

**PROJEKTS "STIPRĀKI KOPĀ"**  
**PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS**  
**CEĻVEDIS**



iespējamā misija

# IEVADS

Mūsdienu pasaule attīstās tik strauji, ka nevaram vairs būt droši par to, vai rītdiena būs līdzīga šodienai – kur un kā strādāsim, kā mācīsim mūsu bērni un kādā pasaulē dzīvosim. Lai veiksmīgi pielāgotos pārmaiņām, virzītu un ieviestu tās, nozīmīga loma ir mūsu mācīšanās paradumiem. Tas, kā mēs spējam vadīt savas emocijas, domāšanu un uzvedību gan personīgajā, gan profesionālajā sfērā, lielā mērā noteiks, cik veiksmīgi būs.

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. Tieši tāpēc pašvadīta mācīšanās ir viena no sešām caurviju prasmju grupām, kas iekļautas pilnveidotajā mācību saturā kā nozīmīgs izglītības mērķis.

Lai vecāki un skolotāji varētu veiksmīgāk atbalstīt bērnus pašvadītas mācīšanās procesā, “Iespējamā misija” sadarbībā ar izglītības ekspertiem ir izveidojusi digitālu rokasgrāmatu – pašvadītas mācīšanās ceļvedi. Swedbank emocionālās labklājības programmas “Stiprāki kopā” ietvaros tapusi rokasgrāmata ar praktiskiem piemēriem skolēniem, skolotājiem un vecākiem skaidro pašvadītas mācīšanās principus un to pielietojumu, kas noderēs gan ikdienā, gan mācībās.

## 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 tehnoloģiju lietošanu, 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.

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 prātīs 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 prātīs 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.

## Kā apgūt pašvadītu mācīšanos?

Līdzīgi kā jebkura cita prasme arī pašvadīta mācīšanās ir jātērenē. Skolās, īstenojot jauno kompetenču pieejas modeli, visās mācību jomās skolotāji palīdzēs skolēniem sistemātiski attīstīt spēju pašiem vadīt savu mācīšanos. Uzsākot mācību stundu, skolēni tiks rosināti 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 un kā to varēs izmantot nākotnē.



### Plānošana, uzraudzīšana, novērtēšana

Pašvadītu mācīšanos var iedalīt 3 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.

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

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.

#### Projekta komanda:

Lāsma Mencendorfa  
*projekta vadītāja, iespējamās misijas (IM) absolvente, skolu programmas "Dzīvei gatavs" vadītāja*

Edīte Sarva  
*IM absolvente, Limbažu Valsts ģimnāzijas izglītības metodiķe*

Līga Sudare  
*IM absolvente, Rīgas Juglas vidusskolas skolotāja*

Anete Lasmane  
*Ogres sākumskolas skolotāja*

Ildze Čakāne  
*privātās pamatskolas "Domdaris" skolotāja*

Oskars Kaulēns  
*IM absolvents, Draudzīgā Aicinājuma Cēsu Valsts ģimnāzijas direktors*

Bruno Bahs  
*IM absolvents, privātās vidusskolas "Patnis" mākslas skolotājs, mākslinieks*

Edmunds Vanags  
*lektors, psihologs, pētnieks*

## LAIKS ATTĪSTĪT PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS PRASMES!



### PLĀNOJU!

- ▶ KO ES VĒLOS PAVEIKT?
- ▶ KAS MAN JĀDARA, LAI PAVEIKTU IECERĒTO?
- ▶ KĀDA PALĪDZĪBA MAN BŪS NEPIECIEŠAMA UN KUR ES TO MEKLĒŠU?



### UZRAUGU!

- ▶ KAS LIECINA, KA VIRZOS UZ MĒRĶI?
- ▶ KĀ ES JŪTOS, PILDOT UZDEVUMU?
- ▶ KO ES UZDEVUMĀ VARĒTU UZLABOT?

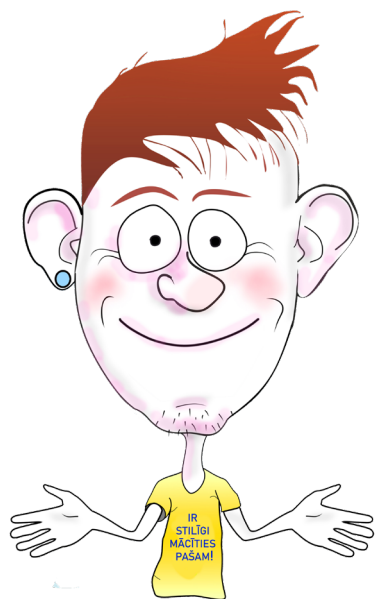


### NOVĒRTĒJU!

- ▶ KAS LIECINA, KA SASNIEDZU MĒRĶI?
- ▶ KAS PALĪDZĒJA UN KAS TRAUCĒJA DARBA PROCESĀ?
- ▶ VAI PRIECĀJOS PAR SASNIEGTO REZULTĀTU? KĀPĒC?

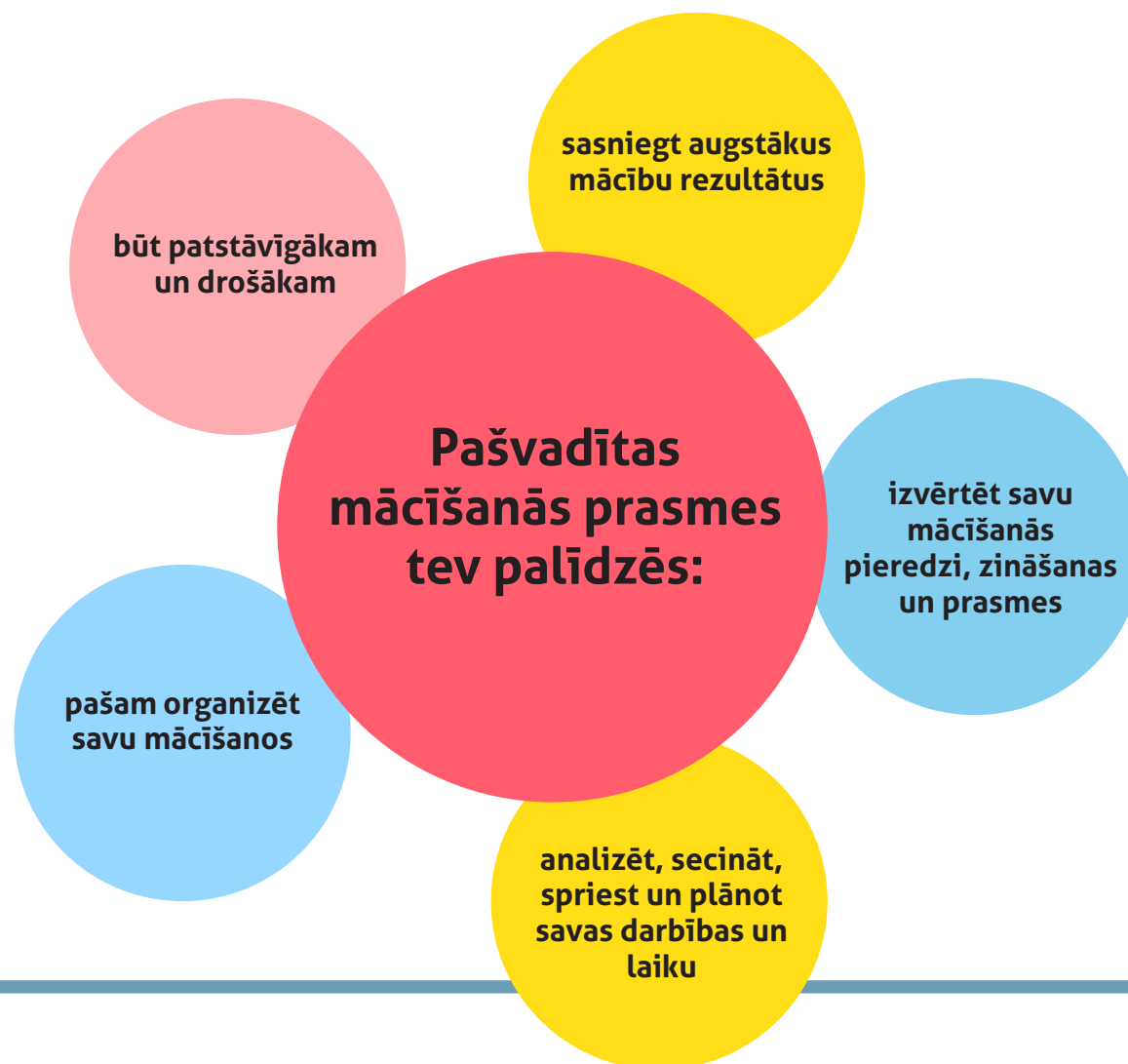
# SATURS

1. Pašvadītas mācīšanās principi SĀKUMSKOLĒNIEM
2. Pašvadītas mācīšanās principi PAMATSKOLĒNIEM un VIDUSSKOLĒNIEM
3. Pašvadītas mācīšanās principi SKOLOTĀJIEM
4. Pašvadītas mācīšanās principi VECĀKIEM



# SĀKUMSKOLA

Pašvadīta mācīšanās ir kā braukšana ar velosipēdu. Lai tu virzītos uz priekšu ar divriteni, tev ir jāpielieto muskuļu spēks, bet, lai mācītos pašvadīti (paša vadīti), tev ir apzināti jāveic dažādas darbības un jādomā par to, ko dari. Tas tev palīdzēs apgūt jaunas zināšanas un prasmes, lai tu spētu patstāvīgi mācīties gan skolā, gan mājās.





## HUGO JAUTĀJUMI TEV PALĪDZĒS SEVĪ ATTĪSTĪT PAŠVADĪTO MĀCĪŠANOS!

### 1 PLĀNOJU UZDEVUMU!

KO VĒLOS PAVEIKT?  
KĀ ES TO IZDARĪŠU?  
VAI MAN VAJADZĒS PALĪDZĪBU? KĀDU TIEŠI?

### 2 PILDU UZDEVUMU!

KĀ MAN VEICAS AR UZDEVUMU?  
KĀ ES JŪTOS UN KO DARĪT, LAI JUSTOS LABĀK?  
KO ES IEMĀCOS NO TĀ, KO DARU?

### 3 NOVĒRTĒJU PAVEIKTO!

KAS LIECINA, KA PAVEICU UZDEVUMU?  
KAS PALĪDZĒJA PAVEIKT UZDEVUMU?  
VAI PRIECĀJOS PAR REZULTĀTU? KĀPĒC?

**IR FORŠI  
MĀCĪTIES  
PAŠVADĪTI!**

[www.pasvaditamacisanas.lv](http://www.pasvaditamacisanas.lv)

# PLĀNOŠANA

Plānošana ir viens no svarīgākajiem pašvadītas mācīšanās elementiem.  
Uzsākot pašvadītas mācības, ir ļoti svarīgi domāt par mācīšanās mērķi un uzdevumiem.  
Lūk, daži ieteikumi un jautājumi, kas palīdzēs saprast plānošanas gaitu!

## Kas man jādara?

### Izdomā savu mācīšanās mērķi!

Tam jābūt īsam, vienkāršam, tev saprotamam.  
Mērķi mēģini formulēt vienā teikumā.



Līdz mācību gada beigām es  
iemācīšos uz ģitāras nospēlēt  
savu mīļāko dziesmu.

### Pajautā sev – kāpēc man tas ir svarīgi?

Šī atbilde tev palīdzēs grūtos brīžos, kad būs  
vajadzīga motivācija, lai nepadotos!

Man tas ir svarīgi, jo es  
gribu, lai arī citi ierauga,  
cik šī dziesma ir skaista.





Pārdomā, kas ir jāprot un jāzina, lai sasniegtu izvirzīto mērķi.

### Izveido zināšanu un prasmju sarakstu!

Saraksta vienā pusē **saraksti visu, ko jau zini un proti** un kas tev palīdzēs sasniegt mērķi.

Saraksta otrā pusē **uzraksti to, kas vēl jāapgūst.**

#### MANU ZINĀŠANU UN PRASMJU SARAKSTS...

##### PROTU UN ZINU:

1. nedaudz protu spēlēt ģitāru;
2. protu internetā atrast mācību video, ierakstot atslēgvārdus;
3. zinu un saprotu angļu valodu, lai skatītos mācību video;
4. protu nodungot savu mīļāko dziesmu.



##### VĒL JĀMĀCĀS:

1. spēlēt sarežģītas melodijas nospēlēt visu dziesmu vienā ritmā;
2. kontrolēt savas emocijas, ja kaut kas neizdodas;
3. nospēlēt mīļāko dziesmu no galvas.



#### Nepadodies pie pirmajām grūtībām!

Ja nepieciešams, lūdz palīdzību pieaugušajam – izdomā konkrēti, kurš cilvēks tev varētu palīdzēt!

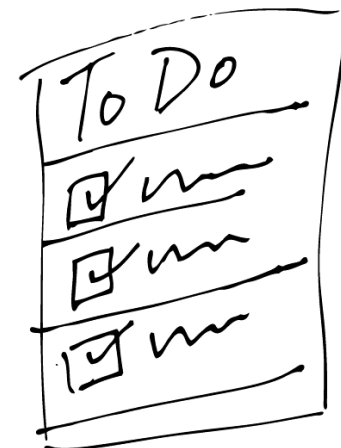
Ja neizdosies, es zinu, ka varu lūgt palīdzību savam mūzikas skolotājam, drauga vecākajam brālim vai saviem vecākiem!



**Kad mērķis ir izdomāts un tu zini, ko jau proti vai neproti, noskaidro, kādi uzdevumi tev jāveic, lai mērķi sasniegtu!**

**Lai sasniegtu mērķi, man:**

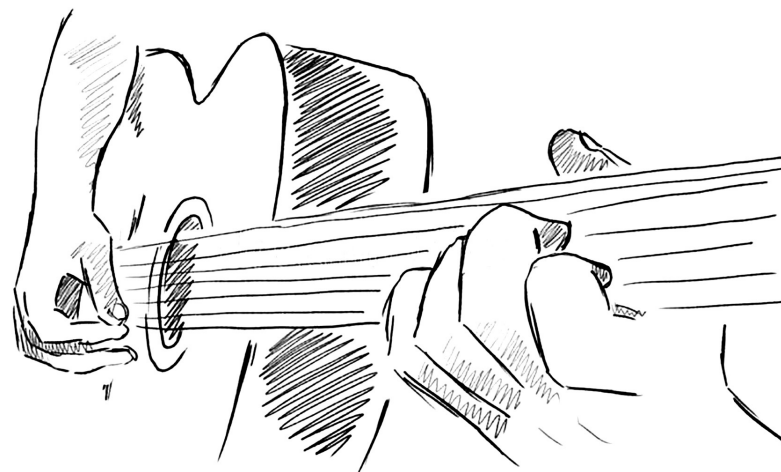
- 1) jāatrod video pamācības YouTube, kur parādīts, kā spēlēt manu mīļāko dziesmu;
- 2) jāatstāj vismaz trīs brīvi vakari nedēļā, lai mācītos ģitārspēli;
- 3) jāsaplāno sava nedēļa tā, lai pietiktu laika gan mācībām, gan ārpus skolas nodarbībām.



**Pēc uzdevumu izvirzīšanas, tev ir jāplāno, ko tu darīsi, lai izpildītu uzdevumus. Kas to veikšanai būs nepieciešams un cik daudz laika tas aizņems?**

**Lai izpildītu uzdevumus, nepieciešamas šādas lietas:**

- 1) ģitāra;
- 2) dators ar interneta pieslēgumu vai privātskolotājs;
- 3) vismaz trīs brīvi vakari nedēļā;
- 4) telpa, kur vingrināties ģitārspēli, lai netraucētu citiem ģimenes locekļiem.



**Izplāno darbību secību! Ko darīsi vispirms, ko pēc tam, ko darīsi beigās?**

Vari sanumurēt esošās lietas pēc to svarīguma: 1., 2., ....

**Kas man tagad jā dara?**

1. Izvēlos dziesmu.
2. Atrodu dziesmas spēlēšanai mācību video.
3. Izplānoju, kurās dienās un cikos es varēšu vingrināties ģitārspēli, lai visu paspētu un nevienam netraucētu.

**Ievēro savu dienas režīmu! Saplāno laiku tā, lai tas pietiktu visiem veicamajiem uzdevumiem, kā arī atpūtas pauzēm starp tiem!**

Es izveidoju nedēļas plānu un secināju, ka pirmdienās un trešdienās man ir volejbola treniņi, tāpēc šajās dienās es ģitārspēli nemācīšos.



Otrdienās un piektdienās man ir maz mācību stundu, tāpēc es varētu spēlēt ģitāru no plkst. 13.00 līdz 14.30. Vēl es ģitārspēlei varētu veltīt vienu stundu sestdienās no rīta.

**Kad lietu saraksts ir gatavs, pārskati to!**  
Varbūt to nepieciešams papildināt vai izsvītrot kaut ko lieku?

**Labojums:** privātskolotāju nevajag, jo es atradu labu mācību video.

**Papildinājums:** man vajag arī telefonu ar interneta pieslēgumu, jo tur ir aplikācija, kas palīdzēs dziesmu izpildīt ritmiski.

#### **PADOMĀ**

Kāda palīdzība vai resursi (lietas) tev būs nepieciešami mērķa īstenošanai! Vai tu viens tiksi ar visu galā?

**Man vajadzēs,** lai kāds ik pa laikam paklausās, kā es spēlēju, un pasaka, ko nepieciešams uzlabot.

#### **PAJAUTĀ**

Ja nevari iedomāties neko, kas būtu vajadzīgs, pajautā kādam no pieaugušajiem (vecākiem, brāļiem, māsām vai skolotājiem), lai viņi tev palīdz saprast, kādi resursi tev būs nepieciešami.

**Mamma secināja,** ka man nepieciešamas arī austiņas un, iespējams, vajadzēs iegādāties arī jaunu stīgu komplektu, ja gadījumā saplīst esošās.

#### **ATCERIES**

Atceries, ka tev nepieciešams atpūsties, spēlēties, labi izgulēties un paēst, lai darbi izdotos!

**Zinu, ka vajag izgulēties,** citādi būšu īgns un dusmīgs uz citiem, negribēšu neko darīt.



# UZRAUDZĪŠANA

Kad darbības plāns ir izveidots, tad jāķeras pie lietas!

Esī pats sev skolotājs un uzraugi savu darbošanos, sekojot līdzi, lai viss izdodas!

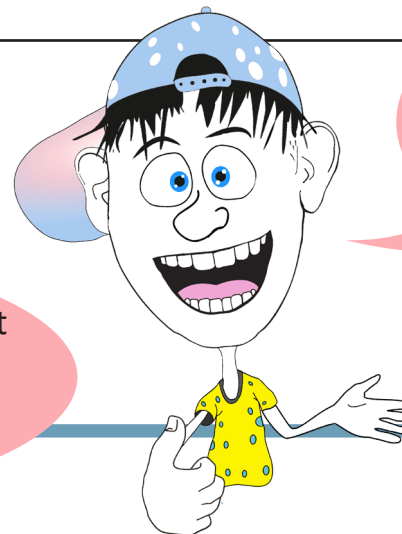
Ko varētu darīt citādāk?

Kā pārbaudīt, vai nekļūdiēs?

KAS MAN JĀDARA?	PIEMĒRS
<b>1. Kas liecina, ka es virzos uz savu izvērīto mērķi? Kā zināt, ka paveiktais atbilst plānotajam?</b>	
<p><b>Paņem savu izveidoto plānu un izvērtē paveikto!</b></p> <p>Pieliec klāt:</p> <p>“+” – ja darbs ir paveikts;</p> <p>“/” – ja darbs ir daļēji paveikts;</p> <p>“–” – ja darbs vēl nav paveikts.</p> <p>Saskaiti, kuru zīmju tev ir visvairāk</p> <p>(„+”, „/”, „–”) – izdari secinājumus par paveikto!</p>	<p><b>Lai iemācītos uz ģitāras nospēlēt savu mīļāko dziesmu man:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) jāatrod video pamācības YouTube, kur parādīts, kā spēlēt manu mīļāko dziesmu</li><li>2) jāatstāj vismaz trīs brīvi vakari nedēļā, lai mācītos ģitārspēli;</li><li>3) jāsaplāno sava nedēļa tā, lai pietiktu laika gan mācībām, gan ārpus skolas nodarbībām.</li></ol>

*Nepieciešamības gadījumā lūdz palīdzību pieaugušajiem, lai viņi sniedz savu vērtējumu – skatu no malas. Lūdz ieteikumus, vai tev nepieciešams veikt kādas izmaiņas plānotajā!*

**Mamma ieteica** sestdienu rītos neplānot ģitārspēli, jo citi vēl guļ. Brālis ieteica dziesmu mācīties pa mazam gabaliņam, nevis censties apgūt visu uzreiz.



**Man ir izdevies atrast dziesmu,** arī dienas bija izplānotas, taču plānu nebija saskaņojis ar vecākiem, tāpēc viss neizdevās tā, kā bija ielānots.

**Secinājums** – turpmāk sākumā pārrunāšu ar mammu nedēļas plānu, lai zinātu, kad tiešām varu veltīt laiku ģitārspēlei.

KAS MAN JĀDARA?

PIEMĒRS

## 2. Ko es iemācos, veicot katru uzdevumu? Kā man tas palīdz īstenot mērķi?

**Lai novērtētu, kas ir apgūts**, paņem savu veicamo darbu (uzdevumu) sarakstu. Ar citas krāsas pildspalvu sarakstā veic papildinājumus, uzrakstot prasmes vai zināšanas, kuras tu iegūsi, veicot uzdevumu!

Lai iemācītos uz ģitāras nospēlēt savu mīļāko dziesmu, man:

**1)** jāatrod video pamācības YouTube, kur parādīts, kā spēlēt manu mīļāko dziesmu.

*Šādi es mācos lietderīgi izmantot internetu, nostiprinu arī angļu valodas zināšanas un trenēju savu pacietību.*

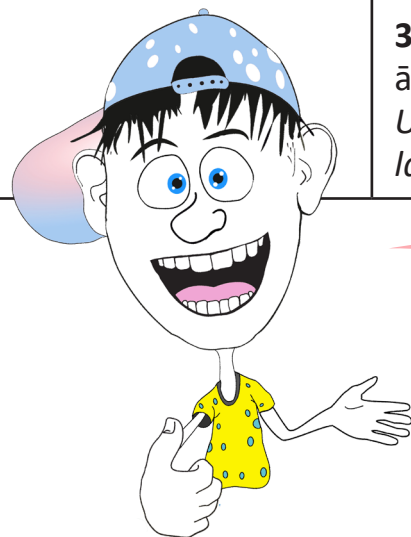
**2)** jāieplāno vismaz trīs brīvi vakari nedēļā, lai mācītos ģitārspēli.

*Es mācos plānot savu nākotni, tas man palīdz justies drošāk, jo es zinu, kas ir sagaidāms.*

**3)** jāsaplāno sava nedēļa tā, lai pietiktu laika gan mācībām, gan ārpus skolas nodarbībām.

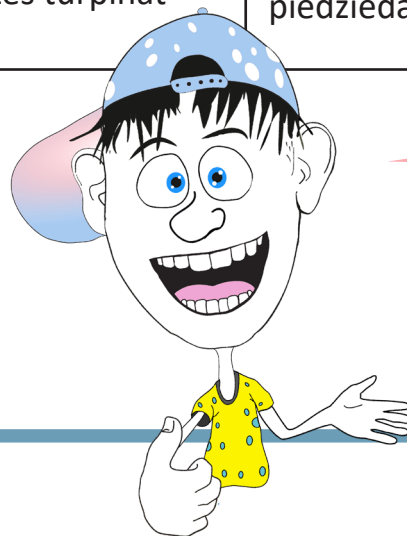
*Uzrakstot dienas režīmu nedēļai, zināšu, kurās dienās ir brīvs laiks, lai atpūstos ar draugiem vai paspēlētu galda spēles ar ģimeni.*

*Ja kaut kas nav skaidrs, lūdz padomu pieaugušajiem*



**Nevarēju saprast**, ko es iemācos, kad plānoju brīvos vakarus, tāpēc pajautāju skolotājam – viņas atbilde man ļoti palīdzēja!

KAS MAN JĀDARA?	PIEMĒRS
<b>3. Kā es jūtos uzdevuma veikšanas laikā un kāpēc? Ko es varu darīt, lai justos labāk?</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Domā par savām emocijām!</b></p> <p>Mācies tās atpazīt un izprast, kāpēc tās rodas!</p>	<p><b>Kāpēc es nevaru iesākt?</b> Tāpēc, ka baidos no neizdošanās. Kā lai sevi iedrošinu? Jāpalūdz atbalsts kādam draugam vai vecākiem. Vai varbūt es varu izdomāt sev balvu, kas mani motivēs?</p> <p><b>Es dusmojos uz sevi</b>, jo neizdodas atpazīt notis. Bet es zinu, ka manas dusmas ātri pāriet – es mierīgi pasēžu, lēni ieelpoju, izelpoju un tad atkal varu mācīties!</p>
<p style="text-align: center;"><b>Koncentrējies uz to, ko dari!</b></p> <p>Noliec malā visu, kas tev varētu traucēt!</p>	<p><b>Es izslēdzu televizoru, nolieku malā telefonu, palūdzu ģimenei, lai mani netraucē</b>, un tad varu visu savu uzmanību veltīt ģitārspēlei.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Priecājies par savām veiksmēm,</b> pastāsti par tām citiem!</p> <p>Tas cels tavu pašapziņu un palīdzēs turpināt iesākto!</p>	<p><b>Esmu iemācījies</b> nospēlēt uz ģitāras savas mīļākās dziesmas pirmo pantu, tas nozīmē, ka drīz iemācišos arī piedziedājumu!</p>

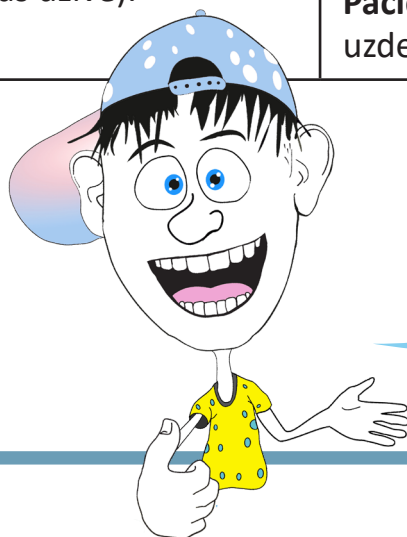


Es jūtu, ka mani pirksti ir daudz veiklāki, jo trenēju tos pietiekami bieži!

# NOVĒRTĒŠANA

Ja šķiet, ka mērķis ir sasniegts, nepieciešams izvērtēt, kā tev ir veicies. Vai plānotie uzdevumi ir īstenoti? Kas tev izdevās, kas traucēja? Ko nākamreiz varētu darīt citādāk, labāk?

KAS MAN JĀDARA?	PIEMĒRS
<b>1. Kādas jaunas zināšanas un prasmes apguvi? Kur tev nākotnē tās varētu noderēt?</b>	
<b>Novērtē savu mācīšanos!</b> Uzraksti, ko jaunu iemācījies uzdevuma veikšanā.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>Protu</b> YouTube vidē atrast mācību video un sapratu, ka visvieglāk un precīzāk informāciju internetā var atrast, izmantojot atslēgas vārdus.</li><li>✓ <b>Iemācījos</b> saplānot savu dienu, lai visu varētu paspēt.</li><li>✓ <b>Iemācījos</b> būt pacietīgs un nepadoties, kad pirmajā reizē kaut kas nesanāk.</li></ul>
<b>Izvērtē</b> , kā jaunās prasmes varēsi pielietot ikdienā (mājās, skolā, ikdienas dzīvē).	<p><b>Prasme</b> meklēt YouTube video palīdzēs man sagatavoties arī mūzikas skolas pārbaudījumiem.</p> <p><b>Pacietība man noderēs</b> mājturības stundās, jo arī tur bieži ir uzdevumi, kas man sākumā neizdodas.</p>



Laika plānošana man noder katru dienu – es protu saplānot savu laiku tā, lai nav jāuztraucas par neizdarītiem darbiņiem.



KAS MAN JĀDARA?	PIEMĒRS
<b>2. Ko es varētu darīt citādāk, lai uzlabotu savu darbu?</b>	
Tieši tu vislabāk zini, kas tev izdevās un kas sagādāja grūtības mērķa īstenošanā, tāpēc sākumā novērtē pats sevi!	<p><b>1. Man vislabāk izdevās...</b> saprast visu dziesmu bez skolotāju vai vecāku palīdzības</p> <p><b>2. Nākamreiz es...</b> kārtīgāk saplānošu savu laiku.</p> <p><b>3. Man neizdevās/</b> šo bija grūti paveikt, jo ....man neizdevās nospēlēt piedziedājumu tādā pašā ritmā kā pārējo dziesmu. Turpināšu trenēties!</p>
Lūdz paveikto novērtēt kādam citam. Lūdz, lai viņš pamato savu novērtējumu, izmantojot 3P metodi ( <b>Paslavē! Pajautā! Piedāvā!</b> )!	Māsa noklausījās manu dziesmu un uzrakstīja uz lapiņas: <b>“Paslavē!</b> Ļoti skaista dziesma! <b>Pajautā!</b> Vai piedziedājumam bija jābūt lēnāk? <b>Piedāvā!</b> Piedāvāju tev uzstāties manā dzimšanas dienā!”
<b>3. Kā tu juties uzdevuma veikšanas laikā?</b>	
<p>Vai tev ir prieks un gandarījums par paveikto? Par ko tu visvairāk priecājies? Kas izdevās īpaši labi?</p> <p>Vai tu vēlētos līdzīgu uzdevumu atkārtot vēlreiz? Mēģini atbildēt uz šiem jautājumiem – tie dos pārlicību un prieku, ka spēj patstāvīgi sasniegt izvirzītos mērķus un apgūt jaunas lietas!</p>	<p><b>Es lepojos, ka</b> man izdevās iemācīties šo dziesmu – tagad es ticu, ka varu iemācīties arī citas dziesmas!</p> <p><b>Priecājos, ka</b> pats visu kontrolētju – es varēju pats izdomāt, ko mācīšos un kad mācīšos.</p> <p><b>Es vēlētos</b> ko līdzīgu darīt vēlreiz, jo tagad man nav bail no tā, ka sākumā viss var neizdoties.</p> <p><b>Es tagad zinu, ka</b> laika plānošana man palīdz justies drošākam par to, ko es daru.</p>



Indiešu garīgais skolotājs Osho ir teicis: “Pat ja ceļš noved strupceļā, tā ir tava pieredze – tu esi iepazīs nepareizo ceļu.” Lai tev izdodas iegūt vērtīgu pieredzi, mācoties pašvadīti! Veiksmi!

# PAMATSKOLĒNI UN VIDUSSKOLĒNI

Pašvadīta mācīšanās nav tas pats, kas mācīties patstāvīgi. Patstāvīga mācīšanās nozīmē to, ka tu izpildi citu cilvēku, piemēram, skolotāju vai vecāku norādes par to, kas un kā darāms, lai kaut ko iemācītos. Savukārt pašvadītā mācību procesā tu esi līdzvērtīgs partneris, kurš pats izvirza mācīšanās mērķus, pats veido mācīšanās plānu un uzņemas atbildību par tā izpildi, kā arī noslēgumā izvērtē sasniegto rezultātu, lai mācītos no iegūtās pieredzes.



## SKOLĒN! LAIKS SEVĪ ATTĪSTĪT PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS PRASMES!

### 1 PLĀNOJU!

- ▶ KO ES VĒLOS PAVEIKT?
- ▶ KAS MAN JĀDARA, LAI PAVEIKTU IECERĒTO?
- ▶ KĀDA PALĪDZĪBA MAN BŪS NEPIECIEŠAMA UN KUR ES TO MEKLĒŠU?

### 2 DARU!

- ▶ KAS LIECINA, KA VIRZOS UZ MĒRĶI?
- ▶ KĀ ES JŪTOS, PILDOT UZDEVUMU?
- ▶ KO ES UZDEVUMĀ VARĒTU UZLABOT?

### 3 NOVĒRTĒJU!

- ▶ KAS LIECINA, KA SASNIEDZU MĒRĶI?
- ▶ KAS PALĪDZĒJA UN KAS TRAUCĒJA DARBA PROCESĀ?
- ▶ VAI PRIECĀJOS PAR SASNIEGTO REZULTĀTU? KĀPĒC?

Pašvadīta mācīšanās var sagādāt izaicinājumus, arī tad, ja mācības ikdienā tev padodas viegli un nesagādā grūtības. Tomēr šo prasmi ir ļoti svarīgi apgūt, jo skola tevi nevar sagatavot visām dzīves situācijām, tāpēc tavi panākumi nereti būs atkarīgi tieši no tā, cik prasmīgi un atbildīgi tu mācēsi mācīties.

# PLĀNOŠANA

Viens no svarīgākajiem pašvadības mācīšanās elementiem ir plānošana, kas ietver jautājumus, kuru atbildes palīdzēs noformulēt mērķi un izstrādāt plānu tā sasniegšanai.

## Sākumā jānoskaidro, ko tieši tu vēlies iemācīties.

Mēģini noformulēt jautājumu, kura atbildi tu meklē! Tas tevi motivēs un palīdzēs nenovirzīties no mērķa. Ja tev pašam ir grūti izdomāt šo jautājumu, lūdz palīdzību citiem cilvēkiem, izpēti tev pieejamos informācijas avotus un izmēģini dažādus risinājumus!

## Pirms ķeries pie darba, pārdomā dažādus variantus.

Kā uzdevums būtu veicams un kāds būtu galarezultāts – izvēlies to variantu, kas tev pašam šķiet piemērotākais.

## Lai apgūtu video montāžu, es varu:

- iet uz speciāliem kursiem – tad rezultāts būs ļoti labs, bet tas ir dārgi un vakari man ir aizņemti;
- pajautāt klasesbiedriem, lai viņi iemāca, bet neviens to neprot pietiekami labā līmenī, tāpēc rezultāts varētu nesanākt tik labs kā vēlos.
- izmantot pašmācības video, kas ir pieejami YouTube vidē, bet tas prasīs lielu pacietību un pašdisciplīnu.

Es gribu apgūt video montāžas pamatus.

### Kāpēc es to vēlos?

Tāpēc, ka man ir daudz interesantu ideju video klipiem, bet šobrīd es nevaru tās realizēt.

### Jautājums, kura atbildi es meklēšu:

Kā samontēt video, kurā apvienots teksts, atsevišķi ierakstīta skaņa, video un fotogrāfiju kolāžas princips?

Es izvēlēšos C variantu, jo tas ir reālākais un ļaus ietaupīt finanses. Turklāt tā būs iespēja trenēt pacietību un pašdisciplīnu.



**Izveido sarakstu ar konkrētām prasmēm un zināšanām**, kas tev būtu nepieciešamas, lai paveiktu uzdevumu. Noskaidro, kā tu vari apgūt to, kā tev šobrīd trūkst – te palīdzēs informācijas avoti un sarunas ar cilvēkiem, kuri ir veikuši līdzīgus uzdevumus.

### Es jau protu:

1) sameklēt mācību video YouTube kanālos;

2) ierakstīt skaņu mobilā telefona diktofonā;

3) apstrādāt video un audio failus, izmantojot mobilajā telefonā pieejamās programmas.

**Novērtē savas iespējas**, izmantojot SVID analīzi – nosaki savas stiprās puses, vājās puses, draudus un iespējas.

### Manas **STIPRĀS** puses:

protu labi strādāt ar datoru;

ir pieredze video un audio failu apstrādē.

### Manas **VĀJĀS** puses:

trūkst pacietības ilgstoši veikt uzdevumu.

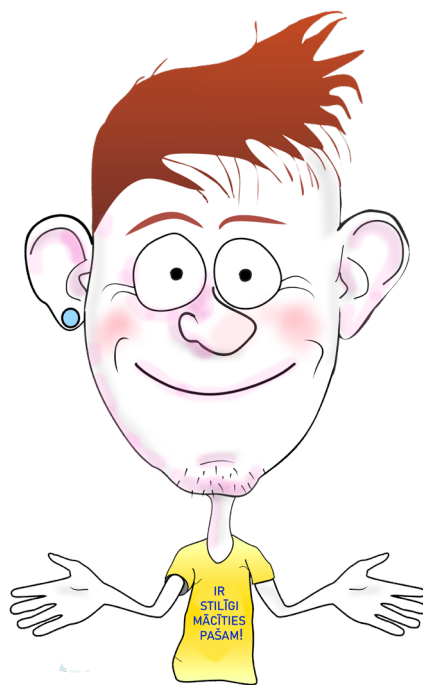
### Manas **IESPĒJAS**:

kļūt atpazīstamam ar saviem video darbiem.

### Mani **DRAUDI**:

nav pieejama nepieciešamā datortehnika;

regulāri trūkst brīvā laika.



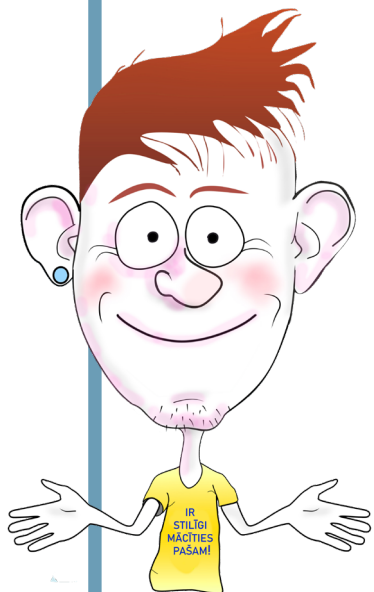
### Man vēl ir jāiemācās:

1) savienot video un audio failus, izmantojot datorprogrammu, piemēram, MovieMaker;

2) pievienot tekstu uzņemtajiem video failiem;

3) lejupielādēt apstrādātos video failus datorā.

## Kādas darbības man ir jāveic? Kādos alternatīvos veidos tās ir paveicams?



Izveido veicamo darbību sarakstu un izvērtē, kuras no tām ir pašas svarīgākās, kuras – sekundāras, un bez kurām varētu iztikt. Lai izvēlētos labāko risinājumu, sameklē dažādus piemērus, kā citi ir veikuši līdzīgus uzdevumus, un izvēlies sev tīkamāko variantu. Lai efektīvāk plānotu laiku, atzīmē tās darbības, kas būs vieglāk paveicamas, un tās, kuru īstenošana prasīs vairāk laika un resursu.

**Lai sasniegtu mērķi, man ir:**

1. jāsameklē un jānoskatās YouTube pamācības, kā dažādos veidos var veikt video montēšanu;

2. jāizpēta pieejamās video montāžas programmas un jāiegādājas tā, kuru vēlos izmantot;

3. jāieplāno konkrēts laiks katru nedēļu, kad es mācīšos video montēšanu.

## Kādi resursi un palīdzība man būs nepieciešami? Kur un kā es varēšu tos iegūt?

Izveido sarakstu ar nepieciešamajiem materiāliem un atzīmē, kas tev ir pieejams un kas vēl jāpagādā. Vari izveidot arī laika plānu, kur norādi precīzu laiku, ko atvēlēsi katrai darbībai. Tas tev palīdzēs sekot līdzi, vai iekļaujies savā plānā. Ja zini, ka uzdevums būs jāveic ar citiem dalībniekiem, atzīmē, kuras darbības varēsi paveikt viens pats un kur būs nepieciešama palīdzība.

**Rezultāta sasniegšanai man būs nepieciešams:**



dators, uz kura varu veikt video apstrādi;



viedtālrunis, ko varu saslēgt ar datoru;



izvēlēta video montāžas programma;



nauda montāžas programmas iegādei;



interneta pieslēgums, lai skatītos YouTube pamācības;



vismaz divi brīvi vakari katru nedēļu.

## Kā es noteikšu, ka mērķi esmu sasniedzis? Kādi ir kvalitatīva snieguma kritēriji?

**Izpēti gatavus risinājumu piemērus un izveido kritēriju sarakstu**, kādiem, tavuprāt, atbilst izcils sniegums. Vari sameklēt jau gatavu kritēriju aprakstus, ko izmantojuši citi līdzīgos uzdevumos. Ja pietrūkst ideju, pajautā citiem iesaistītajiem, kāds ir viņu viedoklis par tavu ieceri, un kādi kritēriji palīdzētu novērtēt labu rezultātu.

Es zināšu, ka esmu apguvis video montēšanu, ja:

pratīšu apstrādāt video un audio failus;

pratīšu savienot video un audio failus;



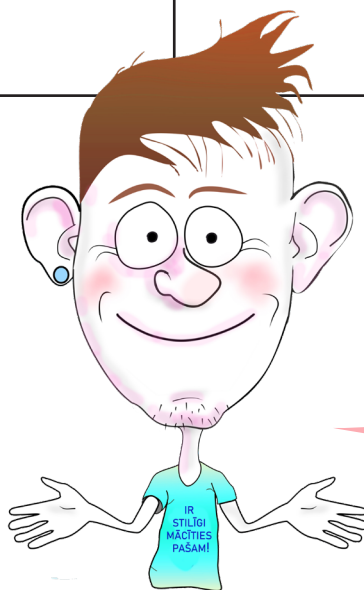
pratīšu lejupielādēt un saglabāt izveidotos video;

varēšu citiem parādīt un iemācīt, kā var veikt video montāžu izvēlētajā programmā.

# UZRAUDZĪŠANA

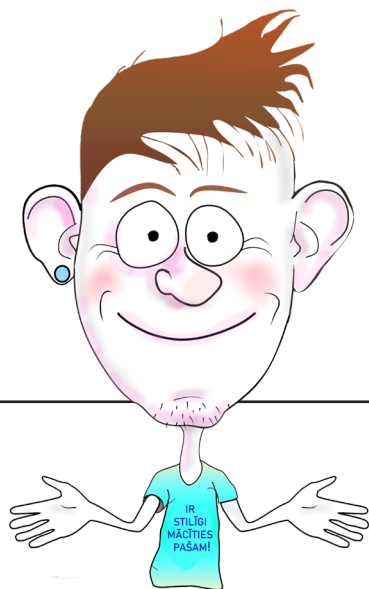
Lai sasniegtu mērķi, ir svarīgi uzraudzīt, kā tev veicas ar uzdevumiem, jo nepieciešamības gadījumā tu vari mainīt sākotnējo plānu.

KAS MAN JĀDARA?	PIEMĒRS
<b>1. Kas liecina, ka virzos uz mērķi? Vai paveiktais atbilst izvirzītajiem kritērijiem?</b>	
Salīdzini sākotnējo plānu ar to, kā tev veicas <b>konkrētajā brīdī</b> . Tas ļaus savlaicīgi pamanīt nobīdes no plāna vai laika grafika. Pirms plāna īstenošanas padomā, kuros brīžos un kādā veidā tu izvērtēsi, vai virzies uz rezultātu, un kā rīkosies, ja kaut kas no ieceres netiks īstenots.	Es izveidoju kalendāru, kur ierakstu, kad es plānoju izpildīt katru uzdevumu. Tā man ir vienkāršāk sekot līdzi, kuras darbības ir paveiktas un kas no plānotā vēl ir darāms.



Ik pēc divām nedēļām es parādu draugiem vai ģimenes locekļiem, ko jaunu esmu apguvis, lai viņi palīdzētu novērtēt manu progresu.

KAS MAN JĀDARA?	PIEMĒRS
<b>2. Ko es iemācos, veicot katru uzdevumu, un kā man tas palīdz īstenot ieceri?</b>	
<p><b>Atgriezies pie veicamo uzdevumu saraksta</b> un pie katra uzdevuma pieraksti, kādas zināšanas un prasmes tu iegūsi, to veicot.</p> <p><b>Ja nevari izdomāt, ko tu iemācies, pajautāt citiem!</b> Ja par kādu no darbībām tev nav atbildes, kāpēc tā ir vajadzīga, pārdomā, vai tā ir atstājama sākotnējā plānā. Varbūt bez tās veikšanas iespējams iztikt?</p>	<p><b>Lai sasniegtu mērķi, man ir:</b></p> <p>1) <b>Jāsameklē un jānoskatās</b> pamācības YouTube, kā dažādos veidos var veikt video montāžu.</p> <p>Šādi es varu salīdzināt, kā notiek video apstrāde dažādās programmās un izvēlēties piemērotāko. Tāpat es varu uzlabot angļu valodas zināšanas.</p> <p>2) <b>Jāizpēta</b> pieejamās video montāžas programmas un jāiegādājas tā, kuru vēlos izmantot.</p> <p>Šādi es mācos salīdzināt piedāvājumus un izveidot kritērijus, pēc kuriem veikt izvēli, piemēram, cena, funkcionalitāte, atsauksmes u.c.</p> <p>3) <b>Jāieplāno</b> konkrēts laiks katru nedēļu, kad es mācišos video montāžu.</p> <p>Šādi es nevarēšu aizbildināties, ka neapguvu paveikt plānoto, jo pietrūka laika. Precīzs dienas vai nedēļas plāns mobilizēs mani regulāram mācību darbam.</p>





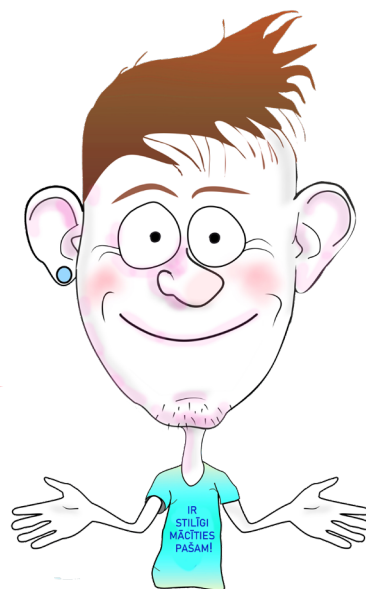
## Kas man jāmaina vai jāpapildina plānā, lai paveiktu iecerēto?

**Regulāri plānā atzīmē, kuras no darbībām jau esi paveicis un kas ir nākamais neatliekamais uzdevums!**

Paveikto darbu salīdzināšana ar iecerēto ļaus savlaicīgi pamanīt, vai neesi veicis nevajadzīgas darbības.

Tas palīdzēs labāk izmantot atlikušo laiku un resursus.

Pēc katras mācīšanās reizes izveidotajā veicamo uzdevumu sarakstā es ar "+" atzīmēju tos uzdevumus, ko esmu jau paveicis, un ar "-" tos, kas man vēl ir jāpaveic.



Pēc tam es pierakstu, kāds ir nākamās mācīšanās reizes uzdevums un norādu konkrētu termiņu, līdz kuram es to paveikšu.

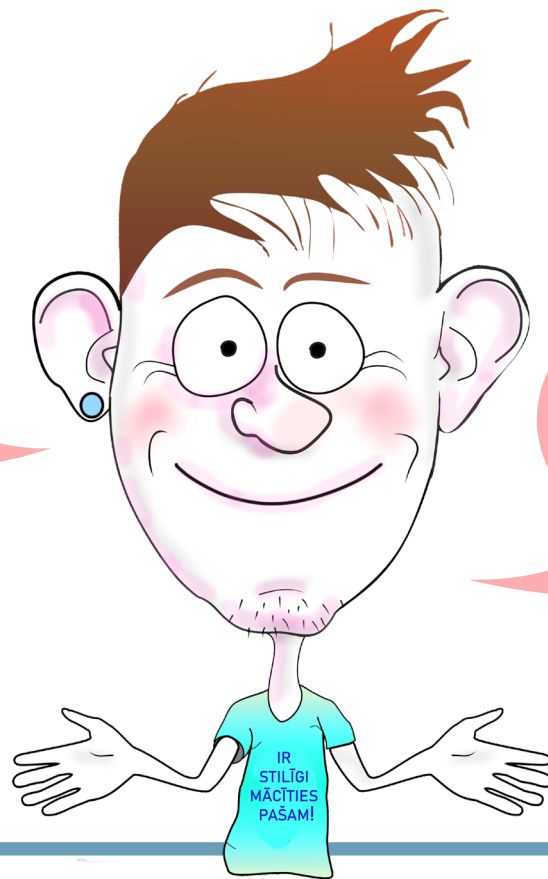
**Mācīšanās laikā vari papildināt sākotnējo plānu ar papildu uzdevumiem.** Ja tev ir pieejams jau gatavs paraugs, piem., uzdevuma risinājums, salīdzini to ar savu paveikto, lai secinātu, vai esi ievērojis kritērijus un strādājis atbilstoši iecerei.

Dažas video pamācības YouTube man šķiet sarežģītas, tāpēc man ir nepieciešams sameklēt cilvēku, kurš jau prot montēt video un būtu gatavs man palīdzēt. Tas dos iespēju iegūt atbildes uz jautājumiem, kas man ir palikuši neskaidri.

## Kā es jūtos uzdevuma veikšanas laikā? Kas būtu jā dara, lai es justos labāk?

Emocijas ir saistītas ar to, kā mācāties, tāpēc ir **svaīgi novērtēt, kā tu jūties, veicot uzdevumus, un kāds ir iespējamais skaidrojums šādām emocijām**. Emocijas ir saistītas ar sajūtām, kā mēs jūtamies, tāpēc rūpējies par savu ķermeņa labsajūtu, ievērojot miega režīmu, regulāri sportojot un biežāk uzturoties svaigā gaisā. Emocijas nav kaut kas tāds, ar ko “jātiek galā” vai “jāsadzīvo”, tās ir daļa no mūsu normālas prāta darbības un kaut kas tāds, ko labāk iepazīstot, mēs varam labāk vadīt savu prātu. Emocionālo labsajūtu palīdz uzturēt arī regulāra “mazo uzvaru” svinēšana, kad tu priecāties par savām veiksmēm uzdevumu izpildes laikā.

**Es izveidoju savu emociju dienasgrāmatu**, kur piefiksēju, kā es jūtos konkrēta uzdevuma veikšanas brīdī un kāds varētu būt skaidrojums šādām emocijām. Tas man palīdz atpazīt uzdevumus, kuru veikšana man sagādā prieku, un tos, kuru veikšana prasa papildu piepūli.

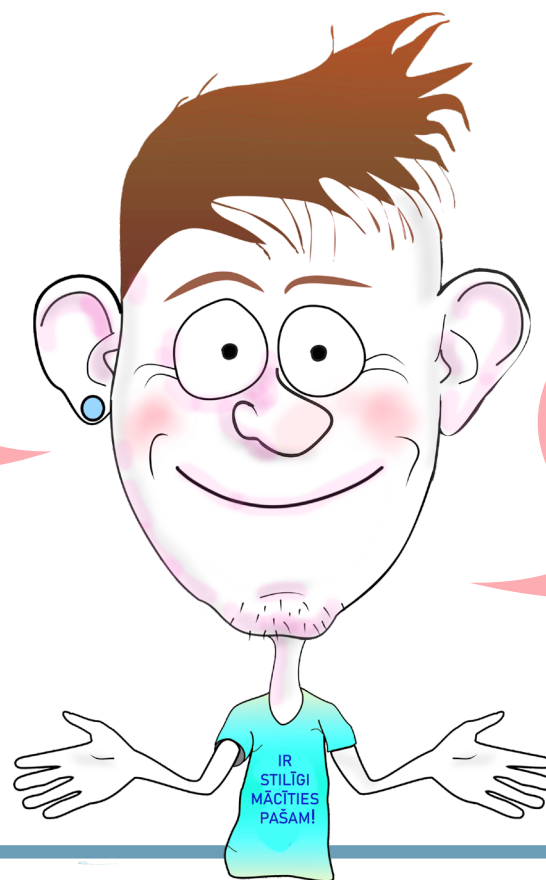


Es zinu, ka brīžos, kad ir grūti saņemties un pārņemt slinkums, man palīdz, ja varu mācīties ārpus mājas un darīt to kopā ar citiem. Tāpēc **es sarunāju ar draugiem, ka video montēšanu mēs apgūsim kopā**.

## Kā es iekļaujos laika grafikā? Kā varu pielāgot plānu, lai iekļautos atvēlētajā laikā?

**Vienmēr pārlicinies, vai veic tos uzdevumus, kas bija iepļānoti!** Ja nepieciešams, veic korekcijas savā plānā! Ievēro "80/20" likumu – 80% no kopējā rezultāta rodas, veicot 20% no visām darbībām. Tāpēc ir svarīgi pārlicināties, ka plānotajā laikā esi paveicis visas nozīmīgākās darbības, kas rada lielāko pievienoto vērtību.

Katru reizi, kad esmu veltījis laiku video montēšanai, **es pierakstu, cik daudz esmu paveicis un ko jaunu esmu iemācījies.** Tas man palīdz novērtēt izaugsmi un pārlicināties, ka iekļaujos atvēlētajā laikā.



Pats svarīgākais ir iemācīties, kā savienot video un audio failus, tāpēc es tam atvēlēšu vairāk laika. Fotogrāfiju ievietošanu video es varēšu iemācīties tad, ja man pietiks laika, jo tas nav tik svarīgi.

# NOVĒRTĒŠANA

Lai pārlicinātos, vai esi sasniedzis mērķi, mācīšanās noslēgumā ir svarīgi atvēlēt laiku, lai izvērtētu gan sasniegto rezultātu, gan procesu, kā līdz tam nonāci.

KAS MAN JĀDARA?	PIEMĒRS
<b>Kas liecina, ka es esmu sasniedzis izvirzīto mērķi?</b>	
<p><b>Salīdzini savu iegūto rezultātu ar kvalitatīva snieguma kritērijiem, ko izveidoji sākumā!</b> Atzīmē tos kritērijus, kurus esi veicis un kurus ne. Izvērtē, cik kvalitatīvi ir veikts katrs no kritērijiem – atzīmē, cik lielā mērā ar paveikto esi apmierināts. Ko no šī procesa tu varētu mācīties, lai novērstu nepilnības?</p> <p>Ja uzdevuma veikšanā sadarbojies ar citiem partneriem, <b>pajautā viņu viedokli</b>, lai secinātu, kas jums kā komandai izdevās un kā būtu maināms, lai iegūtais rezultāts būtu kvalitatīvāks.</p>	<p><b>Es zināšu, ka esmu apguvis video montēšanu, ja:</b></p> <p>1) <b>pratīšu</b> apstrādāt video un audio failus;</p> <p>Esmu apguvis svarīgākās failu apstrādes funkcijas – pietiekami, lai es īstenotu savas ieceres.</p> <p>2) <b>pratīšu</b> savienot video un audio failus;</p> <p>To es tagad protu ļoti labi, jo esmu izveidojis vairākus šādus video. Draugi apgalvo, ka esmu to paveicis profesionāli.</p> <p>3) <b>pratīšu</b> lejupielādēt un saglabāt izveidotus video;</p> <p>Šo es protu, taču vēl jāiemācās failus saglabāt dažādos video formātos.</p> <p>4) <b>varēšu</b> citiem parādīt un iemācīt, kā var veikt video montāžu izvēlētajā programmā.</p> <p>Šo vēl neesmu paveicis, taču zinu cilvēkus, kuri labprāt no manis mācītos šīs prasmes.</p>

## Kādas jaunas zināšanas un prasmes esmu apguvis? Kā es tās varu izmantot?

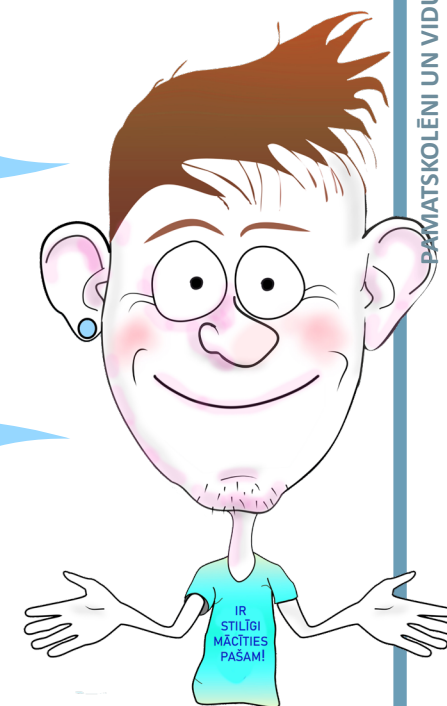
Noslēgumā ir svarīgi izvērtēt, ko jaunu esi apguvis – tas palīdzēs pārliecināties, vai uzdevuma veikšana ir bijusi noderīga. Tāpat ir svarīgi, lai tu atzīmētu, kuras no šīm zināšanām un prasmēm tev šobrīd piemīt pietiekamā apjomā un kuras tu vēlētos papildināt. Pārrunā ar citiem, kādās ikdienas situācijās apgūtās zināšanas un prasmes varētu noderēt!

Iemācījos atrast *YouTube* pamācības par dažādām tēmām, ko izmantošu citu prasmju apgūšanai, piemēram, prezentāciju veidošanai. Iemācījos samontēt video un audio failus dažādos veidos, ko izmantošu videoklipu veidošanai. Iemācījos izveidot savas nedēļas laika plānu tā, lai pietiktu laika ne tikai atpūtai, bet arī jaunu prasmju apgūšanai.

## Ko es nākamreiz darītu citādāk, lai uzlabotu savu sniegumu un izpildījuma kvalitāti?

Salīdzini sākotnējo darbības plānu ar iegūto rezultātu un izvērtē, cik lielā mērā izdevās to īstenot! Piefiksē, kādas izmaiņas tu veici plānā un vai tas palīdzēja. Ja mācību uzdevumu veici sadarbībā ar citiem, noskaidro arī viņu viedokli!

Laika trūkuma dēļ es kārtīgi neizpētīju video montāžas programmu piedāvājumu. Es pajautāju draugiem, kuru programmu viņi man ieteiktu, un to es arī izvēlējos. Lai apgūtu visas video montāžas programmas iespējas, man vajadzēja atvēlēt trīs, nevis divus vakarus nedēļā, kā es to biju plānojis.



### Kā tu jūties mācību procesa laikā?

**Izvērtē, ar ko tu visvairāk lepojies mācību procesa laikā un redzot sasniegto rezultātu!** Pārdomā, vai tu vēlētos atkārtot līdzīga veida uzdevumu un kāpēc. Šāds izvērtējums ļaus tev labāk izprast savu personīgo attieksmi gan pret mācīšanās procesu, gan pret sasniegto rezultātu, un tas, savukārt, palīdzēs labāk sagatavoties citu uzdevumu veikšanai nākotnē.

### Kas tev palīdzēja un traucēja mācību procesā?

Atbilde uz šo jautājumu palīdz mācīties no pieredzes un uzlabot plānošanas prasmes. **Pieraksti, kas tev traucēja un kas palīdzēja sasniegt iecerēto rezultātu!** Pie katra no šiem apstākļiem atzīmē, ko no tā tu vari ietekmēt, bet kas atrodas ārpus tavas kontroles. Šādā veidā, iespējams, pamanīsi, ko tu būtu varējis izmainīt sākotnējā plānā vai uzdevuma veikšanas laikā, lai sasniegtu vēlamo rezultātu.

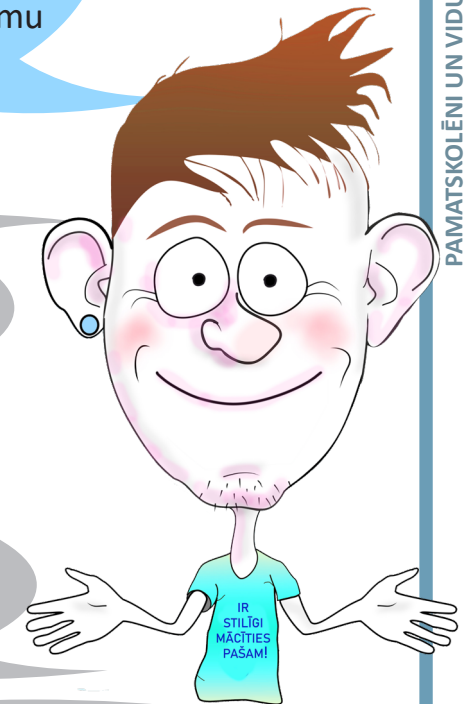
Es lepojos, ka bez citu palīdzības apguvu video montēšanas pamatus un tagad varēju īstenot savas videoklipu ieceres.

Priecājos, ka manas angļu valodas zināšanas bija pietiekamas, lai saprastu *YouTube* pamācības. Jau tagad zinu, ka līdzīgā veidā apgūšu dažādas prezentāciju platformas, jo skolā mums māca tikai to, kā lietot programmu *PowerPoint*.

Man palīdzēja *YouTube* atrodamās video pamācības. Es noskatījos vairākas un izvēlējos vienu, kas man šķita saprotamākā.

Man palīdzēja tas, ka varēju mācīties kopā ar draugiem, un bieži vien mēs to darījām ārpus mājas, piemēram, skolas bibliotēkā.

Man traucēja tas, ka video pamācības bija angļu valodā, un dažas montāžas iespējas bija grūti apgūt, jo nesapratu visu pamācības tekstu. Taču ar tulkošanu man palīdzēja draugi.



# SKOLOTĀJI

## JAUTĀJUMI, AR KURU PALĪDZĪBU ATTĪSTĪT PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS PRASMES!



### 1 PLĀNOŠANA!

- ▶ KO KONKRĒTI SKOLĒNS VĒLAS PAVEIKT UN KĀPĒC TAS VIŅAM UN CĪTIEM IR NOZĪMĪGI?
- ▶ KĀDI IR SOĻI, LAI PAVEIKTU IECERĒTO, UN KĀDOS CĪTOS VEIDOS TO VARĒTU PAVEIKT?
- ▶ KĀDS ATBALSTS BŪS NEPIECIEŠAMS, LAI PAVEIKTU PLĀNOTO, UN KUR TO VARĒS IEGŪT?

### 2 UZRAUDZĪŠANA!

- ▶ KO VAJADZĒTU MAINĪT VAI PAPILDINĀT SĀKOTNĒJĀ PLĀNĀ, LAI PAVEIKTU IECERĒTO?
- ▶ KAS LIECINA, KA SKOLĒNS TUVOJAS IZVIRZĪTAJAM MĒRĶIM?
- ▶ KĀ PĀRBAUDĪT, VAI PAVEIKTAIS ATBILST IZVIRZĪTAJIEM KRITĒRIJIEM?

### 3 NOVĒRTĒŠANA!

- ▶ KAS LIECINA, KA IR SASNIEGTS IZVIRZĪTAIS MĒRĶIS? VAI TIKA ĪSTENOTS SĀKOTNĒJI IZSTRĀDĀTAIS PLĀNS?
- ▶ KĀ SKOLĒNS JUTĀS UZDEVUMA VEIŠANAS LAIKĀ UN PĒC TĀ? VAI VIŅŠ LEPOJAS AR SASNIEGTO REZULTĀTU UN KĀPĒC?
- ▶ KAS PALĪDZĒJA UN KAS TRAUČĒJA ĪSTENOT IECERĒTO PLĀNU UN SASNIEGT IZVIRZĪTO MĒRĶI?

# SKOLOTĀJI

Pilnveidotajā mācību saturā pašvadītas mācīšanās caurviju prasmes palīdz attīstīt un māca skolotāji, paredzot skolēniem tādas aktivitātes, kas darbina emocionālos, domāšanas un uzvedības procesus, palīdz tos ieraudzīt, plānot un vadīt.



Kā tieši pašvadīta mācīšanās atšķiras no patstāvīgas vai vadītas mācīšanās? Svarīgi saprast, ka skolotāja iedots uzdevums, ko skolēns izpilda patstāvīgi, nav uzskatāms par pašvadītu mācīšanos, tāpēc svarīgi definēt būtiskākās atšķirības, kas raksturo pašvadītu mācīšanos:

1.

Skolēniem ir iespēja vērtēt pašiem savu un/vai citu skolēnu darbu, izmantojot dažādus pašpārbaudes rīkus, vērtēšanas kritērijus un snieguma vērtējuma aprakstus;

2.

Skolēni var noteikt paši savu mācību tempu, izmantojot kopīgi pārrunātu darba plānu un pieturoties pie norunātajiem atskaites punktiem;

3.

Skolēniem ir iespējas pašiem izlemt, kad un vai nepieciešama palīdzība, pieaicinot skolotāju kā konsultantu;

4.

Skolēniem ir iespējas pašiem izvēlēties uzdevumus atbilstoši savām kompetencēm un prioritātēm.

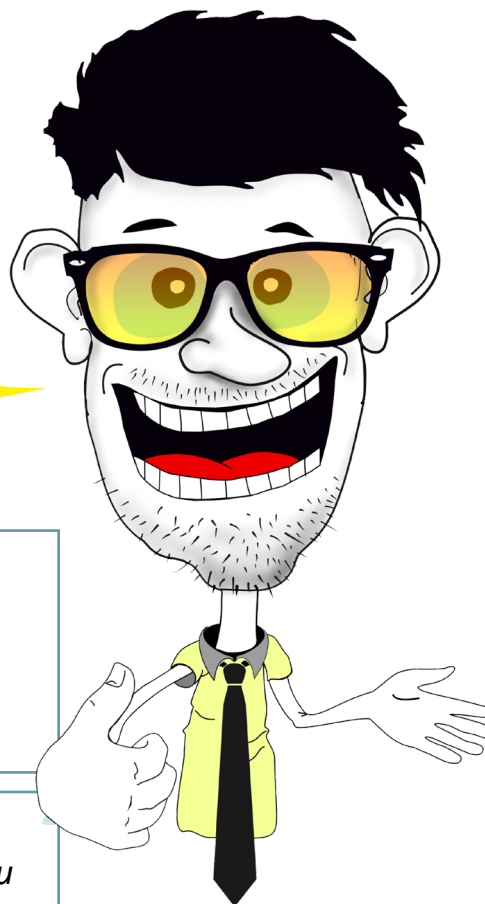


Skolēnam jāmacās ne tikai plānot, uzraudzīt un izvērtēt savu macīšanos, bet arī jāattīsta metakognitīvās prasmes un dažādas macīšanās stratēģijas. Metakognitīvās prasmes jeb domāšana par domāšanu māca skolēniem apzināties savu spēju izvēlēties stratēģijas un resursus, kas efektīvāk palīdz īstenot plānoto uzdevumu.

### Piemēram:

Var izmantot domāšanas darba lapu ar jautājumiem: *Es domāju..., Es brīnos..., Es pamanu..., Es redzu..., Es jūtos..., Es saprotu...* Šādi tiek viedots ieradums padomāt par notiekošo pirms ķeršanās klāt pašam uzdevumam.

Lasot tekstu vai risinot situāciju uzdevumus, skolotājs vedina skolēnus uzdot sev jautājumus: *Ko es par šo jau zinu? Kas man nav skaidrs? Kāda ir galvenā doma? Kur man varētu būt nepieciešama palīdzība?* Var izveidot jautājumu sarakstu, ko piestiprināt skolēniem redzamā vietā (jautājumi var atšķirties dažādiem priekšmetiem un uzdevumu veidiem). Skolotājs modelē šo rīcību, skaļi domājot pats. Ar laiku konkrēti jautājumi vairs nav jāuzdod, vienkārši jāatgādina skolēniem, lai *parunā ar sevi*.



Iemācoties atcerēties un izstāstīt savu domu gaitu, skolēns var izspriest, kādu paņēmienu lietojis, lai atrisinātu veicamo uzdevumu, un vēlāk jau apzināti izvēlēties konkrētu paņēmienu, nevis sākt līdzīgu problēmu risināt kā jaunu. Klausoties citu skolēnu vai skolotāja izvēlētajos risinājumos, skolēns var analizēt, kurš bijis veiksmīgāks, ērtāks un ātrāks veids, tādēļ macīšanās procesā ir būtiski dalīties pieredzē, kā konkrētā darbība ir paveikta.

Lasot tekstu, skolēns teksta malās atzīmē simbolus, tādējādi apzinot sev jau zināmo un neskaidro informāciju. Šāda veida darbības palīdz iedziļināties tekstā un trenē lasītprasmi. Ja nav iespējams rakstīt, var līmēt mazas līmlapiņas.

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| ✓ | Šo zināju                     |
| + | Jauna informācija             |
| ? | Nesapratu                     |
| ! | Kas interesants, pārsteidzošs |
| ○ | Nezināms, neskaidrs vārds     |

# PLĀNOŠANA

Lai skolēns spētu vadīt savu mācīšanos, būtiski ir iemācīties plānot savu darbu. Plānošanas posmā svarīgi ir tādi elementi kā atbildības nodošana, mērķa izvirzīšana, darbības plāna izveide, resursu apzināšana un prioritāšu izvirzīšana.

## Atbildības nodošana

Pirms sagaidīt un prasīt no skolēna pašvadītas mācīšanās iezīmes nepieciešams padarīt mācīšanos redzamu, tā modelējot, kā notiek zināšanu un prasmju apguves process, lai skolēni varētu to pārnest uz savām darbībām.

Skolēni var uzņemties atbildību par mācību vadīšanu, sākot ar mācību plāna izstrādi un beidzot ar stundas refleksiju.

## Piemēram:

Padariet mācību plānu skolēniem pieejamu, ļaujiet viņiem sekot tam līdzī un, iespējams, veikt tajā pamatotas izmaiņas;

Iesaistiet skolēnus mērķu izvirzīšanā;

Ļaujiet noteikt secību, kā tēma tiks apgūta (gadījumos, kad tas ir iespējams)

Ļaujiet izvēlēties refleksijas veidu u.tml.

*Nododot atbildību par mācību procesu skolēnu rokās, būtiski ir atrast līdzsvaru, lai skolotājs nedarītu pārāk daudz skolēnu vietā, tādējādi atņemot viņiem atklājuma prieku un sajūtu, ka mācīšanās rezultāts ir viņa sasniegums (nevis skolotāja), bet neatstājot arī skolēnu vienu šajā cīņā, pamanot, kur un kā tomēr nepieciešams atbalsts, lai izvirzīto mērķi sasniegtu visi.*



## Mērķa izvirzīšana

Mērķa izvirzīšanas posmā skolēni tiek rosināti noskaidrot, kas viņiem jāapgūst, kādas prasmes tiks pilnveidotas, kas ir tas, ko viņi paši vēlas iemācīties / paveikt un kāpēc. Skolēni pārrunā saistošās idejas un ieceres, meklē informāciju, kā ieceri īstenot, kur tas būs noderīgi un kādi no tā būs ieguvumi.



### Piemēram:

Kā skolēns var izvirzīt sev stundas mērķi, ja zināms konkrēts mācīšanās plāns un mērķis ilgākam laikam?

Jaunākajās klasēs izvirzāmi mazāki mērķi, kurus ir viegli izvērtēt.

### Piemēram:

Ja 3. klases skolēniem izvirzīts mērķis iemācīties reizrēķinu, tad varam uzrakstīt visus apgūstamos reizinājumus katru uz savas lapiņas un ļaut skolēnam šķirot, kuru viņš zina, bet kuru - nezina, liekot lapiņas atsevišķās kaudzītēs vai aploksnēs. Šāds process palīdz kontrolēt un atvieglot pašu mācīšanās procesu, jo varbūt skolēns nezina tikai piecus piemērus, tāpēc vairāk vajadzētu pievērsties tieši šiem pieciem nevis visam reizrēķinam.

Tiekumu vāc ar alcerāties, iemācīties labāk, saprast, uzlabot prasmi, nostiprināt prasmi vai tamīdīgi.

Vārds	Kāds ir labs šīs stundas mērķis?	Kurus uzdevumus uzrakstīji?	Vieta uzņēmim
Maja	izpildīt uzdev. iemācīties jauno skaitli	3, 7, 8, 9, 10	☀️
Marta	Izvērtēt labā uzdevumu tā es atpazītu uzdevot ierastu an daļām un ierastu uzdevot un skaitļu ar.	9, 10, 11	☀️
Linda R.	Es izpildīšu 3 uzdevumus un es sapratīšu 7 uzdevumu tēmu.	1	
Alsi	saprast 11 uzdevumu 3 uzdevus	3	
Lilija	Saprast kas ir jauno skaitli	7, 8, 9, 10, 11	☀️
IK.	Atlikt uz skaitļu stāra jaunus skaitļus	10-14	☀️
L.S.T	ES GRĪBU IEMĀCĪTIES ATLIKT SKAITĻUS uz stāra	10-14	☀️
K.S	Saprast 10 uzdev un 11 uzdev.	8-11	
E. A.	Atlikt uz skaitļu stāra	NEK	
K.N.N.	SAPRAST KĀSPĒLĒT SPĒLI	7, 8, 9 SPĒLE	☀️
Saman	Saprast vai vai ATLIKT SKAITĻUS uz SKAITĻU stāra	8, 9, 10, 11	☀️
Mona	Saprast vai vai ATLIKT SKAITĻUS uz SKAITĻU stāra	1	☀️
V. A. R.	izpildīt uzdevumu un saprast kā atpazīt skaitļus un uzdevus	11, 7a	☀️
Alle	izpildīt		

Uzīmi stundas beigās vari limēt presi savam mērķim, ja izdevās to sasniegt.  
Es pievienošu uzīmi, ja izvirzīji sev īpaši izaicinošu mērķi vai ja stundā Tev ir bijuši īpaši mērķtiecīgi un neatlaidīgi centieni sasniegt mērķi.

## RĪKS nr. 1 Apgalvojumu saraksts



Tēmas sākumā iedod apgalvojumu sarakstu, un skolēni, balstoties esošajās zināšanās, nosaka, piekrīt vai nepiekrīt tiem. Skaidro, kāpēc tā domā. Ja saraksts nosedz visu apgūstamo konkrētā tematā, tas var kalpot kā sasniedzamo rezultātu modelis (*Kas man būs jāzina, tēmu noslēdzot?*). Arī skolotājam šis var noderēt, lai pielāgotu turpmāko mācīšanu, ja zināšanu līmenis par attiecīgo tēmu ir virs vai zem prognozētā.

### Piemēram:

Patiesi	Aplami	Apgalvojums	Patiesi	Aplami
		Zilais valis ir lielākais dzīvnieks, kāds jebkad dzīvojis pasaulē.		
		Zilo vaļu mātiņas ir mazākas nekā tēviņi.		

Tēmas beigās tiek veikta otrreizēja apgalvojumu izvērtēšana, balstoties jauniegūtajās zināšanās. Skolēni salīdzina rezultātu, izvērtē, secina.

## RĪKS nr. 2

### Ko es gribu iemācīties?

Šī rīka nozīme ir tāda pati kā iepriekšējam, tikai tas vairāk piemērots skolēniem, kuriem jau ir pieredze savu prasmju analizēšanā.

#### Piemēram:

1. Ko es zinu/protu?	2. Ko es gribu iemācīties?	3. Ko es iemācījos?

Temata sākumā skolēns atbild uz pirmajiem diviem jautājumiem tēmas kontekstā, bet temata beigās uz trešo. Salīdzina rezultātu, izvērtē, secina.



## Plāna izveide

Lai mācīšanās procesā skolēns varētu sekot līdzi, vai viņš tuvojas izvirzītajam mērķim, svarīgi izstrādāt veicamo uzdevumu plānu. Pirmajās klasēs plānošana jāsāk stundas līmenī, izplānojot, ko mēs darīsim šajā stundā, lai sasniegtu mērķi un kā pārbaudīsim, vai tas ir izdevies. Tad var lēnām audzēt plānošanas apmērus līdz nedēļas vai mēneša plānam, bet tikai tad, ja sasniedzamais mērķis ir ļoti konkrēts un tam ir skaidri kritēriji, kā piemēram, šī materiāla sadaļā par pašvadītas ģitārspēles apguvi sākumskolēniem.



Veicamo uzdevumu plānā jāparedz sadaļa arī nepieciešamo resursu uzskaitēi. Atkarībā no skolēnu vecumposma un mācību priekšmeta, resursi var būtiski atšķirties - ja vienā mācību priekšmetā svarīgi uzskaitīt visas nepieciešamās detaļas, tad citā priekšmetā jāprot izvēlēties drošticamus informācijas avotus. Neatkarīgi no resursu veida, svarīgi dot skolēniem iespēju pašiem šo sarakstu veidot, skolotājam tikai iesakot papildinājumus procesa laikā.

### Piemēram:

Kā var izskatīties mācīšanās plāns, pildāmie uzdevumi un prasmju pārbaude beigās

	1	2	3	4	5	6	7	8	ieskaite
Reizrēķins	✓								i 06.04. 2.5
I Dalīšana ar viencilpa skaitli	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i 11.04. 1.5
Saskaitīšana un atņemšana rakstos (atkārtojums)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x
II Reizināšana ar divciparu skaitli	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i 20.04. 2.5
III Dalīšana ar divciparu skaitli	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i 25.04. 1.5
* Figūras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x

Tēmās, kuros nav paredzēta ieskaite, jāizpilda visi uzdevumi. Tēmās ar ieskaiti, izpildīt visus uzdevumus ir ieteicams, bet ja uzskati, ka esi apguvis tēmu, vari kādu uzdevumu izlaist.

Tēmas apgūstamas pēc kārtas. Izņēmums ir tēma "Figūras", tos uzdevumus vari pildīt arī pa vidam.

Par palīdzēšanu klasesbiedram vari pelnīt bonus punktus.

Es palīdzēju

Vārds	Paraksts	Vārds	Paraksts	Vārds	Paraksts
1. Alise	Alise R.	5. Viktors	VIKTORS	9.	
2. Jānis	Jānis R.	6. Gabriela	GABRIELA	10.	
3. Alberts	Alberts R.	7.		11.	
4. Linda	Linda R.	8.		12.	



### Prioritāšu izvirzīšana

Pildot gan uzdevumus, gan pārbaudes darbus, skolēniem ir būtiski saprast, kas ir svarīgākais, ar ko sākt, cik daudz laika tas aizņems. Jau mērķa izvirzīšanas un plānošanas stadijā rosiniet skolēnus atzīmēt prioritātes.

Arī mācību stundas uzdevumus vai pārbaudes darbus ieteicams papildināt ar jautājumiem, kas liek domāt par prioritātēm:

### Piemēram:

Atbildēt uz jautājumiem:

*Kas ir pats svarīgākais, kas man jāizdara?*

*Kuram plāna punktam ir citas alternatīvas?*

*Bez kura punkta, iespējams, var iztikt?*

*Kā iepriekšējais plāna punkts palīdz sasniegt nākamo?*

### Piemēram:

*Kā iepriekšējais uzdevums var palīdzēt šī uzdevuma pildīšanā?*

*Kāds labums būs, ja tas būs izdarīts?*

*Vai ir svarīga secība, kādā tiek pildīti uzdevumi?*

### Laika organizēšana

Plānošanas posmā skolēns mācās organizēt savu laiku. Sākumā tas būs vieglāk tādās priekšmetos kā dizains un tehnoloģijas vai vizuālā māksla, jo te tiek radīts konkrēts produkts.

### Piemēram:

Skolēns izvērtē, cik laika veltīs ideju ģenerēšanai, skicēšanai, darba izstrādei u.tml. Pirmajās klasēs skolotājs dod laika rāmi katram posmam, bet ar laiku arī šo var nodot skolēnam. Nebaidieties no tā, ka skolēni plānošanas procesā kļūdīsies! Ļaujiet viņiem to, bet nodrošiniet iespēju izdarīt secinājumus, kas nākamajā reizē būtu uzlabojams.

# UZRAUDZĪBA

Īstenojot izveidoto plānu mērķa sasniegšanai, būtiski regulāri izvērtēt darba procesu, pārraudzīt plāna izpildi un paredzēt nepieciešamās izmaiņas, pielāgojoties reālajai situācijai. Šajā posmā būtiski attīstīt pašpārbaudes prasmes, iemācīties izvērtēt savu progresu, kā arī izstrādāt paradumus palīdzības meklēšanā.

## PAŠPĀRBAUDE



Pašpārbaudes nozīme ir ļoti būtiska pašvadītas mācīšanās kontekstā, jo maina skolēna fokusu, kāpēc darbs tiek pārbaudīts: *Man ir svarīgi zināt, kur esmu kļūdījies, lai saprastu vai protu, vai tomēr nē. Norakstīt no cita nav jēgas, jo es mācos sevis dēļ, tas viss ir man. Nevis skolotājam.*

Iesākot šīs prasmes apgūšanu, viens no veidiem ir pareizo atbilžu pieejamība - skolēnam ir pieejamas atbilžu lapas, kurās var pārbaudīt sava darba pareizību.

### Piemēram:

Skolēni savā tempā pilda darba lapas ar uzdevumiem. Kad lapa izpildīta, viņi no skolotāja galdā paņem atbilžu lapu, caurskata savu darbu, veic tajā piezīmes, labojumus un skolotājam iesniedz tikai savu rezultātu kopā ar secinājumiem par to, kas ir apgūts un kas vēl jāapgūst.

**Lai nepieļautu, ka skolēns iestrēgst uzdevumā**, ko nesaprot, var vienoties, ka skolēni sauc skolotāju, ja ir sasniegts noteikts kļūdu skaits (piemēram, no 10 piemēriem ir vairāk nekā 3 kļūdas). Skolotājs palīdz izanalizēt pieļautās kļūdas - vai tās ir neuzmanības, steigas radītas, vai tomēr nezināšana, neizpratne. **Turpinot pašpārbaudes prasmju attīstīšanu**, skolēniem var piedāvāt nevis pareizās atbildes, bet gan definīciju, skaidrojumu, atgādni par uzdevuma saturu, ar kuru palīdzību skolēns var pārliecināties par uzdevuma izpildes pareizību.

**Nākamā pakāpe** – skolēns pats zina, kur meklēt nepieciešamo informāciju (likumu krājums, rokasgrāmata, enciklopēdija, vārdnīca, interneta resursi u.tml.).



## PALĪDZĪBAS MEKLĒŠANA



*Ko darīt, ja nezinu, ko darīt?*

Skolēnu pirmā reakcija šādos brīžos nereti ir skaļš sauciens: “Es neko nesaprotu! Es nezinu, kas jā dara!” Ja skolotājs vēlas skolēnos attīstīt pašvadītas mācīšanās prasmes, tad šādās situācijās uz izsaučieniem nevajadzētu reaģēt. Tā vietā skolotājs var dot skolēniem rīkus, kas palīdz saprast uzdevumu un veicamās darbības,

### Piemēram:

Piedāvāt noteiktu laika sprīdi, kas paredzēts domāšanai par uzdevumu;

Piedāvāt uzvedinošus jautājumus, kas aicina *runāt ar sevi* vai *runāt ar tekstu*;

Aicināt skolēnus meklēt palīdzību pie klasesbiedriem:

*Padomā pats, pajautā klasesbiedriem un tikai tad vērsies pie skolotāja, ja atbilde vēl nav skaidra!*

Atbildēt tikai uz konkrētiem jautājumiem:

*“Es neko nesaprotu!” nav uzskatāms par konkrētu jautājumu;*

Neatbildēt uz jautājumu, bet norādīt, kur atbilde meklējama - kādā atgādnē, enciklopēdijā u.c.

Jādomā arī, kā izvairīties no otras galējības, kad skolēns nevienam neprasa palīdzību. Lai tas nenotiktu, var izstrādāt noteikumu - ja 5 minūtes skolēns netiek uz priekšu paša spēkiem, tad ir obligāti jāvēršas pēc palīdzības.

## PROGRESA IZVĒRTĒJUMS



Neatkarīgi no tā, vai plāns un mērķis tika izvirzīts vienai stundai vai ilgākam mācību periodam, procesa vidū nepieciešams apstāties, lai novērtētu, kas jau ir sasniegts un kas vēl jāapgūst. Tas palīdz skolēniem ieraudzīt savu progresu, tādējādi vairojot motivāciju uzsākt turpināt un paveikt līdz galam.

Ja skolēni plānošanas posmā izveidoja sarakstu ar darāmo, tad tagad viņi tiek aicināti izveidotajā rīcības plānā atzīmēt jau paveikto un ieviest nepieciešamās korekcijas.

### Piemēram:

Paredzēt papildu darbības vai atteikties no tām, kas izrādījušās nesvarīgas.

Skolotāja uzdevums ir piedāvāt jautājumus, kas veido paradumu vērtēt savas darbības konkrēti un ar mērķi savu plānu uzlabot.

### Piemēram:

*Vai man izdodas/neizdodas īstenot paša izvirzītos uzdevumus/izaicinājumus?*

*Kā varu rīkoties, lai savu sniegumu uzlabotu?*

*Vai gribu sev izvirzītos uzdevumus koriģēt – kā?*

*Vai uzdevuma izpilde joprojām šķiet aizraujoša?*

*Varbūt esmu gatavs jauniem, izaicinošākiem uzdevumiem? Kādiem?*

# NOVĒRTĒŠANA

Novērtēšana ir būtisks solis, lai skolēns apzinātu paveikto un izdarītu secinājumus, kā uzlabot sniegumu citās reizēs. Šajā solī skolēns nosaka, cik veiksmīgi viņš sasniedzis mācīšanās mērķus un kādas stratēģijas viņam ir noderējušas.

Pašvadītās mācīšanās kontekstā būtiskākais nav iegūtais rezultāts vai citu novērtējums, bet gan tas, ko no šīs pieredzes skolēns ir ieguvis un ko konkrēti viņš darīs citādāk nākamajā reizē līdzīgā uzdevumā.

## PLĀNA IZVĒRTĒŠANA



Skolēns atkal atgriežas pie sākotnēji izvirzītā plāna vai tabulas un veic atzīmes par padarīto. Izvērtēšanas procesā iespējams izmantot krāsas (sākumskolā) vai grafiskās zīmes.

### Piemēram:

Iekrāso zaļā krāsā vai pieliek atzīmi pie tiem uzdevumiem, kas paveikti pilnībā;

Iekrāso dzeltenā krāsā vai pieliek +/- pie tiem uzdevumiem, ko izdarīja daļēji vai mainīja uzdevuma gaitā;

Iekrāso sarkanu vai pieliek "-" (mīnusiņu) tiem uzdevumiem, ko nepaveici vispār;

Pasvītrot tos uzdevumus, ar kuriem tikt galā bija vissarežģītāk, kas kavēja/traucēja lielā mērķa sasniegšanu.

Līdzīgi var reflektēt arī par izjūtām, pildot kādu darba lapu vai patstāvīgos uzdevumus - *ar šo uzdevumu man gāja viegli / vidēji / grūti; šis man izdevās labi / vidēji / slikti* u.tml.

**Apgūstot pašvadītās mācīšanās prasmes**, ļoti iespējams, ka mācību process prasīs lielāku atdevi no skolēniem, tāpēc jāreķinās, ka sākotnēji varētu būt zināma pretestība no viņu puses. Tomēr, konsekventi īstenojot plānotas mācību aktivitātes, sniedzot atbalstu un kopīgi svinot skolēnu sasniegumus, iespējams ne tikai attīstīt skolēnu pašvadītās mācīšanās prasmes, bet arī panākt lielāku gandarījumu par paveikto un apgūto, augstāku mācību motivāciju un atbildības sajūtu par savu ieguldījumu.

# VECĀKI

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 uzdevumus. Skolotāji, izmantojot mācību uzdevumus, 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.



Vecāku spēkos ir atbalstīt savu bērnu centienus apgūt pašvadītas mācīšanās prasmes, taču kā vislabāk to izdarīt? Saprotams, ka vecāki reti kad var sniegt tādu atbalstu, kāds tiek nodrošināts mācību iestādēs, tomēr pētījumi liek secināt, ka vecāku atbalstam ir liela nozīme. Vecāki ne tikai var rādīt piemēru, kā paši mērķtiecīgi sasniedz savas ieceres, bet arī sniegt regulāru emocionālu un praktisku palīdzību, nodrošinot drošu un atbalstošu mācīšanās vidi.

PLĀNOŠANA

UZRAUDZĪŠANA

NOVĒRTĒŠANA

Pašvadītu mācīšanos var nosacīti iedalīt trīs pamatdarbībās jeb fāzēs: plānošanā, uzraudzīšanā un novērtēšanā. Esam aprakstījuši soļus, kas jādara skolēnam, lai virzītos uz pašvadītu mācīšanos un minējuši konkrētus piemērus, kā vecāki šajā procesā savu bērnu var atbalstīt un motivēt.

# PLĀNOŠANA

Plānošana ir sākotnējā fāze, kad skolēns domā par mācīšanās mērķi un atbildi, kā to sasniegt.

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.

**SKOLĒNS** skaidri definē mērķi, jo tas palīdzēs saprast, kādi resursi nepieciešami (grāmatas, laiks, piederumi u.c.). Jāizvairās no vispārīgiem, nekonkrētiem mērķiem (piemēram, “man ir jāmacās”, “man ir jāpilda mājasdarbi”).

**VECĀKI** var sastādīt mācību plānu bērna vietā, to tikai daļēji iesaistot, bet var arī palīdzēt bērnam pašam izplānot savu mācīšanos, uzdotot viņam jautājumus un palīdzot noformulēt savus mērķus un uzdevumus

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!”



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:

1. Kas tev būs nepieciešams, lai izpildītu uzdevumu?
2. Kā tev šķiet, cik daudz laika tev vajadzēs, lai izpildītu uzdevumu?
3. Kur tu vari meklēt palīdzību, ja nezināsi, kā pildīt uzdevumu?
4. Kā tieši mēs varam tev palīdzēt?
5. Kā tu zināsi, ka uzdevums ir izpildīts?

# UZRAUDZĪBA

Šajā fāzē **SKOLĒNS** pilda savu iecerēto mācību uzdevumu, 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.

**VECĀKI** var uzraudzīt bērna mācīšanos, atgādinot par uzdevumu, neļaujot novirzīties no ieceras. 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.

Dažreiz ir tā, ka mūsu dēls pilda uzdevumu, taču mēs redzam, ka viņš ir pieļāvis kļūdu vai arī nonācis pie nepareiziem secinājumiem. Senāk mēs uzreiz pārtraucām viņa darbošanos, norādot uz kļūdu un izskaidrojot atbildi, taču tagad mācāmies viņu vedināt uz pareizā ceļa ar dažādiem jautājumiem:



1. Vai tev ir skaidra izpratne par to, ko šobrīd mācies?
2. Ja tā turpināsi, vai sasiegsi mērķi?
3. Vai ir nepieciešams kaut ko mainīt?
4. Kur varētu sameklēt trūkstošo informāciju?
5. Kā tev šķiet, kurš varētu zināt, kā to pareizi darīt?
6. Ja šis variants nestrādā, ko citu tu varētu pamēģināt?

# NOVĒRTĒŠANA

Nobeiguma fāzē **SKOLĒNS** 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.). 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.

**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.

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. Vecākiem pašu mācīšanās pieredze 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.

*“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:*



1. Kā tev šķiet, vai tev izdevās sasniegt mērķi?

2. Kas tev palīdzēja mācīties?

3. Kas tev traucēja mācīties?

4. Ko nākamreiz, kad mācīsies, darīsi tāpat?

5. Ko nākamreiz varētu darīt citādāk?

6. Kā tu juties pēc paveiktā darba?

Zemāk aprakstīti **10 principi**, kas ir svarīgi visiem vecākiem, kuri vēlas atbalstīt sava bērna pašvadītas mācīšanās attīstību. 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 BĒRNIEM ATBILSTOŠU MĀCĪŠANĀS VIDĪ!**

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 ieplānotajā) 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 darbam.

## **KĀ SAVAM BĒRNAM VARU PALĪDZĒT ATTĪSTĪT PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS PRASMES?**

**1** PALĪDZU NODROŠINĀT BĒRNAM ATBILSTOŠU MĀCĪŠANĀS VIDĪ!

PALĪDZU IZVEIDOT DIENASKĀRTĪBU, KURĀ IETVERTAS VISAS AKTIVITĀTES!

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

PALĪDZU SAGATAVOTIES SKOLAS DARBIEM, UZDODOT IEINTERESĒTUS JAUTĀJUMUS.

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

ESMU PACIETĪGS UN NEESMU PĀRMĒRU PRASĪGS.

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

LĪDZSVARUJU MĀCĪŠANĀS, FIZISKU AKTIVITĀŠU, MIEGA UN ATPŪTAS BRĪŽUS.

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

RĀDU SAVAM BĒRNAM PIEMĒRU!





## **PALĪDZIET IZVEIDOT VECUMAM PIEMĒROTU DIENASKĀRTĪBU, IETVEROT TAJĀ VISAS AKTIVITĀTES NO PAMOŠANĀS LĪDZ GULĒTIEŠANAI!**

Ikdienas rutīna, kurā savs laiks mācībām un savs laiks atpūtai, radina bērnus 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 līdz pietiekami ilgi, un sākotnēji tieši vecāki ir tie, kuri regulāri atgādina un māca bērnam izmantot dienas plānu. Arī nepareiza plānošana (par daudz laika ieplānots vai pretēji – par maz) ir nepieciešama, lai attīstītos spēja paredzēt, kas tiks darīts.



## **SADARBOJĒTIES AR SKOLU UN ATBALSTIET TĀS DARBĪBAS, KAS TIEK MĀCĪTAS SKOLĀ!**

Vecākiem būtu svarīgi sekot līdzi, kā bērnam skolā tiek rosināta pašvadīta mācīšanās, vai jautāt skolotājam, kā tieši vecāki var palīdzēt mājās. Ja mājasdarbos redzams, ka bērns attīsta plānošanas, uzraudzīšanas un novērtēšanas prasmes, tad vecāki var atbalstīt šo prasmju trenēšanu mājās. Iespējams, skola ir sagatavojusi atbalsta materiālu vecākiem, ko derētu izpētīt un izmantot, ja iespējams.



## **PALĪDZIET SAVAM BĒRNAM SAGATAVOTIES SKOLAS DARBIEM**

Palīdzēt var 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) varēšu tev palīdzēt?”



## **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.



## ESIET PACIETĪGI, NEVIS PĀRMĒRU PRASĪGI!

Bērna attīstība norit lēnām, un pašvadītas mācīšanās spējas attīstās līdz pat vēlinam 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 pārlicību 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.



## 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 vainošanu un negatīvas pārlicības, 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!



## LĪDZVAROJIET 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.



## **IEDROŠINIET 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.



## **VISBEIDZOT – PĒC IESPĒJAS RĀDIET SAVIEM BĒRNIEM PIEMĒRU!**

Bērniem ir svarīgi redzēt, kā paši vecāki savās ikdienas gaitā cenšas plānot, kā seko līdzi savam darbam un kā to novērtē. Tas var būt vecāku pieredzes stāsts, piemērs mājas darbos vai neikdienišķās situācijās (piemēram, mainot riepu 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.