

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

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



Laipni lūdzam šī kursa piektajā modulī!

Šis modulis palīdzēs jums apgūt un izmantot padomus par to, kā iesaistīties kopīgās rutīnās ar bērnu.



Šajā modulī uzzināsi:

- Kā izveidot rotaļu un mājas rutīnu, ko kopā ar bērnu varat izpildīt katru dienu.
- Kā veidot saikni ar bērnu un kopīgi iesaistīties rutīnā.
- Kā saglabāt bērna interesi par kopīgo aktivitāti.

Pirmā nodarbība: Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt.

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

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



Ierakstiet atbildes darba burtnīcā:

- Kādas aktivitātes jūs izmēģinājāt?
- Kā jūs uzslavējāt?
- Kas izdevās?
- Kas neizdevās tā, kā jūs vēlējāties? Kāpēc?
- Ko jūs varētu izmēģināt nākamajā reizē?



Atcerieties, ka drošas un pozitīvas vietas sagatavošana, izvēles iespēju piedāvāšana un traucēkļu novēršana atvieglo aktivitātes. Vislabāk sākt nodarbināt bērnu ar tām ikdienas aktivitātēm, kas bērnam jau patīk.

Otrā nodarbība: Lāsma stāsts.

Rotaļu un ikdienas aktivitāšu izmantošana, lai radītu sadarbošanās iespējas



Mani sauc Lāsma, un es kopā ar vīru un ģimeni dzīvoju mazā zvejnieku ciematā. Mums ir trīs bērni: Rūta, Dainis un Valters. Mans jaunākais dēls Valters ir īpašs bērns. Tagad viņam ir 5 gadi, bet viņš atšķiras no citiem sava vecuma bērniem.



Mani pārējie bērni bieži mēģināja rotaļāties ar Valteru, un dažreiz sadusmojās, kad viņš nerotaļājās. Citreiz viņi nelikās par Valteru ne zinis, un man bija viņa žēl. Kamēr vecākā meita un dēls spēlēja iztēles bagātas spēles ar rotaļlietām, Valteram patika pavadīt daudz laika, rindojo uz grīdas sadzīves priekšmetus.



Laika gaitā es sapratu, ka kopīga rotaļāšanās ir svarīga, jo tā Valters var veidot saikni ar mani, taču sākumā nezināju, kā ar viņu rotaļāties. Tad iemācījos rotaļāties ar viņu, lai mēs patiešām varētu to darīt kopā. Sākumā jutos diezgan muļķīgi un nezināju, ko darīt. Es taču sen vairs neesmu bērns! Agrāk mēģināju ar viņu spēlēt iztēlošanās spēles, bet viņš, šķiet, tās nesaprata. Valteram patīk kaut ko būvēt no priekšmetiem. Tagad es zinu, ka labākais veids, kā rotaļāties, ir vērot un ieklausīties, lai uzzinātu, kas viņu interesē. Es varu atdarināt viņa darbības ar rotaļlietām vai arī parādīt viņam jaunu, piemērotu veidu, kā spēlēt ar kādu rotaļlietu. Laika gaitā es atradu veidus, kā iesaistīt Valteru un kopīgajās rotaļās jautri pavadīt laiku.



Tāpat es uzzināju, ka tās pašas stratēģijas, ko izmantoju rotaļās, varu izmantot arī, lai veidotu rutīnas citās ikdienas aktivitātēs. Es izveidoju aktivitātes, kurās vēroju Valtera darbības un ieklausos viņa saziņā. Kad mazgājam traukus, ļauju viņam sākt pirmajam. Viņš sāk mazgāt kādu trauku, tad es varu viņu atdarināt un pateikt vārdu “mazgāt!”

Kad pārnākam mājās no veikala, Valteram patīk palīdzēt man izņemt iepirkumus no maisiņiem. Viņš izņem kādu priekšmetu no maisa, un tad es varu viņu atdarināt. Mācu viņam tādas vārdus kā “izņemu” un “maize”, jo vēlos, lai viņš iemācītos pateikt tos pats. Mēs atkārtojam šīs darbības, līdz iepirkumu maisiņi ir tukši. Tāda ir mūsu iepirkšanās rutīna.



Dažreiz Valters joprojām “iestrēgst”, skatoties uz kaut ko vai kārtojot priekšmetus rindā uz grīdas. Tādās reizēs parādu viņam jaunu veidu, kā varam būvēt torņus, un bieži vien viņš atsāk būvēt.

Vēl aizvien dažkārt viņš pēkšņi kļūst ļoti neapmierināts, kad mēģinu parādīt citu rotaļu veidu, un viņš mani atgrūž. Tas nozīmē, ka viņš ir noguris vai vēlas pārtraukt rotaļu, tāpēc mēs mazliet atpūšamies vai uz brīdi izmēģinām ko citu. Es zinu, ka ir svarīgi, lai rotaļājos būtu jautri un patīkami.

Izpratne par rutīnām.

Šajā sadaļā mēs iepazīstināsim jūs ar rutīnu struktūru un to, kā varat to izmantot mājās, lai sadarbotos ar bērnu.



Pirmais galvenais vēstījums: Veidojiet rotaļu un mājas aktivitāšu rutīnu, lai palīdzētu bērnam mācīties un attīstīties.

- “Rutīna” pārvērš rotaļu vai ikdienas mājas aktivitātes par mācību iespējām.
- Rutīna ir:
 - Rotaļa vai ikdienas 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 soļi, 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.

Šajā piemērā pieaugušais un bērns ir iesaistīti rutīnā. Viņi pārvērtuši dzēriena pagatavošanas rutīnu spēlē. Tētis ieber nedaudz pulvera ūdens krūzē, un meita to maisa ar karoti. Viņš katru reizi ieber nedaudz pulvera, lai tas izšķīstu. Izpildot šos soļus, viņš nosauc darbības, sakot “Ieberu!”, kad ieber pulveri, un “Maisi!”, kad meita maisa dzērienu. Viņi vairākas reizes šādi darbojas, atkārtojot soļus.



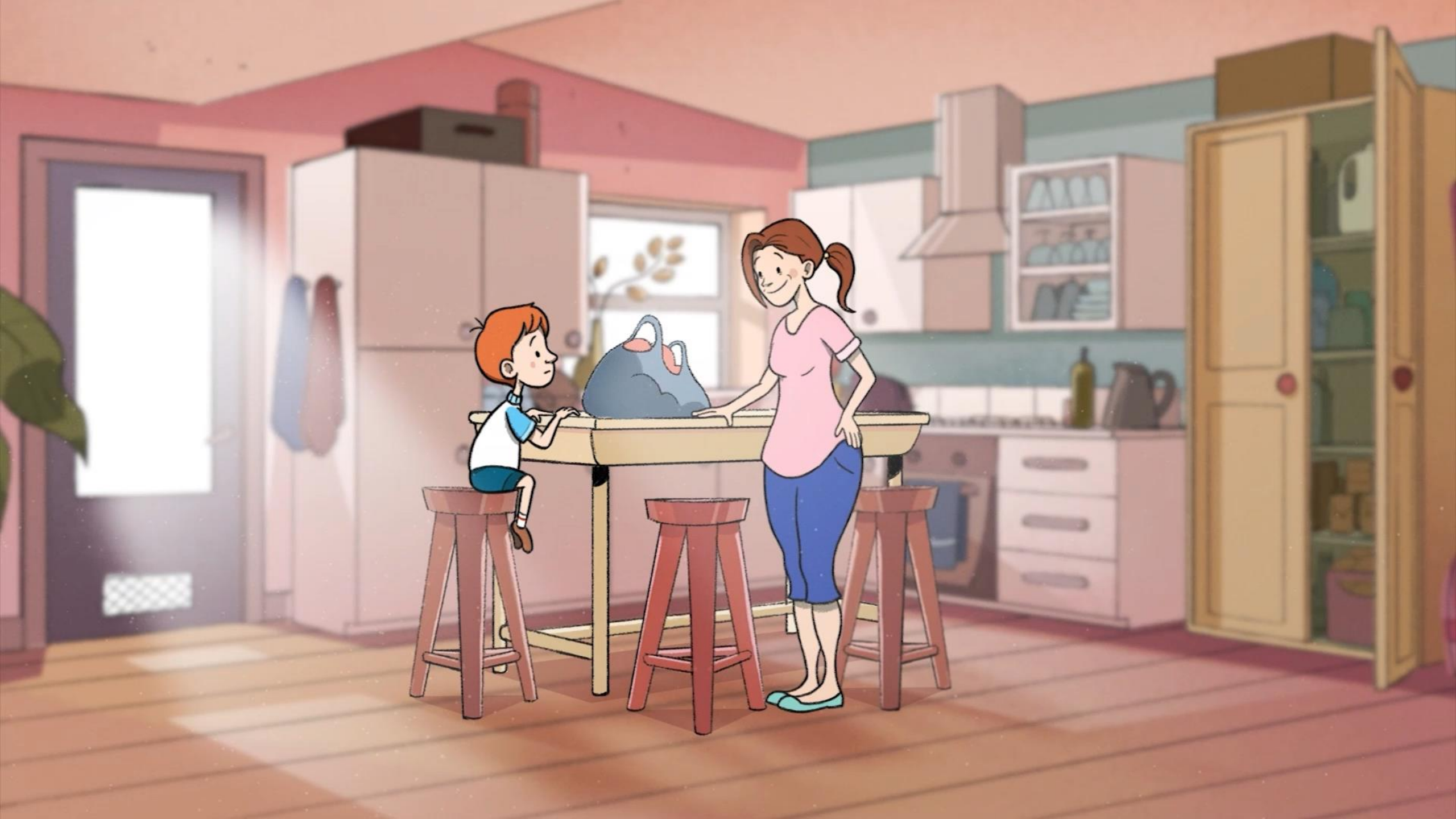
- Atcerieties, ka rotaļu un mājas aktivitāšu rutīnu izveide palīdz bērnam pavadīt laiku kopīgā iesaistē un apgūt jaunas prasmes.
- Jūs varat izveidot rutīnu rotaļām vai citu ikdienas darbu veikšanai.
- Rutīnas ir kopīgas iesaistes un jaunu prasmju apguves pamats.

Tālāk noskatīsimies animācijas video, kurā redzēsim, kā pārtikas produktu novietošanu kopā ar bērnu var padarīt par rutīnu.



Atcerieties, ka:

- Rutīna ir darbība, ko pieaugušais un bērns veic kopā.
- Pieaugušais un bērns ir partneri, un katram no viņiem ir aktīva loma.
- Rutīnu veido skaidri, nelieli soļi, kas ir jēgpilni un kopā veido stāstu.
- Rutīnu var atkārtot daudzas reizes tādā pašā veidā.



Dažas no ikdienas aktivitātēm, kuras varat izmantot rutīnu veidošanai.

Tālāk minētas dažas ikdienas aktivitātes, ko varat izmantot, lai iesaistītu bērnus rutīnā:

- uzkopšana pēc ēšanas
- pārtikas preču izņemšana no iepirkumu maisiņa
- 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?
Ierakstiet atbildi darba burtnīcā.

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

Trešā nodarbība: Rotaļu veidi.

Tālāk iepazīsieties ar dažādām rotaļu aktivitātēm un dažādiem rotaļu veidiem.



Skatieties un klausieties, lai noskaidrotu, kā jūsu bērns tagad rotaļājas (bērna “rotaļu veids”).



Ir svarīgi zināt, kādā veidā bērns rotaļājas, jo:

- Zinot, kā jūsu bērns rotaļājas, būs vieglāk rotaļāties kopā.
- Pārāk viegli rotaļu veidi var būt garlaicīgi.
- Pārāk sarežģīti rotaļu veidi var būt bērnam nomācoši vai grūti saprotami.
- Rotaļājoties tā, kā to dara bērns, jūs palīdzat bērnam attīstīt rotaļu prasmes un kopīgi iesaistīties, kad rotaļājaties kopā.



Ir dažādi rotaļu veidi.

Kādu laiku veltīsim tam, lai noskaidrotu, kas ir:



Rotaļas ar cilvēkiem.



Vienkāršas rotaļas ar priekšmetiem.



Priekšmetu salikšanas rotaļas.



Pamata līmeņa iztēlošanas rotaļas.



Augstākā līmeņa iztēlošanas rotaļas.

Kamēr mācāties par dažādiem rotaļu veidiem, padomājiet par to, kā jūsu bērnam patīk rotaļāties.

Rotaļas ar cilvēkiem.

Rotaļu ar cilvēkiem piemēri:



Šūpošanās vai
pakaļdzīšanās
spēles.



Plaušķināšana,
dziesmas
dziedāšana vai
paslēpju
spēlēšana.

Vienkāršas rotaļas ar priekšmetiem.

Vienkāršas rotaļas ar priekšmetiem ir:



Bumbas
ripināšana,
rotaļietas
stumšana pa
zemi.



Priekšmetu
kratīšana,
dauzīšana vai
nomešana.

- Bumbas driblēšana, mešana vai ripināšana šurpu un turpu.
- Bumbas vai automašīnas ripināšana lejup pa rampu.
- Priekšmetu iemešana bļodā ar ūdeni vai ūdens izsmelšana un ieliešana ar krūzi.
- Grāmatas lapu pāršķiršana.

Priekšmetu salikšanas rotaļas.

Priekšmetu salikšanas rotaļu piemēri ir:



Glāzīšu vai klucīšu kraušana citu uz cita.



Priekšmetu ievietošana kastē un priekšmetu izņemšana no kastes.



Būvēšana no klucīšiem, kastēm vai traukiem, piemēram, mājas, ciemata vai torņa.

- Bumbiņu mešana spainī, pēc tam to izmešana ārā un sākšana no jauna.
- Rotaļlietu dzīvnieku, cilvēku vai automašīnu ievietošana traukos.
- Tasīšu, bļodu vai šķīvju kraušana citu uz cita.
- Grāmatu kraušana kaudzē vai kaut kā būvēšana no grāmatām.

Pamata līmeņa iztēlošanas rotaļas.

Pamata līmeņa iztēlošanas rotaļas ir:



Tēlošana, ka darāt kādu pazīstamu darbību, piemēram, guļat, ēdat vai ielejat dzērienu krūzēs.

Leļļu un dzīvnieku izmantošana, piemēram, dzīvnieku salikšana fermā vai lelles barošana.

- Lelles vanošana ūdens bļodā.
- Cilvēku vai dzīvnieku ielikšana automašīnās un braukšana uz kādu vietu.
- Tasīšu, bļodu vai šķīvju izmantošana, lai izliktos, ka ēdat vai dzerat.
- Tēlošana, ka glāstāt kaķa attēlu grāmatā, vai tēlošana, ka barojat mazuli žurnālā.

Augstākā līmeņa iztēlošanas rotaļas.

Augstāka līmeņa iztēlošanas rotaļas ir:



Tēlošana, ka lelles un dzīvnieki ir dzīvi (it kā tie staigātu, runātu, ēstu vai gulētu).



Kāda cita cilvēka tēlošana, piemēram, mammas, kura gatavo maltīti ģimenei.



Tēlošana, ka priekšmeti ir kaut kas cits (piemēram, nūja ir lidmašīna).

- Tēlošana, ka lelle ir dzīva, piemēram, ka lelle peld, meklē dārgumus, sarunājas ar citām lellēm vai brauc ar mašīnu.
- Tēlošana, ka klucīši vai bumbiņas ir kaut kas cits, piemēram, ēdiens, automašīnas vai dzīvnieki.
- Tēlošana, ka esat grāmatu varoņi, vai rotaļlietu izmantošana, lai izspēlētu stāstu.

Ir iespējams rotaļāties arī ar grāmatām vai attēliem.

Rotaļas ar grāmatām vai attēliem ir:



Pieaugušais nosauc attēlus, un bērns tos aplūko vai norāda uz tiem.

Pieaugušais stāsta stāstu un norāda uz attēliem.



Pieaugušais un bērns pārmaiņus stāsta par katru grāmatas lapu.

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

Jūsu bērna rotaļu veids.


Kā rotaļājas jūsu bērns? (Izvēlieties vienu)

- **Rotaļas ar cilvēkiem** (galvenokārt patīk spēlēt ar cilvēkiem, bet ne ar rotaļlietām vai citiem priekšmetiem).
- **Vienkāršas rotaļas ar priekšmetiem** (patīk daudz, 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 veic darbības, iztēlošanās, ka lietas ir kaut kas cits).



Darba burtnīcā pieraksties bērna rotaļu veidus.

Rotaļas un jūsu bērns.



Otrais galvenais vēstījums: Noskaidrojiet, kā bērnam patīk rotaļāties, un parādiet bērnam jaunus rotaļu veidus.

- Bērnam var būt nepieciešama jūsu palīdzība, lai iemācītos rotaļāties. Rotaļājoties kopā ar jums, bērns laika gaitā iemācīsies sarežģītākas rotaļas.
- Tas nozīmē, ka:
 - Jums vajadzētu rotaļāties tā, kā jūsu bērns rotaļājas šobrīd.
 - Reizēm parādiet bērnam, kā veikt sarežģītākas rotaļas (nākamais rotaļu solis).

Dažādas rotaļas.



Mēģiniet izvēlēties rotaļu un ikdienas darbu rutīnas, kas ir līdzīgas tām, kas bērnam patīk vai ko viņš jau veic šobrīd.

- Jūs varat rotaļāties tādā pašā veidā ar jauniem materiāliem (piemēram, ja bērnam patīk vienkāršas rotaļas ar priekšmetiem un viņam patīk sist klucīti ar nūjiņu, jūs varat sist krūzi ar nūjiņu.)
- Ar tiem pašiem materiāliem var rotaļāties arī jaunā, bet ne pārāk sarežģītā veidā (piemēram, ja bērnam patīk izņemt priekšmetus no kastes, varat parādīt, kā tos ievietot kastē).



**Rotaļas ar cilvēkiem var spēlēt ar visu vecumu un spēju bērniem!
Bērniem pieaugot, spēles var kļūt sarežģītākas.**

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

- Parādot jaunus rotaļu veidus, dosiet bērnam iespēju:
 - saglabāt motivāciju un nesatraukties;
 - turpināt vingrināt savas pašreizējās rotaļāšanās prasmes;
 - apgūt sarežģītākas rotaļāšanās prasmes (bērna nākamais solis).



- Bērni rotaļu laikā var vingrināt komunikācijas prasmes un citas jaunas iemaņas.
- Bērnam, iespējams, būs nepieciešama jūsu palīdzība, lai vispirms iemācītos, kā rotaļāties ar priekšmetiem.



Darba burtnīcā pierakstiet dažas domas par to, kā jūs varētu parādīt bērnam jaunus rotaļu veidus.

Atcerieties, ka:

- jums vajadzētu rotaļāties tā, kā jūsu bērns rotaļājas tagad;
- reizēm jāparāda bērnam sarežģītāka rotaļāšanās.



Mājasdarba izpildes plāns.

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

Kad esat sapratis, kā bērns rotaļājas, ir pienācis laiks sagatavoties nākamajam mājasdarbam. Ievērojiet tālāk sniegtos padomus un neaizmirstiet aizpildīt darba burtnīcu.



- Izvēlieties vienu mājas rutīnu un vienu rotaļu vai rotaļu rutīnu, ko veiksiet kopā ar bērnu vai kurā viņu iesaistīsiet. Varat izvēlēties vienu no tām aktivitātēm, ko veicāt iepriekš, vai divas jaunas aktivitātes. Izvēlieties rutīnas, ko centīsieties darīt katru dienu.
- Plānojiet katrā rutīnā kopā ar bērnu pavadīt vismaz 5 minūtes.



Neaizmirstiet ievērot šajā nodarbībā sniegtos padomus:

- Izveidojiet rotaļu un ikdienas darbību rutīnas, lai palīdzētu bērnam pavadīt laiku kopīgā iesaistē un apgūt jaunas prasmes.
- Jums vajadzētu rotaļāties tā, kā jūsu bērns rotaļājas tagad.
- Reizēm jūs parādāt bērnam sarežģītāku rotaļāšanās veidu (bērna nākamais solis).



Piektā moduļa Kopsavilkums: ko jūs apgūvat.

- Izveidojiet rotaļu un ikdienas darbību rutīnu, lai palīdzētu bērnam mācīties un attīstīties.
- “Rutīna” pārvērš rotaļu vai ikdienas mājas aktivitātes par mācību iespējām.
- Rutīna ir:
 - Rotaļa vai mājas ikdienas 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 soļi, kas ir jēgpilni un kopā veido stāstu.
 - 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.
- Bērni rotaļu laikā var vingrināt komunikācijas prasmes un citas jaunas iemaņas.

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!