

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2018. gada 15. februāris,
Nr. 4 (105), 0,71 EUR

Vecākiem

*Pirmskolas
un ģimenes
sadarbība*

**KO JAUNĀ PAAUDZE
DARA INTERNETĀ?**

*Tēsts par drošību
internetā
3.-5. klases
skolēniem*

**SKAŅA KĀ BARĪBA
NERVU SISTĒMAI**
Skāņas terapija



Lai gan visbiežāk lielākais neveiksmīgas sadarbības cēlonis ir vecāku aizņemtība un laika trūkums, vecāki apliecina savu vēlmi sadarboties, lai uzlabotu bērnu sagatavošanu skolai un lai kopumā sekmētu bērnu sasniegumus.

FOTO: www.ucinsight.com

PIRMSKOLAS UN ĢIMENES SADARBĪBA

Sabīne Dunda,
pirmskolas pedagoģe

Manuprāt, bērnība ir posms, kurā, ja vien tas būtu iespējams, vēlētos atgriezties gandrīz jebkurš pieaugušais. Bērnība vilina, jo tā ir bezrūpīga un tajā ir tikai pāris pienākumu, kurus, ja ļoti noslinko, bērna vietā var izpildīt kāds cits. Tomēr tā bērnība – ar netīrām mutēm un maizes rīku rokās – ir ierakstīta pagātnē, jo mūsdienu bērnu bērnība ir mazliet citādāka.

Mūsdienu bērni: parādīt sevi kā prasmīgākos un apzinīgākos

Manuprāt, straujā laikmeta un nebeidzamās aizņemtības dēļ pieaugušie saviem bērniem atņem bērnības priekus: steidzina ātrāk iemācīties lasīt (nu jau diskutējam par to, ko četrgadniekam dod lasītprasme), rakstīt un rēķināt. Taču, vairākus gadus strādājot pirmskolā, esmu novērojusi, ka vērtības, kas ilgušus gadus ir bijušas nozīmīgas, šobrīd zaudē dzīvotspēju. Bērnos zūd cieņa, sirsnība, laipnība, dāsnums.

Lai cik ļoti vēlētos atsaukt atpakaļ nesavtīgo bērnību, tas nekad vairs nebūs iespējams. Mūsdienu bērni vēlas parādīt sevi kā prasmīgākos, apzinīgākos un dara visu, lai būtu uzmanības centrā, bet pieaugušais kļūst arvien bezspēcīgāks un pilda bērna vēlmes. Savukārt pieaugušo vēlmes ir ātrāk iemācīt bērnam visu nepieciešamo, lai bērns pats varētu piepildīt savas iegribas.

Arvien ātrāk gatavojam skolai

Diemžēl arī mūsdienu pirmskolas vairs nav nekāda pasaku valstība, kurā visu dienu ir iespējams tikai spēlēties. Pirmskolu beidzot, bērniem ir jābūt apguvušiem konkrētas prasmes, lai tās tālāk noderētu skolā. Skolotāji veic novērojumus un vēlāk izvērtē, vai bērna prasmes ir atbilstīgas valsts izglītības vadlīnijās noteiktajām prasībām. Bērns pirmskolā lielāko daļu laika pavada rotaļ-



FOTO: www.elearningindustry.com

nodarbībās un mazāko – brīvās vienaudžu rotaļās, jo nu arī pirmskolas skolotāji ir tikpat ļoti koncentrējušies uz bērnu izglītošanu kā viņu vecāki. Lemesli tam noteikti ir Izglītības likums, vadītāja un vadītāja vietnieka noteiktas stingras prasības, vecāku neatlaidība ātrāk izglītot bērnu un noteikti vēl daudz citu, kuru dēļ arī skolotāji tik ļoti vēlas bērnus mācīt un mācīt.

Vecāku un pirmskolas sadarbība veicina sasniegumus

Tomēr, lai šī mācīšanās noritētu daudz dabiskāk un vecākiem un pedagogiem mācībās nebūtu jāiegulda tik daudz laika, būtu nepieciešams sadarboties. Tieši sadarbība starp skolotājiem un vecākiem veicinātu bērnu pilnīgākus sasniegumus fiziskajā, intelektuālajā un sociālajā jomā daudz kvalitatīvākā veidā. Kvalitāte slēpjas sadarbības metodē. Atrodot kopīgu metodi, vecāki, bērni un pedagogi būs ieguvēji.

Strādājot pirmsskolas izglītības iestādē, esmu pētījusi pirmskolas un ģimenes sadarbības iespējas bērnu sagatavošanā skolai. Tā kā bērnu gatavošana skolai ir nozīmīgs un ilgstošs process, manuprāt, nepietiekami tiek praktizēta sadarbības veidošana starp pieaugušajiem, kas ir līdzās bērniem. Lai bērnu sekmīgi sagatavotu pirmskolai un skolai, gan vecākiem, gan skolotājiem ir jābūt skaidrai izpratnei, kādus sasniegumus nepieciešams pilnveidot katram bērnam individuāli.

Gatavību skolai nosaka sociālo prasmju līmenis

Zinātniskajā literatūrā liela daļa autoru ir vienprātīgi, ka gatavību skolai nosaka bērna sociālā gatavība skolai, spēja pielāgoties jaunajam un vēlme mācīties. Lai bērnos radītu un uzturētu motivāciju mācīties, mācīšanās procesā nozīmīgas ir metodes, kādas savā darbā izmanto sko-

Veiksmīga sadarbība starp pirmskolu un vecākiem:

- ir izvirzīts konkrēts mērķis;
- sadarbība ir atkārtota;
- ir skaidra analīze, kas tika sasniegta sadarbības rezultātā un ar ko vēl ir jāstrādā;
- pārdomāta komunikācija, kurā iesaistītās puses viens otru uzver kā pieaugušos; noskaidro un saprot abu pušu mērķi attiecībā pret bērnu; atļauj izteikt viedokli par vēlamu rezultātu un izjūtas par notiekošo.

Pirmskolas un ģimenes sadarbības formas, kas sekmē bērnu sagatavotību skolai:

- mājasdarbi kopā ar vecākiem;
- individuālas pārrunas, kurām seko ieteikumi;
- svētki pirmskolā, iesaistot vecākus gan organizēšanas procesā, gan par dalībniekiem, piemēram, tradicionālie svētki (Ziemassvētki, Mārtiņi u. c.), sporta svētki, grāmatu svētki, ciparu svētki, radošās darbnīcas, kopīgā lasīšana u. c.;
- atvērto durvju dienas, kad vecāki vēro un iesaistās bērnu un pedagogu darbā;
- lekcijas, semināri un kursi, kuros aplūko pirmskolā un vecākiem nozīmīgas tēmas;
- elektroniski materiāli, kas palīdz bērnam burtu, lasīšanas un rēķināšanas apgūšanā;
- regulāra vecāku informēšana pa tālruni, e-pastu.

Izmantotie informācijas avoti:

S. Dunda. Pirmskolas un ģimenes sadarbības iespējas bērnu sagatavošanai skolai. Maģistra darbs, LU PPMF, 2017.



FOTO: www.i.pining.com

lotājs. Mūsdienu pirmskolas un vecāki koncentrējas uz rakstīt, lasīt un rēķināt prasmi, bet izglītības pētnieki uzskata, ka ir jākoncentrējas uz bērnu sociālo iemaņu attīstīšanu (komunikācijas prasmes, cita viedokļa pieņemšana, pašcieņa, patstāvība u. c.).

Esmu secinājusi, ka nozīmīgas grūtības sociālajā jomā pirmsskolēniem sagādā patstāvīgu lēmumu pieņemšana, organizēšanās darbam un pašapkalpošanās prasmes. Intelektuālās attīstības jomā bērniem grūtības sagādā tieši lasīšana un rakstīšana, mazāk grūtību ir novērojams rēķināšanā. Fiziskajā jomā īpaši nozīmīgas grūtības neesmu novērojusi.

Komunikācija – galvenais cēlonis labai, spēcīgai un ilgstošai sadarbībai

Darbā ar vecākiem visefektīvākās sadarbības formas ir individuālās pārrunas, vecāku sapulces, regulāra informācijas nodošana, piedalīšanās svētku organizēšanā, ieteikumu jautāšana un iespēja saņemt konsultācijas. Lai gan visbiežāk lielākais neveiksmīgas sadarbības cēlonis ir vecāku aizņemtība un laika trūkums straujajā dzīves ritmā, vecāki apliecina savu vēlmi sadarboties, lai uzlabotu bērnu sagatavošanu skolai un lai kopumā sekmētu bērnu sasniegumus.

Sadarbība sekmēs bērnu labāku sagatavošanu skolai, un sadarbības iespējas realizējas tikai tad, ja apstākļi sadarbībai būs piemēroti, t. i., ērts laiks un vieta gan vecākiem, gan pedagogiem, pozitīva un pārdomāta komunikācija, kā arī tiks respektētas vecāku

personīgās, sabiedriskās, profesionālās, vaļasprieku intereses. Tikpat nozīmīgi ir subjektīvie faktori: vecāku pieredze, konkrētās dienas veselības stāvoklis, iespējama nogurums, garastāvoklis, vecāku izglītība, reakcija uz konkrētu sarunu.

Ja sadarbībai ir atbilstīgi apstākļi un labvēlīgi subjektīvie faktori, tad tā var izveidoties veiksmīga un sekmēt bērnu sagatavošanos skolai. Tomēr, ja apstākļi un mainīgie faktori ir nelabvēlīgi, tad, visticamāk, sadarbība starp pirmskolu un ģimeni būs nesekmīga un nesasniegs izvirzīto mērķi – palīdzēt bērnam sagatavoties skolai.

Galvenajam sadarbības virzītājam būtu jābūt pedagogam, jo, ikdienā attīstot un novērojot bērna prasmes, tieši pedagogs, piedāvājot vecākiem ērtu laiku, var vadīt individuālas pārrunas par konkrētu jautājumu, kura risināšana bērnam varēs palīdzēt attīstīt konkrētu prasmi. Taču arī vecāki, kuri ir atvērti sadarbībai un rezultātiem, var kļūt par veiksmīgas sadarbības iniciatoriem.



FOTO: www.takingoutcomes.co.uk

Mūsdienu pirmskolas un vecāki koncentrējas uz rakstīt, lasīt un rēķināt prasmi, bet izglītības pētnieki uzskata, ka ir jākoncentrējas uz bērnu sociālo iemaņu attīstīšanu (komunikācijas prasmes, cita viedokļa pieņemšana, pašcieņa, patstāvība u. c.).

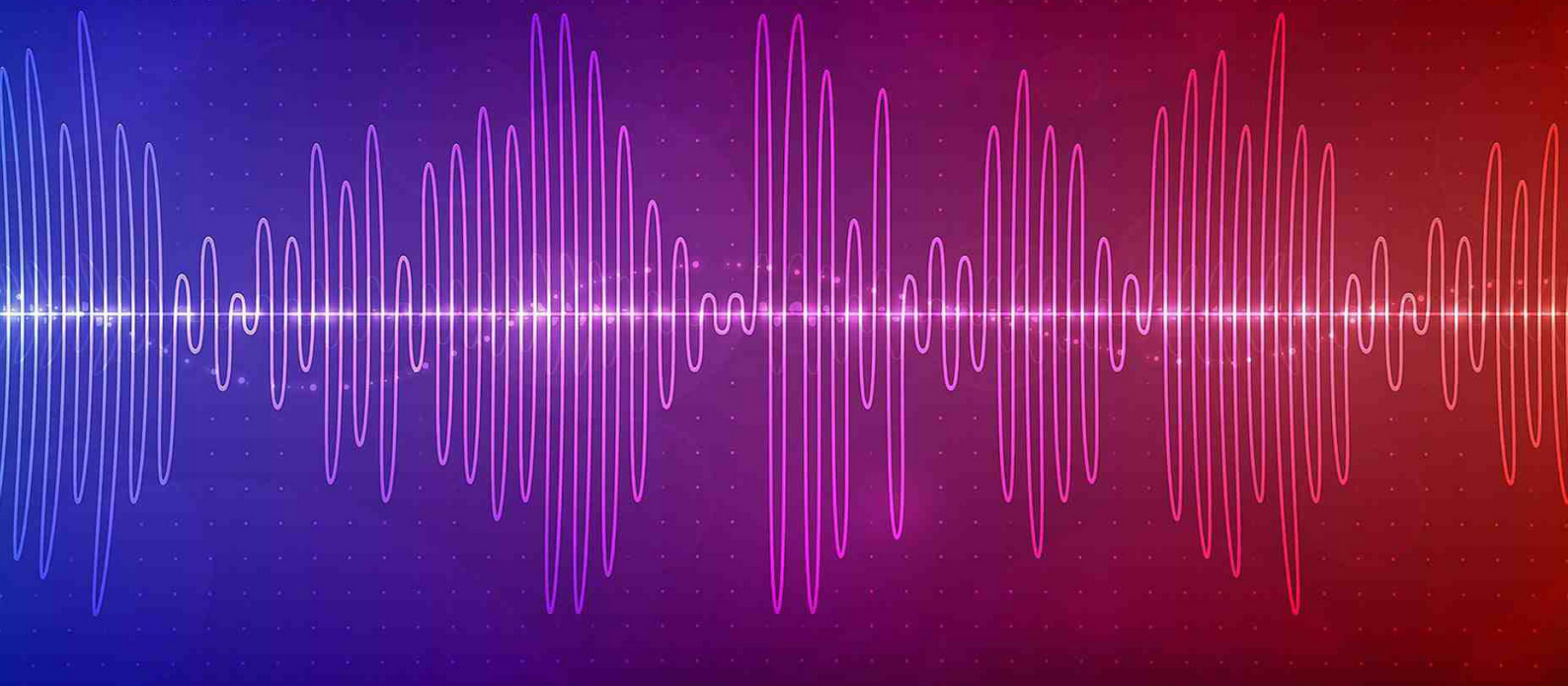


FOTO: www.intuitlabs.com

SKANA KĀ BARĪBA NERVU SISTĒMAI

Skaņas terapija

Ilze Bulate,
skaņas terapeite

Lai gan ikdienā to nenojaušam un nepievēršam tam uzmanību, mēs dzīvojam skaņu okeānā. Visums ir tonāla simfonija, kurā neaptverams daudzums skaņu vibrē un mijiedarbojas. Mūzika ir enerģijas pulss, kas plūst cauri visam, kas pastāv. Mūsu auss spēj sadzirdēt skaņas 16–20 000 hercu (Hz) diapazonā, tomēr tas, ka mēs kaut ko nedzirdam, nenozīmē, ka skaņa netiek radīta, piemēram, delfīni uztver skaņas 10 reīzu lielākā diapazonā – līdz 180 000 Hz. Faktā, ka pastāv skaņas, kuras vēl nedzirdam un pagaidām neuztveram, ir iekļauta milzīga iespēja pilnveidoties. Dzīvojot ikdienas skaņu okeānā, rodas miega traucējumi, sasprindzinājums, nogurums un pat depresija, tādēļ ne tikai mediķiem, skolotājiem un vecākiem, kuri rūpējas par bērniem, bet arī ikvienam no mums laiku pa laikam neliela skaņas terapijas deva var noderēt profilaksei.

Skaņa valda arī dzīvnieku pasaulē, un tas ir viens no būtiskākajiem sazināšanās līdzekļiem daudzām sugām, piemēram, odu tēviņi un mātītes, lai šajā milzīgajā sugu pārpilnībā viens otru varētu atrast, uztver skaņas frekvences, ko rada spārni. Lai tēviņi nekļūdītos un nesāktu pāroties ar citas sugas mātītēm, katras sugas mātītes izdod specifiskas frekvences skaņas. Odu tēviņi mātīšu lidojuma skaņas frekvences uztver ar sariņiem, kas ir izvietoti uz diviem galvas taustekļiem. Tā uztvertā skaņa veidojas stereofoniska un ļauj tēviņam precīzi noteikt mātītes atrašanās virzienu.

Gluži tāpat ikviena grāmata, žurnāli, avīzes, dokumenti, jebkurš informatīvais materiāls ir skanošs. Tajos ir burti, burti veido vārdus un teikumus. Teikums jau ir doma. Doma ir informācija formā (angļu val. *in form*), veidojumā. Izlemjot, ko lasīt, klausīties, skatīties, pieņemt, burtiski iekāpjam skaniskā informācijā. Mēs ikdienā bieži un dabiski lietojam vārdus „noskaņa”, „noskaņojums”, „noskaņoties”. Mēs arī sakām: ir brīnišķīgs noskaņojums vai tam ir jānoskaņojas. Interesanti, vai ne? Tas norāda, ka viss dzīves process ikdienā arī valodā ir saistīts ar skaņu.

Viens no skaņas terapijas pamatprincipiem nosaka – katrs ķermeņa orgāns, kauli, audi atrodas nepārtrauktā vibrējošā kustībā, tāpēc var teikt, ka skaņa ir katrā organisma šūnā un katra šūna atsaucas uztvertajām skaņām.



Skaņas terapija – līdzsvara saglabāšana ķermenī

Kādus dabiskus un veselībai draudzīgus risinājumus piedāvā atklājumi skaņas terapijā? Kā ar mūziku un skaņu ir iespējams samazināt dažādu objektīvu un subjektīvu faktoru izraisīto spriedzi bērniem un pieaugušajiem?

Jau sākumā ir jāsaprot, ka ar profesionālo mūzikas izpratni skaņas terapija nav saistīta. Skaņas terapija runā arī par atšķirīgiem iedarbības līmeņiem, kuri nekādā ziņā nav saistīti ar mūzikas estētisko vērtību. No profesionālā viedokļa vāja mūzika var būt pilnīgi nekaitīga organismam, turpretī ļoti profesionāla dažkārt var izrādīties pilnīgi nederīga, lai sakārtotu un līdzsvarotu vispārējo organisma stāvokli. Lai gan pasaulē tieši profesionāli mūziķi maina savu nodarbošanās virzienu un bieži pievēršas skaņas terapijai, ir kāds šķērslis, kas var kavēt šīs prasmes attīstīt. Kas tas ir par šķērslī? Tā ir spēja pieņemt mūzikā arī nepilnību. Ja tas izdodas, paveras pavisam cita pasaule.

Viens no skaņas terapijas pamatprincipiem nosaka – katrs ķermeņa orgāns,

Ar profesionālo mūzikas izpratni skaņas terapija nav saistīta. No profesionālā viedokļa vāja mūzika var būt pilnīgi nekaitīga organismam, turpretī ļoti profesionāla dažkārt var izrādīties pilnīgi nederīga, lai sakārtotu un līdzsvarotu vispārējo organisma stāvokli.

kauli, audi atrodas nepārtrauktā vibrējošā kustībā, tāpēc var teikt, ka skaņa ir katrā organismā šūnā un katrā šūnā atsaucas uztvertajām skaņām. Katra šūna ķermenī darbojas arī kā skaņas rezonators. Tā kā ķermenis ir skaņa, tas arī atsaucas uz skaņu. Mēs varam stimulēt vajadzīgās frekvences ar balsi, ar kādu instrumentu vai skaņas ierakstu. No sevis uz āru atdodam elektriskos impulsus un uztveram magnētiskos. Ķermenis ir vesels, ja ikviena šūna tajā rada to rezonansi – vibrāciju, kura ir harmonijā ar visu pārējo. Un skaņas terapijas pamats ir saglabāt un uzturēt šo līdzsvaru.

Skaņas terapijas metodes

Tieši atzinums, ka skaņa un mūzika ir kā barība nervu sistēmai, speciālistus visā pasaulē ir rosinājis meklēt jaunus risinājumus un radīt efektīvus veidus un programmas, kas būtu pieejami ikvienam. Te aplūkosim tikai dažas no metodēm, ar kurām cilvēks var līdzsvarot sevi.

Balss. Mantru, zilbju un patskaņu dziedāšana tiek uzskatīta par visvienkāršāko terapijas formu. Tiek izmantota patskaņu un zilbju dziedāšana, panākot rezonansi ar dažādām ķermeņa daļām un orgāniem. Patskaņu dūngošana var palīdzēt apgūt vienu no vismaģiskākajiem uzdevumiem – iemācīties pārvaldīt savu balsi.

Pētījumi liecina, ka pat pavisam vienkārša skaņas intonēšana nekavējoties spēj mainīt un arī radīt smadzeņu alfa viļņus.¹ Tieši šā iemesla dēļ tā tiek lietota un ieteikta kā terapijas paņēmieni. Kad mainām mutes stāvokli un veidojam dažādus patskaņus, radām ļoti spēcīgu iekšēju vibrāciju, kura izplatās caur katru šūnu un palīdz rezonēt katrai ķermeņa daļai. Iespāids ir nomierinošs un dziedinošs.

To var iemācīties katrs, bet var izmantot arī terapeita palīdzību. Skaņas terapeits ar skaņu skenē un virza vajadzīgo frekvenci uz attiecīgu ķermeņa zonu. Šī skaņas terapijas forma ir pati dabiskākā, un neapzināti tā ir tikusi izmantota ikdienā jau tūkstošiem gadu, piemēram, dziedot bērnam šūpuldziesmiņu. Šo prasmi var vingrināt gan bērni, gan pieaugušie, un tas

arī būtu ļoti ieteicams, jo mūsdienu Latvijas sabiedrībā mājās dziedam maz. Mūsu vietā muzicē masu mediji. Diemžēl to uzdevums nav sniegt līdzsvaru – ir jāiemācās to radīt pašiem.

Papildus apgūstot prasmi ar balsi radīt un ar ausīm sadzirdēt virstoņus, ir iespējams galvas smadzenes stimulēt un apgādāt ar nepieciešamajām augstas frekvences skaņām. Pagaidām sabiedrībā dominē uzskats, ka balss ir jāattīsta, lai pilnveidotu profesionālās iemaņas, lai dziedātu izklaides dēļ, lai iegūtu naudu, popularitāti, lai iekarotu sabiedrības uzmanību un vēl daudzu citu šo iemeslu atvasinājumu dēļ. Tomēr šie ir virspusējie un nebūt ne vienīgie iemesli un jēga balss spēju attīstībai. Būtībā balss ir vislētākais instruments, kurš vienmēr atrodas mūsu rīcībā, lai radītu līdzsvaru ķermenī, emocijās un domās.

Metode „Hemi-Sync”. Tā tika radīta Monro institūtā (*The Monroe Institute*, ASV) un balstās uz smadzeņu viļņu sinhronizāciju, lai līdzsvarotu smadzeņu puslōžu darbību un stimulētu noteiktu smadzeņu viļņu aktivitāti. Tiek izmantots binaurālais pulss. Ir interesanti, ka daudzās iezemiešu kultūrās arī tiek lietoti instrumenti, kuri rada binaurālo pulsu,² piemēram, tibetiešu dziedo-

¹ Alfa viļņi (8–13 Hz) – atslābinātība, aktīva iztēle (vizualizācija), radošās spējas (bailu izjūtas samazināšanās, iekšēja miera izjūta).

² Klausoties līdzīgu frekvenču skaņas, dažādos dzirdes kanālos (labajā un kreisajā) cilvēks sajūt binaurālos ritmus jeb sitienus.

šie trauki, zvani un gongi, arī tingšas. Šī metode, tās ieraksti un daudzi līdzīgi tās atvasinājumi palīdz atslābināties, uzlabo koncentrācijas spējas, paaugstina mācību efektivitāti un paplašina apziņu.

Elektroniskās auss metode. Šo metodi radija skaņas terapijas pamatlicējs francūzis Alfrēds Tomatī (*Alfred Tomatis*). Elektroniskā auss un tai līdzīgas ierīces ir radītas, lai atvērtu auss un smadzeņu spēju uztvert plašāku skaņu frekvences diapazonu un palīdzētu dažādu spektru nelīdzsvarotības gadījumos – mācīšanās grūtības, disleksija, autisma spektra traucējumi, kā arī pārmērīgas emocionalitātes, depresijas un saskarsmes grūtību gadījumos.

Skaņu var uztvert ne tikai ar auss mehānismu, bet arī caur ādu un kauliem. Termins „bone conduction” nozīmē ‘kaulu vadāmība, vadītspēja’. A. Tomatī rakstīja: „Viss ķermenis dzird.” Šī kaulu vadāmība ir viena no skaņas uztveres būtiskām sastāvdaļām, šim nolūkam terapijas procesā izmantojot speciālas austiņas.

Vibroakustiskā terapija. Tajā lieto speciālus skaņu galdus, krēslus un gultas. Skaņas frekvences tiek aizvadītas tieši uz ķermeni. Tas iedarbojas atslābinoši, nomierinoši un ļoti transformējoši, palīdz dažādu muskuļu problēmu gadījumos, līdzsvaro smadzeņu viļņus.

Skaņu kamertoņu terapija. Terapijā lieto īpaši radītus un skaņotus kamertoņus ārpus ķermeņa. Klausīšanās laikā ķermenis atbrīvojas un rezonē ar kamertoņu skaņošanas intervālu, radot līdzsvaru nervu sistēmā. Kamertoņus lieto arī abu smadzeņu pusložu darbības līdzsvarošanai un smadzeņu viļņu aktivitātes maiņai.

Kamertoņu terapija ar īpašām tonāksām, kuras rezonē tieši fiziskajā ķermenī, ļoti sekmīgi tiek lietota muguras skriemeļu skaņošanā ar vajadzīgām frekvencēm, atbrīvojot skriemeļus no sasprindzinājuma un sāpēm.

Ir dažādiem nolūkiem radīti kamertoņi. Man vislabāk patiek tieši emocionālajam līdzsvaram domātie. Efekts ir jūtams ļoti ātri. Arī šo paņēmieni var apgūt katrs.

Dabisko akustisko instrumentu terapija. Metode, kurā tiek izmantoti dziedošie

Attēlā redzamā tabula var palīdzēt katram pieaugušajam un bērnam noskaidrot savas vājas un spēcīgās klausīšanās zonas atkarībā no tā, kādas frekvenču zonas cilvēks spēj uztvert.

Pirmā zona: 0–750 Hz; zemo frekvenču zona	Līdzsvars, ritms, koordinācija, muskuļu tonuss, ķermeņa apzināšanās.	Spēja noteikt virzienu. Labā un kreisā puse. Spēja atšķirt.
Otrā zona: 750–4000 Hz; vidējās un augstās frekvences	Atmiņa, koncentrēšanās spēja, uzmanība.	Runa, valoda, balss kontrole.
Trešā zona: 4000–20 000 Hz; augstais spektrs; augstās frekvences	Enerģijas pakāpe, intuīcija, idejas.	Garīgums, kreativitāte, dzirdes vienotība.

Daži vienkārši skaņas izmantošanas paņēmieni

Ļadungot; izstāstīt stāstu, izmantojot zilbes un nesaprotamu valodu, koncentrējoties nevis uz vārdu jēgu, bet emocijām; atdarināt dzīvniekus, putnus, dabas skaņas, transporta līdzekļus (masē iekšējos orgānus); dungot un dziedāt pat skaņus dažādos augstumos (sekot, lai ķermenis būtu pilnīgi atbrīvots); ārēji viegli ar pirkstiem pamasēt mugurkaulu no augšas uz leju, veidojot sirēnas skaņu amplitūdu.



kristāla trauki, dziedošie Tibetas trauki, didžeridū. Dziedošie kristāla trauki (*singing bowls*) ir izgatavoti no tīra kvarca kristāla un karsēti ļoti augstā temperatūrā (4000 grādu). Tie rada ārkārtīgi dziļi vibrējošu skaņu, kas satur plašu virstoņu spektru un ļoti labi rezonē ar fizisko organismu, kurš arī ir kristālisks pēc struktūras. Šie instrumenti iegūst arvien lielāku popularitāti arī mediju vidū.

Mūzikas ierakstu terapija. Par vienu no ļoti perspektīvām pasaulē uzskata *ABT* mūzikas klausīšanās programmu. Tās pamatā ir klasiskā mūzika. Noteiktiem klasiskās mūzikas skaņdarbiem ir īpaša, skaidra struktūra, kura skaņu viļņus organizē noteiktā kārtībā. Ar mūzikas klausīšanos ir iespējams no nekārtīgas, dezorganizētas iekšējās skaņas informācijas apstrādes virzīties uz iekšēji organizētu sistēmu. Programmas iedarbības spektrs: uzmanība un koncentrācija, klausīšanās, valoda un runa, atmiņa, komunikācija, sociālās iemaņas, lasīšana, sensorā integrācija, pašregulācija, līdzsvars un koordinācija, muzikalitāte un vokālās dotības.

FOTO: www.rizstachildreuschortus.org



FOTO: www.inferse.com

KO JAUNĀ PAAUDZE DARA INTERNETĀ?

Tests par drošību internetā 3.-5. klases skolēniem

Laila Avotiņa

Kultūras ministrijas (KM) pētījumā¹ par bērnu un pusaudžu (9–16 gadi) medijpratību noskaidrojās, ka liela daļa no viņu internetā veiktajām aktivitātēm ir izklaidei vai bezmērķīgas (40 %). Tikai nedaudzi internetā lasa grāmatas (5 %), meklē informāciju mācībām (23 %) vai hobijiem (16 %). Tāpēc KM Mediju politikas nodaļas eksperte Dr. sc. comm. Klinta Ločmele pētījuma kopsavilkumā norāda – gan ģimenēm, gan skolai ir jāmudina bērni internetā pavadīt laiku lietderīgi.

Visvairāk interesē videomateriāli

Vispopulārākais laika pavadīšanas veids internetā 9–16 gadus veciem bērniem un pusaudžiem ir video skatīšanās. 78 % bērnu un pusaudžu katru dienu izmanto „YouTube”. Puse no šiem video koplietošanas vietnes „YouTube” apmeklētājiem skatās mūzikas video vai slavenību ievietotos videomateriālus, nedaudz mazāk bērnu skatās smieklīgos video, filmas, video, kur citi spēlē dažādas videospēles, video ar praktiskām pamācībām, draugu un paziņu uzņemtos video, kā arī animācijas filmas.

Kopumā puiši „YouTube” izmanto vairāk nekā meitenes – viņi skatās videomateriālus par to, kā citi spēlē dažādas videospēles, un joku video, taču abus dzimumus vieno interese par „YouTube” slavenību materiāliem.

¹ https://www.km.gov.lv/uploads/ckeditor/files/mediju_politika/petijumi/KMprez_preses%20konference_petijuma%20prezentacija.pdf.

Ne tālāk par pirmo „Google” lapu

Lai gan liela daļa bērnu un pusaudžu katru dienu izmanto „Google” meklēšanas pakalpojumus (63 %), pētījums parāda, ka bērni informāciju internetā meklē un izvērtē nekritiski.

Pētījuma intervijās tiek norādīts, ka parasti meklēšana netiek veikta tālāk par pirmo „Google” piedāvāto lapu. Meitene, 14 gadi: „Es tā isti neskatos. Man dažreiz vienāla ir, galvenais, ka ir kaut kas, ko uzrakstīt, piemēram, mājasdarbos. Bet tā jau es īpaši neskatos.” Tikai 50 % no 9–12 gadus veciem bērniem uzskata, ka prot salīdzināt dažādas interneta vietnes un mājaslapas, lai saprastu, vai informācija tajās ir patiesa, savukārt starp pusaudžiem (13–16 gadi) šis rādītājs ir 80 %.

Izrādās, ka bērni un pusaudži interneta lietošanā nepieciešamās prasmes un iemaņas lielākoties apgūst pašmācībā. Pusaudži jūtas pārkāpi savās prasmēs gan par vecākiem, gan skolotājiem, tāpēc ne vieni, ne otri netiek uzskatīti par labiem padomdevējiem. Tiesa, pusaudži (13–16 gadi) skolotājiem piešķir svarīgāku lomu kā padomdevējiem interneta lietošanā, savukārt jaunākie bērni (9–12 gadi) ir saņēmuši salīdzinoši lielāku šāda veida atbalstu no vecākiem.

Seko slavenību dzīvei

Katru dienu 43 % bērnu 9–12 gadu vecumā noskatās videoblogeru un slavenību ievietotos materiālus video koplietošanas vietnē *Youtube.com*. Nedaudz mazāk šos video skatās 13–16 gadus veci pusaudži (41 %). Savukārt 50 % 13–16 gadus vecu pusaudžu izmanto tiešsaistes fotogrāfiju un video koplietošanas vietni *Instagram.com*, sekojot jaunumiem, ko ir ievietojuši slavenības un populāri cilvēki. Kādā no Latvijas Drošāka interneta centra veiktajiem sociālajiem eksperimentiem tika noskaidrots, ka pusaudži pasīvi iesaistās blogeru un slavenību aktualizēto tēmu iztirzāšanā un sava viedokļa paušanā. Jo vairāk laika un enerģijas ir jāiegulda, jo mazāka ir pusaudžu līdzdalība.

Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja Maija Katkovska aicina ikvienu būt aktīvam līdzdalībniekam interneta vidē, taču neaizmirst par atbildību – gan izsakot viedokli internetā, gan daloties ar ziņām: „Demokrātiskā sabiedrībā internets ikvienam sniedz iespēju līdzdarboties sabiedriskos un politiskos procesos. Lai to īstenotu, ir nepieciešamas zināšanas un attieksme. Interneta lietošanas tehniskās prasmes bērniem un pusaudžiem ir pietiekamas, šobrīd svarīgi ir attīstīt sabiedrības medijpratību, rosināt būt aktīviem un pilnvērtīgi izmantot interneta iespējas.”

Sociālais eksperiments: pasīvi sekotāji vai aktīvi līdzdalībnieki?

Latvijas Drošāka interneta centrs sadarbībā ar dzīvesstila blogeri Maiju Armanevu (23 000 sekotāju) un multimākslinieku Kašeru (15 000 sekotāju) veica sociālu eksperimentu, lai noskaidrotu, kāda ir viedokļa līderu – slavenību un sabiedrībā zināmu

*Vispopulārākais laika
pavadīšanas veids
internetā 9–16 gadus
veciem bērniem un
pusaudžiem ir video
skatīšanās.*

FOTO: www.videoadvertisingnews.com





FOTO: www.codeteachers.com

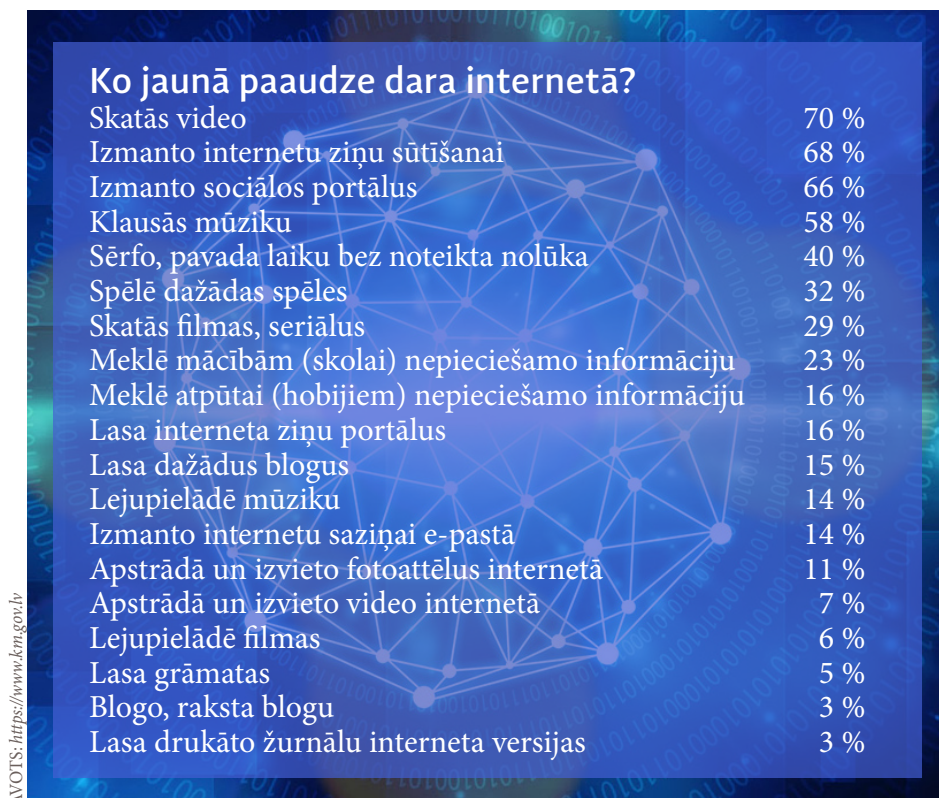
cilvēku – loma jauniešu dzīvē, un mēģinātu saprast, cik aktīvi paši jaunieši iesaistās viedokļa līderu diskusijās un aktivitātēs. Eksperimenta ietvaros abi blogeri savus sekotājus rosināja būt aktīviem un paust viedokļus par noteiktiem jautājumiem vai veikt mazus uzdevumus. Galvenais secinājums – jo vairāk laika un enerģijas ir jāiegulda, jo mazāka ir jauniešu līdzdalība.

Eksperimenta 1. solī abu blogeru sekotājiem bija uzdevums, uz kuru bija jāatbild tikai ar vārdiem „jā” vai „nē”, piemēram, M. Armaneva saviem sekotājiem uzdeva jautājumu, vai turpināt šīs dienas laikā savos stāstījumos likt veselīgos našķus un neveselīgo produktu aizvietotājus. Uz šo jautājumu no 23 000 sekotājiem atbildēja 400. Savukārt Kašers saviem sekotājiem uzdeva jautājumu, vai sava tēla veidošanai viņi dienā velta vairāk nekā 30 minūšu. No 15 000 sekotāju atbildes sniedza 3800.

2. solī atbildes sniegšanai bija nepieciešams ilgāks laiks. Kašers savus sekotājus aicināja dalīties ar savu pieredzi – ieteikt kādu lietotni fotogrāfiju apstrādāšanai un arī pamatot, ar ko šī lietotne ir īpaša. Šajā uzdevumā iesaistījās vairs tikai 30 jauniešu; tā kā atbildes sniegšanai bija nepieciešamas vairākas minūtes, sekotāju aktivitāte bija zemāka. Savukārt M. Armaneva palūdza savas sekotājas dalīties (nošērot) tiešsaistes video, un to diennakts laikā paveica 40 sekotāju.

3. solī atbildes sniegšanai bija nepieciešamas aptuveni 10 minūtes. Kašers lūdza jauniešiem atsūtīt bilžu paraugus, kādā krāsā viņam krāsot dzīvokļa sienas. Tikai 15 Kašera sekotāji izrādīja interesi un veica šo eksperimentālo uzdevumu. M. Armaneva lūdza, lai viņas sekotājas atsūta bildes ar savām ideālajām ūdens pudelēm, jo viņa pati ir šādas pudeles meklējums. 41 sekotāja šo uzdevumu ar entuziasmu paveica, atsūtot ne tikai pudeļu fotogrāfijas, bet arī aprakstus, savus komentārus un saites, kur pudeli iegādāties.

Pēc eksperimenta varēja secināt, ka, tiklīdz jauniešiem lūdz konkrētu viedokli par kādu jautājumu, līdzdalība ir zema. Jaunieši ir izteikti pasīvie sekotāji.



Tests par drošību internetā

3.–5. klases skolēniem

Atbildi uz jautājumiem, izvēloties, tavuprāt, pareizāko rīcības variantu!

Kuru no dotās informācijas drīkst ievietot interneta vietnēs?

- a) Mājas adresi
- b) Telefona numuru
- c) Mīļākā TV raidījuma nosaukumu
- d) Vecāku vārdus un uzvārdus

Ja, iepazīstoties ar kādu internetā, viņš (viņa) apgalvo, ka mācās 4. klasē, tad kāds ir šīs personas vecums reālajā dzīvē?

- a) 12
- b) 13
- c) 20
- d) To nevar noteikt

Ja tu vēlies satikties ar personu, ar kuru esi iepazinis internetā, kura no šīm rīcībām būtu visdrošākā?

- a) Tikties publiskā vietā
- b) Pavaicāt vecākiem atļauju
- c) Ņemt līdzi uz tikšanos vecākus (māsu vai brāli)

Kā rīkoties, ja internetā no kāda saņem aizvainojošu ziņu?

- a) Parādīt to vecākiem
- b) Izdzēst ziņu
- c) Atbildēt ar ko dzēlīgāku
- d) Izdzēst personu no sava draugu saraksta

Kādā gadījumā drīkst nosūtīt citai personai savu fotogrāfiju internetā?

- a) Ja šī persona nosūta savu fotogrāfiju pirmā
- b) Ja sūti vecu bildi
- c) Ja pazīsti šo personu arī reālajā dzīvē
- d) Ja vecāki piekrīt, ka to dari

Anna internetā iepazīstas ar meiteni, vārdā Emīlija. Viņas sarakstās jau dažas dienas, un Emīlija ir atklājusi Annai, kur viņa dzīvo, cik viņai gadu un kurā skolā mācās. Vai Annai arī būtu jāsniedz šāda informācija Emīlijai?

- a) Jā, jo Emīlija sniedza Annai šādu informāciju
- b) Nē, jo Anna nepazīst Emīliju reālajā dzīvē

Edgars ar Uvi ir labākie draugi jau vairākus gadus. Uvis ierosina Edgaram apmainīties ar *draugiem.lv* parolēm. Vai Edgaram atklāt Uvim savu *draugiem.lv* paroli?

- a) Jā, jo Uvis ir Edgara labākais draugs
- b) Nē, jo savas paroles nevienam nav jāatklāj

Linda jau vairākus mēnešus sarakstās ar meiteni, vārdā Alise, ar kuru iepazinās kādā interneta portālā. Alise saka – esot Lindas vecumā un dzīvojot netālu no Lindas. Alise ierosina satikties tuvējā parkā. Vai Lindai doties uz tikšanos ar Alisi?

- a) Jā, jo Alise izklausās pēc foršas meitenes, un viņas varētu kļūt par draudzenēm arī reālajā dzīvē
- b) Nē, jo Linda nezina, vai Alise ir tā persona, par ko uzdodas internetā

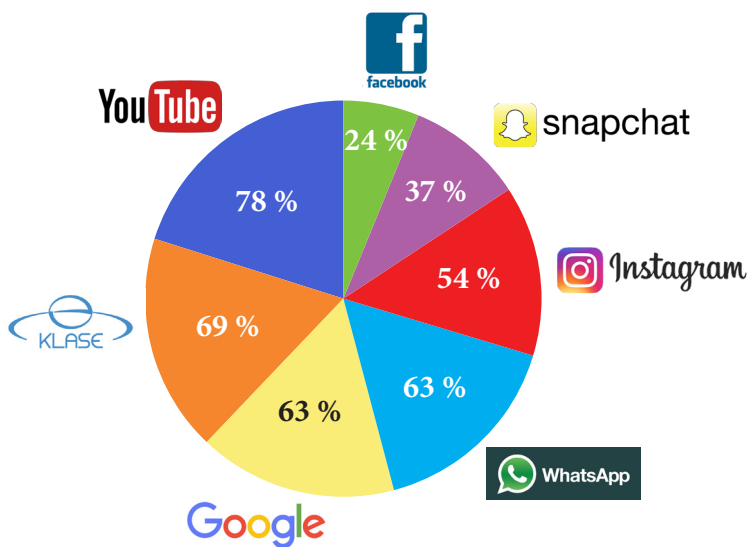
Andris saņem e-pasta ziņojumu ar pielikumu no kāda svešinieka. Vai Andrim dzēst šo e-pasta ziņojumu pat neatverot?

- a) Jā, jo tas var saturēt nevēlamu un pat bīstamu informāciju
- b) Nē, jo tad Andris neuzzinās, kas bija pielikumā

Miks internetā nejauši atrod mājaslapu, kurā tiek apgalvots, ka viņš ir tūkstošais apmeklētājs un ir laimējis jaunu viedtālruni. Lai saņemtu balvu, viņam ir jānorāda savs telefona numurs un adrese. Vai Mikam norādīt šādu informāciju?

- a) Jā, jo citādi viņš nesaņems savu balvu
- b) Nē, jo viņa personiskie dati var tikt izmantoti ļaunprātīgi

Katru dienu bērni 9–16 gadu vecumā izmanto:



Maija Katkovska: „Interneta lietošanas tehniskās prasmes bērniem un pusaudžiem ir pietiekamas, šobrīd svarīgi ir attīstīt sabiedrības medijpratību, rosināt būt aktīviem un pilnvērtīgi izmantot interneta iespējas.”