



Valsts pētījumu programma „Inovātīvi risinājumi sociālajā telerehabilitācijā Latvijas skolās iekļaujošās izglītības kontekstā“
(INSOCTEREHI)

Pusaudžu fiziskā, emocionālā, intelektuālā, sociālā līdzsvara pilnveide

Vadošās vērtības pusaudžu fiziskā, emocionālā, intelektuālā un sociālā līdzsvara pilnveidei:

- 1) pusaudžu dažādības respektēšana, atbalsts individualitātei;
- 2) sadarbošanās, mācīšanās kopā;
- 3) palīdzība pusaudžiem apzināt individuālās līdzsvara attīstības vajadzības un izraudzīties personiski nozīmīgus attīstības veidus;
- 4) skolotāja personiskā, profesionālā izaugsme pusaudžu fiziskā, emocionālā, intelektuālā, sociālā līdzsvara pilnveidei

Skolotāja kompetences pašnovērtēšanas tabula ietver metodiskus materiālus par katru tās sadaļu. VPP pētnieku grupa lūdz skolotājus atsaukties – vērtēt un ieteikt, kādi materiāli būtu vajadzīgi pusaudža līdzsvara pilnveidošanas kompetences attīstīšanai.

Tabula skolotāja kompetences pašvadītai pilnveidošanai

Irēna Žogla , Raimonds Strods, Lūcija Rutka, Sarmīte Tūbele, Zanda Rubene

| Kompetences struktūra un atbalsta materiāli kompetences pilnveidošanai | Kompetences komponentu attīstības dinamika | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zināšanas par pusaudžu/skolēnu līdzsvara, veselības un labizjūtas nostiprināšanu | | | |
| ZINA: <ul style="list-style-type: none"> pusaudžu attīstības (vispārējās un individuālās) īpatnības, vajadzības, problēmas, spējas un iespējas: pārvalda speciālo terminoloģiju; | Elementāras zināšanas (virspusējas, nav/ vai vāji strukturētas): | Pamata zināšanas (dziļas, izprot būtību): | Radošas zināšanas (konteksta, stratēģiskas): |
| | Daļēji pārzina līdzsvara problēmu būtību un izpausmes; vāji saista ar vispārējās veselības nostiprināšanu. | Izprot līdzsvara attīstības likumsakarības, saista līdzsvara pilnveidošanu ar vispārējās veselības nostiprināšanu. | Apzinās iztrūkstošās zināšanas pusaudžu līdzsvara personalizētai pilnveidei. Plāno, modelē vai meklē iztrūkstošo teoriju un metodiku efektīvas stratēģijas izvēlei. |
| | Daļēji atpazīst vispārējo likumību praktisko izpausmi; | Atpazīst praksē līdzsvara daudzveidību, izpausmes un zināšanu izmantošanas iespējas; | Pārvalda daudzveidīgas iespējas līdzsvara pilnveidei variatīvos kontekstos; |
| | Fragmentāras zināšanas par skolēna vajadzībām līdzsvara pilnveidošanai. | Saskata un izprot pusaudžu fiziskās, emocionālās un sociālās vajadzības līdzsvara pilnveidošanai. | Izprot skolēna fiziskās, emocionālās un sociālās vajadzības un zina to pamatojumu līdzsvara pilnveidošanai un izvēlas mērķtiecīgu stratēģiju. |
| | Vāji pārvalda ar līdzsvaru saistītu terminoloģiju. | Zina un izprot terminoloģiju. | Skolēnam saprotamā valodā korekti izmanto terminoloģiju un teorētiskās nostādnes. |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> sadarbības daudzveidīgās formas un tās organizēšanas principus; | Zina dažas sadarbības formas un tās organizēšanas principus skolēnu līdzsvara pilnveidei. | Pārvalda daudzveidīgas sadarbības formas, principus un to realizēšanu praksē. | Zina individualizēšanas un personalizēšanas iespējas sadarbībā, izprot to mērķtiecību. |
| <ul style="list-style-type: none"> mediju pedagoģiskās iespējas un metodiku, pusaudžu prioritātes un intereses; | Vāji saista mediju piedāvātās iespējas ar līdzsvara pilnveidošanu. | Pārvalda dažādas mediju funkcijas skolēna līdzsvara un veselīga dzīves veida pilnveidei. | Zina daudzveidīgas mediju iespējas atbalsta sniegšanai skolēna līdzsvara pilnveidei. |
| <ul style="list-style-type: none"> reflektēšanas un pašizvērtēšanas pamatprincipus. | Zināšanas par reflektēšanu un pašizvērtēšanu ir fragmentāras. | Zina reflektēšanas un pašizvērtēšanas metodikas, bet nepietiekami apzinātas līdzsvara pilnveides sakarā. | Reflektēšanas un pašizvērtēšanas metodika apzināta izmantošanai daudzveidīgā vidē. |

Prasme organizēt pedagoģisku palīdzību pusaudžiem/skolēniem līdzsvara pilnveidošanai, veselības un labizjūtas nostiprināšanai

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PROT: | Reproducējoša (atkārto paraugu, epizodiska, nepietiekama pieredze): | Pamata (izmanto ar būtības izpratību apgūto noteikumu ietvaros): | Radoša (jēgpilni izmanto jaunā situācijā, zināšanu un prasmes pārnese): |
| <ul style="list-style-type: none"> veicināt skolēna izpratību par līdzsvara nozīmīgumu un iespējamām problēmām; | Prot informēt skolēnu par iespējamām ar līdzsvaru saistītām problēmām, bet prasme nepietiekami aprobēta. | Prot izraisīt skolēnu pārdomas un diskusiju par iespējamām ar līdzsvaru saistītām problēmām. | Prot organizēt skolēnu dialogus, diskusijas, domu apmaiņu par līdzsvara nozīmīgumu veselības kontekstā, rosina formulēt apzinātus un argumentētus secinājumus. |
| <ul style="list-style-type: none"> organizēt pusaudžu sadarbību atbilstoši individuālajām vajadzībām; | Sadarbību līdzsvara pilnveidē organizē epizodiski. | Organizē daudzveidīgu sadarbību, atbildot uz individuālajām vajadzībām. | Sadarbībā veicina skolēnu iniciatīvu. |
| <ul style="list-style-type: none"> izmanto medijus un e-vidi pusaudžu attīstībai; | Medijus izmanto epizodiski. | Izmanto mediju un e-vides daudzveidīgās iespējas. | Izmantojot medijus, atbalsta skolēnu iniciatīvu līdzsvara pilnveides procesā, rosina izstrādāt jaunas metodes/paņēmienu. |
| <ul style="list-style-type: none"> uzturēt labvēlīgu sociālo vidi, izveidot bagātu lietu | Uztur labvēlīgu sadarbības un komunikācijas vidi, atbalsta skolēnu līdztiesību, rosina līdzatbildību. | Izmanto līdzsvara pilnveidošanas vingrojumu/metodiku potenciālu līdztiesīgas komunikācijas un | Atbalsta skolēnu līdzdalību un līdzatbildību labvēlīgas sociālās vides |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| vidi, līdztiesīgu komunikāciju; | | sadarbības veicināšanai, atbildot uz skolēna individuālajām vajadzībām. | izveidošanā, atbalsta iniciatīvu jaunu paņēmieni izveidē. |
| <ul style="list-style-type: none"> rosināt pusaudžu sasniegumu pašnovērtēšanu; pašnovērtēt savu sasniegumu (šī kompetences tabula); | Neregulāri iesaista skolēnus sasniegumu pašnovērtēšanā. | Rosina pusaudžu interesi par pašnovērtēšanas procesu, tās rezultātu apspriešanu vai diskusiju par tās rezultātiem. | Pašnovērtēšana dominē pār skolotāja vērtēšanu un ir savstarpēji saskaņota Iegūtos rezultātus prot izmantot turpmākās darbības plānošanai vai modelēšanai. |
| <ul style="list-style-type: none"> rosināt un uzturēt sadarbību ar vecākiem un kolēģiem līdzsvara problēmu novēršanai un pusaudža veselības pilnveidei. | Sadarbība epizodiska. | Sadarbība stabila, galvenokārt informējoši konsultatīva. | Sadarbība ir integrēta skolēna līdzsvara pilnveidošanas sistēmā. |

Attieksme

| | Situatīva (noteicoši ietekmē situācija): | Balstīta prasmē mērķtiecīgi darboties (standarta programmas ietvaros): | Pašregulēta (augsta patstāvība, atbildība, argumentēta lēmuma pieņemšana): |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> tolerance pret dažādību un skolēna individuālajām vajadzībām; | Tolerance ir vērojama sadarbībā un komunikācijā, bet trūkst pieredzes problēmsituāciju risināšanā saistībā ar skolēnu līdzsvara attīstību. | Tolerance ir skolotāja mērķtiecīgi ieturēta komunikācijā un sadarbībā, ir ētiski korekts atbalsts skolēna tolerantas pieredzes veidošanā. | Tolerance pret dažādību un personas attīstības individualitāti; ievēroti skolotāju un skolēnu sadarbības un komunikācijas pamatprincipi. |
| <ul style="list-style-type: none"> atbildība par skolēna veselības pilnveidošanu un individuālo spēju attīstību; | Kopumā stabila atbildību par skolēnu veselības pilnveidošanu ierobežo nepietiekamās zināšanas par līdzsvara problēmām un tā pilnveidošanu. Pieņemtie lēmumi pārsvarā balstīti situācijā. | Apzināta un praksē realizēta atbildība par skolēna veselības pilnveidošanu un individuālo spēju attīstību, izpaužas mērķtiecīgā sadarbībā. Pieņemtie lēmumi korekti, bet nepietiekami izplānota turpmākā darbība. | Skolēna un skolotāja atbildība ir abpusēja stabila, efektīva un nodrošina sistemātisku darbību līdzsvara un veselības pilnveidošanai. Pieņemtie lēmumi korekti, pamatoti plānota operatīvā un perspektīvā darbība. |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • veicina un atzinīgi novērtē skolēna iniciatīvu, darbošanos kopā, sasniegumu un procesa savstarpēju novērtēšanu un pašnovērtēšanu; | Skolēnu iniciatīvu kopumā vērtē pozitīvi un atbalsta, bet nepārvalda paņēmienus iniciatīvas attīstībai un skolēna patstāvībai. | Sadarbībā un komunikācijā atbalsta skolēnu patstāvību, veicina pašnovērtēšanas pieredzes veidošanos līdzsvara pilnveidei un veselības ostiprināšanai. | Atbalstīta skolēna iniciatīva, novērtēšana un pašnovērtēšana kā līdzsvara pilnveides būtiska un izšķiroša pazīme. |
| <ul style="list-style-type: none"> • uzklausa skolēna viedokļus un palīdz veikt korekcijas līdzsvara attīstības procesā ; | Skolēnu viedokļus uzklausa, bet nepietiekama pieredze kavē atvērtas diskusijas uzturēšanu līdzsvara korekciju ieviešanai. | Skolēnu viedokļi tiek atbalstīti, apspriesti un mērķtiecīgi izmantoti līdzsvara pilnveides procesā. | Skolēna viedokļi ir nozīmīgs efektīva līdzsvara pilnveides nosacījums skolotāja darbībai. |
| <ul style="list-style-type: none"> • saskata psiholoģiskas, fiziskas un psihosociālas problēmas līdzsvara korekcijas procesā, izprot to cēloņus, modelē risināšanas variantus; | Fragmentāri saskata līdzsvara problēmas, nepiešķirot tām īpašu nozīmi, risinājumi ir situatīvi. | Saskata problēmas kopveselumā, apzinoties to attīstības dinamiku un cēloņus. | Problēmas un uztver kā vienu no līdzsvara attīstības mehānismiem, aicina skolēnus runāt par negatīvām emocijām un fiziskām grūtībām, vada problēmu risināšanas gaitu, nepieciešamības gadījumā sniedzot atbalstu un iesaistot kolēģus vai citus speciālistus. |
| <ul style="list-style-type: none"> • veicina skolēnu ētiski atbalstāmas sadarbības un komunikācijas pieredzes veidošanos. | Veicina skolēnu ētiski atbalstāmas sadarbības un komunikācijas pieredzes veidošanu, bet tā vēl nav sistemātiska. | Ētiski atbalstāmas sadarbības un komunikācijas pieredzes veidošanu apzinās kā pedagoģiskā procesa mērķi un līdzekļi. | Skolēnu ētiski atbalstāma sadarbības un komunikācijas pieredze ir noteicošais faktors efektīvam līdzsvara pilnveides procesam. |

Piezīmes:

1. Metodisko materiālu izstrāde nav pabeigta – to turpina paši skolotāji atbilstīgi individuālajām vajadzībām. Sagaidām skolotāju, pusaudžu, vecāku ieteikumus šo materiālu aprobēšanas laikā, lai tos pilnveidotu efektīvam skolotāju un visas skolas darbam skolēnu fiziskās un garīgās veselības nostiprināšanai.
2. Šai tabulai pievienoti:
 - 1) metodiskie materiāli e-formātā skolotājiem kompetences pilnveidošanai ;
 - 2) fizisku vingrojumu komplekts un metodiski ieteikumi ;
 - 3) ieteicamās rotaļas ārpusstundu laikā pusaudžu līdzsvara kompleksai pilnveidošanai;
 - 4) ir izgatavots prototips personas līdzsvara mērīšanai; notiek tā aprobācija, kā arī apsvērtas iespējas tālākai ražošanai (nedārgs variants, pieejams iegādēm skolām, ārstniecības un sociālās rehabilitācijas iestādēm, sporta organizācijām, aizsardzības un drošības iestādēm)".
3. Sagaidām Jūsu ieteikumus:
 - 1) par metodiskajiem materiāliem skolotājiem un pusaudžiem;
 - 2) lēmēj institūcijām skolotāju sagatavošanai un atbalstam, visas skolas atbildībai par skolēnu veselības un labizjūtas nostiprināšanu skolas iekļaujošā vidē.
4. Iesakām skolotājiem kompetences pašnovērtējumam un tās attīstības dinamikas apzināšanai izmantot **SVID** analīzi (**S**tiprās un **V**ājās puses, **I**espējas un **D**raudi), nosakot vadlīnijas savai turpmākajai rīcībai un izmantot ieteiktos metodiskos materiālus kā vienu no iespējamajiem variantiem; skolotājiem gatavot savus materiālus darbam ar pusaudžiem.