

PVO e-kurss: Aprūpētāju prasmju apmācības ģimenēm ar bērniem ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību.

Kursa ievads.





Laipni lūdzam aprūpētāju prasmju apmācībā!

- Šis apmācību kurss domāts cilvēkiem, kuri aprūpē bērnus ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību, ja bērnam ir komunikācijas un/vai sociālās saskarsmes traucējumi.
- Varat piedalīties arī tad, ja jūsu bērnam nav noteikta diagnoze.
- Šajā kursā ietvertās prasmes un stratēģijas domātas bērniem vecumā no diviem līdz deviņiem gadiem, lai gan tās var izmantot arī saskarē ar nedaudz jaunākiem un vecākiem bērniem.
- Turklāt šajā kursā piedāvātās stratēģijas ir piemērotas visiem bērniem, ne tikai bērniem ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību.
- Vēlams, lai aprūpētāji, kuri piedalās šajā apmācībā, regulāri mijiedarbotos ar bērnu, jo bērni iegūst visvairāk, ja aprūpētāji regulāri izmanto šīs prasmes kopā ar tiem.

Kursa saturs.



Šis kurss ietver 15 moduljus, un katru no tiem var pabeigt aptuveni 20 līdz 30 minūtēs.

1.–4. modulī apskatīta bērnu uzmanības iesaistīšana un uzmanības noturēšana ikdienas aktivitāšu laikā.

5. un 6. modulī apskatīti veidi, kā palīdzēt bērniem iesaistīties kopīgās rotaļās un mājas rutīnās. (Kopīga iesaiste nozīmē, ka bērns vienlaicīgi pievērš uzmanību gan pieaugušajam, gan kopīgajai aktivitātei. Kopīga iesaiste ir vislabākais mācīšanās veids.)

7. un 8. modulī galvenā uzmanība pievērsta komunikācijas izpratnei un tās veicināšanai, izmantojot vārdus un žestus.

9. modulī apskatīta jaunu prasmju, piemēram, ģērbšanās un roku mazgāšanas, mācīšana soli pa solim, sniedzot dažādu līmeņu palīdzību.

10.–13. modulī galvenā uzmanība pievērsta nevēlamas uzvedības izpratnei, novēršanai un alternatīvu mācīšanai tās izskaušanai.

14. modulī apskatīts pastāvīgs darbs mājās kopā ar bērnu un nākotnes mērķu noteikšana, savukārt

15. modulis pievēršas problēmu risināšanai un bērna aprūpētāja rūpēm par sevi.



Kā apgūt šo kursu?

- Iesakām sākt ar 1. moduli un secīgi pabeigt tos visus. Tas nepieciešams tādēļ, ka kursā apgūtās prasmes cita citu papildina. Piemēram, no 1. līdz 4. modulim apskatītās bērna iesaistīšanas prasmes ir būtiskas 10.-13. modulī, kurā apgūsiet, kā novērst nevēlamu uzvedību un kā uz to reaģēt.
- Iesakām apgūt vienu moduli ik pēc četrām vai piecām dienām. Tas nozīmē, ka visu 15 kursa moduļu apgūšana aizņems aptuveni divarpus mēnešus.
- Lūdzu, apdomājiet, kā jūs varētu atgādināt sev, ka jāapgūst moduli, piemēram, iestatot atgādinājumu tālrunī.
- Neaizmirstiet, ka ir svarīgi regulāri izmantot prasmes un stratēģijas kopā ar bērnu.



Mūsu pieeja mācībām.

Šī kursa laikā jūs:

- Klausīsieties stāstus, apskatīsiet attēlus un noskatīsieties īsus animācijas video.
- Apgūsiet prasmes un stratēģijas, kuras varēsiet izmantot mājās (mēs tās dēvējam par "padomiem").
- Kopā ar bērnu veiksiet mājasdarbu un izmēģināsi katrā modulī sniegtos padomus.
- Izmantosiet darba burtnīcu, lai plānotu mājasdarbu un izvērtētu tā izpildi.
- Atbildēsi uz zināšanu pārbaudes jautājumiem katra moduļa beigās.



Katru moduli var pabeigt aptuveni 20 līdz 30 minūtēs, bet, ja jums nav tik daudz laika, varat tam veltīt 10 līdz 15 minūtes un vēlāk to turpināt.



Kā izmantot darba burtnīcu?

- Šajā kursā ietverti vairāki darba burtnīcā izpildāmi uzdevumi. Tie palīdzēs jums plānot un izmēģināt stratēģijas mājās kopā ar bērnu.
- Kursa darba burtnīcu var izdrukāt, lai tajā veiktu pierakstus, vai saglabāt un aizpildīt elektroniski klēpjdatorā vai planšetdatorā.
- **Lejupielādējiet darba burtnīcu no PVO resursa *OpenWHO* kursa lapas cilnē “Dokumenti”.**
- Lai burtnīcu aizpildītu elektroniski, jums, iespējams, vajadzēs lejupielādēt bezmaksas PDF programmatūru. Attiecīgās norādes ir pieejamas darba burtnīcas pirmajās lappusēs.
- Tikpat labi varat izmantot arī pats savu piezīmju burtnīcu, lai pierakstīt jautājumus, stratēģijas un padomus, tāpat arī varat ierakstīt piezīmes vai audio piezīmes viedtālrunī.

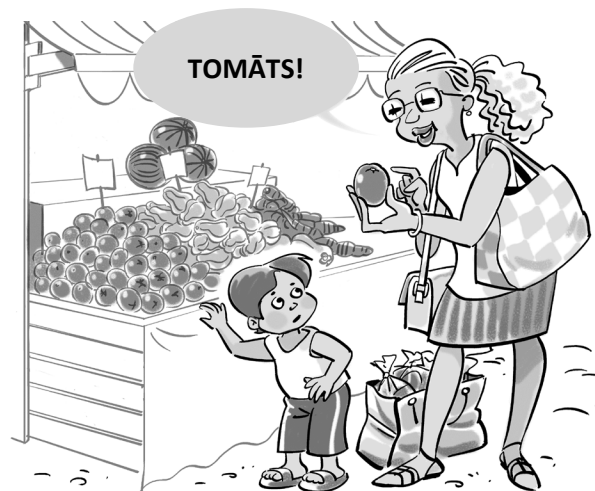
Tagad apskatīsim šajā kursā bērniem un aprūpētājiem izvirzītos mērķus.

Ikvienam bērnam ar attīstības traucējumiem un aizkavētu attīstību ir savas īpašās stiprās puses un izaicinājumi.

Šī kursa mērķis ir palīdzēt jūsu bērnam:



Iemācīties komunicēt ar žestiem un vārdiem.



Pavadīt vairāk laika, kopīgi iesaistoties aktivitātēs un ikdienas darbos ar jums un citiem.



Biežāk uzvesties atbilstoši un retāk – nevēlami, un



Apgūt jaunas prasmes, lai veicinātu patstāvību ikdienas darbībā.

Lūdzu, apturiet kursa ierakstu šeit, lai aizpildītu darba burtnīcu, tad turpiniet kursu.

Bērnam 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.



Lūdzu, izvēlieties trīs mērķus savam bērnam un pierakstiet tos darba burtnīcā. Pirms katra uzdevuma, kas pildāms darba burtnīcā, aicināsim jūs apturēt kursa ierakstu, lai jūs varētu aizpildīt darba burtnīcu, un tad turpināt, kolīdz būsiet pabeidzis rakstīt.

Tagad pievērsīsimies šajā kursā noteiktajiem mērķiem aprūpētājiem.

Šī kursa mērķis ir palīdzēt jums:



Justies drošāk, palīdzot bērnam komunicēt un apgūt jaunas prasmes.



Izveidot saikni ar bērnu, izbaudot un kopīgi veicot ikdienas aktivitātes.



Uzzināt, ka citi aprūpētāji saskaras ar līdzīgām problēmām.



Iepazīt un praksē izmantot veidus, kā parūpēties par savu veselību un labsajūtu.

Mērķi jums un jūsu ģimenei.

Lūdzu, apturiet kursa ierakstu šeit, lai aizpildītu darba burtnīcu, tad turpiniet kursu.

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 attīstības aizturi, kā arī par grūtībām, ar kurām saskaras aprūpētāji.
- Uzzināt un praksē izmantot veidus, kā parūpēties par savu veselību un labsajūtu.



Lūdzu, izvēlieties trīs mērķus sev un savai ģimenei.

Sagatavošanās mācībām.

Šī kursa laikā ir svarīgi katru dienu vai gandrīz katru dienu kopā ar bērnu izmēģināt apgūtās prasmes, tas palīdzēs jums un bērnam sasniegt izvirzītos mērķus.

- Katru dienu veiciet dažādas aktivitātes kopā ar bērnu, kaut vai tikai piecas minūtes.
- Jo biežāk izmantosiet apgūtās iemaņas, veicot kopīgas aktivitātes ar bērnu, jo labāk! Katra izmantotā iespēja tuvinās jūs nospraustajam mērķim.

Prasmju un stratēģiju izmantošana mājās kopā ar bērnu var prasīt lielu piepūli, tāpēc ir svarīgi pēc iespējas labāk parūpētos par sevi, savu veselību un labsajūtu.

- Iespējams, jūs izjūtat sarežģītas emocijas, piemēram, dusmas vai skumjas, varbūt jūtaties vientuļi. Atcerieties, ka arī citas ģimenes ir pieredzējušas kaut ko līdzīgu.
- Pirmajā modulī uzzināsim vairāk par to, kā aprūpētāji var uzlabot savu veselību un labsajūtu. Pēc katra moduļa aicināsim jūs turpināt jau izmantotās stratēģijas, rūpējoties par sevi, vai, pirms uzsākt nākamo moduli, izmēģināt kaut ko jaunu.



Šajā kursā sniegsim norādījumus, kas palīdzēs jums sasniegt mērķus.

Izpratne par attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību.

Parasti aprūpētāji, uzzinot, ka viņu bērnam ir attīstības traucējumi vai aizkavēta attīstība, vaino paši sevi. Šī kursa pirmajos moduļos uzzināsi, kā palīdzēt bērnam iesaistīties ikdienas aktivitātēs. Jaunu prasmju apguve prasa laiku, tāpēc ir svarīgi zināt, ka jūs neesat vainojams bērna grūtībās un tās nav saistītas ne ar jūsu rīcību, ne burvestībām, ne ļaunajiem gariem vai kaut ko tamlīdzīgu. Dažkārt aprūpētāji vaino paši sevi par to, ka nepietiekami centušies mācīt bērnu.

Attīstības traucējumus un aizkavētu attīstību neizraisa:

- vakcīnas,
- apsēstība, lāsti vai burvestības,
- bērna ģimenes vai senču grēki,
- vientuļie vecāki, aprūpētāji vai aizbildņi,
- alerģijas vai pārtikas nepanesamība,
- nepietiekami labi aprūpētāji,
- sliktas manieres, slikta izglītība,
- konflikti vai traumas ģimenē,
- vēsas vecāku savstarpējās attiecības,
- robežu vai disciplīnas trūkums, vai
- tas, ka bērns nav barots ar krūti.



Atcerieties, ka aprūpētāji var palīdzēt bērniem ar attīstības kavējumiem un mācīšanās grūtībām. Saņemot atbalstu, ikviens bērns var apgūt jaunas prasmes.





Informācijas kopsavilkums par šo kursu.

- Ikvienam, kurš apgūst šo kursu, ir bērns, kuram viņš cenšas palīdzēt. Šajā kursā galvenokārt pievērsīsimies tam, kā palīdzēt bērniem attīstīt komunikācijas, uzvedības un ikdienas dzīves prasmes.
- Katrs bērns mācās atšķirīgi un atšķirīgā tempā, un daži mācās lēnāk nekā citi. Tomēr ikviens bērns bērni var apgūt un attīstīt prasmes.
- Ārsts, medmāsa vai cits veselības aprūpes vai izglītības darbinieks, kurš jūs uzaicināja uz šo kursu, iespējams, teica, ka jūsu bērns lēnāk attīstās vai mācās komunicēt. Iespējams, viņi šīs grūtības dēvēja par “aizkavētu attīstību”, “attīstības aizturi”, “slimību”, “izaicinājumu”, sindromu”, “traucējumiem”, “autismu” vai kā citādi.
- Šis kurss bērnam var noderēt arī tad, ja diagnoze nav noteikta.
- Šī kursa laikā jūs apgūsiet īpašas prasmes, ko varēsiet izmantot mājās kopā ar bērnu. Visi ģimenes locekļi var attīstīt šīs prasmes un izmantot tās kopā ar bērnu.
- Bērna iesaistīšana ikdienas aktivitātēs un spēlēs ir būtiska stratēģija, kas palīdzēs bērnam attīstīties un mācīties.
- Šajā kursā apgūsiet daudz dažādu stratēģiju, bet jūs pats varēsiet izlemt, kuras no tām vislabāk noderēs jūsu bērnam un ģimenei.

Paldies, ka noklausījāties ievadu! Tagad esat gatavs uzsākt kursu!

Atcerieties:

- Jums nav jāpabeidz viss modulis uzreiz, tāpēc, lūdzu, apgūstiet informāciju sev piemērotā tempā.
- Rakstiet piezīmes darba burtnīcā un izpildiet uzdevumus, lai gūtu maksimālu labumu no kursa.
- Ir svarīgi regulāri izmantot prasmes kopā ar bērnu – tādējādi jūs palīdzēsiet bērnam mācīties.

Ir ļoti svarīgi mēģināt, censties izmantot prasmes un stratēģijas mājās,
jo tas palīdz bērnam mācīties un attīstīties.

**Tagad esat gatavs sākt pirmo moduli.
Uz tikšanos!**