

**PVO Aprūpētāju prasmju e-apmācības ģimenēm ar bērniem ar
attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību**

Aprūpētāja darba burtnīcas

1. daļa

Lietošanai kopā ar kursa ievadu un 1.-8. moduli



© Pasaules Veselības organizācija, 2022.

Atsevišķas tiesības aizsargātas. Šis dokuments ir pieejams saskaņā ar *Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO* licenci (CC BY-NC-SA 3.0 IGO);
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Satura rādītājs

Kā izmantot darba burtnīcu?	4
Kursa ievads	6
<i>Bērnām noteiktie mērķi:</i>	6
<i>Mērķi jums un jūsu ģimenei</i>	7
1.modulis: Bērna iesaistīšana	8
<i>Bērna stiprās puses.....</i>	8
<i>Jūsu rūpes par sevi</i>	9
<i>Bērnām patīkamās aktivitātes</i>	9
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	10
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	10
2.modulis: Bērna iesaistes turpināšana	12
<i>Mājasdarba izpilde: ko jūs apgūvāt</i>	12
<i>Vietas iekārtošana</i>	12
<i>Piemērotas vietas iekārtošana nākamajai aktivitātei</i>	12
<i>Izvēles iespēju piedāvāšana</i>	14
<i>Uzmanības pievēršana bērnam aktivitāšu laikā</i>	14
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	16
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	17
3.modulis: Bērna uzmanības noturēšana	18
<i>Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt</i>	18
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	19
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	20
4.modulis: Bērna uzmanības noturēšana mijiedarbojoties	21
<i>Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt</i>	21
<i>Kā uzslavēt</i>	22
<i>Padomi par to, kā uzslavēt bērnu aktivitāšu laikā</i>	22
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	23
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	24
5.modulis: Kā palīdzēt bērnam iesaistīties kopīgās rotaļās un mājas rutīnās	25
<i>Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt</i>	25

<i>Kādas mājas rutīnas izmantot</i>	<i>26</i>
<i>Kā jūsu bērns rotaļājas?</i>	<i>27</i>
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	<i>27</i>
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	<i>28</i>
6.modulis: Kā palīdzēt bērniem piedalīties rotaļu rutīnās	29
<i>Mājasdarbs: ko jūs apguvāt</i>	<i>29</i>
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	<i>31</i>
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	<i>31</i>
7.modulis: Komunikācijas izpratne	32
<i>Mājasdarbs: ko jūs apguvāt</i>	<i>32</i>
<i>Kā jūsu bērns komunicē?.....</i>	<i>33</i>
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	<i>34</i>
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	<i>35</i>
8.modulis: Komunikācijas veicināšana	36
<i>Mājasdarbs: ko jūs apguvāt</i>	<i>36</i>
<i>Personīgie mērķi</i>	<i>37</i>
<i>Mājasdarba izpildes plāns</i>	<i>37</i>
<i>Padomi mājasdarba izpildei</i>	<i>38</i>

Kā izmantot darba burtnīcu?

Šī darba burtnīca domāta izmantošanai kopā ar PVO e-kursu “Aprūpētāju prasmju apmācības ģimenēm ar bērniem ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību” (pieejams vietnē <https://openwho.org/courses/caregiver-skills-training>).

Iesakām izmantot šo darba burtnīcu (izdrukātu vai saglabātu ierīcē), lai pierakstītu vai izceltu jēdzienus, padomus un stratēģijas, kuras vēlaties atcerēties un izmantot, izmēģinot stratēģijas.

Lai burtnīcu aizpildītu elektroniski, jums, iespējams, vajadzēs lejupielādēt bezmaksas PDF programmatūru. Viena no šādām programmatūrām ir pieejama vietnē <https://get.adobe.com/reader/>

Tikpat labi varat izmantot pats savu piezīmju burtnīcu un ierakstīt tajā jautājumus, stratēģijas un ieteikumus.

Jūsu darba burtnīcā jau ir iekļauti šādi elementi:

- Katra moduļa stratēģiju kopsavilkums,
- Rakstveida uzdevumi katram modulim,
- Ieteikumi, kā vingrināties mājās.

Varat arī izmantot darba burtnīcu, lai pierakstītu tajā informāciju par savu bērnu, ko iegūsiat apmācību laikā, kā arī atbildes uz pārbaudes darba jautājumiem katra moduļa beigās.

Programmas pārskats: no levada līdz 8. modulim

	Modulis	Tēma	Lappuse
	levads	Programmas mērķi un uzdevumi	7
Bērna iesaistīšana un uzmanības noturēšana ikdienas aktivitāšu laikā	1. modulis	Bērna iesaiste	9
	2. modulis	Bērna iesaistīšanas turpināšana	13
	3. modulis	Bērna uzmanības noturēšana	19
	4. modulis	Bērna uzmanības noturēšana mijiedarbojoties	22
Palīdzēšana bērnam iesaistīties kopīgās rotaļās un mājas rutīnās	5. modulis	Kā palīdzēt bērnam iesaistīties kopīgās rotaļās un mājas rutīnās	26
	6. modulis	Kā palīdzēt bērnam piedalīties rotaļu rutīnās	30
Komunikācijas izpratne un komunikācijas veicināšana	7. modulis	Komunikācijas izpratne	33
	8. modulis	Komunikācijas veicināšana	37

Kursa ievads



Programmas mērķi un uzdevumi

Bērnām noteiktie mērķi:

Pirms kursa uzsākšanas iesakām noteikt bērnam dažus mērķus atbilstoši jūsu prioritātēm.

Izvēlieties, piemēram, šādus mērķus:

- iemācīties komunicēt ar žestiem un vārdiem;
- iemācīties biežāk sazināties;
- pavadīt vairāk laika, darbojoties kopā ar citiem;
- biežāk uzvesties atbilstoši un retāk – nevēlami;
- kļūt patstāvīgākam, veicot ikdienas aktivitātes.

Trīs mērķi manam bērnam:

1. _____

2. _____

3. _____

Mērķi jums un jūsu ģimenei

Aicinām jūs izvirzīt dažus mērķus sev un savai ģimenei.

Personīgo un ģimenes mērķu piemēri:

- Justies drošāk, izmantojot stratēģijas, lai palīdzētu bērnam biežāk komunicēt un apgūt jaunas prasmes.
- Izveidot saikni ar bērnu, biežāk izbaudot un kopīgi veicot ikdienas aktivitātes.
- Apgūt stratēģijas, lai palīdzētu bērnam biežāk uzvesties atbilstoši.
- Apgūt stratēģijas nevēlamas uzvedības izskaušanai.
- Uzzināt vairāk par attīstības traucējumiem un aizkavētu attīstību, kā arī grūtībām, ar kurām saskaras aprūpētāji.
- Uzzināt par to, kā parūpēties par savu veselību un labsajūtu un kā praktiski izmantot šos ieteikumus.

Trīs mērķi man un manai ģimenei:

1. _____
2. _____
3. _____

Piezīmes:

1. modulis: Bērna iesaistīšana



1. nodarbība: Stiprās puses un izaicinājumi

Bērna stiprās puses

Brīdi padomāji par sava bērna stiprajām pusēm un pabeidziet šos teikumus.

1. Manam bērnam padodas:

2. Manu bērnu motivē vai ieinteresē:

3. Manam bērnam patīk šādas aktivitātes:

4. Laika gaitā mans bērns ir iemācījies:

2. nodarbība: Aprūpētāja rūpes par sevi

Jūsu rūpes par sevi

Apdomājiet šos jautājumus un zemāk pierakstiet atbildes:

1. Ko jūs jau darāt, lai rūpētos par sevi un pārvarētu stresu, kas rodas, aprūpējot bērnu ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību?
-

2. Ko jūs vēlētos veikt biežāk, rūpējoties par sevi?

Atcerieties:

- Samazinot stresa līmeni, jums būs vieglāk saglabāt mieru un konsekvenci, kā arī labāk mijiedarboties ar bērnu. Tas ļaus bērnam sekmīgāk mācīties.
- Ja pats būsiet mierīgs, arī bērnam būs vieglāk saglabāt mieru.

3. nodarbība: Mācīšanās ar ikdienas aktivitāšu palīdzību

Bērnam patīkamās aktivitātes

Ievērojot bērna intereses, varēsiet izvēlēties labākās aktivitātes, kurās iesaistīties. Atbildiet uz šiem jautājumiem:

1. Kādās ikdienišķās nodarbēs jūsu bērns labprāt iesaistās kopā ar ģimeni? Nemiet vērā tādas aktivitātes kā ēdienreizes, mazgāšanās, ģērbšanās u. c.
-

2. Vai ir kādi pienākumi vai izbraucieni, kurus bērns veic kopā ar jums? Piemēram, došanās uz veikalu, uzkopšana, dārza darbi, dzīvnieku barošana.
-

3. Vai ir rotaļas, kurās jūsu bērns labprāt iesaistās kopā ar jums vai citiem?
Piemēram, spēlēšanās ar priekšmetiem, dziedāšana, grāmatu lasīšana, stāstu klausīšanās vai rotaļas ar ūdeni.
-

Mājasdarba izpildes plāns

Uzrakstiet mājasdarba plānu, pabeidzot šos teikumus:

Divas aktivitātes, kuras izvēlēšos izpildīšanai mājās, ir:

Šajās aktivitātēs es izmantošu šādus materiālus:
(piemēram, priekšmetus rotaļām, grāmatas, apģērbus):

Es atgādināšu sev, ka tas nekas, ja sākumā viss neizdodas
(piemēram, pāris reizes dziļi ieelpojot, lūdzot atbalstu citiem ģimenes locekļiem vai mainot izvēlētos mērķus):

Padomi mājasdarba izpildei

- Noskaidrojiet, kuras aktivitātes vai spēles jūsu bērnam patīk un kurās viņš var piedalīties.
- Vislabāk izvēlēties aktivitātes, kuras jau veicat kopā. Var būt grūti iesaistīties aktivitātē, ko bērns labprātāk dara viens pats.
- Padariet aktivitātes pozitīvas un jautras, runājot ar bērnu uzmundrinošā un laipnā balsī un bieži viņu slavējot.

- Atcerieties, tas nekas, ja bērnam vajag vairāk laika, lai iesaistītos kādā aktivitātē.
- Ja bērnam jūsu izvēlētajā aktivitātē nešķiet interesanta, varat sekot bērna izvēlei un pāriet uz citu aktivitāti. Varat arī mēģināt veikt aktivitāti citreiz.

Mēs apgūvām, ka:

- Bērni mācās atšķirīgi un atšķirīgā tempā, taču ikviens bērns var apgūt jaunas prasmes.
- Vislabāk sākt nodarbināt bērnu ar ikdienas aktivitātēm, kas bērnam patīk! Bērna mācīšanās procesā visvairāk noder kopīgas aktivitātes.
- Ir svarīgi, lai aprūpētājs rūpētos par sevi, jo tas palīdz pārvarēt stresu, kas rodas, aprūpējot bērnu ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību. Aprūpētāja rūpes par sevi var palīdzēt visai ģimenei.
- Pievēršot uzmanību bērna uzvedībai un pierakstot to darba burtnīcā, varat sekot līdzi bērna progresam.

Piezīmes:

2. modulis: Bērna iesaistes turpināšana



Mājasdarba izpilde: ko jūs apgūvāt

Iepriekšējā modulī jūs gatavojāties mājasdarbam. Izvērtēsim, kā jums un jūsu bērnam veicās!

Kādas aktivitātes jūs izmēģinājāt?

Kas izdevās?

Ko jūs varētu izmēģināt nākamajā reizē?

2. nodarbība: Iesaistīšanās ikdienas aktivitātēs

Vietas iekārtošana

Piemērotas vietas iekārtošana nākamajai aktivitātei

Izveidojiet plānu, kā iekārtot vietu savās mājās. Izvēlieties aktivitāti, kas patīk jūsu bērnam.

Ja nespējat izlemt, kādu aktivitāti izvēlēties, padomājiet par šiem jautājumiem:

- Kādas aktivitātes jūsu bērnam patīk un kurās viņš piedalās visbiežāk?
- Vai bērns jūtas ērti, veicot šo aktivitāti?
- Vai bērns šīs aktivitātes laikā vēlas būt kopā ar jums vai viens pats?

1. Vieta, ko es izvēlēšos šai aktivitātei, ir:

2. Liekie vai traucējošie priekšmeti, kurus es pārvietošu, ir:

Atcerieties:

- palīdziet bērnam koncentrēties uz kopīgo darbību un uz jums, atbrīvojot vietu uz galda vai grīdas bērna priekšā un ap bērnu;
- aiznesiet vai apklājiet citas mēbeles, mājsaimniecības priekšmetus un iemīļotas lietas;
- izslēdziet telefonus, televizoru vai radio, lai novērstu traucēkļus. Palūdziet citiem pieaugušajiem un bērniem aiziet nostāk vai vērot aktivitāti, atrodoties bērnam aiz muguras.

Izvēles iespēju piedāvāšana

Sāciet ar divām vai trim motivējošām izvēles iespējām.

Sastādiet sarakstu ar priekšmetiem, kurus varētu salikt pa pāriem, lai piedāvātu bērnam izvēles iespējas.

Apsveriet, kas jau motivē jūsu bērnu, piemēram, grāmatas vai uzkodas. Šīs aktivitātes mērķis ir panākt kopīgu uzmanību kādai darbībai, iesaisti un saziņu ar bērnu.

Izvēle, ko es varētu piedāvāt savam bērnam:

_____ **VAI** _____

_____ **VAI** _____

_____ **VAI** _____

Uzmanības pievēršana bērnam aktivitāšu laikā

Pēc tam, kad jūs un bērnu esat iesaistījušies kopīgā aktivitātē, atbildiet uz tālāk norādītajiem jautājumiem.

Lai palīdzētu jums to izdarīt, sniegsim piemēru. Šajā piemērā aprūpētājs ir izvēlējies kopā ar bērnu lasīt grāmatu.

Kura izvēle jūsu bērnam patika vairāk? Kāpēc?

Piemēram: Mans bērns labprātāk izvēlējās lasīt grāmatu par mākslu un rokdarbiem. Veidojot mākslas darbus, viņš mēdz justies pārstimulēts, taču viņam parasti patīk stāstu lasīšanas laiks.

Kā jūsu bērns reaģēja?

Piemēram: Viņš bija neapmierināts, kad es sāku skaļi lasīt grāmatu, tāpēc tā vietā mēs kopā šķirstījām lapaspuses.

Kā jūs jutāties?

Piemēram: Bija patīkami veidot saikni, vērojot ilustrācijas.

Kādas uzslavas vai apbalvojumu jūs iekļāvat šajā aktivitātē?

Piemēram: Pēc tam, kad viņš izdarīja izvēli, es viņu uzslavēju, sakot: "Lieliska izvēle! Cik jauka grāmata!"

Kas šajā aktivitātē izdevās?

Piemēram: Koncentrēšanās uz ilustrācijām, nevis turpināšana lasīt skaļi, viņa uzslavēšana un darbošanās viņa istabā.

Ko varētu mainīt, lai padarītu šo aktivitāti bērnam patīkamāku? (samazināt troksni, veltīt aktivitātei tikai 5 minūtes utt.)

Piemēram: Es domāju, viņam nepatika, ka es grāmatu lasīju skaļi, jo vīrs skatījās televizoru blakus istabā, un troksnis bija pārāk liels. Nākamreiz es izslēgšu televizoru.

Mājasdarba izpildes plāns

Izpildot mājas darbu, jūs:

- izvēlēšities divas ikdienas aktivitātes, kuras veikt kopā ar bērnu. Sāciet ar aktivitātēm, kas motivē jūsu bērnu un notiek gandrīz katru dienu (piemēram, grāmatu lasīšana, ģērbšanās, uz kodu ēšana u. c.)
- Dosiet bērnam iespēju izvēlēties kādu no aktivitātēm un sekosiet bērna izvēlei.
- Katrā mācību aktivitātē plānojiat pavadīt vismaz 5 minūtes kopā ar bērnu. Atcerieties, ka pat 5 minūtes var kaut ko mainīt!

Uzrakstiet mājasdarba izpildes plānu, pabeidzot šos teikumus:

Divas aktivitātes, kuras es izvēlēšos praktizēšanai mājās, ir:

1. _____

2. _____

Šajās aktivitātēs es izmantošu šos materiālus (piemēram, krītiņus, grāmatas, apģērbu):

Vieta, ko es izvēlēšos šai aktivitātei, ir:

Liekie vai traucējošie priekšmeti, kurus es pārvietošu, ir:

2 vai 3 priekšmeti, kurus es bērnam piedāvāšu kā izvēles iespējas, ir:

Es atgādināšu sev, ka tas nekas, ja sākumā neizdodas
(piemēram, pāris reizes dziļi ieelpojot, lūdzot atbalstu citiem ģimenes locekļiem
vai mainot izvēlētos mērķus):

Padomi mājasdarba izpildei

- Iekārtojiet vietu: aiznesiet prom visus priekšmetus, kas novērš uzmanību, un radiet drošu vietu, kur darboties.
- Sāciet ar 2 vai 3 motivējošām izvēles iespējām un ievērojiet bērna izdarīto izvēli.
- Nostājieties bērna priekšā, apsēdieties vai notupieties, lai būtu vienā līmenī ar bērnu, un veiciet aktivitāti pa vidu starp sevi un bērnu.

Neaizmirstiet arī parūpēties par sevi. Pirms uzsākt nākamo moduli, varat turpināt veikt jau iesāktās darbības, rūpējoties par sevi, vai izmēģināt kaut ko jaunu.

Piezīmes:

3. modulis: Bērna uzmanības noturēšana



Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt

Iepriekšējā modulī jūs gatavojāties mājasdarbam. Izvērtēsim, kā jums un jūsu bērnam veicās!

Kādas aktivitātes jūs izmēģinājāt?

Kas izdevās?

Ko jūs varētu izmēģināt nākamajā reizē?

Mājasdarba izpildes plāns

Uzrakstiet mājasdarbā izpildes plānu, pabeidzot šos teikumus:

Divas aktivitātes, kuras es izvēlēšos izpildei mājās, ir

(atcerieties, ka varat izvēlēties iepriekš izmantotās aktivitātes vai arī citas aktivitātes.):

1) _____

2) _____

Šajās aktivitātēs es izmantošu šos materiālus (piemēram, krītiņus, grāmatas, apģērbu):

Vieta, ko es izvēlēšos šai aktivitātei, ir:

Liekie vai traucējošie priekšmeti, kurus es pārvietošu, ir:

2 vai 3 lietas, kuras es piedāvāšu bērnam kā izvēles iespējas, ir:

Atcerieties:

- Neviena bērns nepavada pilnīgi visu laiku kopīgā iesaistē.
- Bērni pavada daļu laika visos trīs iesaistes līmeņos – mūsu mērķis ir palīdzēt viņiem pavadīt vairāk laika kopīgā iesaistē ikreiz, kad veicam aktivitāti.

- Dažiem bērniem, uzsākot aktivitāti, pietiks ar dažām kopīgas iesaistes sekundēm.

Padomi mājasdarba izpildei

- Kopīga iesaiste nozīmē, ka bērns vienlaikus pievērš uzmanību divām lietām:
 - jums un
 - kopā veiktajai aktivitātei.
- Kopā veicot aktivitātes, varat palīdzēt bērnam pavadīt vairāk laika kopīgā iesaistē.
- Visi līdz šim kursā apgūtie padomi var palīdzēt jūsu bērnam pavadīt vairāk laika kopīgā iesaistē.

Neaizmirstiet arī parūpēties par sevi. Pirms uzsākt nākamo moduli, varat turpināt veikt jau iesāktās darbības, rūpējoties par sevi, vai izmēģināt kaut ko jaunu.

Piezīmes:

4. modulis: Bērna uzmanības noturēšana mijiedarbojoties



Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt

Iepriekšējā modulī jūs gatavojāties mājasdarbam. Pārskatīsim, kā jums un jūsu bērnam veicās!

Kādas aktivitātes jūs izmēģinājāt?

Kas izdevās?

Ko jūs varētu izmēģināt nākamajā reizē?

Atcerieties, ka neatkarīgi no tā, kā aktivitāte norit, ir labi tās mainīt! Vislabāk ir sākt ar aktivitāti, kas motivē bērnu un ko jūs veicat katru dienu.

3. nodarbība: Pozitīvas aktivitātes

Kā uzslavēt

Padomājiet par dažādiem veidiem, kā jūs varētu uzslavēt bērnu nākamās aktivitātes laikā. Pabeidziet šos teikumus:

Es varētu uzslavēt bērnu šādi:

Es varētu uzslavēt bērnu par šādu uzvedību:

Padomi par to, kā uzslavēt bērnu aktivitāšu laikā

- Bērnu var uzslavēt dažādos veidos, taču jūs savu bērnu pazīstat labāk nekā jebkurš cits un jums ir vislabāk zināms, kā bērnu motivēt.
- Vienmēr var paslavēt un iedrošināt bērnu, sakot “Paldies, ka palīdzēji!” vai “Lieliska izvēle!”
- Varat uzslavēt bērnu, piemēram, mazgāšanās, ģērbšanās vai rotaļu laikā. Īpaši svarīgi ir uzslavēt bērnu par darbībām, kas viņam sagādā grūtības.
- Mudiniet visus ģimenes pieaugušos uzslavēt bērnu.

Mājasdarba izpildes plāns

Kad esat uzzinājis par kopīgu iesaisti ar bērnu, ir pienācis laiks sagatavoties nākamajai aktivitātei, ko veiksiet kā mājasdarbu.

- Izvēlieties divas ikdienas aktivitātes, ko veiksiet kopā ar bērnu vai kurās iesaistīsiet bērnu. Izvēlieties aktivitātes, kas jūsu bērnam būs motivējošas un kas notiek gandrīz katru dienu.
- Plānojiet pavadīt vismaz 5 minūtes kopā ar bērnu ikreiz, kad kopā veicat šo aktivitāti.
- Centieties izpildīt šīs aktivitātes katru dienu.

Uzrakstiet mājasdarba plānu, pabeidzot šos teikumus:

Manas divas ieplānotās aktivitātes:

1. _____

2. _____

Ja šīs aktivitātes neizdotos, es varētu izmēģināt divas citas aktivitātes, piemēram:

1. _____

2. _____

Es centīšos padarīt šīs aktivitātes jautras un pozitīvas, veicot šādas darbības:

Padomi mājasdarba izpildei

Neaizmirstiet ievērot visus līdz šim apgūtos padomus:

- Vietas iekārtošana: aiznesiet prom visus priekšmetus, kas novērš uzmanību, un radiet drošu vietu, kur darboties.
- Sāciet ar divām vai trim motivējošām izvēlēm un ievērojiet bērna izvēli.
- Nostājieties bērna priekšā, notupieties līdz bērna līmenim un veiciet aktivitāti divatā.
- *Skatieties un klausieties* – ievērojiet, kas jūsu bērnu motivē un interesē.
- *Skatieties un klausieties* – ievērojiet, kad bērns labi uzvedas, un uzslavējiet viņu par to.

Neaizmirstiet arī parūpēties par sevi. Pirms uzsākt nākamo moduli, varat turpināt veikt jau iesāktās darbības, rūpējoties par sevi, vai izmēģināt kaut ko jaunu.

Piezīmes:

5. modulis: Kā palīdzēt bērnam iesaistīties kopīgās rotaļās un mājas rutīnās



Mājasdarbs: ko jūs apguvāt

Iepriekšējā modulī jūs gatavojāties mājasdarba izpildei. Izvērtēsim, kā jums un jūsu bērnam veicās!

Kādas aktivitātes jūs izmēģinājāt?

Kā jūs uzslavējāt bērnu?

Kas izdevās?

Kas neizdevās tā, kā jūs vēlējāties? Kāpēc?

Ko jūs varētu izmēģināt nākamajā reizē?

2. nodarbība: Rotaļu un mājas rutīnu izmantošana

Kādas mājas rutīnas izmantot

Ikdienas aktivitāšu piemēri, kas sniedz iespēju iesaistīt bērnus rutīnās:

- uzkopšana pēc ēšanas,
- pārtikas preču izņemšana no iepirkumu somas,
- drēbju izkarināšana žāvēšanai,
- augu laistīšana,
- dzīvnieku barošana,
- gultas saklāšana,
- grīdu slaucīšana,
- ēdienreizes,
- mazgāšanās,
- apģērbšanās vai nogērbšanās,
- apavu novilkšana,
- roku vai sejas mazgāšana.

Kādas citas aktivitātes jūs varētu pievienot?

3. nodarbība: Rotaļu veidi

Kā jūsu bērns rotaļājas?

(Izvēlieties vienu un apvelciet to)

- **Rotaļas ar cilvēkiem** (galvenokārt patīk spēlēties ar cilvēkiem, bet ne ar rotaļlietām vai citiem priekšmetiem).
- **Vienkāršas rotaļas ar priekšmetiem** (patīk daudzīt, kratīt, stumt, ripināt vai nomest priekšmetus).
- **Priekšmetu salikšanas rotaļas** (patīk kraut, būvēt vai likt priekšmetus traukos un ņemt tos ārā).
- **Pamata līmeņa iztēlošanas rotaļas** (iztēlošanās, ka veicat pazīstamas darbības ar rotaļu dzīvniekiem vai lellēm, piemēram, barojat tos, liekat tos gulēt vai braucat ar mašīnu).
- **Augstākā līmeņa iztēlošanas rotaļas** (iztēlošanās, ka lelles vai dzīvnieki ir dzīvi, runā un darbojas, iztēlošanās, ka lietas ir kaut kas cits).

Pierakstiet dažas iespējamās rotaļu rutīnas, ko jūs varētu bērnam parādīt, lai bērns apgūtu jaunus rotaļāšanās viedus. Mēģiniet piedāvāt tādas rotaļas, kas līdzinās tām, kas jūsu bērnam patīk vai kuras viņš jau prot.

Mājasdarba izpildes plāns

Pēc tam, kad esat izveidojis bērnam rotaļu rutīnu, ir pienācis laiks sagatavoties nākamā mājasdarba izpildei. Ievērojiet tālāk sniegtos padomus un neaizmirstiet aizpildīt darba burtnīcu!

- Izvēlieties vienu mājas rutīnu un vienu rotaļu vai rotaļu rutīnu, ko izpildīsiet kopā ar bērnu vai kurā viņu iesaistīsiet. Varat izvēlēties vienu no iepriekš

veiktajām aktivitātēm, vai divas jaunas aktivitātes. Izvēlieties rutīnas, ko centīsieties darīt katru dienu.

- Plānojiet katrā rutīnā kopā ar bērnu pavadīt vismaz 5 minūtes.

Padomi mājasdarba izpildei

- Izveidojiet rotaļu un mājas aktivitāšu rutīnas, lai palīdzētu bērnam pavadīt laiku kopīgā iesaistē un apgūt jaunas prasmes.
- “Rutīna” pārvērš rotaļu vai ikdienas mājas aktivitātes mācību iespējā.
- Rutīna ir:
 - Rotaļa vai mājas aktivitāte, ko pieaugušais un bērns var darīt kopā. Rutīnas laikā jūs un jūsu bērns esat partneri, abiem ir skaidri noteiktas aktīvas lomas.
 - To veido skaidri, nelieli soļiem, kas ir jēgpilni un kopā veido stāstu.
 - Tā tiek no jauna uzsākta un atkārtota vairākas reizes vienā un tajā pašā veidā, lai palīdzētu bērnam jautri pavadīt laiku un apgūt visus aktivitātes soļus.
- Noskaidrojiet, kā bērnam patīk rotaļāties, un parādiet bērnam jaunus rotaļu veidus.

Tas nozīmē, ka:

- Jums vajadzētu rotaļāties tā, kā jūsu bērns rotaļājas šobrīd.
- Jums reizēm jāparāda bērnam, kā veikt sarežģītākas rotaļas (nākamais rotaļu solis).

Neaizmirstiet arī parūpēties par sevi. Pirms uzsākt nākamo moduli, varat turpināt veikt jau iesāktās darbības, rūpējoties par sevi, vai izmēģināt kaut ko jaunu.

Piezīmes:

6. modulis: Kā palīdzēt bērniem piedalīties rotaļu rutīnās



Mājasdarbs: ko jūs apguvāt

Iepriekšējā modulī jūs gatavojāties izpildīt mājasdarbu. Izvērtēsim, kā jums un jūsu bērnam veicās!

Kādas aktivitātes jūs izmēģinājāt?

Ko jūs uzzinājāt par bērna izmantotajiem rotaļu veidiem?

Kādus jaunus rotaļu veidus jūs mēģinājāt bērnam parādīt?

Kas izdevās?

Kas neizdevās tā, kā jūs vēlējāties? Kādēļ?

Ko jūs varētu izmēģināt nākamajā reizē?

Lai atvieglotu mājasdarba izpildi, neaizmirstiet pārvietot traucējošos priekšmetus, nostājieties bērna priekšā, notupieties līdz bērna līmenim un veiciet aktivitāti pa vidu starp sevi un bērnu.

Mājasdarba izpildes plāns

Pēc tam, kad esat izveidojis bērnam rotaļu rutīnu, ir pienācis laiks sagatavoties nākamajam mājasdarbam. Ievērojiet šos padomus:

- Izvēlieties vienu mājas aktivitāti un vienu rotaļu vai spēļu aktivitāti, ko veiksiet kopā ar bērnu vai kurā viņu iesaistīsiet. Varat izvēlēties vienu no tām pašām aktivitātēm, ko veicāt iepriekš, vai divas jaunas aktivitātes. Izvēlieties rutīnas, ko centīsieties atkārtot katru dienu.
- Plānojiet katrā aktivitātē kopā ar bērnu pavadīt vismaz 5 minūtes.
- Katras aktivitātes laikā mēģiniet izveidot rutīnu.

Padomi mājasdarba izpildei

Neaizmirstiet izmantot šajā nodarbībā sniegtos padomus:

- Piedalieties bērna rutīnā – pārmaiņus atdariniet bērna veikto darbību.
- *Parādiet un nosauciet* – piedāvāji bērnā jaunā rutīnas darbību.
- Atkārtojiet šo rutīnu, lai palīdzētu bērnam pavadīt vairāk laika kopīgā iesaistē.

Neaizmirstiet arī parūpēties par sevi. Pirms uzsākt nākamo moduli, varat turpināt veikt jau iesāktās darbības, rūpējoties par sevi, vai izmēģināt kaut ko jaunu.

Piezīmes:

7. modulis: Komunikācijas izpratne



Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt

Jums lūdza izvēlēties vienu mājas aktivitāti un vienu rotaļu vai spēļu aktivitāti, ko veikt kopā ar bērnu vai kurā viņu iesaistīt.

Atbildiet uz šiem jautājumiem:

Kādas rotaļas un mājas aktivitātes jūs izmēģinājat?

Kas izdevās?

Vai jums kopā ar bērnu izdevās izveidot rutīnu aktivitātes laikā?

Ko jūs varētu izmēģināt nākamajā reizē?

Atcerieties, ka rutīnas veido skaidri, nelieli soļi, kas ir jēgpilni un kopā veido stāstu. Atsāciet un atkārtojiet rutīnu vairākas reizes vienādā veidā, lai palīdzētu bērnam izklaidēties un apgūt darbības!

Kā jūsu bērns komunicē?

Atbildiet uz šiem jautājumiem:

1. Kā jūs zināt, ka jūsu bērns kaut ko vēlas? Ko bērns dara?

2. Kā jūsu bērns:

kaut ko lūdz?

saņem jūsu palīdzību?

saņem no jums mierinājumu vai uzmanību?

pārtrauc vai aptur aktivitāti?

3. Kā bērns dalās ar jums savās interesēs? Ko bērns dara?

Ir nepieciešams laiks, lai izprastu bērna saziņu, izmantojot vārdus, žestus un uzvedību. Turpiniet izmantot šos padomus, lai vērotu, ieklausītos un reaģētu uz bērnu saziņu ikdienas aktivitāšu laikā.

Mājasdarba izpildes plāns

Pēc tam, kad uzzinājāt, kā veicināt bērna komunikāciju, ir pienācis laiks sagatavoties nākamā mājasdarba izpildei.

- Izvēlieties vienu rotaļu vai mājas aktivitāti, kuru veiksiet kopā ar bērnu vai kurā iesaistīsiet bērnu (piemēram, rotaļa, roku mazgāšana, uz kodu ēšana utt.). Tās var būt jau ierastas vai pavisam citas aktivitātes. Izvēlieties kaut ko, ko darāt gandrīz katru dienu.
- Aktivitātes laikā plānojiet pavadīt vismaz 5 minūtes, koncentrējoties uz bērna saziņu un cenšoties panākt bērna iesaisti.
- Dodiet bērnam iespēju komunicēt: izvairieties uzdot jautājumus vai atkārtot vienu un to pašu vārdu, lai mudinātu bērnu runāt.

Padomi mājasdarba izpildei

Neaizmirstiet izmantot šajā nodarbībā sniegtos padomus:

- reaģējiet uz jebkuru bērna komunikāciju ar vārdiem un žestiem pat, ja tā ir neskaidra;
- lietojiet bērna valodas līmenim atbilstošus vārdus un žestus;
- nogaidiet, lai dotu bērnam iespēju komunicēt;
- runājiet par to, ko bērns redz un dara.

Mēs arī uzzinājām, ka

- bērni komunicē ar vārdiem, ar uzvedību bez vārdiem un ar nevēlamu uzvedību.
- *Skatieties un klausieties*, lai pamanītu, kad bērns komunicē ar jums.
- Atbildot uz bērna komunikāciju, varat izmantot šādus žestus:
 - **rādīt** uz priekšmetu **ar pirkstu**;
 - pacelt un **parādīt** priekšmetu;
 - **padot** priekšmetu

Neaizmirstiet arī parūpēties par sevi. Pirms uzsākt nākamo moduli varat turpināt veikt jau iesāktās darbības, rūpējoties par sevi, vai izmēģināt kaut ko jaunu.

Piezīmes:

8. modulis: Komunikācijas veicināšana



Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt

Jums lūdza izvēlēties vienu rotaļu vai mājas rutīnu, ko veikt kopā ar savu bērnu, un pievērst uzmanību bērna komunikācijai.

Atbildiet uz šiem jautājumiem:

Kādas rotaļas vai mājas aktivitātes jūs izmēģinājāt?

Kas notika, kad jūs reaģējāt uz bērna komunikāciju ar vārdiem un žestiem?

Kuri padomi no 7. moduļa jums šķita visnoderīgākie? (pāršķiriet iepriekšējo lapu, lai skatītu padomus)

Ko jūs varētu izmēģināt nākamajā reizē?

Atcerieties:

- Žesti piedāvā bērniem jaunu komunikācijas veidu.
- Reaģēšana uz jebkuru saziņu, pat ja tā ir neskaidra vai dīvaina, mudina bērnus komunicēt un palīdz viņiem apgūt jaunus un sarežģītākus komunikācijas veidus.

Personīgie mērķi

Apdomājiet savus mērķus un pēc tam atbildiet uz šiem jautājumiem:

1) Kādi ir noteiktie mērķi bērna komunikācijai?

2) Ko jūs darīsiet, lai sasniegtu savus mērķus?

Mājasdarba izpildes plāns

Ir pienācis laiks sagatavoties nākamā mājasdarba izpildei. Ievērojiet šos padomus:

- Izvēlieties ikdienas aktivitāti, ko veiksiet kopā ar bērnu vai kurā viņu iesaistīsiet. Varat izvēlēties vienu no tām pašām aktivitātēm, ko veicāt iepriekš, vai divas jaunas aktivitātes. Izvēlieties aktivitāti, ko veicat katru dienu vai gandrīz katru dienu.
- Veicot šo aktivitāti, iepļānojiet pavadīt kopā vismaz 5 minūtes, lai pamanītu, kad bērns mēģina pateikt, ka vēlas dalīties vai kaut ko palūgt.

- Ieplānojiet aktivitātes laikā radīt bērnam iespēju dalīties un izteikt lūgumu un rodiet iespējas atkārtot bērna teiktos vārdus un paplašināt bērna vārdu krājumu, izmantojot metodi “*parādīt un nosaukt*”.

Padomi mājasdarba izpildei

Jūs varat radīt bērnam iespēju dalīties, izmantojot šādas metodes:

- Izmēģinot kaut ko negaidītu vai aizraujošu un vērojot, vai bērns dalās ar jums;
- Nogaidot, pasakot vārdus un parādot žestus, kurus bērns varētu izmantot, lai dalītos interesē, un atkal nogaidot, lai redzētu, vai bērns mēģinās tos izmantot.

Kā es varētu radīt bērnam iespēju dalīties interesē aktivitātes laikā:

Jūs varat radīt bērnam iespēju izteikt lūgumu, izmantojot šādas metodes:

- Novietojot bērnam tīkamus priekšmetus tā, lai tie būtu bērnam nerasniedzami, bet redzami.
- Piedāvājot bērnam izvēlēties vienu no diviem priekšmetiem un turēt tos nepieejamā vietā.
- Dodot bērnam nedaudz no tā, ko viņš vēlas, bet pārējo turot nepieejamā vietā (*dot, dot, dot, nogaidīt*).

Kā es varētu radīt bērnam iespēju izteikt lūgumu aktivitātes laikā:

Atkārtojiet bērna teiktos vārdus un papildiniet bērna vārdu krājumu, izmantojot metodi “rādīt un teikt”.

Iespējas aktivitātes laikā atkārtot bērna teiktos vārdus un paplašināt bērna vārdu krājumu, izmantojot metodi “rādīt un teikt”:

(piemēram, ja bērns saka “ūd”, nevis “ūdens”, varu atbildēt, sakot “Ūdens!”, un parādot žestu, piemēram, iedodot bērnam ūdeni.)

Iespējas izmantot metodi “rādīt un teikt”, lai pateiktu vārdus un parādītu žestus, kurus bērns varētu izmantot komunikācijai aktivitātes laikā:

(Piemēram, es varētu *teikt* vārdu “krūze” un *rādīt*: dot krūzi)

Neaizmirstiet arī parūpēties par sevi. Pirms uzsākt nākamo moduli varat turpināt veikt jau iesāktās darbības, rūpējoties par sevi, vai izmēģināt kaut ko jaunu.

Piezīmes: