



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

## Palīdzi sev! Neviens Tavā vietā to nespēs...

Irēna Žogla

*Jā, Tavā vietā neviens nevar ne iemācīties, ne attīstīt sevi fiziski, ne attīstīt Tavu prātu, nedz arī Tavu personisko kultūru.*

Tu vari to darīt pats vai jautāt pēc palīdzības.

Piedāvājam variantus, kā nevienu netraucēti iemācīties sevi pilnveidot uz savas apņemšanās pamata:

- piedāvātie fiziskie vingrojumi Tavai fiziskajai pilnībai, tie tikpat labi noder Tavai vispusīgai un harmoniskai attīstībai.
- piedāvājam nodarbes arī izklaidei un veselībai;
- arī Tavām organizatoriskajām spējām, ja gribi tās attīstīt.

Ja vēlies, ievadam izlasi šo salīdzinājumu: tas palīdzēs Tev saskatīt atšķirību starp skolotāja/vecāku *mācīšanu* un pašā *mācīšanos*.

## Mācīšana/skolotāja palīdzība un mācīšanās salīdzinājumā

Stratēģija	Skolotāja/vecāku mācīšana, sava veida iejaukšanās	Patstāvīga darbība, patstāvīguma apliecinājums
<p><b>Balstzināšanas:</b> esošā pieredze; fiziskā, garīgā un sociālā attīstība – jau sasniegtais ir pamats, uz kuru Tu vari balstīties</p>	<p>Skolotāji vai vecāki ir uzzinājuši par Tavu problēmu un cenšas Tev uzdot atbilstīgu vingrojumu/uzdevumu, lai to novērstu. Piemēram, Tu sēdi pie datora saliektu muguru.</p> <p>Pirmais solis ir paveikts – Tev palīdz apzināt problēmu, kurai Tu pats vēl neesi pievērsis uzmanību.</p> <p>Viņi Tev ieteiks, kas darāms, atbilstīgi tam, ko un kā redz un kā saprot Tavu problēmu. Bet viņu redzējums var arī atšķirties no Tava. Tāpēc labāk pašam pārdomāt, ko Tu par problēmu jau zini, uz kādām zināšanām vari balstīties.</p>	<p>Tagad pārdomā detalizētāk, ko Tu zini par nepareizu sēdēšanu un iespējamām muguras vai citām kaitēm. Visgudrāk būtu palasīt kādu īsu informāciju, jo apdraudējums taču vēl nav liels un tas viegli novēršamas. Kā skolotāji, tā vecāki tic, ka Tu pats vēl kļūmi neesi pamanījis vai apzinājis. Tāpēc mēdz steidzināt, uzstāt. Visticamāk, ka Tev būs vajadzīgs kāds laiks, lai piekristu ieteikumiem, lai problēmu apzinātu un pieņemtu kā pašam novēršamu, kā arī novēršanas personisko nozīmīgumu. Pie izdevības pateiksies viņiem par to, ka palīdzēja Tev saskatīt to, kas pašam/pašai vēl nešķita nopietns.</p>
<p><b>Personalizēšana:</b> nozīmīguma, motīvu, vēlmju apzināšana; piedāvātā vai izraudzītā vingrojuma, cita darba veida novērtēšana pēc sev nozīmīgiem kritērijiem</p>	<p>Skolotāji vai vecāki cenšas Tev atgādināt, ka Tu jau daudz ko zini, aicina padomāt par iespējamajām sekām, atgādina jautājuma nopietnību tuvākā vai tālākā nākotnē. Viņi iesaka mainīt sēdēšanas pie datora veidu, iesaka vai pat uzstāj sākt vingrot. Atgādina, ka ir vērīgāk un centīgāk jāizpilda skolā ieteiktie vingrojumi utt. Noteikti atgādina Tev, ko Tu jau proti, esi darījis, vari darīt.</p>	<p>Labāk par to visu padomā pats/pati. Tev patīk apliecināt savu patstāvīgumu, izlemt par savu attīstību, un tas arī ir labākais laiks pierādīt to sev un citiem. Tu taču labāk zini, ko jau darīji sporta stundās, ko proti, kas padodas utt.</p> <p>Atceries skolā piedāvātos vingrojumus, padomā, kuri no tiem vislabāk der pamanītās kļūmes novēršanai. Vislabāk būtu izveidot pašam/pašai vingrojumu kopu, kura var noderēt kādam laikam, vai arī sameklēt jau publicētus ieteikumus. Pakonsultējies ar skolotāju.</p>

<p><b>Darbošanās:</b> izmanto sastādīto vingrojumu kopu vai cita veida darbus optimālā režīmā</p>	<p>Skolotāji vai vecāki izveido vingrojumu kopu un iesaka Tev. Turklāt Tev jāsaprot ka visbiežāk sekos atgādinājumi, aizrādījumi, ja Tu nesāksi darboties tūdaļ. Vai tas Tev vajadzīgs? Tā būs citu cilvēku izvēle, kuri Tev ļoti vēlas palīdzēt, bet neko nevar sasniegt Tavā vietā.</p>	<p>Pārdomā, kā vislabāk vingrot un novērst pamanīto kļūmi. To vari darīt vienatnē un nevienam par to nestāstīt. Iespējams, ka redzi, kam vēl veidojas līdzīga problēma, jo klases biedrs vai pat labs draugs tikpat ilgi sēž teju nekustīgi un ilgstoši pie datora. Ja Tev labāk patīk darboties ar kādu kopā, tā būs ļoti laba izvēle – varēsiet salīdzināt, viens otru vērojot, palīdzēt saskatīt progresu un savstarpēji palīdzēt.</p>
---	---	---

Vari izveidot SVID analīzi, ko mūsdienās efektīvi izmanto uzņēmumu vadītāji. Šajā gadījumā Tev veidosies savs uzņēmums pašā/pašas **fiziskās veselības un skaistas stājas izveidošanai**.

Šī analīzes pieredze Tev palīdzēs daudzu citu nozīmīgu lēmumu pieņemšanai, veidosies pieredze visai dzīvei, kā arī noderēs kā tuvākās vai perspektīvās attīstības plāns.

## SVID analīze

Šī analīze ir populārs, vienkāršs un tādēļ visiem pieejams paņēmieni, kā pieņemt pamatotu lēmumu, pārliecinoties par Stiprajām, Vājajām pusēm, Iespējām sasniegt vairāk un labāk un Draudiem, kuri var kļūt par nopietniem šķēršļiem sasniegumiem.

<p><b>Manas fiziskās, intelektuālās, emocionālās, sociālās attīstības <i>stiprās</i> puses:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Uzskaiti iekšējās, individuālās, subjektīvās stiprās īpašības, nosacījumus;</li><li>- Uzskaiti ārējos apstākļus, kuri Tev palīdz realizēt Tavas stiprās puses.</li></ul>	<p><b>Manas fiziskās, intelektuālās, emocionālās, sociālās attīstības <i>vājās</i> puses:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Uzskaiti iekšējās, individuālās, subjektīvās īpašības, kuras darbojas kā šķēršļi (piemēram, nespēju sevi piespiest...);</li><li>- Uzskaiti ārējos apstākļus, kuri Tev traucē realizēt Tavas stiprās puses un pastiprina vājās (maz laika).</li></ul>
<p><b>Manas fiziskās, intelektuālās, emocionālās, sociālās attīstības <i>iespējas</i>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Uzskaiti iekšējās, individuālās, subjektīvās stiprās īpašības, nosacījumus, kuri vēl nav izmantoti, nav izzināti un apzināti;</li><li>- Uzskaiti ārējos apstākļus, kuri vēl nav izmantoti, bet Tev palīdzēs realizēt Tavas stiprās puses.</li></ul>	<p><b>Manas fiziskās, intelektuālās, emocionālās, sociālās attīstības <i>apdraudējumi</i></b> (individuāli iekšējie un ārējie):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Uzskaiti iekšējās, individuālās, subjektīvās īpašības, nosacījumus, kuri neizmantoti ne tikai traucēs Tev pilnveidoties, bet arī var nopietni aizkavēs pilnveidē (piemēram, par kādām 10-15 minūtēm ierobežot laiku datoram vai kādai nodarbei, kuras neliels ierobežojums var dot lielu ieguvumu; tas vienlaicīgi novērsīs arī ārējo traucēkli);</li><li>- Uzskaiti ārējos apstākļus, kuri nav izmantoti vai radīti, lai Tev palīdzētu realizēt Tavas stiprās puses (piemēram, aizskriet līdz sporta laukumam vai kādai citai piemērotai vietai).</li></ul>

Tu esi izveidojis SVID analīzi – tas ir Tavas rīcības plāns laikam, kādu Tu pats/pati sev noteici. Neieteiktu sākt ar laika ziņā ilgstošu – Tava vēl nelielā pieredze darboties plānveidīgi un ilgstoši kontrolēt sevi var ātri apnikt. Turklāt īsākā laikā var labāk redzēt sasniegto un papriecāties par to. Nu, nesaki, ka Tu nevēlies izjust gandarījumu par sasniegto, to vēlas arī pieaugušie!

### **Piedāvājam divu veidu stratēģijas:**

- 1) metakognitīvās jeb vispārējās mācīšanās stratēģijas var izmantot teju vai jebkuram darbam, lai ko labu iemācītos darīt, arī mācīties vispār, domāt; tās balstītas reflektēšanā un sasniegumu, arī procesa pašnovērtēšanā;
- 2) uz uzdevumu/darbu/vingrojumu orientētas stratēģijas nosaka plānotās darbības satura virzība un/vai vajadzīgie/nepieciešamie resursi.

### **1. Mācīšanās vispārējās stratēģijas**

Šīs grupas stratēģijas aicinās Tevi domāt par to, ko un kā Tu vēlies iemācīties vai darīt, apzināti kontrolēt vingrinājuma vai cita mācību darba procesu, kā arī koriģēt to mērķa sasniegšanai. Šīs grupas stratēģijas vai prasme aptver plānošanu, izpildes pārvaldīšanu, nepieciešamības gadījumā mērķtiecīgu koriģēšanu un pašnovērtēšanu. Tu jau pamanīji, ka tā ir prasme vai kompetence veikt jebkura veida patstāvīgas mācīšanās procesu. Šīs grupas stratēģijām ir raksturīga pašnovērtēšana, kam vajadzīgi kritēriji. Tie var būt ietverti mērķī, bet labāk tos uzskaitīt detalizētāk nekā mērķī. Piemēram, līdzsvara mērījumā 1.posmā sasniegt X rādītāju.

### **2. Uz uzdevumu orientētas stratēģijas**

Šīs stratēģijas norāda, kā Tu izmanto izraudzītos individuāli iekšējos un ārējos (tos Tu uzskaitīji SVID analīzē) nosacījumus. Šīs grupas stratēģijas priekš Tevis aptver:

- atgādinājumu par to, ko Tu jau zini par uzdevumu;
- aicinājumu apzināt, kāds ir Tavs viedoklis un iepriekšējās zināšanas par to;
- aicinājumu attīstīt Tavu organizatora prasmi, izmantot to, kas jau ir Tavā pieredzē;
- piedāvājumu dažādu, bet mērķtiecīgi attaisnotu resursu izmantošanai.

Tu ātri vien pamanīsi, ka jebkura izraudzītā stratēģija ir saistīta ar kādu citu vai pat vairākām, kas nodrošina Tev labāku sasniegumu. To Tev parāda šeit ievietotā tabula (uz angļu valodas mācīšanās pamata, bet derīgs visiem priekšmetiem).

<b>1. Mācīšanās vispārējās stratēģijas</b>		
<b>Stratēģija</b>	<b>Apraksts</b>	
Organizēju / Plānoju	Mans kalendārs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulē sasniedzamo mērķi</li> <li>• Plāno vingrojumu secību.</li> <li>• Paredzi, ko vēlies sasniegt.</li> </ul>
Pārvaldu savu mācīšanos/darbību	Mans darbošanās temps un kā to ieturrēšu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pārdomā, kā Tu mācīsies/darīsi visefektīvāk, lai sasniegtu vēlamo, bet nezaudētu laiku – tas Tev noderēs daudzām labām lietām.</li> <li>• Izveido/atrodi vidi, kas būs labvēlīga plānotā sasniegšanai</li> <li>• Pārdomā un izvēlies piemērotākās iespējas</li> <li>• Koncentrē uzmanību uz vingrinājumu/darbu.</li> </ul>
Procesā koriģēju savu darbību (mācīšanos, vingrinājumu...)	Es kontrolēju plānotā izpildi	<p>Jau vingrojuma, mācīšanās laikā/procesā:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• centies pamanīt progresu un tā apliecinājumu;</li> <li>• jautā sev, vai Tu apzinies vingrojuma vērtību un savu sasniegumu;</li> <li>• pārliecinies, vai tam, ko Tu dari, ir personiska jēga, nozīme Tavai attīstībai (fiziskai, garīgai, sociālai).</li> </ul>
Pašnovērtēju	Es paveicu! Es pārvarēju...! Es sasniedzu...!	<p>Kad Tu pabeidzi vingrinājumu, darbu...:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pašnovērtē, cik labi Tu to paveici;</li> <li>• vai izraudzītā stratēģija/paņēmiens bija veiksmīgs;</li> <li>• vai ar šo paņēmienu Tu sasniedzi visu iespējamo un tas Tevi apmierina?</li> </ul>
<b>2. Uz uzdevumu orientētās stratēģijas</b>		
<b>Stratēģijas</b>	<b>Apraksts</b>	
Atsaucu atmiņā un izmantoju balstzināšanas (tās, uz kurām balstās jaunās	Es to zinu un/ vai protu!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atsauc atmiņā, ko līdzīgu Tu jau darīji un ko Tu sasniedzi.</li> <li>• Identificē, kas bija galvenais sasnieguma pamats.</li> </ul>

vai kuras pilnveido apgūto)		
Secinu	Lietoju pieturas punktus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzini kontekstu, ko Tu zini, lai veidotos personiskā jēga (parasti mācoties lielāka apjoma saturu, piemēram, literatūrā).</li> <li>• Pacenties saskatīt iegūto mērķa un arī blakus produktu. Piemēram, vingrinājums palīdzēja trenēt muguras muskulatūru (fiziskais), bet vienlaicīgi Tu ieguvi atziņu, ka un kā vari patstāvīgi sev palīdzēt (intelektuālais), par to izjuti gandarījumu (emocionālais) un saņēmi draugu atzinību (sociālais).</li> </ul>
Mēģinu paredzēt tu-vāko, arī tālāko, sasniegumu	Mana vīzija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iedomājies iespējamo jaunu informāciju, zināšanas, prasmi.</li> <li>• Pamēģini loģiski sasaistīt ar jau sasniegto.</li> </ul>
Personalizēju, apzinu personisko jēgu, motīvus un nozīmīgumu sev	Es attīstos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attiecinī sasniegto uz savu tagadējo pieredzi un turpmāko dzīvi, zināšanu un prasmes tālāku attīstību, uz savu pārliecību, vērtību orientāciju, ideāliem, pārdzīvojušiem un labizjūtu.</li> </ul>
Pārnesu prasmi uz citu darbību vai situāciju, izmantoju jaunā situācijā	Es strādāju radoši un daļu šo pieredzi ar citiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izmanto vingrinājuma elementus cita vingrinājuma veidošanā un izpildē, ja vienas ir atbilstoši. Izmanto paņēmieni cita radoša darba veikšanai, mēģini, risini, meklē jaunus variantus...</li> <li>• Apzini, ko iemācījies, kādu atziņu ieguvi, kādu spēju attīstīji, kāda grūtības pakāpe paveikās...</li> </ul>
Papildinu, aizstāju, paaugstinu darba grūtības pakāpi...	Te ir manas rezerves	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pārdomā vai atrodi literatūrā/ internetā jaunu augstākas grūtības pakāpes fizisku vai intelektuālu vingrinājumu, risināmu problēmu vai citu radošu darbu.</li> </ul>
Mana iztēle man saka...	Es paskatos uz sevi, ieskatos sevī	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izmanto iztēli, lai labāk izprastu iespējamo sasniegumu savai attīstībai (fiziskai, garīgai, sociālai), iztēlojies, kā tas izpaudīsies.</li> </ul>
Es izmantoju reālus priekšmetus, situācijas	Tagad varu rādīt citiem...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iedomājies sevi dažādās lomās un darbībās. Iedomājies jeb paskaties uz sevi 'no malas', kā izpaudīsies vai jau izpaužas Tavs plānotais sasniegums.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maini darbības veidus, situācijas un pārlicinies, vai citi Tevi novērtē tāpat, kā Tu sevi.</li> </ul>
Atrodu un izmantoju paraugus: vari atdarināt reālas personas	Izvēlos paraugu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izveido vai aizgūsti noteikumus (piemēram, lai sasniegtu Jāņa Lūša rekordu, man jādara ...).</li> <li>• Seko noteikumiem, lai sasniegtu vēlamā.</li> <li>• Reāli atkārtoti paraugu un pašnovērtē.</li> <li>• Atkārtoti to vairākas reizes, lai nostiprinātu sasniegumu (tas var būt nejaušs).</li> </ul>
Grupēju, klasificēju pēc sasnieguma kvalitātes, domāšanas operācijām utt.	Man ir ko klasificēt!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja Tavi personīgie 'faili galvā' nav tukši, grupē sasniegto pēc noteiktiem kritērijiem.</li> </ul>
Lietoju tehniku piezīmēm	Es to izmantoju savai attīstībai!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zīmē diagrammas, 'zirnekļus', kas palīdz strukturēt pieredzi un labāk saskatīt turpmāko attīstību un kontekstus.</li> <li>• Raksti sev noderīgus, organizējošus, pamācošus citātus, ieteikumus utt.</li> </ul>
Apkopoj un secinu	Man radās ideja!!!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulē ideju savai turpmākai attīstībai</li> </ul>
Koncentrēju uzmanību uz perspektīvu	Meklēju jaunas iespējas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uzmanības centrā jauna informācija, citu cilvēku sasniegumi, jauni paraugi...</li> </ul>
Meklēju jaunu ideju resursus	Lasu, meklēju tīklā, raugos apkārt...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izmanto pieejamas grāmatas par idejas tematu.</li> <li>• Apzini visu iespējamo formātu resursus.</li> <li>• Izraugies un seko jaunam modelim, paraugam.</li> <li>• Jautā pēc jaunas informācijas, pieredzes.</li> </ul>
Saprotu, ka sadarbojoties būs labāk	Kopā	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atrodi sadarbības partnerus, ja tādu Tev vēl nav (sākumā tā mēdz būt, mēs reizēm kautrējamies par savu nevarēšanu, kādu apzinātu trūkumu).</li> <li>• Jo stiprāki jūtamies, jo mazāk baidāmies parādīt citiem savas neveiksmes.</li> </ul>
Godīgi atbildu sev	Ko varu, kas vēl neveicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pārdomā savus iekšējos spēkus, iespējams, ka vēl ir kas novēršams vai neizmantots. Izvairies no liekiem negatīviem pārdzīvojumiem: stresot nav produktīvi!</li> <li>• Atceries to, ko jau sasniedzi, un Tu pārlicināsies, ka vari daudz vairāk.</li> </ul>