

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

Devītais modulis: Jaunu prasmju mācīšana soli pa solim, sniedzot dažādu līmeņu palīdzību



Laipni lūdzam šī kursa devītajā modulī!

Šis modulis palīdzēs jums atvieglot bērnam ikdienas prasmju apguvi. Tas izdarāms, sadalot lielus uzdevumus mazos, viegli apgūstamos soļos un sniedzot dažādu līmeņu palīdzību.



Šajā modulī jūs uzzināsi:

- kā sadalīt lielus uzdevumus, piemēram, ģērbšanos un roku mazgāšanu, mazos soļos;
- kā izvēlēties, kuru solīti mācīt vispirms;
- par dažāda līmeņa palīdzību, ko varat sniegt, lai palīdzētu bērnam apgūt soļus;
- kā sniegt bērnam pēc iespējas mazāk palīdzības gan rotaļājoties, gan izpildot mājas rutīnas.




Pirmā nodarbība: Mājasdarbs: ko jūs apgūvāt

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

Pārskatīsim astotā moduļa mājasdarbu par to, kā parādīt un izstāstīt, demonstrējot žestus un pasakot vārdus, tā veicinot komunikāciju, lai dalītos un lai izteiktu lūgumu.

Atbildiet uz šiem jautājumiem darba burtnīcā:

- Kurus vārdus sacījāt vai kurus žestus parādījāt, izmantojot metodi “rādīt un nosaukt”?
- Kā bērns reaģēja uz jūsu vārdiem vai žestiem?
- Kādā veidā bērns komunicēja?
- Kā jūs paplašinājāt šo komunikāciju?
- Ko jūs būtu varējis darīt citādi?

 Neaizmirstiet atkārtot bērna teiktos vārdus un papildināt bērna vārdu krājumu, pievienojot vienu jaunu vārdu. Svarīgi ir arī radīt bērnam iespējas sazināties, lai dalītos interesē (parādītu vai pastāstītu kādam par kaut ko) vai izteiktu lūgumu (lūgtu kādam kaut ko).

Otrā nodarbība, Mimi stāsts.

Rutīnas mācīšana mazos soļos.

Tagad pievērsīsimies tādas rutīnas mācīšanai, ko jūs vēlētos, lai bērns pildītu. Piemēram, roku mazgāšana, apavu novilkšana utt. Lasot Mimi stāstu, pamaniet, kura ir tā rutīnas darbība, ko Mimi vēlas, lai Ābels spētu paveikt pats, kā arī solīti, ko Mimi izvēlējusies paveikt vispirms.



Mani sauc Mimi, un es aprūpēju savu mazdēlu Ābelu, kuram trīs gadu vecumā diagnosticēja attīstības traucējumus.

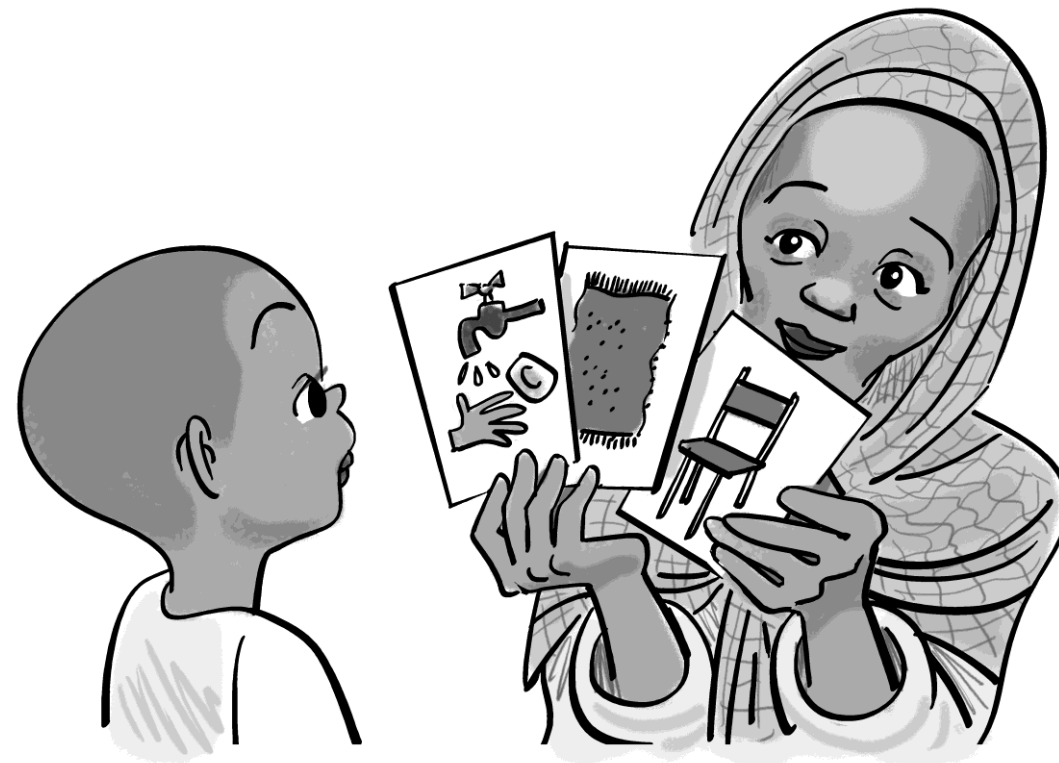


Ābels ir citādāks. Viņš daudz nerunā un stundām ilgi var būt vienatnē. Viņam patīk dungot pie sevis, skatīties uz gaismām un kustināt pirkstus acu priekšā.

Citi uzskata, ka šāda uzvedība ir dīvaina, bet es domāju, ka tai nav ne vainas, jo šķiet, ka tas viņu nomierina. Parasti viņš neskatās uz otru cilvēku, bet es viņam esmu iemācījusi dažas dziesmas, kuras mums patīk dziedāt kopā, un, šķiet, viņam patīk, ka es viņam stāstu pasakas pirms gulētiešanas.



Es gribēju, lai Ābels iemācītos vairāk lietu darīt patstāvīgi, piemēram, nomazgāt rokas. Sākumā bija grūti panākt, lai viņš vispār kaut ko darītu. Es vienkārši visu darīju viņa vietā.



Tad es iemācījos sadalīt katru aktivitāti pavisam mazos solīšos, lai palīdzētu viņam saprast, kas jādara. Mācīju viņam pa vienam solītim un sākumā daudz viņam palīdzēju. Sāku ar to, ka iemācīju viņam noslaucīt rokas, jo tas ir vienkāršs solis un viņam patīk dvieļa pieskāriens rokām.



Man joprojām jāpalīdz veikt grūtos soļus, piemēram, ieziepēt rokas.



Es viņu ļoti iedrošināju, vienkārši stāstot, ko viņš dara, piemēram: “Ābel, mazgājam rokas!” Es domāju, ka, mācoties veikt šos solīšus patstāvīgi, abi lepojāties par sasniegto.



Pateicoties biežai atkārtošanai un iedrošināšanai, Ābels tagad pats spēj izpildīt daudzus roku mazgāšanas soļus!

Man vēl jāpalīdz Ābelam atvērt krānu un paņemt plaukstās ziepes. Bet tagad, pēc vairākkārtējiem vingrinājumiem, Ābels jau var saziņpēt rokas, nolikt ziepes atpakaļ trauciņā, noskalot rokas zem ūdens, līdz ziepju pēdas ir izzudušas, un nosusināt rokas dvielī. Man vēl jāpalīdz aizvērt krānu, bet lielāko daļu Ābels paveic pats. Ar nelielu palīdzību viņš mācās arī pats apgērbties.



Pārdomājiet Mimi stāstu un padomājiet, kā jūs atbildētu uz šiem diviem jautājumiem.

- Kādas rutīnas Mimi vēlas iemācīt Ābelam?
- Kurš bija pirmais solis, kura apgūšana bija Mimi mērķis?

Mimi vēlas, lai Ābels iemācītos mazgāt rokas. Pirmais mērķis bija apgūt prasmi noslaucīt rokas dvielī. Viņa izvēlējās šo soli, jo tas ir visvienkāršākais vai jautrākais.

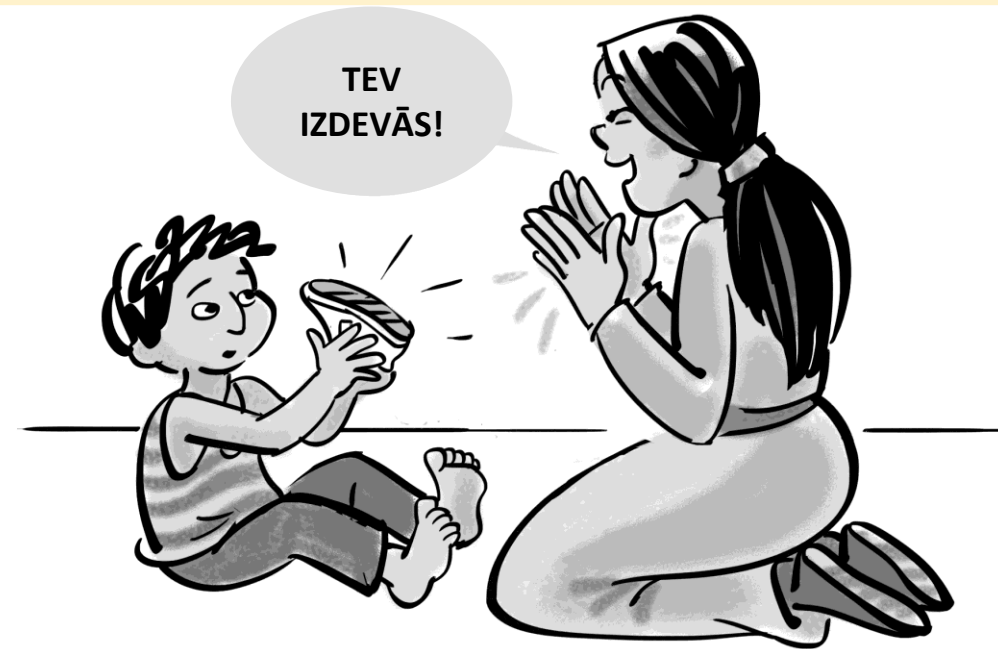
Atcerieties, ka daudzu soļu mācīšana vienlaicīgi var būt pārāk sarežģīta. Sākot ar vienu soli, bērnam būs vieglāk mācīties, bet jums būs vieglāk atrast kādu prasmi vai sasniegumu, par kuru bērnu uzslavēt.

Trešā nodarbība: Jaunu prasmju apgūšana ikdienas dzīvē.



Pirmais galvenais vēstījums: Bērns ar jūsu palīdzību var apgūt jaunas ikdienas dzīves prasmes.

- Varat palīdzēt bērnam apgūt jaunas ikdienas dzīves prasmes, palīdzot un katru dienu vingrinoties kopā ar viņu.
- Tālāk runāsim par šādām ikdienas dzīves prasmēm: apģērbšanos un noģērbšanos, kā arī roku mazgāšanu.
- Varat izmantot šīs stratēģijas, lai palīdzētu bērnam apgūt jaunas prasmes dažādos kontekstos, piemēram, rotaļāšanās prasmes un citas prasmes ikdienas mājas rutīnu veikšanai.





Pirmais padoms: Prasmju apguvi sadaliet mazos soļos un māciet bērnam pa vienam solītim.

Krekla uzvilšana ietver piecus soļus.

- Sagatavot kreklu,
- iebāzt galvu,
- iebāzt roku,
- iebāzt otru roku,
- savilkt kreklu uz leju.





Kuru soli vajadzētu mācīt vispirms?

- Ja bērns jau spēj paveikt dažus soļus, iemāciet pirmo soli, ko bērns pats vēl nevar paveikt,

VAI

- māciet pašu pēdējo soli, ja tas ir visvienkāršākais vai jautrākais,

VAI

- ja bērns jau var izpildīt dažus soļus, māciet pirmo soli, ko bērns nespēj izpildīt pats. Piemēram, ja bērns spēj sagatavot kreklu uzvilkušānai un iebāzt galvu, bet vēl neprot iebāzt rokas, kā nākamo soli māciet iebāzt vienu roku.

Vizuāli materiāli.

Attēli piedāvā bērniem vēl vienu veidu, kā izprast darbības un iemācīties mazus rutīnas soļus. Varat izmantot vizuālu materiālu, lai palīdzētu bērnam saprast, kur jūs atrodaties un kas notiks tālāk.

Tālāk parādīts roku mazgāšanas grafiks ar deviņiem soļiem:



Atgriezt ūdens krānu.



Saslapināt rokas ūdenī.

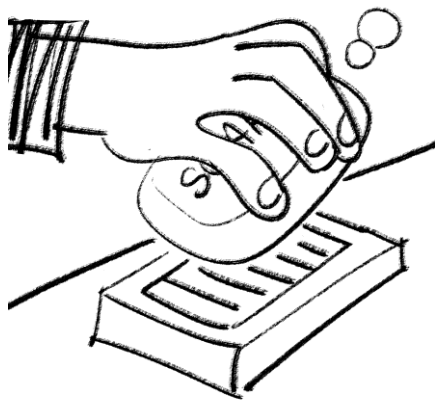


Paņemt ziepes.



Berzēt ziepes.





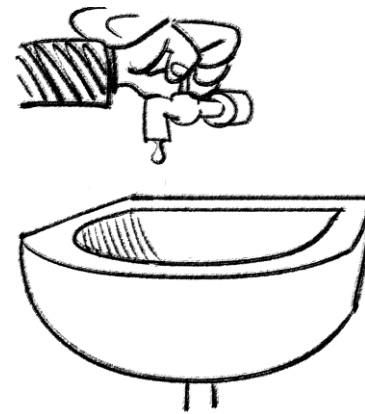
Nolikt ziepes.



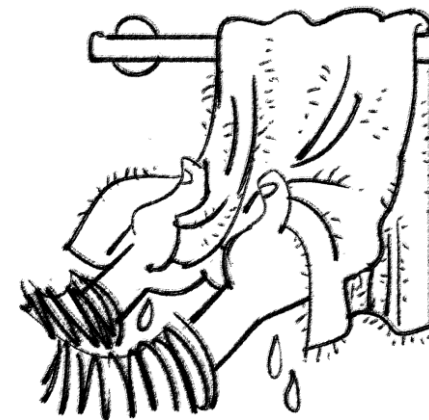
Berzēt Rokas.



Noskalot Rokas.



Aizgriezt ūdens
krānu.



Noslaucīt
Rokas.

Ceturtā nodarbība: Jaunu prasmju mācīšanas mērķi.



Mēs pievērsīsimies kādai ikdienas dzīves prasmei, ko vēlaties, lai jūsu bērns apgūst, un sadalīsim to mazos soļos. Izvēlēsimies vienu soli, kuru varat izmantot, lai sāktu mācīt bērnu. Atbildiet uz šiem jautājumiem darba burtnīcā:

- Kāda ir viena no ikdienas aktivitātēm, ko vēlaties, lai jūsu bērns veiksmīgi apgūtu?
- Kādi ir visi šīs aktivitātes mazie soļi?
- Vai jūsu bērns spēj veikt vienu vai vairākus soļus pats?

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

Padomi plānošanai:

- Izvēlieties nelielu soli, ar ko sākt. Šī soļa apguve būs jūsu mērķis.
- Izmēģinot aktivitāti, iegūsiet vairāk informācijas par to, ko jūsu bērns spēj izdarīt un kur bērnam ir nepieciešama palīdzība.
- Šī informācija var mainīt jūsu mērķus. Tas nekas!
- Katru reizi, kad kopā ar bērnu izmēģinat šo prasmi, padomājiet par saviem mērķiem. Mērķi var mainīties. Iespējams, bērns jau apguvis šo prasmi, iespējams, ka mācīšanās jāpārtrauc.

Piektā nodarbība: Palīdzības līmeņi.

Ir dažādu līmeņu palīdzība, ko varat sniegt bērnam, mācot kāda liela uzdevuma mazāku soli. Mēs pievēršam galveno uzmanību ikdienas pašaprūpes prasmēm, taču šīs stratēģijas var izmantot arī citu prasmju, piemēram, rotaļāšanās un citu mājas rutīnu mācīšanai.



Pirmais līmenis ir: Parādīt un izstāstīt.

Parādiet bērnam, kas jādara, un izskaidrojiet izpildāmo soli bērnam saprotamiem vārdiem. Ja bērns nemēģina to darīt, vēlreiz atkārtojiet šo soli, lai to viņam atgādinātu.

Nedaudz fiziskas palīdzības.



Otrais līmenis: Sniedziet nedaudz fiziskas palīdzības, lai uzsāktu vai pabeigtu darbību. Šajā piemērā aprūpētājs uzliek savas rokas uz bērna rokām un saudzīgi palīdz viņam sākt vilkt rāvējslēdzēju no apakšas uz augšu. Tad pieaugušais atlaiž bērna roku, un bērns pabeidz soli, aizvelkot rāvējslēdzēju līdz augšai.

Daudz fiziskas palīdzības.



Trešais līmenis: Sniedziet daudz fiziskas palīdzības, saudzīgi uzliekot savas rokas uz bērna rokām un izpildot visu darbību no sākuma līdz beigām.



Otrs padoms: Ļaujiet bērnam mācīties! Sniedziet vismazāko palīdzību, kas nepieciešama, lai bērns sekmīgi izpildītu šo darbību.

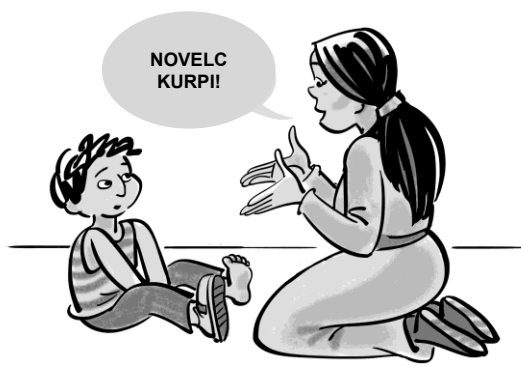
Kad vien iespējams, centieties sniegt viszemākā līmeņa palīdzību:

- Ja bērnam izdodas, turpiniet izmantot zemāka līmeņa palīdzību.
- Ja bērnam neizdodas, saglabāriet augstāku atbalsta līmeni nedaudz ilgāk.

Parādīt un izstāstīt (zemākais palīdzības līmenis)



Parādiet un izstāstiet.



Pagaidiet, kamēr bērns mēģina to izdarīt. Ja bērns nemēģina, atkārtojiet šo soli vēlreiz.



Neaizmirstiet uzslavēt bērnu par centību.

Varat sniegt nedaudz fiziskas palīdzības.



Iesāciet darbību.



Ļaujiet bērnam pabeigt.



Uzslavējiet bērnu par mēģinājumu.

Daudz fiziskas palīdzības.



Iespējams, jums būs jāsniedz bērnam daudz fiziskas palīdzības un jāpalīdz izpildīt visu darbību, uzliekot savas rokas uz bērna rokām.



Pēc tam uzslavējiet bērnu par to, ka viņš cenšas.



Šos palīdzības līmeņus varat izmantot arī tad, kad mācāt bērnam jaunus rotaļu veidus.

Izsakieties saprotami un esiet konsekvents.



Trešais padoms: sniedziet skaidrus un konsekventus norādījumus un uzslavējiet bērnu par cenšanos.

- Lietojiet bērnam saprotamu valodu.
- Katru reizi dodiet līdzīgus norādījumus.
- Saglabāiet pozitīvu noskaņu un uzslavējiet bērnu ikreiz kad bērns mēģina izpildīt soli.





Ceturtais padoms: pajautājiet sev - vai es varu mācīt citu soli?

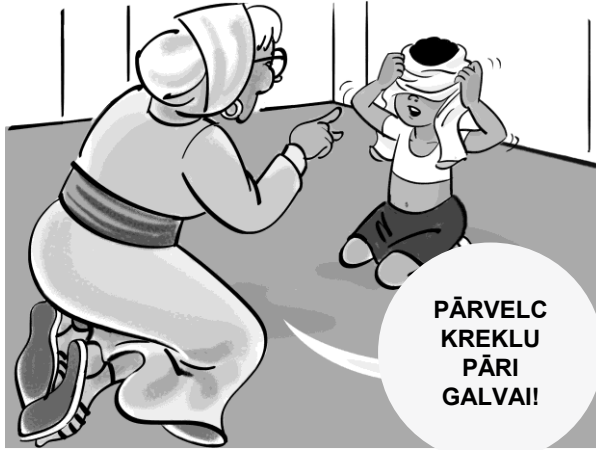
Lai iemācītu bērnam paveikt lielu uzdevumu vai rutīnu, laika gaitā jākoncentrējas uz dažādām mazām darbībām.

- **Ikreiz, kad to izmēģinat, pajautājiet sev:**
 - Vai solis, pie kura strādājam, nav pārāk grūts? Vai nebūtu vieglāk vispirms iemācīt kādu citu soli?
 - Vai solis, pie kura strādājam, nav pārāk viegls? Vai bērns jau spēj paveikt šo darbību bez palīdzības vai ar nelielu palīdzību? Ja jā, tad es varu mācīt nākamo solīti lielajā uzdevumā.

Šajā piemērā redzam bērnu, kurš ir iemācījies sagatavot kreklu, kas ir pirmais solis, lai uzvilktu kreklu.



Mūsu mērķis bija iemācīt bērnam pirmo soli. Tagad bērns var paveikt pirmo soli, tāpēc ir nepieciešams jauns mērķis.



Mūsu jaunais mērķis ir, lai bērns varētu pārvilkt kreklu pāri galvai.



Bērnam ir nepieciešama palīdzība, lai iebāztu galvu kreklā, tāpēc mamma atgādinās un vēlreiz atgādinās šo soli.



Bērnam vajag vairāk palīdzības, tāpēc mamma sniedz nedaudz fiziskas palīdzības un saudzīgi sāk vilkt kreklu pāri bērna galvai.



Mājasdarba izpildes plāns.

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



Ir pienācis laiks sagatavoties nākamajam mājasdarbam. Ievērojiet tālāk sniegtos padomus un neaizmirstiet aizpildīt darba burtnīcu.



- **Izvēlieties kādu sadzīves uzdevumu, kuru vēlaties bērnam iemācīt (lielāku uzdevumu, piemēram, roku mazgāšanu, apavu novilkšanu vai krekla uzvilkšanu).**
- **Ņemiet vērā visus ar šo rutīnu saistītos mazos soļus un izvēlieties vienu solīti, ko iemācīt bērnam.**
- **Plānojiet, ar kādu palīdzības līmeni sāksiet:**
 - Trīs palīdzības līmeņi ir “parādīt un izstāstīt”, neliela fiziska palīdzība un daudz fiziskas palīdzības.
 - Sniedziet vismazāko palīdzību, kas nepieciešama, lai bērnam šis solis izdotos.
 - Sniedziet skaidrus un konsekventus norādījumus un paslavējiet bērnu par cenšanos.



Apsveriet arī šādus jautājumus:

- Kā jūs zināsiet, ka bērnam nepieciešama papildu palīdzība?
- Ko darīsiet, ja bērnam vajadzēs papildu palīdzību?
- Kā jūs zināsiet, ka bērnam vajadzēs mazāk palīdzības?



Devītā moduļa kopsavilkums: ko uzzinājāt.

- Bērns ar jūsu palīdzību var apgūt jaunas ikdienas dzīves prasmes.
- Prasmju apguvi sadaliet mazos soļos un māciet bērnam pa vienam solītim.
- Ļaujiet bērnam mācīties! Sniedziet vismazāko palīdzību kas nepieciešama, lai bērns spētu šo soli izpildīt.
- Sniedziet skaidrus un konsekventus norādījumus un paslavējiet bērnu par cenšanos.
- Pajautājiet sev – vai es varu iemācīt citu soli?

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!