

Vecākiem

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

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

Garlaicība
– bezdarbība
vai jēgas
trūkums
darbībai?

30 DIENU
IZACINĀJUMS
„VIRTUĀLAIS
RESTARTS”

Rūpes par sevi
bērnu labā

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 pedagogiem, ekspertiem un psihologiem Swedbank emocionālās labklājības programmas „Stiprāki kopā” ietvaros radījusi [„Pašvadītas mācīšanās ceļvedi”](#), kas ikvienam bez maksas pieejams digitālā formātā.

Pavasaris skolēniem, viņu vecākiem un skolotājiem nāca ar jaunām atziņām 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, pedagogiem 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 rīkus un pieredzē balstītus situāciju piemērus ar risinājumiem, kas ļaus būt gataviem dažādiem gadījumiem un reaģēt tā, lai skolēnos pēc iespējas veicinātu pašvadītas mācīšanās iemaņas,” rokasgrāmatas saturu 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 VIDĪ!

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.amightygirl.com

Skolēnam matemātika sagādā grūtības – kā palīdzēt?

Aleksandrs Vorobjovs,

Rīgas Tehniskās universitātes Inženierzinātņu vidusskolas direktors

Reizēm, apgūstot eksaktās zinātnes, nepieciešams pielikt papildu pūles. Citreiz var gadīties, ka kāds no priekšmetiem, piemēram, matemātika var šķist mazāk interesanta. Kā to mainīt? Kā palīdzēt bērnam apgūt vajadzīgās 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 ļaut bērnam pašam plānot laiku un izvērtēt prioritātes, bet sekojot līdzi, kā izvēlētais prioritātes tiek ievērotas, jo nereti bērni neapzināti pievēršas viedieņu izmantošanai. Efektīvs risinājums ir ikdienas izklaidēs izmantot galda spēles, kurās jāpielieto matemātiska domāšana. Bērni parasti ir lielā sajūsmā arī par matemātiskiem uzdevumiem, kuru atbildes ļauj atminēt kādu šifrētu ziņu.

Taču būtiski atcerēties – pēc spēles, kurā ir lielāka domāšanas piepūle, būtu vēlams izvēlēties tādu aktivitāti, kurā var vienkārši pamuļķoties, jo bērna prātam ir vajadzīgas regulāras atpūtas pauzes. Piemēram, ar savu krustdēlu mēs vienmēr atrodam kādas jaunas spēles, kuras attīsta 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, šķērēm

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

un līmlenti. Krustdēls ir liels auto fans, tādēļ mēs skaitām rotaļu stāvvietas ietilpību un mācāmies dalīt 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. Jāļauj bērnam mācīties no savas pieredzes, nevis no vecāka atstāstījumiem. Jāļauj 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 precīzi 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?

Ar radošu pieeju var panākt rezultātu

Ja matemātikai pieiet radoši, to ir vieglāk uztvert. Tas palīdz skolēniem būt pārliecinātākiem par sevi, jo radošā vidē ir lielāka drošība piedāvāt citu, vēl nebijušu ideju. Ja bērnus uzklausa, 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 paņēmieni priekšrocības un trūkumus un izvēlēties konkrētajā situācijā piemērotāko. Brīnišķīgu rakstu par radošuma nozīmi matemātikā var izlasīt matemātikas doktoranta Mārtiņa Kāļa [blogā](#).

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

piesaiste reālajai dzīvei ir ārkārtīgi svarīga. Citreiz 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 svarīgu faktu vai formulu, tādēļ sāk rasties problēmas un zūd interese par uzdevumu tālāku atrisināšanu. Šajos gadījumos vajadzīgs „pakāpties soli atpakaļ” un atrast brīdi, kur sākās problēmas. Citreiz ir tieši otrādi – uzdevums ir pārāk vienkāršs, un saturs sen zināms. Tāpēc vienmēr jāpiedomā pie tā, lai bērnam saprāta robežās būtu izaicinājums.

Lai mājas apstākļos palīdzētu 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” novadītas 5., 11. un 12. klasēm. Latvijas Universitātes vispārīgās matemātikas katedras vadītājs Raivis Bēts ir publicējis ļoti daudzus vidusskolas un augstākās matemātikas [stundu ierakstus](#). Īsi video klipī sākumskolas skolēniem pieejami [šeit](#). Ja bērns ir apdāvināts matemātikā, ļoti noderīgs rīks ir matemātikas olimpiāžu [uzdevumu krājums](#), kurā pa gadiem ir pieejami sagatavošanas (skolas), kā arī novada, valsts un atklātās olimpiādes uzdevumi un risinājumi. **V**

Izdots elektronisks atziņu krājums par Covid-19 laiku Latvijā

„Vecākiem” informācija

Rakstnieki, mediķi, 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, sagatavojusi Latvijas vecāku organizācija „Mammāmuntētiem.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, sirsnība, 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 „Mammāmuntētiem.lv” vadītāja Inga Akmentiņa-Smildziņa. Ģimenēm viņa saka paldies par izturību un, publicējot savu atziņu sociālajos tīklos, aicina izmantot tēmturus #ĢimenesDienaKatruDienā un #ManaAtziņa2020. Elektronisko atziņu krājumu „Mana atziņa 2020” bez maksas vari skatīt [ŠEIT](#).



„Stress izjauca jebkādu ikdienas ēšanas ritmu, ēdienreizes daudziem kļuva haotiskas, un šķiet, ka leduskapis 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, zibensnovēdējiem un pareģiem. Vismaz to sagaidīja klienti, kuru ilgi plānotie ceļojumi nu bija kaķim zem astes.” (Ludmila Glazunova, tūrisma eksperte)

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



„Mums patīk 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 ļoti labi! Jo – tēti bija mājās! Pēcdzemdību periodā nedrīkstēja pie jaunajiem nākt vecās omes un opji, kuriem tik ļoti patīk 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, atraisās iepriekš nepamanītas spējas un prasmes.” (**Rolands Valdemārs, tētis, zvērināts advokāts**)





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

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



„Galvenais, ko par pandēmijas laiku dzirdu no bērniem, – ir krietni vairāk un kvalitatīvāk pavadīta laika ar vecākiem. Tas ir laiks, kad maza pastaiga kļūst par grandiozu ceļojumu, kad brauciens ar divriteni pārtop Disnejlandas atrakcijā un patiesi kļūst teiciens – mazāk ir vairāk.” (Ilze Galeniece, pirmsskolas pedagoge)

„Daudzbērnu ģimenei raksturīgās regulārās dzirksteles laukos kļiedēt 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 plāusi. Mēs ar vīru laikiem bijām iepriekš ko ļoti labu iesējuši mūsu mīlestībā un attiecībās. Tas krīzes brīdī ļāva turpināt būt mīlestībā, kas atbalsta un paceļ.” (Marta Romanova-Jēkabsone, mamma, filmu producente un sabiedrisko attiecību speciāliste) 



mācību
materiāli

Pērc un pārdod vietnē Macibumateriali.lv!

Septembra sākumā darbību uzsākusi 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 līmeņu aprakstus, 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 Ņujorkas publiskās skolas skolotājam Paulam Edelmanam (Paul Edelman). Apjaušot skolotāju neizsmejamo radošo potenciālu regulāri radīt oriģinālus materiālus savam darbam klasē, viņš secināja, ka, integrējot savā darbā arī citu kolēģu 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 pedagogi, 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 satura un pieejas maiņa. Mums visiem ir vajadzīgs ne tikai praktisks atbalsts mācību materiālu nodrošinājumā, bet arī iedvesma un uzmundrinājums uzdrīkstēties īstenot savas idejas,” pauž E.Drelinga.



Foto: images2.minutemediacdn.com

Garlaicība – bezdarbība vai jēgas trūkums darbībai?

Aiga Ukstiņa,
psiholoģe, kognitīvi – biheivorālā 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 mainīt 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 pārlicība saistībā ar garlaicību? Kā, piemēram, laiku nedrīkst velti izšķiest, gan sevi, gan bērni ir jānodarbina. Garlaicībā cilvēki sastrādā muļķības. 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 savs bērns un jānodrošina, lai viņš nesaskaras ar garlaicību. Katra no šīm pārlicībām 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 līdzī arī savai ārējai darbībai ar pieņemošas un atbalstošas, nevērtējošas attieksmes palīdzību.

Interesantākais ir tas, ka tik tiešām bieži vien visvairāk apzināti mēs paši esam bijuši tieši bērnības periodā, kur esam varējuši skatīties ilgāku laiku, kā aiz 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” notiekošo, vienalga, vai tā ir spēlēšanās ar lego klucīšiem vai mājas tīrīšana. 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 atšķirība starp bezdarbību un jēgas trūkumu. Mūsu sabiedrībā 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 vecumā ārpussskolas 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. Līdz ar to bērniem vajag mūsu palīdzību, lai viņi tiktu iesaistīti sporta, zīmēšanas vai citu nodarbību aktivitātēs, bet viņiem nav nepieciešams nemitīgi būt izklaidētiem vai katru brīvo minūti kontrolētiem no vecāku puses.

2. Pieņemt, ka rezultāti nebūs tūlītēji.

Samazināt tehnoloģijām veltīto laiku un ļaut bērnam mācīties pašam sevi nodarbināt nozīmē īstermiņā tik tiešām saskarties ar bērna 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 ieradumiem 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 atpūstos no darīšanas” vai arī „jā, tu saskaries ar garlaicību, bet es ticu, ka tev izdosies atrast, ko padarīt”. Palīdzošā var būt bērna uzklauššana 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 bērnam 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 sapratīs, 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 pārbaudīt un provocēt vecākus uz to, vai viņi tomēr nepadosies un nepiedāvās datoru vai planšeti.

4. Demonstrēt klusuma ieguvumus.

Kā, piemēram, atsevišķos brīžos 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, uzliekot 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 nedarīšanas 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 objektus, 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 maņas, lai, uzmanīgi klausoties, sadzirdētu trīs skaņas, sajustu trīs smaržas, pieskartos trīs dažādām faktūrām, saredzētu vienas krāsas trīs dažādus toņus u.tml. Mācot pievērst uzmanību savai elpošanai, sirds ritmam, ieelpot, gari izelpot, nodarbināt sevi, neizmantojot palīg līdzekļus.

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 izvēlēties 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 vēstījums, 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 līmenī.

Sabiedrība, kura ir attālinājusies no savām emocijām, ir arī mazāk saistīta ar ārējo pasauli, neskatoties uz to, ka gandrīz visa apzinātā uzmanība tiek veltīta notikumiem ārpusaulē. Šī mēdz būt pavirša un nekvalitatīva uzmanība.

Matē pauž viedokli, ka 99% no mūsu emocijām un izjūtām ir spēcīgākas nekā intelektuālās zināšanas un racionalizācija. Runa ir par ķermeņa gudrību, kas ņem 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 ķermeni un emocijas.

Visdrīzāk, tas nav tāpēc, ka izplatās kaut kāda mistiska ģenētiskā kaite, īpaši ņemot 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 nedalītu uzmanību, būt emocionāli iesaistītiem un pasargātiem no stresa.

Smadzeņu garozai piemīt 9 funkcijas: regulēt ķermeni, 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 kļūst 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 rīkoties 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 kļūdas vai darbības, neskatoties uz negatīvajām sekām. Un viņi neko no tā neiemācās, kas savukārt rada satraukumu pieaugušajos: „Es jau tev tūkstoš reižu teicu to nedarīt, 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 sadzirdēt savas patiesās izjūtas un būt atklātiem, pat pieaugušajiem ir jāsapūst, 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 ņemt 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 vērību 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 atpazīstam un apzināties, 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 pārmantojam tonnu neatrisinātu problēmu un saviem bērniem nododam tikai pustonnu, arī tad mēs daudz ko esam sasnieguši.

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

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 visdrīzāk 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 stāvoklī, kurā viņš jūtas emocionāli izolēts, kas savukārt pazemina imunitāti. Ja kāds atnāktu ar šo cilvēku aprunāties, pēc dažiem mirklīem viņš justu atvieglojumu, viņa stresa līmenis samazinātos, savukārt imunitātes līmenis paaugstinātos. Emocionālais kontakts ir veselības pamats, taču diemžēl rietumu medicīnas prakse to lielā mērā ignorē, jo tradicionāli rietumu medicīnā ķermenis tiek atdalīts no prāta un emociju pasaules.

Psihiatrs Donalds Vinnikots (*Donald Woods Winnicott*) reiz ir teicis, ka bērnībā 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, pedagogiem, 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 atgadījuma 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 atzīst, 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” sabiedrībā un rāda – vecāki ir autoritāte nedaudz lielākai daļai jauniešu nekā skolotāji. Tāpat to varētu skaidrot arī ar mūsu paradumiem, jo digitālos rīkus 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 zinātņu prodekāne **Zanda Rubene**. „Jāatzīst, 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 daļa 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 naidīgu, vardarbīgu, vērstu pret kādu personu vai grupu, narkotiku vai alkohola lietošanas vai anoreksijas un bulīmijas veicinošu cita cilvēka radītu saturu internetā, neiejaucas sarunā (72%). Taču vēl satraucošāks ir fakts, ka katrs piektais jauniešs šādās situācijās mēdz iesaistīties un ar savu viedokli vēl vairāk saasināt situāciju.

„Pieaugušo līdzdalība ir ļoti svarīga jaunajiem cilvēkiem, kas tikai veido savu skatījumu uz daudzām jaunām lietām un apgūst uzvedības pamatnoteikumus. Vispārzināms ir fakts, ka vislabāk un iedarbīgāk ir mācīt ar savu paraugu un piemēru,” saka Samsung Skola nākotnei iniciatīvas vadītāja Baltijā Egle Tamelīte, 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 ieviešanā, kurus iespējams izmantot gan vecākiem, gan skolotājiem, gan arī jauniešiem. Jaunākos video padomus ierunājuši sabiedrībā zināmi jaunieši – RadioPecī.lv personība Karmena Stepanova un sociālo tīklu satura veidotājs Lauris Zalāns. Tematika ir par digitālo saziņu ar klasesbiedriem un skolotājiem – aicinot ievērot pareizrakstību un korektas sarakstes normas, lieki neironizēt, meklēt atbildes pašiem un tikai tad jautāt, nepiesārņot 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 izaicinājumu 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 vides. Materiālā arī iekļauti padomi, lai bērni rūpētos par savu drošību internetā un spētu sevi pasargāt no dažādiem apdraudējumiem. Padomu mērķis ir ne tikai veicināt, ka bērni kontrolē laiku, ko pavadā internetā, un rūpējas par savu drošību, bet palīdz veidot labāku interneta vidi, cienot cits citu un savu privātumu.

30 dienu izaicinājums

Virtuālais restarts

1. DIENA  IZDZĒS telefonā lietotnes (aplikācijas), kuras vairs neizmanto. Atbrīvo vietu telefonā un lieki nenoslogo tā atmiņu!	2. DIENA  IZSLĒDZ paziņojumu (notifikāciju) saņemšanu, kamēr pildi mājas darbus. Koncentrējies tikai uz mācībām!	3. DIENA  ATSTĀJ pa nakti telefonu ārpus savas guļamistabas. Izgulējies cilvēks – laimīgs cilvēks.	4. DIENA  NELIETO telefonu, kad vakariņo kopā ar savu ģimeni – parunā ar viņiem un pastāsti, kā tev pa dienu gājās.
5. DIENA  KRITISKI izvērtē visu, ko redzi sociālajos tīklos. Atceries, ka internetā publicētais bieži ir pārāk “perfekts” un atšķiras no realitātes.	6. DIENA  NESEKO kontiem, kas tevi negatīvi iespaido – rada nepatīkamas izjūtas, nemieru vai atgādina par sāpīgām lietām.	7. DIENA  BLOKĒ kontus, kuri mudina uz depresīvu noskaņojumu vai destruktīvu rīcību.	8. DIENA  NONĒM sevi no tiem foto, kuros nevēlies, ka esi atzīmēts/a. <i>Spied uz ... – Tag options – Remove Me from Post vai Hide from My Profile</i>
9. DIENA  UZLIEC divu faktoru autentifikāciju savam sociālo tīklu kontam. <i>Spied uz Settings – Security – Two-factor authentication – ON</i>	10. DIENA  BLOKĒ cilvēkus, kas zem taviem ierakstiem publicē nejaucas vai divdomīgus komentārus, kas tevi vai tavus draugus pazemo.	11. DIENA  NELIETO telefonu vismaz 1 h pirms gulētiešanas, tā vietā lasi žurnālu vai grāmatu un paklausies mīļāko mūziku. Noskaņo sevi miegam!	12. DIENA  UZRAKSTI komplimentu kādam klases biedram, kuram visvairāk to vajag. Iepriecini un atbalsti tos, kuriem tas visvairāk nepieciešams!
13. DIENA  IEROBEŽO (Restrict) draugu vai klases biedru darbības, ja šobrīd jums ir sarežģītas attiecības un nevēlies, lai šī persona komentētu tavus ierakstus sociālajos tīklos.	14. DIENA  SEKO kontiem, kas tevi pozitīvi uzlādē, liek smieties un uzlabo tev garastāvokli.	15. DIENA  SEKO kontiem, kuri tevi iedvesmo un iedrošina jauniem mērķiem, idejām un sasniegumiem.	16. DIENA  IZVEIDO sarakstu ar sappiem un mērķiem, kurus dzīvē vēlies sasniegt. Noliec to redzamā vietā, lai ikreiz, kad tu bezmērķīgi serfo internetā, tie tev atgādinātu lietot internetu jēgpilni.
17. DIENA  VELTI laiku sportam, šodien visu savu brīvo laiku pavadi skrienot, vingrojot, spēlējot bumbu ar draugiem u.tml.	18. DIENA  IEVADI GOOGLE savu vārdu, uzvārdu un uzzini, ko par tevi var redzēt un uzzināt jebkurš interneta lietotājs.	19. DIENA  “NEIZSPIEGO” internetā savus draugus, labāk piezvani viņiem, satiecieties un parunājieties.	20. DIENA  IESLĒDZ telefonā lidojuma režīmu, kad guli, lai varētu netraucēti izgulēties.
21. DIENA  IEROBEŽO laiku, ko ik dienu pavadi sociālajos tīklos – turpmāk pavadi tur par 20 min. īsāku laiku.	22. DIENA  PAVADI laiku kopā ar draugiem, vismaz 2 h nelietojot telefonus, bet darot kaut ko foršu, kas abiem sagādā prieku – kino, bouldings, pastaigas, ēst gatavošana u.tml.	23. DIENA  ATSEKO to cilvēku kontiem, kurus tu nepazīsti reālajā dzīvē. Atceries, ka tu nevari zināt, kas ir otrā pusē!	24. DIENA  PAMET WhatsApp grupas, kas ir nesvarīgas, tev tikai traucē, atņem uzmanību vai bojā garastāvokli.
25. DIENA  PARĀDI savu “īsto” seju, publicē foto bez filtriem.	26. DIENA  NEPAKLAUJIES influenceru ietekmei, domā ar savu galvu un izvēlies sekot tām slavenībām, kas ciena savus sekotājus.	27. DIENA  IZDZĒS no sava profila tos foto un video, kurus apskatot, tev ir kaut nedaudz kauns par savu izskatu vai uzvedību.	28. DIENA  IZVAIRIES no saziņas ar viltus kontiem un blokē tos. Internetā ir daudz viltus konti, zem kuriem slēpjas personas, kuru nolūki ir ļaunprātīgi – tie izkrāpj naudu, šantažē citus un meklē vieglus mērķus.
29. DIENA  ATSTĀJ telefonu mājās un šodien pavadi tikai reālajā pasaulē.	30. DIENA  ZIŅO, ja pamani vardarbību vai emocionālu pazemošanu internetā, neesi vienaldzīgs!	 DROSSINTERNETS.LV  Līdzfinansē Eiropas Savienības Eiropas infrastruktūras savienošanas instruments	

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 sadaļā **Abonēšana** vai arī uz e-pastu redakcija@skolasvards.lv atsūtiet maksātāja rekvizītus, 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 lasīšanai visiem skolas skolotājiem!**
- Abonements nodrošina **pieeju žurnālu arhīvam no 2012. gada**, kas ietver plašu un daudzveidīgu 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 papildināti.
- Abonētājiem pieejams **daudzveidīgs rakstu arhīvs** par tēmām, kas aktuālas skolotājiem, skolu administrācijai un vadībai: Skolu pieredze; Atbalsts skolotājiem; Skolvadība; Saruna ar skolotāju; Attālinātās mācības; Emocionālā audzināšana; Materiāli karjeras konsultantiem.

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