

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

Pirmais modulis: Bērna iesaistīšana.



Laipni lūdzam šī kursa pirmajā modulī!

Piedāvāsim jums vienkāršas stratēģijas, kas palīdzēs jums un bērnam apgūt jaunas iemaņas un attīstīt svarīgas ikdienas prasmes.



Šajā modulī uzzināsi:

- Kā saprast sava bērna stiprās puses un izaicinājumus.
- Kā noskaidrot, kādas aktivitātes bērnam patīk.
- Kā pievērst uzmanību bērna uzvedībai aktivitāšu laikā.

Pirmā nodarbība: Marijas stāsta pirmā daļa

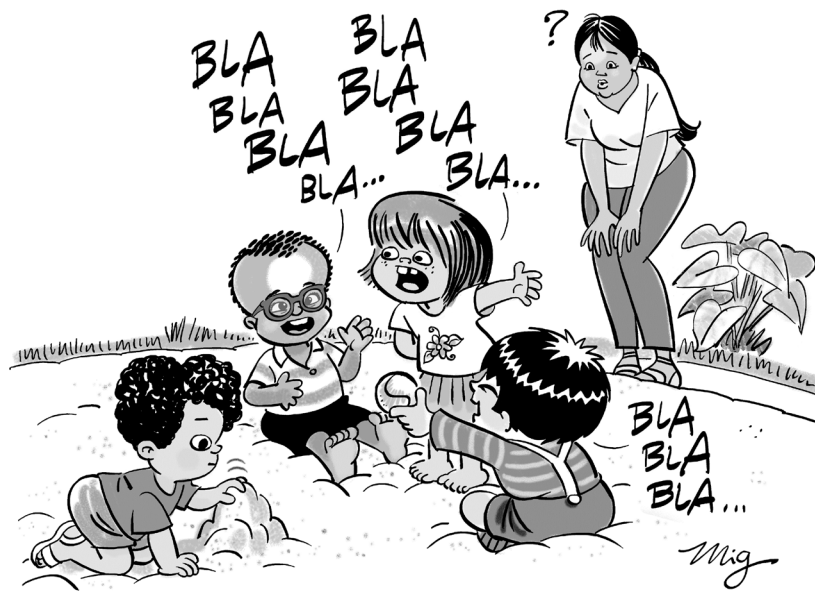
Stiprās puses un izaicinājumi.

Ikvienam bērnam ar attīstības traucējumiem un aizkavētu attīstību ir savas īpašās stiprās puses un izaicinājumi. Lai kāds būtu jūsu pašreizējais prasmju līmenis, jūs apgūsiet jaunas iemaņas, lai palīdzētu bērnam piedalīties ikdienas aktivitātēs un uzlabotu viņa uzvedību.

Tagad noklausīsimies Marijas stāstu. Klausoties Marijas stāstā par viņas dēla Jēkaba uzvedību, centieties pamanīt, kādas ir viņas stiprās puses.



Marija dzīvo kopā ar vīru un trim bērniem – Jēkabu, Gerdu un Anniju, kā arī vīramāti Alisi. Jēkabs ir viņas pirmais bērns.



Kad Jēkabam bija trīs gadi, Marija sāka pamanīt, ka dēls atšķiras no citiem bērniem, jo viņš joprojām nerunāja. Marija tajā vainoja sevi, taču nespēja saprast, ko dara nepareizi.



Jēkabam bija spēcīgas dusmu lēkmes, un apģērbšanās sagādāja grūtības.



Marija stāsta: “Jēkabam vienmēr ir patīcis skatīties, kā es gatavoju ēst. Kad viņš bija mazs, viņam bija grūti nosēdēt un koncentrēties. Taču tad, kad gatavoju ēst, viņš man palīdzēja, atnesot sagrieztos dārzeņus, lai es varētu tos ielikt katlā. Viņam tas ļoti patika!



Jēkabs ir arī ļoti sirsnīgs bērns, un mums patīk samīļoties.”



Jēkabs, kuram tagad ir 7 gadi, joprojām ir ļoti aktīvs zēns, un, cita starpā, viņam patīk būt ārā un skatīties, kā vecākie zēni spēlē bumbu.



Marijai izdevās atrast Jēkabam vietu vietējā skolā, taču tas nebija viegli. Visiem bērniem ir tiesības uz izglītību, bet viņai nācās iet runāt ar skolas vadību un aizstāvēt dēla tiesības mācīties.



Marija saka: “Jēkabam aizvien patīk “palīdzēt man gatavot”. Mēs joprojām pavadām laiku, kopā, gatavojot ēdienu. Viņam patīk likt katliņā manis sagrieztās sastāvdaļas un maisīt tās ar karoti.”



Jēkabam joprojām ir grūti ilgstoši nosēdēt, taču tagad viņš spēj mierīgi nosēdēt, kad jāveic īsas darbības; pēc tam ir nepieciešams pārtraukums. Viņš ir mazliet progresējis un tagad lieto dažus vārdus. Viņam joprojām ir nepieciešama palīdzība, lai apgērbtos, taču pārgērbšanās vairs nav tik sarežģīta.



Marija saka: “Rūpes par bērnu ar attīstības traucējumiem vai attīstības aizturi ir liels un bieži vien stresa pilns darbs. Reizēm šķiet, ka visu laiku steidzamiem pa galvu pa kaklu, lai paspētu visu izdarīt, un nepārtraukti par to domājam. Tāpēc nereti jūtamies satraukti un pārslogoti.”



Esam iemācījušies grūtos un saspringtos brīžos apstāties un nomierināties. Trīs reizes mierīgi ieelpojam un uz brīdi koncentrējamies tikai uz elpošanu.



Es cenšos arī vairāk rūpēties par sevi, izgulēties un biežāk kontaktēties ar draugiem. Tas, protams, prasa papildu pūles un laiku, taču man ir svarīgi parūpēties arī par sevi.

Pēc Marijas stāsta par viņas dēlu Jēkabu noklausīšanās, padomājiet par viņa stiprajām pusēm...

- Jēkabam patīk palīdzēt mammai gatavot ēst.
- Viņu interesē citi bērni.
- Viņam patīk atrasties ārā. Tas dod ģimenei iespēju plānot kopīgas aktivitātes brīvā dabā.
- Jēkabs ir sirsnīgs un viņam ir saikne ar mammu, tēti un vecmāmiņu.

Tagad padomājiet par to, ar kādiem izaicinājumiem šajā stāstā saskārās Jēkabs...

- Jēkabs nezina pietiekami daudz vārdu, lai paustu savas vajadzības.
- Bērnībā viņam bija dusmu izvirdumi (kas ir nevēlama uzvedība), piemēram, ģērbšanās laikā.
- Viņš ir ļoti aktīvs un kustīgs, tāpēc mēdz būt grūti piespiest viņu apsēsties ģimenes aktivitāšu vai maltīšu laikā.
- Viņam joprojām ir nepieciešama palīdzība, lai apģērbtos, taču laika gaitā kļūst arvien vieglāk.



Atcerieties, ka, pat ja ir grūti palīdzēt bērnam piedalīties aktivitātēs, ir svarīgi uzzināt, kādas aktivitātes bērnam patīk. Jēkabam patīk palīdzēt ģimenei gatavot ēst, kas ļauj mammai, tētim un vecmāmiņai kopā ar viņu izmēģināt jaunas prasmes, gatavojot kopā!



Rakstveida uzdevums

Šajā aktivitātē izmantosim darba burtnīcu.

- Atcerieties, ka šī kursa darba burtnīcu varat lejupielādēt no kursa lapā “Open W.H.O.”, noklikšķinot uz “Dokumenti”.
- Darba burtnīcu varat aizpildīt elektroniski, izmantojot klēpj datoru vai planšet datoru, vai izdrukāt un izmantot pierakstiem.
- Ja vēlaties, varat izmantot pats savu piezīmju burtnīcu vai ierakstīt piezīmes un audio piezīmes viedtālrunī.
- Izpildot rakstveida uzdevumus, pēc jautājumu uzklauššanas jūs aicinās apturēt kursa ierakstu, lai jūs varētu aizpildīt darba burtnīcu, tad turpinātu apgūt kursu.

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



Rakstveida uzdevums: Bērna stiprās puses.

Kad esat padomājis par Jēkaba stiprajām pusēm, brīdi apsveriet sava bērna stiprās puses.

Vispirms pabeidziet šos teikumus un ierakstiet tos darba burtnīcā:

- Manam bērnam padodas...
- Manu bērnu motivē vai interesē...
- Manam bērnam patīk šādas aktivitātes...
- Laika gaitā mans bērns ir iemācījies...



Bērna stipro pušu apzināšanās var palīdzēt veicināt pozitīvu uzvedību. Neaizmirstiet uzslavēt un apbalvot bērna centienus ar labiem vārdiem un smaidiem. Neaizmirstiet apzināties arī savas kā vecāka vai aprūpētāja stiprās puses!



Pirmais galvenais vēstījums: Ikviens bērns var apgūt un attīstīt prasmes.



- Saņemot nepieciešamo atbalstu, bērni ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību var apgūt jaunas prasmes un piedalīties ikdienas aktivitātēs.
- Šajā kursā palīdzēsim jums atrast veidus, kā palīdzēt bērnam piedalīties ikdienas aktivitātēs kopā ar jums.
- Uzsākot programmu, bērnam var būt dažādas prasmes un grūtības, taču, saņemot atbalstu, mācīties un attīstīties var visi bērni.

Otrā nodarbība: Aprūpētāja rūpes par sevi.



Kā Marija sacīja: “Rūpes par bērnu ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību ir liels un bieži vien stresa pilns darbs.”

Dažkārt aprūpētāji mēdz justies vainīgi par to, ka velta laiku rūpēm par sevi.

Aprūpētāji bieži ignorē savas vajadzības, jo cenšas palīdzēt ģimenei.



Atcerieties, ka rūpes par sevi var palīdzēt aprūpētājiem pasargāt savu psihoemocionālo un fizisko veselību, iegūt vairāk enerģijas, lai rūpētos par citiem un labāk tiktu galā ar neparedzētām situācijām. Ja aprūpētājiem ir ierobežoti līdzekļi vai laiks, var būt ļoti grūti atrast veidus, kā rūpēties par sevi, taču tas ir ļoti svarīgi visai ģimenei.

Veidi, kā praktiski rūpēties par sevi.



Lūk, daži ieteikumi. Ko no tā jūs jau izmantojat un ko jūs vēlētos darīt biežāk?

- Mēģiniet ēst regulāri un ēst pēc iespējas veselīgākus pārtikas produktus.
- Pienācīgi izgulēties.





- Fiziskās aktivitātes.





- Saikne ar draugiem un ģimeni un laika pavadīšana kopā ar viņiem.





- Patīkamas nodarbes, piemēram, satikšanās ar draugiem un ģimeni, uzturēšanās ārā, lasīšana vai mūzikas klausīšanās.





- Jums svarīgais, piemēram, piederība kādai reliģijai, savas ticības paušana vai dalība kādā grupā vai organizācijā.





- Izvairīšanās no visa, kas ir neveselīgs vai nelabvēlīgs.





- Mēģiniet izturēties pats pret sevi laipni un saprotoši.





- Ja esat sasprindzis, veltiet brīdi tam, lai nomierinātos. To varat izdarīt, dziļi elpojot vai darot jebko citu, kas jūs šajā brīdī nomierina.
- Palīdzības meklēšana fiziskās vai psihoemocionālās veselības problēmu gadījumā.
- Jebkuri citi veidi, kā rūpēties par sevi, kas iepriekš izrādījušies noderīgi.



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

Rakstveida uzdevums: Rūpes pašam par sevi.



Padomājiet par šādiem jautājumiem un ierakstiet atbildes darba burtnīcā:

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

Atcerieties:

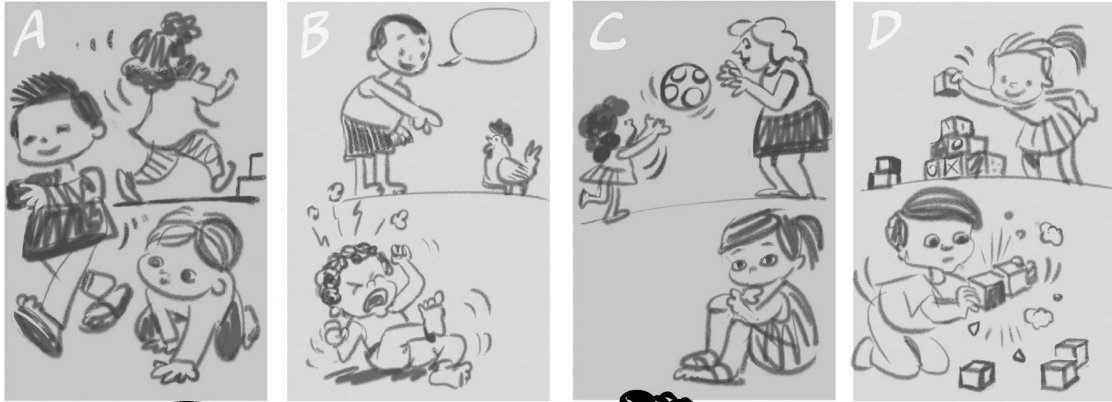
- Samazinot stresa līmeni, jums būs vieglāk saglabāt mieru un rīkoties konsekventi, kā arī labāk mijiedarboties ar bērnu. Tas ļaus bērnam sekmīgāk mācīties.
- Ja pats būsiet mierīgs, arī bērnam būs vieglāk saglabāt mieru.

Trešā nodarbība: Marijas stāsta otrā daļa. Mācīšanās ar ikdienas aktivitāšu palīdzību.

Otrajā Marijas stāsta daļā dzirdēsim kā Marija un viņas vīrs uzzināja vairāk par sava dēla Jēkaba grūtībām un par to, kā viņam palīdzēt.



Kad Jēkabs bija trīs gadus vecs, Marijai un viņas vīram bija ļoti grūti tikt ar dēlu galā. Vispirms viņi lūdza padomu savas draudzes mācītājam Emanuelam. Viņš ieteica aizvest Jēkabu pie ārsta. Pēc kāda laika viņam bija pieraksts pie speciālistes. Ārste uzdeva daudz jautājumu un veica pārbaudes.



Speciāliste teica: “Esmu pārbaudījusi jūsu dēla attīstību. Ar jēdzienu “attīstība” es domāju pārmaiņas, kas notiek, bērnam augot un apgūstot jaunas prasmes, piemēram, kustības un staigāšanu, komunikāciju, saskarsmi ar cilvēkiem, rotaļas un citas iemaņas.”

Ārste paskaidroja: “Katrs bērns attīstās atšķirīgā tempā. Dažās jomās jūsu dēls attīstās atšķirīgi un lēnāk. Jūsu dēlam ir attīstības aizture. Tas nozīmē, ka viņš attīstās lēnāk. Bērniem mēdz aizkavēties attīstība dažādu iemeslu dēļ. Patieso cēloni mēs nezinām.”



Viņa turpināja: “Tomēr es vēlētos, lai jūs zinātu, ka neesat vainojami sava bērna grūtībās, un tās nav saistītas ne ar jūsu rīcību, ne arī ar lāstiem, gariem vai kaut ko tamlīdzīgu. Dažkārt aprūpētāji vaino paši sevi, domā, ka neesot pietiekami labi mācījuši savus bērnus, taču mēs zinām, ka tas nav attīstības aiztures iemesls.”



“Diemžēl nav medikamentu vai ātras iedarbības terapijas, kas atrisinātu jūsu dēla grūtības, taču ir veidi, kā jūs varat veicināt viņa attīstību.



Turpiniet izrādīt savam bērnam, ka jūs viņu pieņemat un mīlat. Droša, pasargāta un mīloša vide palīdzēs bērnam attīstīties un mācīties.



Apmeklējiet kursus, lai apgūtu īpašas prasmes, kas palīdzēs bērnam un pārējiem ģimenes locekļiem labāk izmantot savas jau esošās prasmes un resursus, kā arī apgūt jaunas iemaņas.”



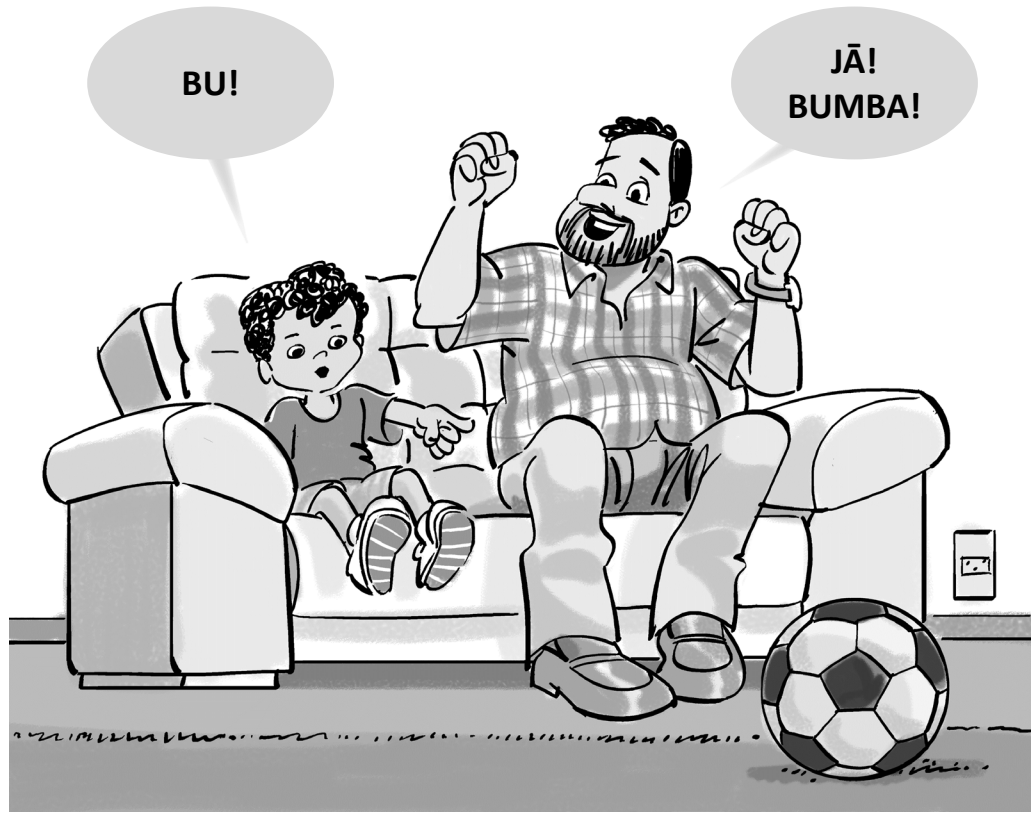
Marija devās uz ārstes ieteikto kursu. Pēc katras nodarbības viņa mājās kopā ar Jēkabu izmēģināja kursā apgūtās prasmes. Vīram un vīramātei nebija iespējas apmeklēt kursu, taču Marija atnesa mājās rokasgrāmatas, lai parādītu viņiem tur mācīto.



Sākumā bija grūti pieņemt, ka viņu pirmdzimtajam dēlam ir šādas problēmas. Marijas vīram bija īpaši grūti to pieņemt. Taču gan Marija, gan viņas vīrs neatlaidīgi vingrinājās un izmantoja kursā apgūtās prasmes, un tas palīdzēja Jēkabam saglabāt mieru un justies labāk.



Jēkaba ģimene saprata, kā zēnu biežāk iesaistīt ikdienas aktivitātēs un kā runāt pozitīvā, mierīgā balsī, lai palīdzētu viņam iemācīties komunicēt, izmantojot žestus un vārdus. Kursā apgūtās prasmes palīdzēja visiem viņu bērniem.



Jēkaba vecāki un vecmāmiņa šīs prasmes izmantoja katru dienu. Ilgu laiku šķita, ka nekas nemainās. Tomēr viņi turpināja pilnveidot prasmes, un laika gaitā Jēkabs iemācījās pateikt ģimenei, kas viņam ir vajadzīgs, norādot uz priekšmetu un lietojot dažus vārdus. Nu... lielākoties. Tagad Jēkabam ir 7 gadi, un viņš ir daudz laimīgāks, jo spēj vieglāk komunicēt. Arī Jēkaba vecākiem ir mazāk satraukuma, un viņu mājās valda lielāks miers.



Otrais galvenais vēstījums: jūs varat palīdzēt bērnam attīstīties, ikdienā kopā ar viņu iesaistoties aktivitātēs un rotaļās.

- Kopīgas aktivitātes palīdz bērnam mijiedarboties ar citiem un apgūt jaunas prasmes.
- Aktivitātes ietver ikdienišķas darbības, ne tikai īpašas bērniem paredzētas nodarbes.
- Ēšana, ģērbšanās, mazgāšanās, mājas darbu veikšana, rotaļas un lasīšana ir aktivitātes, kurās jūs, iespējams, jau iesaistāties kopā ar bērnu!



Lai saprastu, kā vislabāk iesaistīt bērnu, ir svarīgi uzzināt, ko bērnam patīk darīt. Jo vairāk zināsiet, kas bērnu motivē, jo labāk spēsiet iesaistīt viņu ikdienas aktivitātēs!

Ikdienas aktivitāšu piemēri.



Kopīgi ģimenes pasākumi, piemēram:

- Kopīgas ēdienreizes
- Uzkopšana
- Ģērbšanās
- Rotaļas ārā



Darbi vai izbraucieni kopā ar bērnu, piemēram:

- Došanās uz tirgu
- Darbošanās dārzā
- Iešana ciemos
- Dzīvnieku barošana



Ir dažas aktivitātes, kas jums vai jūsu ģimenei var būt ļoti svarīgas, bet bērnam var nepatikt. Mēģiniet piedāvāt bērnam papildu balvas, lai palīdzētu viņam tajās iesaistīties.

Kopīgas rotaļas, piemēram:



- Rotaļāšanās ar sadzīves priekšmetiem, piemēram, krūzītēm, bļodiņām, karotītēm, traukiem vai mazām kastītēm.
- Dziedāšana un plaušķināšana.
- Grāmatu lasīšana.
- Stāstu stāstīšana.
- Māksla un amatniecība.
- Rotaļāšanās ar smiltīm, pupiņām vai rīsiem kastē vai to likšana plastmasas pudelēs, lai veidotu šeikerus.
- Rotaļas ar rotaļlietām vai sadzīves priekšmetiem ūdens bļodā vai vannā.

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



Rakstveida uzdevums: Nodarbes, kas bērnam patīk.

Ja pamanīsiet, ko bērns labprāt dara, varēsiet izvēlēties labākās aktivitātes, kurās iesaistīties. Ierakstiet darba burtnīcā atbildes uz šiem jautājumiem.

- Kādās ikdienišķās nodarbēs bērns labprāt iesaistās kopā ar ģimeni? Neaizmirstie tādas aktivitātes kā ēdienreizes, mazgāšanos, ģērbšanos u. c.
- Vai ir kādi pienākumi vai izbraucieni, kurus bērns veic kopā ar jums? Piemēram, iepirkšanās, uzkopšana, dārza darbi, dzīvnieku barošana.
- Vai ir rotaļas, kurās bērns labprāt veic kopā ar jums vai citiem? Piemēram, spēlēšanās ar priekšmetiem, dziedāšana, grāmatu lasīšana, stāstu klausīšanās vai rotaļas ar ūdeni.


Tas nekas, ja aktivitātes sākumā šķiet sarežģītas. Atcerieties, ka bērns vislabāk progresēs, ja veiksiet tās regulāri.



Aicinām jūs rakstīt piezīmes darba burtnīcā, lai sekotu līdzi savam un bērna progresam, kā arī grūtībām.



Ceturrtā nodarbība: Noderīgi padomi: veselība, higiēna un drošība.

 Bērniem ar attīstības traucējumiem un aizkavētu attīstību ir nepieciešama īpaša aprūpe un aizsardzība. Tālāk sniegti svarīgi padomi par to, kā veicināt bērna veselību, ievērot higiēnas un drošības prasības.

- Tāpat kā citiem bērniem arī bērniem ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību ir nepieciešamas regulāras ārsta pārbaudes un vakcinācija.
- Bērniem ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību ir nepieciešama īpaša aprūpe, lai nodrošinātu, ka viņi ir tīri un veseli. Īpaša uzmanība jāpievērš bērna tīrībai, tostarp roku mazgāšanai, lai izvairītos no saslimšanas.
- Dažiem bērniem ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību ir problēmas ar ēšanu: var būt nepieciešama īpaša aprūpe, lai nodrošinātu, ka bērns ir pienācīgi paēdis.
- Citi cilvēki ne vienmēr saprot grūtības, ar kādām saskaras bērni ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību, un var domāt, ka bērns tīšām uzvedas nerātņi. Jums vajadzētu pasargāt savu bērnu no sodīšanas, paskaidrojot citiem, ka bērnam ir īpašas vajadzības un ka viņš tā neuzvedas tīšām.



Mājasdarbs.



Iepriekš domājāt par nodarbēm, kas patīk jūsu bērnam. Tagad pienācis laiks tās īstenot praksē! Bērns vislabāk mācās kopīgo aktivitāšu laikā.

Uzsākot pildīt pirmo mājasdarbu, jūs:

- Izvēlēšities divas ikdienas aktivitātes, kuras veikt kopā ar bērnu. Sāksiet ar aktivitātēm, kas motivē bērnu un kas notiek katru dienu vai gandrīz katru dienu, piemēram, rotaļāšanās, ēdienreizes, ģērbšanās vai lasīšana.
- Plānosiet katrai aktivitātei veltīt vismaz piecas minūtes, koncentrējoties uz bērnu. Atcerieties, ka pat piecas minūtes var kaut ko mainīt!
- Pārskatiet darba burtnīcu, lai atrastu piezīmes un noderīgus padomus, ko pierakstījāt.

Padomi mājasdarba izpildei:



- Noskaidrojiet, kuras aktivitātes vai spēles jūsu bērnam patīk un kurās viņš spēj piedalīties.
- Vislabāk ir izvēlēties aktivitātes, ko jau veicat visi kopā. Varētu 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. Tāpat arī varat mēģināt veikt aktivitāti citreiz.



Neaizmirstiet pierakstīt savu plānu darba burtnīcā, lai to izmantotu, izpildot mājasdarbu! Otrajā modulī mēs izvērtēsim mājasdarba izpildi un uzzināsim, kā saglabāt bērna iesaisti.

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

Mājasdarba izpildes plāns.



Darba burtnīcā uzrakstiet mājasdarba izpildes plānu, pabeidzot šos teikumus:

- Divas aktivitātes, kuras es izvēlēšos izpildei mājās, ir:
- Šajās aktivitātēs izmantošanu šādus materiālus (piemēram, priekšmetus rotaļām, grāmatas, apģērbu):
- Es atgādināšu sev, ka tas nekas, ja sākumā kaut kas neizdodas, (piemēram, pāris reizes dziļi ieelpojot, lūdzot atbalstu citiem ģimenes locekļiem vai mainot izvēlētos mērķus):



Pirmā moduļa kopsavilkums: ko jūs apgūvāt.

- Bērni mācās atšķirīgi un atšķirīgā tempā, taču ikviens bērns var apgūt jaunas prasmes.
- Ikdienas nodarbes, kas patīk jūsu bērnam, ir vislabākās aktivitātes, ar kurām sākt nodarbināt bērnu! Bērna mācīšanās procesā visvairāk noder kopīgās aktivitātes.
- Aprūpētājam ir svarīgi rūpēties par sevi, lai pārvarētu 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.

Ikvienam, kurš apmeklē šo kursu, ir bērns, kuram viņš cenšas palīdzēt.

Neaizmirstiet, ka jums jāpasaka paldies pašam sev par to, ka palīdzat savam bērnam.

Paldies, ka pabeidzāt šo moduli!

***Lūdzu, atbildiet uz moduļa pārbaudes darba
jautājumiem un aizpildiet novērtējuma anketu.***

Pēc četrām vai piecām dienām, kad kopā ar bērnu būsiet izpildījuši mājasdarbu, būsiet gatavs pāriet pie nākamā moduļa.

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

Uz tikšanos!