

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

Otrais modulis: Bērna iesaistes turpināšana.



Laipni lūdzam šī kursa otrajā modulī!

Šajā modulī iepazīstināsim jūs ar vienkāršām stratēģijām, lai atbalstītu bērna iesaisti aktivitātēs kopā ar jums. Vispiemērotākais brīdis mācīties ir tad, kad bērns koncentrējas uz kopīgu aktivitāti un uz jums.



Šajā modulī uzzināsi:

- Kā sagatavot bērna iesaisti veicinošu vidi.
- Kā atrasties bērna priekšā un piedāvāt bērnam izvēles iespējas, lai veicinātu viņa iesaisti.

Pirmā nodarbība: Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt.

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



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

Ierakstiet atbildes darba burtnīcā:

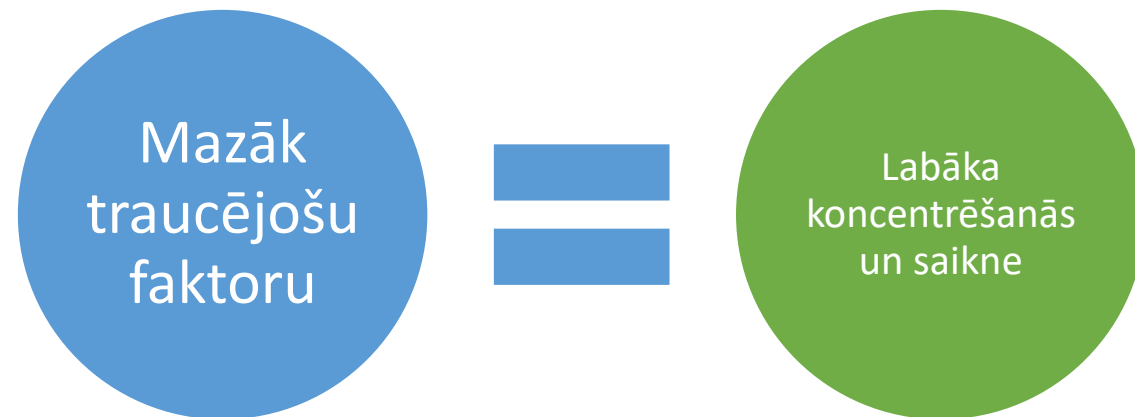
- Kādas aktivitātes jūs izmēģinājāt?
- Kas izdevās?
- Ko jūs varētu izmēģināt nākamajā reizē?



Neatkarīgi no tā, kā aktivitāte norit, atcerieties, ka varat tās mainīt!
Vislabāk sākt ar aktivitāti, kas motivē bērnu un ko jūs veicat katru dienu.

Otrā nodarbība: iesaistīšanās ikdienas aktivitātēs.

Ir labi paņēmienu, kā mājās izveidot drošu vidi, lai palīdzētu bērnam koncentrēties uz kopīgu aktivitāti un jums.



Tālāk sniegti trīs galvenie padomi, kā palīdzēt bērnam mācīties kopā ar jums:

**šajā modulī iepazīsieties ar tiem visiem!*

1. Pirmais: vietas sagatavošana: Aiznesiet prom visus priekšmetus, kas novērš uzmanību, un radiet drošu vidi, kur darboties.
2. Otrais: sāciet ar divām vai trim motivējošām izvēlēm un ievērojiet bērna izvēli.
3. Trešais: nostāieties bērna priekšā, notupieties līdz bērna līmenim un veiciet aktivitāti pa vidu starp sevi un bērnu.

Vietas sagatavošana.



Pirmais padoms: atbrīvojiet vietu – aiznesiet prom visus priekšmetus, kas novērš uzmanību, un radiet drošu vietu, kur darboties.

Palīdziet bērnam koncentrēties uz kopīgo darbību un uz jums, atbrīvojot vietu uz galda vai grīdas bērna priekšā un ap bērnu.



Palīdziet bērnam koncentrēties aktivitātei, novēršot traucēkļus.



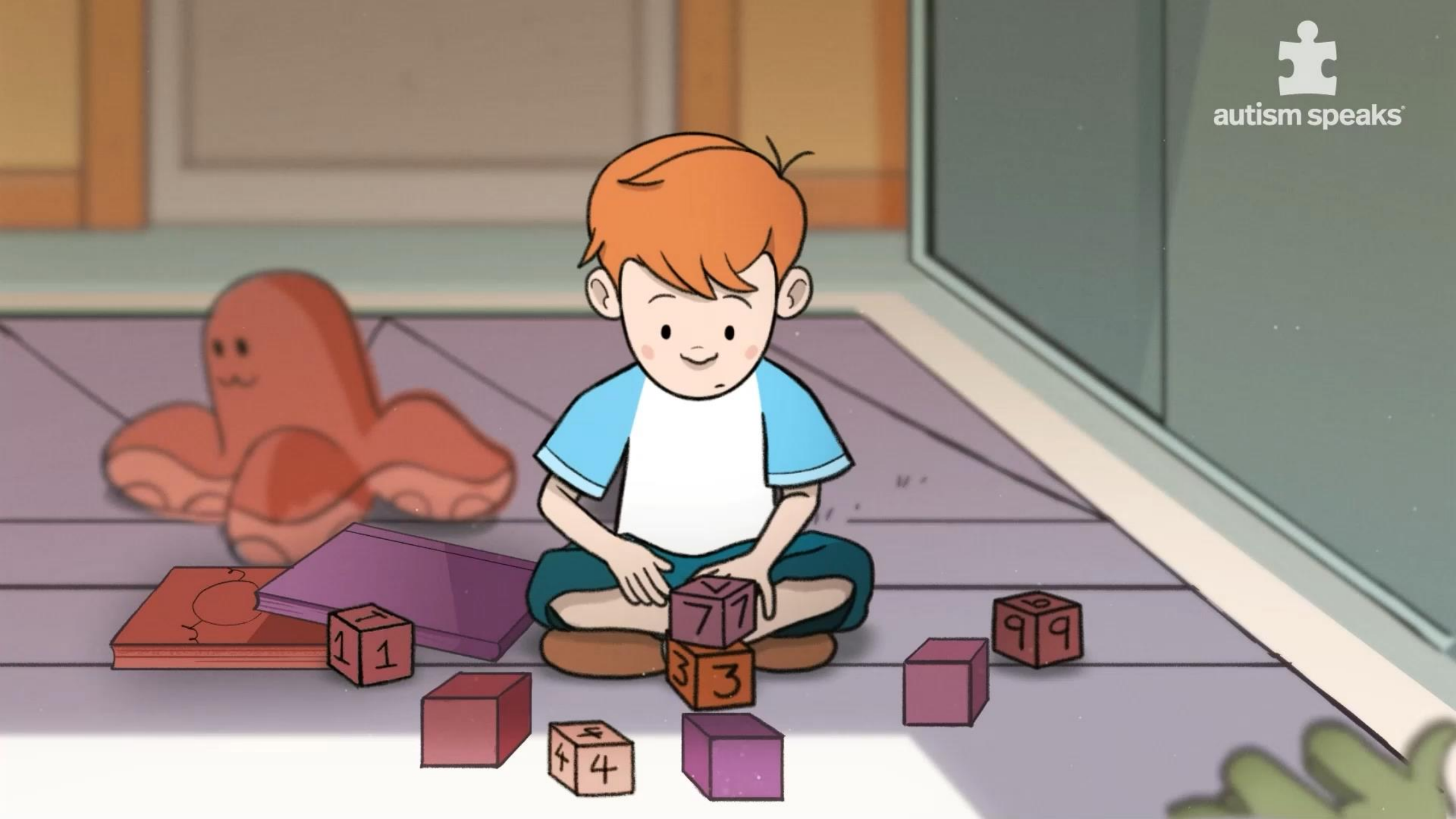
Aiznesiet vai apklājiet citas mēbeles, mājsaimniecības priekšmetus un iemīļotas lietas.



Izslēdziet telefonus, televizoru vai radio, lai novērstu traucēkļus. Palūdziet citiem pieaugušajiem un bērniem aiziet nostāk vai vērot aktivitāti, atrodoties bērnam aiz muguras.



autism speaks



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

Rakstveida uzdevums: vietas sagatavošana.



Piemērotas vietas iekārtošana nākamajai aktivitātei.

Darba burtnīcā izveidojiet plānu, kā iekārtot vietu savās mājās. Izvēlieties aktivitāti, kas patīk jūsu bērnam.

Ja nevarat 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? Izlemiet, vai varat izvēlēties kādu aktivitāti, ko bērns nevēlas darīt viens.



Varat izmantot darba burtnīcu, lai pierakstītu, kā kopā ar bērnu iekārtojāt vietu aktivitātēm, it īpaši, ja nepieciešams kaut ko mainīt, izvairīties no kaut kā nākotnē vai dokumentēt progresu.

Izvēles iespēju sniegšana ikdienas aktivitātēs.



Otrs padoms: Sāciet ar divām vai trim motivējošām izvēlēm un ievērojiet bērna izvēli.

- Varam piedāvāt izvēlēties kādu no priekšmetiem (piemēram, vienu no diviem krekliem, divām grāmatām, divām uzkodām) vai izvēlēties, ko darīt vispirms.
- Ja ir divi uzdevumi un tie abi ir jāizpilda, varat dot bērnam iespēju izvēlēties, kuru no tiem veikt vispirms. Laba izvēle ir jebkurā secībā veicami uzdevumi. Piemēram, vispirms nomazgāt seju vai iztīrīt zobus.
- Izvēle dod bērniem zināmu kontroli pār aktivitāti.
- Izvēle palīdzēs jums saprast, kura darbība motivē bērnu.
- Izvēle padara aktivitāti bērnam interesantāku un motivējošāku.
- Ja bērns neizdara izvēli, varat to izdarīt bērna vietā.

Kā piedāvāt izvēles iespējas ikdienas aktivitātēs.



Viņa dod dēlam iespēju izvēlēties: vispirms nomazgāt seju vai uzvilkt kreklu.



Viņa redz, kā viņš paskatās uz dvieli un izstiepj roku.



Viņa vispirms nomazgā viņam seju.



Tad palīdz uzvilkt kreklu.

Citi piemēri, kā piedāvāt izvēles iespējas un ievērot bērna izvēli:



Varat dot bērnam iespēju izvēlēties kādu no rotaļu aktivitātēm, piemēram, grāmatu vai klucīšus. Novietojiet priekšmetus starp sevi un bērnu un skatieties un klausieties, lai saprastu, kura aktivitāte bērnu interesē.



Varat arī dot bērnam iespēju izvēlēties, ko darīt vispirms, novietojot uz galda priekšmetus, piemēram, ķemmi, zobu suku un zeķes. Vērojiet, kas bērnu interesē, un šo aktivitāti veiciet vispirms.

Kāpēc piedāvāt izvēles iespējas?



Piedāvājot izvēlēties starp tādiem priekšmetiem kā divi krekli, divas grāmatas vai divas uzkodas, uzzināsiet, kas bērnam patīk. Ja piedāvājat divas vai trīs aktivitāšu iespējas, vispirms veiciet to aktivitāti, kuru bērns izvēlas, un uzslavējiet bērnu par izvēli. Bērnam varbūt vajadzēs papildu laiku, lai izdarītu izvēli, vai arī viņš ne vienmēr izvēlēties; varat izvēlēties arī bērna vietā, ja viņš pats to nedara!

Ir svarīgi piedāvāt bērnam izvēles iespējas, uzsākot kopīgu aktivitāti. Tas ir lielisks veids, kā palīdzēt bērnam paust savas vajadzības un vēlmes.



Pirms piedāvājat izvēles iespējas, atcerieties:

- Priekšmetiem jābūt bērnam saskatāmiem un sasniedzamiem.
- Jūs varat parādīt bērnam priekšmetus, norādot uz tiem un nosaucot, tos vai arī turēt tos tā, lai bērns tos redzētu.
- Pagaidiet, kamēr bērns parāda, ko vēlas, skatoties vai noliecoties uz kāda priekšmeta pusi, norādot, prasot ar vārdiem utt.



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

Rakstveida uzdevums: Izvēles iespēju piedāvāšana.

Sāciet ar divām vai trim motivējošām izvēles iespējām.



Sastādiet darba burtnīcā 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.



Jūs esat soli tuvāk tam, lai īstenotu šīs izvēles kā daļu no bērna nākamās aktivitātes. Šo sarakstu varat uzrakstīt uz papīra lapas un piestiprināt pie sienas kā atgādinājumu ikdienā.

Atrašanās bērna līmenī.



Trešais padoms: Nostāieties bērna priekšā, notupieties līdz bērna līmenim un veiciet aktivitāti pa vidu starp sevi un bērnu.

Izpildiet šos soļus, piedāvājot izvēles iespējas un iesaistoties aktivitātēs kopā ar bērnu:

- Pārvietojieties bērna priekšā.
- Sēdiet tieši bērna priekšā, lai aktivitāte notiktu pa vidu starp jums un bērnu.
- Ja bērns sēž jums klēpī, mēģiniet viņu pagriezt ar seju pret sevi un novietojiet aktivitātes materiālus pa vidu starp sevi un bērnu.

Bērnam ir vieglāk piedalīties kopīgā aktivitātē, ja gan jūs, gan priekšmeti atrodas bērna priekšā.



Padomājiet, kā šos soļus izmantot visās kopā ar bērnu veiktajās aktivitātēs. Nākamajos moduļos uzzināsim, kā tos izpildīt mājas un rotaļu rutīnā.

Uzmanības pievēršana bērnam aktivitāšu laikā.



Darba burtnīcā pierakstiet šos jautājumus. Padomājiet par tiem pēc kopā ar bērnu veiktajām aktivitātēm.

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

- **Kura izvēle jūsu bērnam patika vairāk? Kāpēc tas tā varētu būt?**

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.

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



- **Kādas uzslavas vai apbalvojumu jūs iekļāvēt 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 darbam tikai piecas minūtes utt.)**

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

Trešā nodarbība: Noderīgi padomi, lai iesaistītu bērnus, kuriem ir citi veselības traucējumiem



Ja bērniem ir vēl citi veselības traucējumi, tas var apgrūtināt iesaistīšanos dažādās aktivitātēs vai sadarbību ar aprūpētāju. Tālāk ir sniegti papildu padomi, kas palīdzēs jums kopā ar bērnu plānot aktivitātes. **Taču šie padomi nederēs visiem.**

- Ja bērnam ir grūtības noturēt uzmanību, ir īpaši svarīgi, sagatavojot telpu aktivitātei, novērst traucējošus faktorus.
- Ja bērns ir hiperaktīvs, nemierīgs, impulsīvs un viņam ir grūti noturēt uzmanību, kad mēģināt viņu iesaistīt kopīgā aktivitātē, iespējams, vislabāk būtu viņu nosēdināt vietā, kur nav daudz vietas, kur kustēties. Piemēram, nosēdiniet bērnu uz paklāja pret istabas stūri vai uz krēsla pie galda.

- Daži bērni ar hiperaktivitāti spēj iesaistīties kādā aktivitātē tikai pāris minūtes. Ja bērns ir hiperaktīvs, izmēģiniet īsas, pozitīvas mijiedarbības. Kopīgajām aktivitātēm ir jāsigādā bērnam prieks. Centieties turpināt mierīgā un atbalstošā veidā.
- Ja bērnam ir vēl citi veselības traucējumi, ir īpaši svarīgi atrasties bērna priekšā un bērna līmenī, lai jūs varētu labāk veidot saikni un komunicēt.
- Piedāvājot izvēlēties aktivitāti bērniem, kuriem ir redzes traucējumi, turiet priekšmetus tā, lai bērns tos varētu vieglāk saskatīt, vai saudzīgi virziet bērna roku, lai viņš varētu tos aptaustīt.



Mājasdarbs.



Sagatavošanās mājasdarba izpildei.

Iepriekšējās nodarbībās jūs apdomājāt, kādas aktivitātes bērnam patīk, un saņēmāt trīs padomus par to, kā iesaistīties: sagatavot vietu, piedāvāt divas vai trīs motivējošas izvēles un atrasties bērna līmenī. Tagad ir pienācis laiks tās īstenot praksē!

Īstenojot tās praksē, jūs:

- Izvēlēšities divas ikdienas aktivitātes, kuras veikt kopā ar bērnu. Sāciet ar aktivitātēm, kas bērnu motivē 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.
- Plānosiet pavadīt kopā ar bērnu vismaz piecas minūtes katrā izpildītajā aktivitātē. Atcerieties, ka pat piecas minūtes var kaut ko mainīt!
- Pārskatīsi darba burtnīcu, lai atrastu piezīmes un padomus, ko pierakstījat.

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

Mājasdarba izpildes plāns.



Darba burtnīcā uzrakstiet mājasdarba plānu, pabeidzot šos teikumus:

- Divas aktivitātes, kuras esmu izvēlēties veikšanai mājās, ir:
- Šajās aktivitātes izmantošu šos materiālus (piemēram, krītiņus, grāmatas, apģērbu):
- Aktivitātei izvēlēšos šo vietu:
- Liekie vai traucējošie priekšmeti, kurus es pārvietošu, ir:
- 2 vai 3 priekšmeti, kurus es bērnam piedāvāšu kā izvēles iespējas, ir:
- 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:



Ir labi mainīt aktivitātes! Vislabākā aktivitāte ir tā, kas bērnu motivē un ko jūs veicat katru dienu. Mūsu intereses var mainīties. Varat sekot bērna izvēlēm un pāriet uz citu aktivitāti. Trešajā modulī izvērtēsīm mājasdarba izpildi un uzzināsim, kā saglabāt bērna iesaisti.



Neaizmirstiet pierakstīt savu plānu darba burtnīcā, lai to izmantotu, pildot mājasdarbu!



Otrā moduļa kopsavilkums: ko jūs apgūvāt.

- Drošas un pozitīvas vietas sagatavošana, izvēles iespēju piedāvāšana un traucēkļu novēršana atvieglo aktivitātes.
- Vislabāk sākt nodarbināt bērnu ar ikdienas aktivitātēm, kas bērnam jau patīk!
- Pievēršot uzmanību bērna uzvedībai un pierakstot to darba burtnīcā, var ļoti labi sekot līdzi bērna progresam.
- Dažas papildu stratēģijas var palīdzēt bērniem ar citiem veselības traucējumiem iesaistīties aktivitātēs.

**Atcerieties, ka ikvienam, kurš apmeklē šo kursu, ir bērns, kuram viņš cenšas palīdzēt.
Lūdzu, pasakiet paldies pats 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!