

Neliels palīgs vecākiem kā padarīt vieglāku ikdienas dzīvi esot īpašā situācijā

Attālinātās mācības ir jauns izaicinājums mums visiem – skolēniem, vecākiem, skolotājiem, skolu administrācijai. Ir pagājis pirmo dienu satraukums kopš ieviestas attālinātās mācības un dažas lietas jau kļuvušas pašas par sevi saprotamas un nešķiet vairs tik grūtas. Katrs adaptējas atšķirīgi. Kāds jau to ir paveicis, bet kādam vēl vajadzīgs laiks, padoms vai atbalsts. Kad notiek lietas, kuras mēs nevaram izmainīt, atliek - tās pieņemt un meklēt veidu, kas palīdz mums saglabāt savu emocionālo līdzsvaru. Lai mēs, pieaugušie, paši justos emocionāli labi un spētu būt labs atbalsts un palīgs saviem bērniem attālinātās mācībās, ir vērts padomāt par dažiem ikdienas paradumiem.

Ikdienas ritms:

- Centieties saglabāt dienas režīmu ar paredzamu kārtību. Izveidojiet vizuāli uzskatāmu dienas plānu.
- Kopā ar bērniem sastādiet ģimenes noteikumus, kas attiecināmi uz visiem ģimenes locekļiem.
- Sadaliet mājās pienākumus katram pēc vecuma un spējām.
- Ieturiet ēdienreizes kopā. Kopīgas ēdienreizes labvēlīgi iespaido ģimenes locekļu emocionālo noskaņojumu, rada saliedētības sajūtu. Tas ir labs laiks, kad emocionāli varam būt kopā
- Sabalansēts miegs visiem - pietiekamas nakts miega stundas, ja nepieciešams diendusa. Cilvēks miegā guļot atjauno resursus, gūst jaunu enerģiju un spēku, spēj vieglāk koncentrēties, būt labā noskaņojumā.
- Regulāri izvēdiniet telpas.
- Obligāti dodieties pastaigā, izskrienieties, izvingrojieties, izdauzieties!
- Rīkojiet mājās mazus svētkus, piemēram, tematiskās dienas - pankūku balli, pidzamu dienu, zaļo drēbju dienu, putnu skaitīšanas dienu, zīmēšanas vai veidošanas pēcpusdienu, mākoņu vērošanas stundu pa logu.
- Sabalansēts ekrāna laiks ar drošu saturu. Laiks spēlēm datorā vai telefonā var būt kā nopelnīts bonuss par padarītu darbu, piem., izpildīts mācību uzdevums; ir paveikti mazie pienākumi mājās; pēc pastaigāšanās svaigā gaisā.

Mācīšanās ritms:

Vecākiem ir jāpaļaujas skolotāju kompetencei, ka uzdevumi ir atbilstoši bērna spējām un prasmēm. Vecākiem ir jāatgādina sev, ka ir mamma vai tētis, kas motivē bērnu un palīdz!

- Informāciju sniedziet bērna vecumam un spēju līmenim atbilstošā veidā - vienkāršiem vārdiem, nesteidzoties, atkārtojiet, var pārjautāt bērnam vai viņš ir sapratis.

- Mainīgas aktivitātes. Jo mazāks bērns, jo grūtāk koncentrēties vienai nodarbei ilgāku laiku. Intelektuāla nodarbība (rakstīšana, lasīšana) mijās ar aktīvu nodarbi (būve ar Lego; pirkstiņu un roku izvingrināšana).
- Mācību procesā uzmaniet, lai bērni ievēro ritmu - aktīva mācīšanās, kam seko aktīva pauze (piem., 30-40 min mācās, 10 min pauze).
- Mācīšanos sākt ar bērnam pazīstamu uzdevumu, tad piedāvāt sarežģītāku un pabeigt mācīšanos ar bērnam zināmu, vieglu /patīkamu uzdevumu.
- Uzmanības un motivācijas noturēšanai pielietot taktiku - vispirms šis (piem., matemātika) un tad šis (piem.,plastilīns, krāsošana).
- Izmantot uzskatāmas piktogrammas vai uzrakstītu sarakstu, kas jāmacās un pēc uzdevuma izpildīšanas bērns paveikto pats var nosvītrot.
- Ļaut bērnam darīt to, ko viņš pats prot un spēj, un ir gatavs mēģināt! Nedarīt bērna vietā.
- Mācīties un apgūt jaunas lietas ar “4 soļu” taktiku: 1) parādu kā jādara; 2) daru kopā ar bērnu; 3) bērns dara un es palīdzu; 4) bērns izdara pats. Uzslava!
- Mācoties kopā ir svarīgi ik pa laikam pateikt bērnam uzmundrinājumu, kas kalpo par pozitīvu pastiprinājumu bērna motivācijai turpināt iesākto, piem., “Jā! Tieši tā! Labi! Tev sanāk! Nu re, viegli! Super! Dod pieci!” .
- Bērna prasmes iespējams pilnveidot arī rotaļu veidā, nesēžot pie darba galda. Piemēram, pastaigājoties laukā mācīties dzejoli soļu ritmā, saskaitīt stāvus mājai, ieraudzīt stāvvietā sarkanas mašīnas, burtot un izlasīt ielu nosaukumus u.tml..

Vecākiem parūpēties par sevi!

Vecāku emociju un uzvedības regulācija ir ļoti būtiska intensīvā saskarsmē ar bērnu. **Priekšroka ir labām attiecībām ar bērnu, nevis bērna akadēmiskiem sasniegumiem:**

- Centieties pēc iespējas saglabāt sevī mieru.
- Samaziniet prasības gan pret sevi, gan pret ģimenes locekļiem.
- Aktualizējiet tās lietas, kas jums patīk un nomierina, veltiet tām kaut nedaudz laika, jo tas palīdz saglabāt līdzsvaru (piem., palasīt žurnālu, rokdarbs, pastaiga vienatnē, klausīties mūziku).
- Kļūdīties var bērns, mamma, tētis – kļūdīties ir dabiski. Kļūdas var labot vai mācīties no tām.
- Atkāpieties un dodiet laiku pārdomām, ja kāds vēlas pabūt mirkli viens, piem., pusaudzis.
- Apmīļojiet un nomieriniet, ja kāds ir skumīgs vai bēdīgs.
- Biežāk saki viens otram labus vārdus, pasmaidiet viens otram.

Katra krīze reiz beidzas. Baudīsim pavasari!

Materiālu sagatavoja:

Rīgas 5. pamatskolas- attīstības centra

psiholoģes Amanda Zariņa un Karīna Agadžanjan