uzdevumus. Skolotāji, izmantojot mācību uzdevumus, rāda bērniem, kā pašiem vadīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību, savukārt vecāki attīsta un nostiprina bērnos šīs prasmes ārpus skolas un virza bērnus uz neatkarību turpmākajā dzīvē.



Vecāku spēkos ir atbalstīt savu bērnu centienus apgūt pašvadītas mācīšanās prasmes, taču kā vislabāk to izdarīt? Sprototams, ka vecāki reti kad var sniegt tādu atbalstu, kāds tiek nodrošināts mācību iestādēs, tomēr pētījumi liek secināt, ka vecāku atbalstam ir liela nozīme. Vecāki ne tikai var rādīt piemēru, kā paši mērķtiecīgi sasniedz savas ieceres, bet arī sniegt regulāru emocionālu un praktisku palīdzību, nodrošinot drošu un atbalstošu mācīšanās vidi.



Pašvadītu mācīšanos var nosacīti iedalīt trīs pamatdarbībās jeb fāzēs: plānošanā, uzraudzīšanā un novērtēšanā. Esam aprakstījuši soļus, kas jādara skolēnam, lai virzītos uz pašvadītu mācīšanos un minējuši konkrētus piemērus, kā vecāki šajā procesā savu bērnu var atbalstīt un motivēt.

PLĀNOŠANA

Plānošana ir sākotnējā fāze, kad skolēns domā par mācīšanās mērķi un apsver, kā to sasniegt.

Nepieciešams apzināt veicamos uzdevumus un secināt, ar kādiem paņēmieniem tie izpildāmi. Lai tas izdotos, ir jāizveido plāns un jānoformulē, kas liecinās, ka plāns ir izpildīts.

SKOLĒNS skaidri definē mērķi, jo tas palīdzēs saprast, kādi resursi nepieciešami (grāmatas, laiks, piederumi u.c.). Jāizvairās no vispārīgiem, nekonkrētiem mērķiem (piemēram, “man ir jāmācās”, “man ir jāpilda mājasdarbi”).

VECĀKI var sastādīt mācību plānu bērna vietā, to tikai daļēji iesaistot, bet var arī palīdzēt bērnam pašam izplānot savu mācīšanos, uzdodot viņam jautājumus un palīdzot noformulēt savus mērķus un uzdevumus

Laikā, kad bija jāpilda mājasdarbi, mūsu dēls ļoti bieži, pat neiedziļinoties uzdevumā, paziņoja, ka viņš to nesaprot. Kad jautājām, ko tieši nesaprot, viņš atbildēja: “Visu!”



Ja senāk mēs uzreiz centāmies viņam visu izskaidrot un pateikt priekšā, tad tagad esam vienojušies, ka viņš var saņemt mūsu palīdzību tikai tad, kad ir atbildējis uz 6 jautājumiem. Jautājumi ir uzrakstīti uz lielas lapas, kas nolikta uz viņa rakstāmgalda:

1. Kas tev būs nepieciešams, lai izpildītu uzdevumu?
2. Kā tev šķiet, cik daudz laika tev vajadzēs, lai izpildītu uzdevumu?
3. Kur tu vari meklēt palīdzību, ja nezināsi, kā pildīt uzdevumu?
4. Kā tieši mēs varam tev palīdzēt?
5. Kā tu zināsi, ka uzdevums ir izpildīts?

UZRAUDZĪBA

Šajā fāzē **SKOLĒNS** pilda savu iecerēto mācību uzdevumu, turoties pie izveidotā plāna. Jāpatur prātā sākotnējais mērķis un regulāri jāpārlicinās, vai tas tiek pakāpeniski sasniegts. Varbūt kaut kas plānā ir jāmaina? Uzraudzīšanas fāze ir būtiska, jo ļauj regulēt darbošanās tempu, palīdz sameklēt trūkstošo un palīdz apzināties, vai darbošanās ved uz izvirzīto mērķi.

VECĀKI var uzraudzīt bērna mācīšanos, atgādinot par uzdevumu, neļaujot novirzīties no ieceras. Redzot, ka bērns ir novirzījies no mērķa vai arī nonācis strupceļā, vecāku pienākums nav izcelt vai labot bērna kļūdas – tā vietā ir jāļauj pašam bērnam nonākt pie vērtīgiem secinājumiem.

Dažreiz ir tā, ka mūsu dēls pilda uzdevumu, taču mēs redzam, ka viņš ir pieļāvis kļūdu vai arī nonācis pie nepareiziem secinājumiem. Senāk mēs uzreiz pārtraucām viņa darbošanos, norādot uz kļūdu un izskaidrojot atbildi, taču tagad mācāmies viņu vadināt uz pareizā ceļa ar dažādiem jautājumiem:



1. Vai tev ir skaidra izpratne par to, ko šobrīd mācies?
2. Ja tā turpināsi, vai sasniegsi mērķi?
3. Vai ir nepieciešams kaut ko mainīt?
4. Kur varētu sameklēt trūkstošo informāciju?
5. Kā tev šķiet, kurš varētu zināt, kā to pareizi darīt?
6. Ja šis variants nestrādā, ko citu tu varētu pamēģināt?

NOVĒRTĒŠANA

Nobeiguma fāzē **SKOLĒNS** izmanto sākumā noteiktos kritērijus, lai secinātu, vai un kā sasniedzis mērķi (salīdzina pareizās atbildes ar savējām, vēlreiz izlasa uzdevuma nosacījumus un salīdzina izdarīto ar prasībām u.tml.). Šī fāze ir svarīga, jo ļauj nostiprināt pieredzi labu, produktīvu darbošanos. Vēl jo vairāk – novērtēšana ļauj apdomāt to, kas nav tik labi izdevies, lai nākamajā reizē varētu ko uzlabot.

VECĀKI var novērtēt bērna darbošanos ar atzinību un uzslavām, izvairoties no vispārīgām frāzēm un izceļot konkrētus sasniegumus, taču vēl labāk, ja vecāki mudina pašu bērnu novērtēt savu darbošanos.

Nav, protams, vienas pareizas formulas vai pareizo vārdu, kas jālieto vecākiem, kuri atbalsta savu bērna patstāvīgu mācīšanos. Gan bērnu vajadzības, gan vecāku spējas atbalstīt savu bērnu mācību procesā var ievērojami atšķirties. Vecākiem pašu mācīšanās pieredze var būtiski atšķirties – dažkārt tas palīdz, bet citreiz arī traucē. Tas, ka “man tas kādreiz palīdzēja” vēl nenozīmē, ka līdzīga pieeja var darboties arī šodien. Te lieti noder vecāku iedziļināšanās savu bērnu vajadzībās, turklāt ieteicams sadarboties ar skolotājiem, kuri var palīdzēt noteikt labāko attīstības ceļu un atbalsta veidu konkrētajam bērnam.

“Kad es izdaru kaut ko labu, man pasaka tikai “Malacis!”, bet, kad es izdaru kaut ko sliktu, tad gan ar mani visi ilgi runājas un pievērš uzmanību. Nav godīgi!” Šī mūsu dēla frāze lika saprast, ka viņš grib just mūsu interesi ne tikai par neveiksmēm, bet arī tad, kad viņš patstāvīgi ir paveicis ko labu. Ar interesi izrādīšanu un pareizo jautājumu palīdzību mēs varam viņam mācīt objektīvi izvērtēt savu paveikto:



1. Kā tev šķiet, vai tev izdevās sasniegt mērķi?
2. Kas tev palīdzēja mācīties?
3. Kas tev traucēja mācīties?
4. Ko nākamreiz, kad mācīsies, darīsi tāpat?
5. Ko nākamreiz varētu darīt citādāk?
6. Kā tu juties pēc paveiktā darba?

Zemāk aprakstīti **10 principi**, kas ir svarīgi visiem vecākiem, kuri vēlas atbalstīt sava bērna pašvadītas mācīšanās attīstību. Tie ir pielāgojami un papildināmi atbilstoši vecāku iespējām un bērnu vajadzībām. Principi jāīsteno sistemātiski un regulāri, iesaistoties visiem pieaugušajiem, kuri rūpējas par bērnu, un tik ilgi, līdz tie pašam bērnam kļūst par ieradumu.

NODROŠINIET BĒRNIEM ATBILSTOŠU MĀCĪŠANĀS VIDĪ!

Vecāki palīdz bērnam sagatavoties mācību darbam, iekārtojot darba vietu un atbilstoši emocionāli noskaņojoties. Mācību videi ir jābūt nemainīgai darba vietai ar atbilstošu apgaismojumu, mazāko iespējamo trokšņu līmeni un brīvai no citām lietām, kas var novērst uzmanību. Būtiski nodrošināt, ka bērnam mācīšanās laikā (iepriekš iepilnnotajā) nav jādara nekas cits, un arī viņa darba vietā netiek darītas citas lietas. Ar dažiem jautājumiem ("Kā tu šobrīd jūties?"; "Kas tev palīdzētu tagad labāk noskaņoties mācībām?"; "Vai tev traucē, ja es sēžu blakus?") vecāki var labāk saprast, kas palīdzētu bērnam mācīties. Vecāki var dalīties arī ar savu pieredzi un pastāstīt, kas viņiem pašiem palīdz noskaņoties ilgākam darbam.

Rūpējoties par bērnam piemērotiem mācību apstākļiem, vecāki ne tikai palīdz bērnam mācīties, bet arī rāda, ka šīs lietas ir svarīgas. Tādējādi bērns pats sāk aizvien vairāk rūpēties par atbilstošu darba vidi un mācās noskaņoties darbam.

KĀ SAVAM BĒRNAM VARU PALĪDZĒT ATTĪSTĪT PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS PRASMES?

1 PALĪDZU NODROŠINĀT BĒRNAM ATBILSTOŠU MĀCĪŠANĀS VIDĪ!

PALĪDZU IZVEIDOT DIENASKĀRTĪBU, KURĀ IETVERTAS VISAS AKTIVITĀTES!

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

PALĪDZU SAGATAVOTIES SKOLAS DARBIEM, UZDODOT IEINTERESĒTUS JAUTĀJUMUS.

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

ESMU PACIETĪGS UN NEESMU PĀRMĒRU PRASĪGS.

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

LĪDZSVAROJU MĀCĪŠANĀS, FIZISKU AKTIVITĀŠU, MIEGA UN ATPŪTAS BRĪŽUS.

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

RĀDU SAVAM BĒRNAM PIEMĒRU!



PALĪDZIET IZVEIDOT VECUMAM PIEMĒROTU DIENASKĀRTĪBU, IETVEROT TAJĀ VISAS AKTIVITĀTES NO PAMOŠANĀS LĪDZ GULĒTIEŠANAI!

Ikdienas rutīna, kurā savs laiks mācībām un savs laiks atpūtai, radina bērnus pie kārtības un palīdz izveidot labus ieradumus, kā arī attīsta plānošanas prasmes, kas ir vienas no pašvadītas mācīšanās pamatprasmēm.

Dienaskārtības izveidē jau agrīni var iesaistīt pašu bērnu. Kopīgi izrunājot, kādi ir pienākumi mājās, skolas uzdevumi un brīvā laika ieceres, var izpētīt, kas ir katras dienas darbi. Mazākiem bērniem plānā ir vienkāršas ikdienas darbības, lielāki bērni var plānot jau vairākas dienas un nedēļas uz priekšu.

Dienas plāns, protams, nav burvju rīks, kas turpmāk nodrošinās nevainojamu bērna darbošanos. Tam jāseko līdz pietiekami ilgi, un sākotnēji tieši vecāki ir tie, kuri regulāri atgādina un māca bērnam izmantot dienas plānu. Arī nepareiza plānošana (par daudz laika ieplānots vai pretēji – par maz) ir nepieciešama, lai attīstītos spēja paredzēt, kas tiks darīts.



SADARBOJĒTIES AR SKOLU UN ATBALSTIET TĀS DARBĪBAS, KAS TIEK MĀCĪTAS SKOLĀ!

Vecākiem būtu svarīgi sekot līdzi, kā bērnam skolā tiek rosināta pašvadīta mācīšanās, vai jautāt skolotājam, kā tieši vecāki var palīdzēt mājās. Ja mājasdarbos redzams, ka bērns attīsta plānošanas, uzraudzīšanas un novērtēšanas prasmes, tad vecāki var atbalstīt šo prasmju trenēšanu mājās. Iespējams, skola ir sagatavojusi atbalsta materiālu vecākiem, ko derētu izpētīt un izmantot, ja iespējams.



PALĪDZIET SAVAM BĒRNAM SAGATAVOTIES SKOLAS DARBIEM

Palīdzēt var uzdodot atvērtus jautājumus, piemēram: “Kādas mācību stundas Tev rīt paredzētas?”; “Kas tajās ir uzdots?”; “Kā Tev šķiet, cik daudz laika vajadzēs šiem mājasdarbiem?”, “Kas tev būs nepieciešams?”; “Kā es (vai kāds no mājiniekiem) varēšu tev palīdzēt?”



ESIET TĀDĀ TUVUMĀ, KAS SNIEDZ BĒRNAM PIETIEKAMU DROŠĪBAS UN NEATKARĪBAS SAJŪTU

Ja vēlamies palīdzēt bērnam attīstīt patstāvīgas mācīšanās prasmes, tad jāļauj mācīties pašam, taču šādas prasmes attīstās pakāpeniski un daudzu gadu garumā. Tāpēc labākais vecāka atbalsts ir reizē būt tuvumā, kurā var iedrošināt, rosināt nepadoties, meklēt informāciju vai palīdzību, taču arī ļaujot kļūdīties un darīt kaut ko nepareizi. Mazākajās klasēs vecāki ir tuvāk un sniedz vairāk tiešas palīdzības (izveidojot plānu, palīdzot atrast informāciju vai palīdzot atcerēties iepriekš darīto), taču, līdz ar bērna pieaugšanu, vecāki aizvien vairāk sniedz bērnam iespēju būt patstāvīgam un neatkarīgam.



ESIET PACIETĪGI, NEVIS PĀRMĒRU PRASĪGI!

Bērna attīstība norit lēnām, un pašvadītas mācīšanās spējas attīstās līdz pat vēlīnam vidusskolas posmam. Tas nozīmē, ka visu mācīšanās ceļu bērns drīkst kļūdīties, drīkst darīt nepareizi un sagaidīt, ka šajā izaugsmes ceļā viņu pavadīs pieaugušie, kuri nenosoda un nevaino. Ātri iemācīties labi vadīt savu mācīšanos nevienam nav izdevies, tāpēc vecākiem jāapbruņojas ar pacietību un izpratni. Te jāatceras, ka spiediens sasniegt ļoti augstus rezultātus (piemēram, vislabākās atzīmes), var prasīt nesamērīgas pūles, gala rezultātā veidojot negatīvu pārlicību par skolu un mācībām kopumā.

Vislabākie panākumi gūstami, ja vecāki vairāk uzslavē un sniedz atzinību par centību, neatlaidību un pūlēm, bet mazāk par konkrētu rezultātu. Ar katru vecāku sniegto samērīgo atzinību vai uzslavu bērnam nostiprinās pašapziņa un spēja pašam sevi novērtēt, kas ir neatņemama pašvadītas mācīšanās daļa.



MĀCIETIES KOPĀ AR BĒRNU UZDOT LABUS JAUTĀJUMUS, KAS VIRZA UZ DARBĪBU UN REZULTĀTU

Jautājumos balstīta pašrefleksija ir prasme, kas nepieciešama ikvienam, tāpēc kopā ar bērniem vecāki to var attīstīt arī sevī. Pēc kļūmes mēs varam sev uzdot jautājumus “Kāpēc esmu tāds neveiksminieks?” vai “Kāpēc citiem sanāk?”, bet varam arī jautāt, piemēram: “Ko es varētu nākamreiz darīt citādāk?” vai “Kā man pietrūka, lai visu izdarītu pareizi?” Ja pirmie divi jautājumi veicina sevis vainošānu un negatīvas pārlicības, tad pēdējie divi ir konstruktīvāki un vedina uz apsvēršanu un konkrētām izmaiņām nākotnē.

Labi un virzoši jautājumi ir tādi, kas neietver sagaidāmās vai pareizās atbildes. Piemēram: “Ko Tu ar to domā?”, “Vai vari pastāstīt par to vairāk?”, “Kā Tev šķiet, kā tas varētu notikt?”, “Kā Tu domā, kāpēc ir tā, kad dari...?”.

Īsto jautājumu uzdošana un atbilžu meklēšana nenotiek ātri, tāpēc atvēliet laiku nesteidzīgām sarunām!



LĪDZVAROJIET BĒRNU MĀCĪŠANĀS, FIZISKU AKTIVITĀŠU, MIEGA UN ATPŪTAS BRĪŽUS!

Bērniem nepieciešami aktīvi mācīšanās brīži, taču tiem jāamijās ar fizisko aktivitāšu posmiem (ievērojot veselības speciālistu ieteiktos aktivitāšu daudzumu) un vienlaikus ar vecumam atbilstošām atpūtas stundām. Svarīgi nodrošināt arī samērīgu piekļuvi ekrāniem, kas nelielos daudzumos var radīt pozitīvu atpūtas pieredzi, taču pārmērīgos – nenest labumu bērna attīstībai.



IEDROŠINIET UN ATBALSTIET BĒRNA EMOCIONĀLO IZAUGSMI UN SPĒJU PAŠAM SEVI MOTIVĒT!

Ikviena jauna un grūta uzdevuma darīšanu var pavadīt dažādas izjūtas un emocijas. Vienlaikus bailes un ziņkāre vai interese un nedrošība var te virzīt, te bremzēt darbos. Vecāki var palīdzēt bērnam apzināties, ka, ikvienu lietu darot, mums var būt dažādas emocijas, mainīgs noskaņojums un pārliecība. Te noderētu vecāku pieredze, kā viņi sevi iedrošina un motivē, kad jādara grūtākas lietas. Runāšana par emocijām un noskaņojumu var palīdzēt bērnam attīstīt labu emociju regulāciju un neatlaidību.



VISBEIDZOT – PĒC IESPĒJAS RĀDIET SAVIEM BĒRNIEM PIEMĒRU!

Bērniem ir svarīgi redzēt, kā paši vecāki savās ikdienas gaitā cenšas plānot, kā seko līdz savam darbam un kā to novērtē. Tas var būt vecāku pieredzes stāsts, piemērs mājas darbos vai neikdienišķās situācijās (piemēram, mainot riepu automašīnai vai risinot negaidītas problēmas). Dažkārt pieaugušajiem šķiet, ka problēmas no bērniem ir jāslēpj, taču tā mēs riskējam radīt nepareizu priekšstatu par pasauli, turklāt mazinām iespēju bērniem mācīties no mūsu pieredzes. Tāpēc iespēju robežās vecāki var dalīties ar savu pieredzi, rādot, kā tiek plānoti dažādi risinājumi, kā tos uzraudzīt un novērtēt.