

PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS CEĻVEDIS VECĀKIEM

Ievads

Mūsu ikdiena ir pilna pārmaiņu, jaunu atklājumu un nezināmā, taču skaidri zinām, ka pasaule mainās un tā mūsu bērniem būs citādāka, kāda tā ir tagad. Kur un kā strādāsim, kā mācīsies mūsu bērni un kādā pasaulē dzīvosim? Profesijas, kurās mūsu bērni strādās nākotnē, vēl nav radušās un tieši mūsu mācīšanās paradumi ir svarīgi, lai mēs varētu efektīvi pielāgoties, vadīt un īstenot pārmaiņas. Mūsu emociju, domāšanas un uzvedības pārvaldīšana personīgajā un profesionālajā dzīvē ietekmē to, cik labi mēs pielāgosimies jaunajam un būsīm veiksmīgi.

Pieaugušajam pašsaprotamais tāds nebūt nav bērnam. Kā bērns var zināt, ka melnās drēbes mēs neliekam mazgāties kopā ar baltajām un ka, neaizvērts flomāsters izžūs un nākamreiz vairs nerakstīs? Izpildot uzdevumu bērna vietā vai pasakot priekšā pareizo atbildi, mēs nokaujam bērna dabisko vēlmi izziņāt, saprast, domāt un izvērtēt. Ja bērns neuzkrāj savu pieredzi, viņš nemeklēs risinājumus pats, bet vienmēr sagaidīs to no citiem.

Savukārt bērns, kurš būs pieradis pats darīt un domāt, spēs arī dzīvē tikt galā ar dažādiem uzdevumiem un situācijām. Uzdotot bērniem jautājumus, kas veicina viņu domāšanu un izpratni par savu rīcību, palīdz viņā attīstīt mācīšanās prasmes. Lai veicinātu mācīšanās prasmi, vecākiem ir bērnam jāpaskaidro savas ikdienas darbības, skaļi jāstāsta savs domugājiens, plānotie un paveicamie soļi, ar bērniem jāpārrunā notiekošais un sekas. Pašvadīta mācīšanās jeb spēja mērķtiecīgi pašam mācīties ir viena no pamatprasmēm, lai bez citu uzraudzības ikviens cilvēks spētu apgūt jaunas lietas un sasniegt izvirzītos mērķus. Tas palīdz justies pārliecinātākam par savām spējām un gūt panākumus ne tikai šodien, bet arī nākotnē.

Šajā rokasgrāmatā ar konkrētiem piemēriem esam ilustrējuši, kā dažādās situācijās trenēt trīs pašvadītas mācīšanās posmus – plānošanu, uzraudzīšanu, novērtēšanu. Katrs posms ir papildināts ar virzošiem jautājumiem, kas būs noderīgi arī citās situācijās skolā, mājās un ikdienā kopumā.

Lai gan šis vecāku ceļvedis/rokasgrāmata vairāk vērsts uz bērnu mācīšanās prasmju uzlabošanu, un to kā varētu veiksmīgāk atbalstīt savus bērnus pašvadītas mācīšanās procesā gan ikdienā, gan mācībās, arī mēs pieaugušie, šos pašus jautājumus varam uzdot sev, padomāt pie sevis par to ko un kāpēc darām, kā mums sokas un ko varam pamainīt. Jebkurā dzīves posmā ir iespējams pilnveidot pašvadītas mācīšanās prasmes un mācīšanās mūža garumā ir ļoti vērtīga.

KAS IR PAŠVADĪTA MĀCĪŠANĀS?

Pašvadīta mācīšanās ir prasme pašam izvirzīt mērķi un izplānot, kā to sasniegt, pašam sevi uzraudzīt plāna īstenošanas laikā un pašam novērtēt, cik labi izdevies mērķi sasniegt. Tā ir prasme uzraudzīt savu plānu un novērtēt sasniegto. Liela nozīme šajā procesā ir arī spējai uzdot tādus jautājumus, kas virza uz labāku rezultātu.

Pašvadītas mācīšanās prasmes var noderēt gan pieņemot vienkāršus lēmumus, piemēram, kā organizēt brokastu pagatavošanu ģimenei vai dzimšanas dienas svinības, gan saskaroties ar lielākiem izaicinājumiem, piemēram, kā apgūt jaunu mūzikas instrumenta spēli vai tehnoloģiju, pat ja tas iepriekš nav darīts.

Pašvadītu mācīšanos sauc par kompleksu prasmi, jo tā sevī ietver ne tikai spēju organizēt savu laiku, meklēt dažādus ceļus mērķa sasniegšanai, bet arī palīdz koncentrēties, strādāt radoši un sadarboties ar citiem, kad jāmeklē risinājumi sarežģītākās situācijās.

Un pašvadītas mācīšanās prasme un termins kā tāds nebūt nav jauns, tas jau labu laiku tiek pētīts un aprakstīts dažādos ar mācīšanos un pedagoģiju saistītos pētījumos un grāmtaās:

“Ja skolēns spēj motivēt sevi mācīties, plānot, analizēt un novērtēt savus mācīšanās rezultātus, viņam ir labas pašvadītas mācīšanās spējas” (Veenman et al, 2004).

“Lai vadītu savu mācīšanos, skolēnam jāzina ko mācīties, kā mācīties un kā novērtēt savu mācīšanās procesu” (Holec, 1981; Crabbe, 1993).

Pašvadītas mācīšanās prasmes palīdzēs:

1. sasniegt augstākus mācību rezultātus, jo bērns zinās, ko, kā un kāpēc mācās;
2. kļūt motivētākam un pārliecinātākam par sevi, jo bērns būs apguvis dažādus praktiskus paņēmienus, kā efektīvi iemācīties ko jaunu;
3. ātrāk pielāgoties dažādām dzīves situācijām, jo bērns pats pratīs izvirzīt mērķus, plānot veicamās darbības un izvērtēt sasniegto;
4. kontrolēt savas emocijas un apzināties, kādi apstākļi veicina un kādi kavē mācīšanos;
5. sadarboties ar citiem, jo bērns pratīs sniegt, iegūt un izmantot atgriezenisko saiti no citiem, lai uzlabotu savu sniegumu, tādējādi sasniedzot labākus rezultātus.
6. apzināties, kāds profesionāls vai emocionāls atbalsts nepieciešams, lai sasniegtu izvirzīto mērķi.

Tas ļauj bērnam būt veiksmīgākam – gūt labākas sekmes visos mācību priekšmetos, justies pārliecinātākam par sevi un savām spējām, sasniegt vēlamo ikdienā.

KĀ APGŪT PAŠVADĪTU MĀCĪŠANOS?

Līdzīgi kā jebkura cita prasme arī pašvadīta mācīšanās ir jātrenē. Par to šobrīd tiek domāts skolās, īstenojot jauno kompetenču pieejas modeli, kas paredz visās mācību jomās skolēniem sistemātiski attīstīt spēju pašiem vadīt savu mācīšanos. Uzsākot mācību stundu, skolotāji rosina skolēniem izvirzīt sev nozīmīgus un sasniedzamus mācību mērķus un izplānot, kā tos sasniegt.

Ja skolotāji var motivēt skolēnus vadīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību, izmantojot uzdevumus, tad vecāki jau no mazotnes var palīdzēt bērniem trenēt šīs prasmes ikdienas situācijās, tādējādi virzot bērnus uz neatkarību turpmākajā dzīvē. Pats galvenais ir uzdot īstos jautājumus un pieradināt bērnus domāt līdzī – ko, kā un kāpēc viņi dara, ko tas dos, ko var secināt un kā to varēs izmantot nākotnē.

VECĀKU IESAISTE BĒRNA PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS PROCESĀ

Vecākiem ir liela loma bērnu dzīvē, ne tikai nodrošinot emocionāli un fiziski drošu vidi, bet arī rādot, kā kļūt patstāvīgiem un mērķtiecīgiem. Ir svarīgi, lai bērni sevī attīsta visas

nepieciešamās prasmes, kas noderēs, kad blakus vairs nebūs pieaugušo, kuri dod norādes un uzdevumus. Skolotāji, izmantojot mācību uzdevumus skolās, rāda bērniem, kā pašiem vadīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību, savukārt vecāki attīsta un nostiprina bērnos šīs prasmes ārpus skolas un virza bērnus uz neatkarību turpmākajā dzīvē. Bet nav arī nekāds noslēpums, ka šo prasmju apguve lielā mērā atvieglo arī mūsu kā vecāku ikdienu.

PLĀNOŠANA, UZRAUDZĪŠANA, NOVĒRTĒŠANA

Pašvadītu mācīšanos var iedalīt 3 soļos jeb posmos: plānošana, uzraudzīšana un novērtēšana. Pirmkārt, pirms sākam kaut ko darīt, izplānojam, kā to darīt. Otrkārt, darīšanas laikā mēs analizējam, vai virzāmies uz mērķi, kā bija iecerēts, un, treškārt, kad viss ir pabeigts, novērtējam, cik labi mums ir izdevies plānotais. Šīs trīs pamatdarbības ir vienlīdz svarīgas un attīstāmas, jo tām ir liela nozīme ilgtermiņā – viena mērķa sasniegšana un izvērtēšana nodrošina vēl efektīvāku mērķa sasniegšanas procesu nākamajā reizē.

Pašvadīta mācīšanās sākotnēji var šķist izaicinoša, taču, mērķtiecīgi pie tās strādājot, jebkurā vecumā var panākt lieliskus rezultātus, kas bērnus padara motivētākus, pārliecinātākus un gatavus bez citu pamudinājuma plānot savu rīcību, lai turpinātu apgūt jaunas lietas un gūtu panākumus šajā mainīgajā pasaulē.

PIEMĒRI PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS PRASMJU PILNVEIDEI PILDOT SKOLAS MĀJAS DARBUS:

Tabulas kreisajā pusē redzami soļi, kas jādara bērnam, lai virzītos uz pašvadītu mācīšanos, bet tabulas labajā pusē – konkrēts piemērs, kā vecāki šajā procesā savu bērnu var atbalstīt un motivēt.

1. solis – plānošana	
Ko dara bērns un ko dara vecāki?	Piemērs no vecāku ikdienas
<p>Plānošana ir sākotnējā fāze, kad jādomā par mērķi un jāapsver, kā to sasniegt.</p> <p>Nepieciešams apzināt veicamos uzdevumus un secināt, ar kādiem paņēmieniem tie izpildāmi. Lai tas izdotos, ir jāizveido plāns un jānoformulē, kas liecinās, ka plāns ir izpildīts.</p> <p>Bērns skaidri definē mērķi, jo tas palīdzēs saprast, kādi resursi nepieciešami (grāmatas, laiks, piederumi, produkti, instrumenti u.c.).</p> <p>Jāizvairās no vispārīgiem, nekonkrētiem mērķiem (piemēram, “man ir jāmācās”, “man ir jāpilda mājasdarbi”, “man ir jāpagatavo brokastis”, “man ir jāsakārto māja”) – jābūt konkrētībai.</p> <p>Vecāki var sastādīt mācību plānu bērna vietā, to tikai daļēji iesaistot, bet var arī palīdzēt bērnam pašam izplānot savu mācīšanos, uzdodot viņam jautājumus un palīdzot</p>	<p>Laikā, kad bija jāpilda mājasdarbi, mūsu dēls ļoti bieži, pat neiedziļinoties uzdevumā, paziņoja, ka viņš to nesaprot. Kad jautājām, ko tieši nesaprot, viņš atbildēja: “Visu!”</p> <p>Ja senāk mēs uzreiz centāmies viņam visu izskaidrot un pateikt priekšā, tad tagad esam vienojušies, ka viņš var saņemt mūsu palīdzību tikai tad, kad ir atbildējis uz 6 jautājumiem. Jautājumi ir uzrakstīti uz lielas lapas, kas nolikta uz viņa rakstāmgalda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ko tu iemācies, pildot šo uzdevumu?</i> • <i>Kas tev būs nepieciešams, lai izpildītu uzdevumu?</i> • <i>Kā tev šķiet, cik daudz laika tev vajadzēs, lai izpildītu uzdevumu?</i>

<p>noformulēt savus mērķus un uzdevumus. Iesaiste atkarīga no bērna vecuma un spējas darīt lietas jau patstāvīgi. Pirmajās reizēs viennozīmīgi būs vajadzīga lielāka iesaiste, kā tad, kad pašvadītas mācīšanās prasmes jau būs attīstītas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kur tu vari meklēt palīdzību, ja nezināsi, kā pildīt uzdevumu? • Kā tieši mēs varam tev palīdzēt? • Kā tu zināsi, ka uzdevums ir izpildīts?
2. solis - uzraudzīšana	
<p>Ko dara bērns un ko dara vecāki?</p>	<p>Piemērs</p>
<p>Šajā fāzē bērns pilda savu iecerēto mācību uzdevumu, kas uzdots e-klasē kā mājas darbs, turoties pie izveidotā plāna. Jāpatur prātā sākotnējais mērķis un regulāri jāpārlicinās, vai tas tiek pakāpeniski sasniegts. Varbūt kaut kas plānā ir jāmaina? Uzraudzīšanas fāze ir būtiska, jo ļauj regulēt darbošanās tempu, palīdz sameklēt trūkstošo un palīdz apzināties, vai darbošanās ved uz izvirzīto mērķi.</p> <p>Vecāki var uzraudzīt bērna mācīšanos, atgādinot par uzdevumu, neļaujot novirzīties no ieceres. Redzot, ka bērns ir novirzījies no mērķa vai arī nonācis strupceļā, vecāku pienākums nav izcelt vai labot bērna kļūdas – tā vietā ir jāļauj pašam bērnam nonākt pie vērtīgiem secinājumiem.</p>	<p>Dažreiz ir tā, ka mūsu dēls pilda uzdevumu, taču mēs redzam, ka viņš ir pieļāvis kļūdu vai arī nonācis pie nepareiziem secinājumiem. Ja iepriekš mēs uzreiz pārtraucām viņa darbošanos, norādot uz kļūdu un izskaidrojot atbildi, taču tagad mācāmies viņu vedināt uz pareizā ceļa ar dažādiem jautājumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vai tev ir skaidrība par to, ko šobrīd mācies? • Ja tā turpināsi, vai sasniegsi mērķi? • Vai ir nepieciešams kaut ko mainīt? • Kur varētu sameklēt trūkstošo informāciju? • Kā tev šķiet, kurš varētu zināt, kā to pareizi darīt? • Ja šis variants nestrādā, ko citu tu varētu pamēģināt?
3. solis - novērtēšana	
<p>Nobeiguma fāzē bērns izmanto sākumā noteiktos kritērijus, lai secinātu, vai un kā sasniedzis mērķi (salīdzina pareizās atbildes ar savējām, vēlreiz izlasa uzdevuma nosacījumus un salīdzina izdarīto ar prasībām u.tml.).</p> <p>Šī fāze ir svarīga, jo ļauj nostiprināt pieredzi labu, produktīvu darbošanos. Vēl jo vairāk – novērtēšana ļauj apdomāt to, kas nav tik labi izdevies, lai nākamajā reizē varētu ko uzlabot.</p> <p>Vecāki var novērtēt bērna darbošanos ar atzinību un uzslavām, izvairoties no vispārīgām frāzēm un izceļot konkrētus sasniegumus, taču vēl labāk, ja vecāki mudina pašu bērnu novērtēt savu darbošanos.</p>	<p>“Kad es izdaru kaut ko labu, man pasaka tikai “Malacis!”, bet, kad es izdaru kaut ko sliktu, tad gan ar mani visi ilgi runājas un pievērš uzmanību. Nav godīgi!” Šī mūsu dēla frāze lika saprast, ka viņš grib just mūsu interesi ne tikai par neveiksmēm, bet arī tad, kad viņš patstāvīgi ir paveicis ko labu. Ar interesi izrādīšanu un pareizo jautājumu palīdzību mēs varam viņam mācīt objektīvi izvērtēt savu paveikto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kā tev šķiet, vai tev izdevās sasniegt mērķi (izpildīt uzdevumu)? • Kas tev palīdzēja mācīties? • Kas tev traucēja mācīties?

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ko nākamreiz, kad mācīsies, darīsi tāpat?</i> • <i>Ko nākamreiz varētu darīt citādāk?</i> • <i>Kā tu juties pēc paveiktā darba?</i>
--	--

Nav, protams, vienas pareizas formulas vai pareizo vārdu, kas jālieto vecākiem, kuri atbalsta savu bērna patstāvīgu mācīšanos. Gan bērnu vajadzības, gan vecāku spējas atbalstīt savu bērnu mācību procesā var ievērojami atšķirties un to ietekmē arī vecuma posms. Vecākiem pašu mācīšanās pieredze, kura lielākoties iegūta bērnībā ģimenē, skolā, var būtiski atšķirties – dažkārt tas palīdz, bet citreiz arī traucē. Tas, ka "man tas kādreiz palīdzēja" vēl nenozīmē, ka līdzīga pieeja var darboties arī šodien. Te lieti noder vecāku iedziļināšanās savu bērnu vajadzībās, turklāt ieteicams sadarboties ar skolotājiem, kuri var palīdzēt noteikt labāko attīstības ceļu un atbalsta veidu konkrētajam bērnam.

KAS IR REFLEKSIJA ?

Reflektēšana ir fundamentāla plānošanas-uzraudzīšanas-novērtēšanas procesa sastāvdaļa. Reflektēt nozīmē spēt ar iztaujāšanas, jautājumu uzdošanas un atbilžu palīdzību vadīt (plānot, uzraudzīt un novērtēt) savu mācīšanos – tāpēc to sauc par pašvadītu mācīšanos.

Nereti tieši reflektēšanas procesam par plānoto, procesu, gala iznākumu, izdošanos – neizdošanos, ir vislielākā nozīmē, jo tas parādā bērnam, ka arī kļūda ir mācīšanās procesa sastāvdaļa un tas nav pasaules gals, savlaicīgai novērtēšanai un plāna maiņai ir nozīme un viss ir iespējams.

Refleksijas laikā bērns gūst prieku un gandarījumu par paveikto, to izvērtē un plāno nākamos soļus.

REFLEKTĒŠANAS JAUTĀJUMU PIEMĒRI:

Pirms uzdevuma/darbības veikšanas jeb Plānošanas posmā – Kāds ir uzdevums ? Kāds ir mans mērķis ? Ko es darīšu, lai izpildītu uzdevumu? Kas man nepieciešams? Cik daudz laika man vajadzēs?

Uzdevuma/darbības veikšanas laikā jeb Uzraudzīšanas posmā - Vai man izdodas, kā plānots? Ko varētu darīt citādāk? Kā man pārbaudīt, vai nekļūdos? Vai es visu saprotu?

Pēc uzdevuma/darbības veikšanas jeb Novērtēšanas posmā – Vai sasniedzu mērķi? Kas par to liecināja ? Vai izpildīju uzdevumu, kā iecerēts? Kas traucēja? Kas izdevās? Ko nākamreiz varētu darīt savādāk?

PRAKTISKI UN VIENKĀRŠI PIEMĒRI PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS PRASMJU APGUBEI IKDIENĀ:

Spēja mācīties patstāvīgi:

kā palīdzēt bērnam to apgūt, RĪKOJOT VIESĪBAS?

Sagatavojamies.
Ko tu darīsi?

- Mācām plānot.**
Cik daudz viesu tu plāno aicināt?
Ko jūs kopā darīsiet?
- Paredzam visu vajadzīgo.**
Kas varētu garšot taviem viesiem?
Kāda mūzika viņiem patīktu?
Kā to varētu noskaidrot?

Darām.
Kā tu darīsi?

- Kopā izvērtējam, kā sokas.**
Kā tu pārlicinies, ka viesi jūtas labi?
Kā tu rūpējies par kārtību viesību laikā?
- Uzdodam jautājumus,**
lai rosinātu bērnu risināt grūtības.
Kā rīkoties, ja kāds no viesiem neiesaistās plānotajās aktivitātēs?
Ko darīt, ja pietrūkst ēdiena uz galda?

Novērtējam.
Kā tev izdevās?

- Pārrunājam rezultātu,**
ļaujam mācīties no kļūdām.
Vai nepietrūka ēdiena, spēju un aktivitāšu?
Varbūt kaut kā bija par daudz?
Ko tu nākamreiz darītu citādi?
- Izceļam to, kas izdevās.**
Kas liecina, ka viesiem patika tevis rīkotās viesības?



Spēja mācīties patstāvīgi:

kā palīdzēt bērnam to apgūt, CEPOT PANKŪKAS?

Sagatavojamies.
Ko tu darīsi? **1.**

- Mācām plānot.**
Kur meklēt recepti, kādi produkti vajadzīgi un kā tos sagādāt?
- Pārrunājam alternatīvas.**
Kā aizvietot trūkstošo, ko tas mainīs?
- Paredzam nepieciešamo laiku.**
Cik ilgi varētu cepties viena pankūka un cik – visas?

Darām.
Kā tu darīsi? **2.**

- Kopā izvērtējam, kā sokas un kā plānu var mainīt.**
Kāpēc dažas pankūkas piedega, un kā no tā izvairīties?
- Uzdodam jautājumus,**
lai rosinātu bērnu risināt grūtības.
Vai manas pankūkas ir tādas, kā gribu?
Varbūt iebiezināt/šķīdināt mīklu vai cept tās ilgāk/ne tik ilgi?

Novērtējam.
Kā tev izdevās? **3.**

- Pārrunājam rezultātu,**
ļaujam mācīties no kļūdām.
Kas pankūku cepšanā izdevās, kas – neizdevās? Ko tu nākamreiz darītu citādi?
- Izceļam to, kas izdevās.**
Kas liecina, ka pankūkas bija gardas?



“Pirms ķeramies pie svarīgu lietu īstenošanas, ir svarīgi pareizi plānot, kā mēs to darīsim un ko iesāksim, ja mums neizdosies,”

Pat tik ikdienišķā nodarbē kā pankūku cepšana ir svarīgi plānot – vai mums ir recepte, nepieciešamie pārtikas produkti un instrumenti pankūku pagatavošanai, kā arī sekot līdzi procesam – cik ilgi varētu cepties viena pankūka un kāpēc dažas tomēr piedeg, un novērtēt rezultātu – kas izdevās un ko nākamreiz darīsim citādi, lai pankūkas būtu vēl garšīgākas.”

1. **Māciet bērnam uzdot jautājumus pašam sev, lai sasniegtu mērķi.** Spēja pašam sev jautāt, "kas man nepieciešams, lai..." vai "ko es darīšu, ja..." ļauj bērniem attīstīt vienkāršas spējas plānot savu rīcību. Pieaugušie to dara ātri, pie sevis klusībā, taču dažkārt, kad tas iespējams, ir svarīgi parādīt bērniem, kā norit domāšanas process.

Piemēram, pirms došanās uz veikalu, vecāks var bērnam stāstīt: "Mums nepieciešama pārtika nedēļas nogalei. Ko mēs ēdīsim trīs dienas?"

"Atceries, iepriekšējā reizē mēs veikalā ilgi nevarējām saprast, kas mums nepieciešams, un sabijām tur divas stundas. Laika taupīšanai izveidosim sarakstu!" Tāpat ar uzvedinošu jautājumu palīdzību vecāki var palīdzēt bērniem mācīties nospraust viņu vecumam un spējām atbilstošu, īstenojamu un novērtējamu mērķi: "Ko tu gribētu izdarīt? Kā tas varētu izskatīties, kad būs gatavs? Ko tu no tā sagaidi?"

2. **Skaļi domājiet, komentējiet savu rīcību.** Nav svarīgi runāt ar "pareiziem" vārdiem, jo tādu nemaz nav, bet ir svarīgi sarunāties ar bērniem par to, kā plānojat un darāt lietas. No malas tas izklausās kā savu darbību skaļa komentēšana. Bērns, to dzirdot, ar laiku ielāgo, ka pieaugušais cenšas visu darīt pēc noteikta plāna. Tas bērnu radinās no mazotnes censties savās darbībās arī ievērot noteiktu kārtību. Bērnam ir svarīgi redzēt vecāku rīcību, jo viņš mācās atdarinot. Tāpēc modelējiet uzvedību, rādot piemēru, stāstot, kā paši tiek galā ar uzdevumiem, kā pieņemat lēmumus un risināt grūtības.
3. **Iedrošiniet kļūdīties, nepadoties, censties un priecāties par procesu.** Nevienam nevar būt ideāls un nekad nekļūdīties. Taču ir svarīgi savas un bērnu kļūdas aplūkot kā iespēju mācīties. Kļūdas neliecina par cilvēka personības sliktajām īpašībām, bet gan par neparedzētiem apstākļiem vai neatbilstošu plānu. Tāpēc ir svarīgi reizēm kļūdīties, šīs kļūdas pamanīt un izmantot tās, lai nākamreiz rīkotos citādi. Bērniem ir svarīgi dzirdēt, ka vecāki arī kļūdās, tomēr neuzskata to par kaut ko sliktu, un ka no kļūdām var mācīties.
4. **Rosiniet apsvērt dažādus problēmu risināšanas veidus.** Kad bērns saskaras ar kādu problēmu, nerisīniet to bērna vietā, bet gan jautājiet, ko bērns pats varētu darīt, lai problēmu novērstu vai atrisinātu, tādējādi liekot pašam domāt par iespējamiem risinājumiem.
5. **Palīdziet bērniem motivēt sevi mācīties.** Motivācijas spējas jeb spēju sevi mudināt rīkoties ikviens attīsta dzīves garumā. Tāpat kā bērniem, arī vecākiem ne vienmēr gribas darīt to, kas jādara, un pildīt pienākumus. Tā ir iespēja stāstīt bērniem, kā sevi motivēt izdarīt sarežģīto un laikietilpīgo. Vecāki var atbalstīt bēmus, palīdzot tiem iztēloties, kas notiks, kad mērķis tiks sasniegts.

Piemēram,

"Kā tev šķiet, vai tavi draugi pie mums ciemos justos ērtāk, ja tava istaba būtu sakārtota un mēs varētu uz atbrīvotās grīdas salikt spēles?"

Tāpat ir svarīgi organizēt vidi, kurā bērni mācās un darbojas. Mums katram ir vide, kurā mēs jūtamies labi un ērti, labāk spējam koncentrēties un paveikt iecerēto. Tāpēc vecākam jāpalīdz šo vidi radīt, jāparāda, ka to veidot ir svarīgi un ka to var radīt arī bērni paši.

PRINCIPI, KAS PALĪDZ BĒRNĀ ATTĪSTĪT PAŠVADĪTU MĀCĪŠANOS

Zemāk aprakstīti **10 principi**, kas varētu noderēt vecākiem ikdienā kā neliels atgādinājums pašvadītas mācīšanās nostiprināšanā. Tie ir pielāgojami un papildināmi atbilstoši vecāku

iespējām un bērnu vajadzībām. Principi jāīsteno sistemātiski un regulāri, iesaistoties visiem pieaugušajiem, kuri rūpējas par bērnu, un tik ilgi, līdz tie pašam bērnam kļūst par ieradumu.

1. Nodrošiniet bērnam atbilstošu mācīšanās vidi! Vecāki palīdz bērnam sagatavoties mācību darbam, iekārtojot darba vietu un atbilstoši emocionāli noskaņojoties. Mācību videi ir jābūt nemainīgai darba vietai ar atbilstošu apgaismojumu, mazāko iespējamo trokšņu līmeni un brīvai no citām lietām, kas var novērst uzmanību. Būtiski nodrošināt, ka bērnam mācīšanās laikā (iepriekš iepilnātajā) nav jādara nekas cits, un arī viņa darba vietā netiek darītas citas lietas. Ar dažiem jautājumiem ("Kā tu šobrīd jūties?"; "Kas tev palīdzētu tagad labāk noskaņoties mācībām?"; "Vai tev traucē, ja es sēžu blakus?") vecāki var labāk saprast, kas palīdzētu bērnam mācīties. Vecāki var dalīties arī ar savu pieredzi un pastāstīt, kas viņiem pašiem palīdz noskaņoties ilgākam darbam.

Rūpējoties par bērnam piemērotiem mācību apstākļiem, vecāki ne tikai palīdz bērnam mācīties, bet arī rāda, ka šīs lietas ir svarīgas. Tādējādi bērns pats sāk aizvien vairāk rūpēties par atbilstošu darba vidi un mācās noskaņoties uzdevumam.

2. Palīdziet izveidot vecumam piemērotu dienaskārtību, ietverot tajā visas aktivitātes no pamošanās līdz gulētiešanai! Ikdienas rutīna, kurā savs laiks mācībām un savs laiks atpūtai, radina bērnam pie kārtības un palīdz izveidot labus ieradumus, kā arī attīsta plānošanas prasmes, kas ir vienas no pašvadītas mācīšanās pamatprasmēm.

Dienaskārtības izveidē jau agrīni var iesaistīt pašu bērnu. Kopīgi izrunājot, kādi ir pienākumi mājās, skolas uzdevumi un brīvā laika ieceres, var izpētīt, kas ir katras dienas darbi. Mazākiem bērniem plānā ir vienkāršas ikdienas darbības, lielāki bērni var plānot jau vairākas dienas un nedēļas uz priekšu.

Dienas plāns, protams, nav burvju rīks, kas turpmāk nodrošinās nevainojamu bērna darbošanos. Tam jāseko līdzīgi pietiekami ilgi, un sākotnēji tieši vecāki ir tie, kuri regulāri atgādina un māca bērnam izmantot dienas plānu. Arī nepareiza plānošana (par daudz laika iepilnāts vai pretēji – par maz) ir nepieciešama, lai attīstītos spēja paredzēt, kas tiks darīts.

3. Sadarbojieties ar skolu un atbalstiet tās darbības, kas tiek mācītas skolā! Vecākiem būtu svarīgi sekot līdz, kā bērnam skolā tiek rosināta pašvadīta mācīšanās, vai jautāt skolotājam, kā tieši vecāki var palīdzēt mājās. Būtiski, ka neuzspiežat savus mācīšanās paradumus, jo tie var būt atšķirīgi gan no tā, kā jūs mācījāties, gan no tā, kā skolā mācās jūsu bērns un tad bērna tas radīs vēl lielāku neizpratni, kā tad darīt, kā mācīties. Izrunājiet ar bērnu, pēc kādiem principiem un soļiem viņš mācās skolā, un mājās mēģiniet to turpināt. Konsekvencei pieaugušo starpā ir milzīga ietekme!

4. Palīdziet savam bērnam sagatavoties skolas darbiem, uzdodot atvērtus jautājumus, piemēram: "Kādas mācību stundas Tev rīt paredzētas?"; "Kas tajās ir uzdots?"; "Kā Tev šķiet, cik daudz laika vajadzēs šiem mājasdarbiem?"; "Kas tev būs nepieciešams?"; "Kā es (vai kāds no mājiniekiem) varu tev palīdzēt?"

5. Esiet tādā tuvumā, kas sniedz bērnam pietiekamu drošības un neatkarības sajūtu. Ja vēlamies palīdzēt bērnam attīstīt patstāvīgas mācīšanās prasmes, tad jāļauj mācīties pašam, taču šādas prasmes attīstās pakāpeniski un daudzu gadu garumā. Tāpēc labākais vecāka atbalsts ir reizē būt tuvumā, kurā var iedrošināt, rosināt nepadoties, meklēt informāciju vai palīdzību, taču arī ļaujot kļūdīties un darīt kaut ko nepareizi. Mazākajās klasēs vecāki ir tuvāk un sniedz vairāk tiešas palīdzības (izveidojot plānu, palīdzot atrast informāciju vai palīdzot atcerēties iepriekš darīto), taču, līdz ar bērna pieaugšanu, vecāki aizvien vairāk sniedz bērnam iespēju būt patstāvīgam un neatkarīgam.

6. Esiet pacietīgi, nevis pārmēru prasīgi! Bērna attīstība norit lēnām, un pašvadītas mācīšanās spējas attīstās līdz pat vēlīnam vidusskolas posmam. Tas nozīmē, ka visu mācīšanās ceļu bērns drīkst kļūdīties, drīkst darīt nepareizi un sagaidīt, ka šajā izaugsmes ceļā viņu pavadīs pieaugušie, kuri nenosoda un nevaino. Ātri iemācīties labi vadīt savu mācīšanos nevienam nav izdevies, tāpēc vecākiem jāapbruņojas ar pacietību un izpratni. Te jāatceras, ka spiediens sasniegt ļoti augstus rezultātus (piemēram, vislabākās atzīmes), var prasīt nesamērīgas pūles, gala rezultātā veidojot negatīvu pārliecību par skolu un mācībām kopumā.

Vislabākie panākumi gūstami, ja vecāki vairāk uzslavē un sniedz atzinību par centību, neatlaidību un pūlēm, bet mazāk par konkrētu rezultātu. Ar katru vecāku sniegto samērīgo atzinību vai uzslavu bērnam nostiprinās pašapziņa un spēja pašam sevi novērtēt, kas ir neatņemama pašvadītas mācīšanās daļa.

7. Mācieties kopā ar bērnu uzdot labus jautājumus, kas virza uz darbību un rezultātu. Jautājumos balstīta pašrefleksija ir prasme, kas nepieciešama ikvienam, tāpēc kopā ar bērniem vecāki to var attīstīt arī sevī. Pēc kļūmes mēs varam sev uzdot jautājumus "Kāpēc esmu tāds neveiksminieks?" vai "Kāpēc citiem sanāk?", bet varam arī jautāt, piemēram: "Ko es varētu nākamreiz darīt citādāk?" vai "Kā man pietrūka, lai visu izdarītu pareizi?" Ja pirmie divi jautājumi veicina sevis vainošānu un negatīvas pārliecības, tad pēdējie divi ir konstruktīvāki un vedina uz apsvēršanu un konkrētām izmaiņām nākotnē.

Labi un virzoši jautājumi ir tādi, kas neietver sagaidāmās vai pareizās atbildes.

Piemēram: "Ko Tu ar to domā?", "Vai vari pastāstīt par to vairāk?", "Kā Tev šķiet, kā tas varētu notikt?", "Kā Tu domā, kāpēc ir tā, kad dari...?".

Īsto jautājumu uzdošana un atbilžu meklēšana nenotiek ātri, tāpēc atvēliet laiku nesteidzīgām sarunām!

8. Līdzsvarojiet bērnu mācīšanās, fizisku aktivitāšu, miega un atpūtas brīžus! Bērniem nepieciešami aktīvi mācīšanās brīži, taču tiem jāmiļojas ar fizisko aktivitāšu posmiem (ievērojot veselības speciālistu ieteiktos aktivitāšu daudzumu) un vienlaikus ar vecumam atbilstošām atpūtas stundām. Svarīgi nodrošināt arī samērīgu piekļuvi ekrāniem, kas nelielos daudzumos var radīt pozitīvu atpūtas pieredzi, taču pārmērīgos – nenest labumu bērna attīstībai.

9. Iedrošīniet un atbalstiet bērna emocionālo izaugsmi un spēju pašam sevi motivēt! Ikviena jauna un grūta uzdevuma darīšanu var pavadīt dažādas izjūtas un emocijas. Vienlaikus bailes un ziņkāre vai interese un nedrošība var te virzīt, te bremzēt darbošanos. Vecāki var palīdzēt bērnam apzināties, ka, ikvienu lietu darot, mums var būt dažādas emocijas, mainīgs noskaņojums un pārliecība. Te noderētu vecāku pieredze, kā viņi sevi iedrošina un motivē, kad jādara grūtākas lietas. Runāšana par emocijām un noskaņojumu var palīdzēt bērnam attīstīt labu emociju regulāciju un neatlaidību.

10. Visbeidzot – pēc iespējas rādiet saviem bērniem piemēru! Bērniem ir svarīgi redzēt, kā paši vecāki savās ikdienas gaitā cenšas plānot, kā seko līdzī savam darbam un kā to novērtē, kā vada savas emocijas un rīkojas, ja neizdodas. Tas var būt vecāku pieredzes stāsts, piemērs mājas darbos vai neikdienišķās situācijās (piemēram, mainot riepju automašīnai vai risinot negaidītas problēmas). Dažkārt pieaugušajiem šķiet, ka problēmas no bērniem ir jāslēpj, taču tā mēs riskējam radīt nepareizu priekšstatu par pasauli, turklāt mazinām iespēju bērniem mācīties no mūsu pieredzes. Tāpēc iespēju robežās vecāki var dalīties ar savu pieredzi, rādot, kā tiek plānoti dažādi risinājumi, kā tos uzraudzīt un novērtēt.

KĀ SAVAM BĒRNAM VARU PALĪDZĒT ATTĪSTĪT PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS PRASMES?

1 PALĪDZU NODROŠINĀT BĒRNAM ATBILSTOŠU MĀCĪŠANĀS VIDĪ!

PALĪDZU IZVEIDOT DIENASKĀRTĪBU, KURĀ IETVERTAS VISAS AKTIVITĀTES! **2**

3 VAICĀJU SKOLOTĀJAM, KĀ ES VARU PALĪDZĒT ATTĪSTĪT PAŠVADĪTU MĀCĪŠANOS.

PALĪDZU SAGATAVOTIES SKOLAS DARBIEM, UZDODOT IEINTERESĒTUS JAUTĀJUMUS. **4**

5 ESMU TĀDĀ TUVUMĀ, KAS SNIEDZ PIETIEKAMU DROŠĪBAS UN NEATKARĪBAS SAJŪTU.

ESMU PACIETĪGS UN NEESMU PĀRMĒRU PRASĪGS. **6**

7 MĀCOS KOPĀ AR BĒRNU UZDOT LABUS JAUTĀJUMUS, KAS VIRZA UZ DARBĪBU UN REZULTĀTU.

LĪDZSVAROJU MĀCĪŠANĀS, FIZISKU AKTIVITĀŠU, MIEGA UN ATPŪTAS BRĪŽUS. **8**

9 IEDROŠINU UN ATBALSTU BĒRNA EMOCIONĀLO IZAUGSMI UN SPĒJU PAŠAM SEVI MOTIVĒT.

RĀDU SAVAM BĒRNAM PIEMĒRU! **10**