

DAUGAVPILS PILSĒTAS IZGLĪTĪBAS PĀRVALDE

2014./2015.m.g.

Izglītības psihologu metodiskā apvienība

Pilsētas vispārizglītojošo skolu 1. klašu skolēnu uzmanības īpatnību pētīšana

Pētīšanas mērķis: izpētīt pilsētas vispārizglītojošo skolu 1. klašu skolēnu uzmanības īpatnības, izstrādāt rekomendācijas skolotājiem un vecākiem.

Pētīšanas metodes: brīvs no kultūras Tuluz- Pjerona tests (korektūras proves)

Pētīšanas parametri:

- informācijas pārstrādāšanas ātrums;
- precizitāte / uzmanīgums

Daugavpils pilsētas vispārizglītojošo skolu 1. klašu skolēnu uzmanības īpatnību pētīšanas rezultāti 2014./2015.m.g.

2014./ 2015. m.g	Informācijas pārstrādāšanas ātrums					Precizitāte / uzmanīgums					Uzmanības traucējumu (MSD) tipoloģija				
	Augsts	Labs	Vidējs	Vājš	Ļoti vājš	Augsts	Labs	Vidējs	Vājš	Ļoti vājš	Reaktīvs	Aktīvs	Rīgīds	Astēnija	Subnormālais tips
1.klašu skolēnu skaits 750	13%	24%	34%	20%	7%	21%	24%	26%	10%	18%	66%	8%	10%	6%	9%
Meitenes 390	11%	25%	36%	19%	7%	24%	26%	26%	10%	15%	63%	2%	14%	2%	7%
Zēni 360	16%	24%	33%	21%	7%	19%	24%	27%	10%	23%	62%	12%	7%	7%	10%

Daugavpils pilsētas vispārizglītojošo skolu 1. klašu skolēnu uzmanības īpatnību pētīšanas rezultātu dinamika

	Informācijas pārstrādāšanas ātrums					Precizitāte / uzmanīgums				
	Augsts	Labs	Vidējs	Vājš	Ļoti vājš	Augsts	Labs	Vidējs	Vājš	Ļoti vājš
2014./2015. m.g	13%	24%	34%	20%	7%	21%	24%	26%	10%	18%
2013./2014. m.g.	14%	26%	42%	19%	4%	20%	24%	33%	10%	16%
2012./2013. m.g.	14%	25%	40%	17%	3%	20%	25%	32%	11%	15%

Daugavpils pilsētas vispārizglītojošo skolu 1. klašu skolēnu uzmanības īpatnību pētīšanas rezultātu analīze

1. 2014./2015. m.g. izpētē piedalījās 750 1. klašu skolēni no 14 (četrpadsmit) Daugavpils pilsētas skolām;

2. Informācijas pārstrādāšanas ātrums

Kā redzams tabulā, 71% ir 1. klašu skolēni, kuriem ir optimāls darba temps. 27% 1. klašu skolēniem ir lēns darba temps. Tie ir lēni bērni. Lēnīgiem bērniem ir raksturīgs vājums un inertums nervu procesos. Bērni ar tādām nervu sistēmas īpatnībām visbiežāk ir lēni visās darbībās, viņi lēni ieslēdzas darbā, lēni pārslēdzas uz citu darbību, ilgi atgūst spēkus pēc pārslodzes, ātri atslēdzas, nevar ilgstoši un intensīvi strādāt.

3. Precizitāte / uzmanīgums

- a) **Precizitāte / uzmanīgums - 45% - atbilst vecuma normām**
- b) **26% skolēnu var pieļaut neuzmanības kļūdas, viņiem nepieciešama ārējā kontrole no vecāku un skolotāju puses.**
- c) **28% skolēnu ir izteiktas uzmanības koncentrācijas problēmas. Šiem skolēniem ir nepieciešama individuālā pieeja grūtību pārvarēšanā gan no vecāku puses, gan no pedagoga puses.**

4. Uzmanības traucējumu (MSD) tipoloģija

MSD tipi	Reaktīvs	Aktīvs	Rīgīds	Astēnija	Subnormālais tips
1. klašu skolēni	66%	8%	10%	6%	9%
Meitenes	63%	2%	14%	2%	7%
Zēni	62%	12%	7%	7%	10%

MSD tipu apraksts

Reaktīvs	Aktīvs	Rīgīds	Astēnisks	Subnormālais tips
<p>Ir hiperaktīvs, nevadāms.</p> <p>Pats nespēj kontrolēt savu uzvedību, pieaugušo (arī skolotāja) klātbūtnē viņu neietekmē.</p> <p>Vispirms dara, tad domā.</p> <p>Ātri dod solījumus laboties.</p> <p>Ātri nogurst, veicot intelektuālu darbu, stundā periodiski, "atslēdzas", to nepamanot, bet fiziski mēdz būt aktīvi līdz vēlam vakaram.</p> <p>Klasē pāruzbudinās no iespaidu daudzuma.</p> <p>Nespēj noturēt uzmanību, strādāt precīzi.</p> <p>Vielu iegaumē haotiski, kaut arī atmiņa var būt normas robežās.</p> <p>Uz aizrādījumiem reaģē emocionāli vētraiņi, emocionāli pārdzīvojumi pilnībā dezorganizē viņa darbību.</p>	<p>Aktīvi iekļaujas darbā, bet, neilgi strādājot, pārpūlas un nespēj kontrolēt savas darbaspējas.</p> <p>Atstāj neorganizēta, impulsīva, aizrautīga skolnieka iespaidu.</p> <p>Skolā nereti tiek pārmests par slinkumu, gribas trūkumu, nevēlēšanos papulēties un novest darbiņus līdz galam.</p> <p>Darbaspējas saglabā līdz stundu beigām, periodiski "atslēdzoties", bet pats par to nenojauš, turklāt dienas otrajā pusē strauji zaudē tempu un precizitāti.</p> <p>Nespēj atcerēties lielu informācijas daudzumu un ilgi noturēt uzmanību.</p> <p>Skolā labi pilda īsos darbiņus, bet garos var nodot</p>	<p>Palēnināti runā, reaģē, jo viņa smadzenes strādā pēc sava režīma - palēnināti - un bērns nespēj to ietekmēt.</p> <p>Lēni iestrādājas, ar grūtībām pāriet no viena darbiņa uz citu.</p> <p>Uz pastiprinātu skubināšanu atbild ar atteikšanos darboties, tāpēc viņš nereti tiek raksturots kā kaitnieks un spītnieks.</p> <p>Skolā spējīgs strādāt visas dienas garumā, bet periodiski "atslēdzas", lai smadzenes atjaunotu darbaspējas.</p> <p>Iegaumē labi, atmiņa parasti ir normas robežās.</p> <p>Spēj koncentrēties un noturēt uzmanību.</p> <p>Ir emocionāli</p>	<p>Nespēj patstāvīgi mācīties vienatnē.</p> <p>Ātri nogurst.</p> <p>Izskatās kā pa pusei aizmidzis (šie bērni nereti arī fiziski ir novājināti).</p> <p>Klasē periodiski sēž ar klāt neesošu skatienu, nereti liek galvu uz sola.</p> <p>Strādā stundas sākumā, vēlāk pāris reižu iesaistās, bet lielākoties nodarbojas ar savām lietām.</p> <p>Starpbrīžos daži var aktīvi spēlēties, bet ne visi.</p> <p>Nespēj vienlaicīgi atcerēties instrukciju un darboties pēc tās.</p> <p>Vakarā dzejoli ir iemācījies, bet skolā neatceras, jo ir vāja pāreja no īslaicīgās uz ilglaicīgo atmiņu.</p> <p>Nespēj noturēt uzmanību, koncentrēties darāmajam, viņam ir grūtības darīt divas lietas vienlaikus,</p>	<p>Spēj pretoties intelektuālajam nogurumam, bet, ja ir pārslodze - izsīkst un atslēdzas.</p> <p>Uzvedas tāpat kā veselie, skolas darbam gatavie bērni.</p> <p>Raksturīgs paaugstināts nogurums, tomēr šie bērni ar gribas palīdzību paši nedaudz var koriģēt savu darbību.</p> <p>Darbaspējas saglabā visas dienas garumā, tomēr periodiskas smadzeņu "atslēgšanās" notiek, kaut arī tās netraucē intelekta attīstību.</p>

	nepabeigtus.	inerts, bet var "iestrēgt" kādā pārdzīvojumā.	piemēram, klausīties un rakstīt, bremsēta pāreja no vienas darbības uz otru. Trūcīga iztēle. Nogurst no spēcīgām emocijām, arī pozitīvām.	
--	--------------	---	---	--

Visiem bērniem, kuriem ir uzmanības traucējumi, raksturīgs:

- ātri iestājas intelektuālais nogurums un pazeminās darba spējas (turklāt fizisko nogurumu var nebūt);
- ir krasi pazeminātas paškontroles spējas;
- emocionālos brīžos bērns nespēj normāli kvalitatīvi vai pilnvērtīgi darboties, sadarboties ar citiem kā arī mācīties;
- ir tīšas uzmanības traucējumi: koncentrēšanās grūtības, uzmanības nenoturība, uzmanības "pārslēgšanās" grūtības;
- spēj paturēt prātā un darboties ar ļoti ierobežotu informācijas daudzumu;
- grūtības informācijas pārvadē no īslaicīgās atmiņas ilglaicīgajā atmiņā – piemēram: vakarā bērns iemācījies dzejoli, bet no rīta vairs nezina vai nevar atcerēties pilnā apjomā.

Nesakoncentrējušies bērni uzmanību mērķtiecīgi spēj vērst ļoti vāji. Viņu uzmanību ir viegli novirzīt.

Viņu uzvedībā ir vērojamas sekojošas īpatnības:

- ▶ nemierīgi,
- ▶ izklaidīgi,
- ▶ pieļauj neuzmanības kļūdas,
- ▶ viegli kaut ko aizmirst.

Koncentrēšanās traucējumi ir pārejošas grūtības. Īslaicīgai nesakoncentrētai uzvedībai var būt daudz cēloņu: piemēram, pārāk mazas vai pārāk augstas prasības, nepietiekama fiziska aktivitāte, nepietiekams uzturs, pārāk daudz laika tiek pavadīts pie televizora vai datora. Šādi koncentrēšanās traucējumi nav jāārstē.

Koncentrēšanās nespēja ir saistīta ar smadzeņu darbību. Smadzenes ir tāda struktūra, kas strādā pati par sevi un ietekmēt to nevar. Kad smadzenes piekust, tad tās atslēdzas. (4 min. atslēdzas, un tāpēc skolēns dzird sākumu un beigas stundas laikā)

Uzmanības traucējumu cēloņi var būt:

- ▶ perinatāla perioda problēmas (slimības, toksikoze, grūtniecības problēmas);
- ▶ agrīni iegūts bojājums;
- ▶ bērna attīstība pirmajos 12 mēnešos (sēdēt, stāvēt, rāpot, iet - jābūt secīgai)

Ja bērns sākumā iet, tad rāpo, tas ietekmē smadzeņu darbību, kas sāk strādāt nekoordinēti ar smadzeņu uzbudinājumu, kuru ne vienmēr varam pamanīt bērna uzvedībā. (Piem., tā dara hiperaktīvi bērni)

- ▶ paaugstināta trauksmainība;

Ja bērnam ir paaugstināts trauksmainības līmenis, būs grūtības uztvert informāciju (zēni īpaši jūtīgi pārdzīvo trauksmainas situācijas, jo meitenes izlādējas, bet zēni ieslēdzas sevī un līdzīgā trauksmainajā situācijā sāk visu atkal pārdzīvot).

- ▶ temperamenta īpatnības – lēnīgums;

Tādus bērnus nedrīkst paātrināt, jo tas viņiem rada papildus trauksmi.

- ▶ personības īpatnības (gribasspēks, intereses, uztvere – ja sūdzas, vēlas parunāt).

5. Informācija par skolēnu skaitu, kam neizdevās izpildīt testu no 1. reizes

1. klašu skolēnu skaits	10%
Meitenes	7%
Zēni	12%

Skolēni, kuri grūti uztver informāciju kopā ar visu klasi, šiem skolēniem nepieciešamas individuālās pieejas. Lai pielāgoties skolas dzīvei, šiem skolēniem rekomendēta skolotāja – palīga palīdzība stundu laikā.

Rekomendācijas

Kā palīdzēt bērnam ar uzmanības problēmām?

Ieteikumi vecākiem

- ▶ Bērniem ar uzmanības problēmām pagarinātā grupa nav efektīva, jo bērni nogurst un nespēj koncentrēties darbam.
- ▶ Pildot mājasdarbus, esiet ar bērnu blakus. Ieteicams pārskatīt mācību tēmas ar bērnu uz priekšu. Ja burtnīcās ir jāvelk līnijas, izdariat to mājās.
- ▶ Vakaros vai brīvdienās piedāvāt krāsot bildes, tas attīsta sīko motoriku. (bērna uzmanības problēmas ietekmē arī rokkrakstu).
- ▶ Nelikt bērnam lasīt skaļi vairāk par minūti. Piedāvāt īsus tekstus.
- ▶ Slavēt bērnu, kad viņš ir to pelnījis, jo bērni ar uzmanības problēmām ignorē aizrādījumus un aizliegumus, bet ir jūtīgi pat pret mazāko uzslavu.
- ▶ Nosakiet stingru laiku televizoram un datorspēlēm un ierobežojiet to līdz minimumam.
- ▶ Nodrošiniet bērnam pietiekamu miegu.
- ▶ Jāmāca bērnam izrādīt dusmas pieņemamā veidā.
- ▶ Darboties ar bērnu no rītiem, nevis vakaros.
- ▶ Darbības veida maiņa.
- ▶ Instrukcijām jābūt īsām, konkrētām.
- ▶ Neder tādas aktivitātes, kas izraisa spēcīgas emocijas, piemēram, sacensības.
- ▶ Jākonsultējas ar speciālistu (neirologu vai psihiatru) par medikamentozās terapijas nepieciešamību.
- ▶ Samazināt kārtīguma kritērijus, tas palīdzēs radīt veiksmes sajūtu, kā rezultātā būs lielāka motivācija mācīties.
- ▶ Nebūt pārāk prasīgiem vai tieši otrādi, atbrīvot no pienākumiem.
- ▶ Dodiet bērnam atelpas brīžus enerģijas atgūšanai. Ir nepieciešami miera periodi, kad bērns var vienkārši spēlēties vai sapņot.
- ▶ Pievērsiet uzmanību veselīgam uzturam un pietiekamai fizikai slodzei (peldēšana, ūdens procedūras), vislabāk svaigā gaisā.
- ▶ Pievērsiet uzmanību labam apgaismojumam – ja iespējams, dabīgai dienas gaismai.
- ▶ Par konkrētā laika beigām labi, ja paziņotu nevis pieaugušais, bet, piemēram, modinātājpulkstenis, – tā samazināsies dusmas pret pieaugušo.
- ▶ Jābūt noteiktam dienas režīmam – spēlēšanās, pastaigas, mācības, nemainīgs gulētiešanas laiks.
- ▶ Ja niķojas, atstāt istabā vienu, ja tas nav bīstami bērna veselībai.
- ▶ Uzdod negaidītu jautājumu, ja niķojas.
- ▶ Reaģēt bērnam negaidītā veidā.
- ▶ Pašu vecāku uzvedības korekcija – jābūt mierīgiem, līdzsvarotiem, jāizvairās no vārdiem “nē”, “nedrīkst”, attiecības jābalsta uz savstarpēju uzticēšanos un sapratni.

Kā palīdzēt bērnam ar uzmanības problēmām?

Ieteikumi skolotājiem

Ir lietas, ko bērna labā var paveikt tikai tāda skolotāja, kura ar profesionālu izpratni izturas pret bērna īpašajām vajadzībām. Sarunā ar jebkuru pedagogu vecāki var lūgt:

1. Nodrošināt svaigu gaisu klases telpā (smadzeņu šūnām skābeklis nepieciešams 20x vairāk nekā jebkurai citai ķermeņa šūnai).
2. 1. klasē pēc 3.stundas rast iespēju noorganizēt 30 minūšu starpbrīdi, lai skolēni tiktu pastaigā svaigā gaisā - tas nāks par labu visiem bērniem.
3. Reaktīvā un aktīvā tipa bērnus labāk sēdināt solā pa vienam, jo tad viņi vairāk sarunāsies ar skolotāju, nevis ar blakussēdētāju, turklāt plāpājot par kaut ko citu.
4. Ja bērns ir "atslēdzies" (sēž ar klāt neesošu skatienu), viņu labāk likt mierā, jo tajā brīdī viņš tik un tā nespēs saprātīgi reaģēt.
5. Neprasīt no bērna ar uzmanības traucējumiem augstu paškontroli.
6. Rast skolā atpūtas telpu, kurā bērns starpbrīdī varētu pasēdēt, paspēlēties vai pagulēt.

Rekomendācijas mājasdarbu izpildīšanā

Vajadzētu palīdzēt sagatavoties mācību darbam, iepriekš pārrunājot veicamo, ik dienas ir vērts pārbaudīt, vai vēl nav jāpilda kādi mājasdarbi.

Vecākiem vajadzētu uzņemt atbildību par skolā iemācītā atkārtošanu (lai informācija pilnīgāk pārietu ilgstošajā atmiņā) un mājasdarbu pildīšanas ritmu.

Ja bērns sāk spēlēties ar zīmuļiem vai "sapņaini" lūkoties tālumā, darbs jāpārtrauc un aptuveni piecas minūtēs jāaprunājas ar bērnu par kaut ko citu. Tad atkal var ķerties pie uzdevumiem.

Jāseko līdzi, lai bērns nepārpūlētos. Jo ilgāk un intensīvāk bērns strādā, jo īsāki kļūst produktīvās darbības periodi un ilgāks atpūtas laiks nepieciešams smadzenēm.

Ja iestājas pilnīgs izsīkums, tad intelektuālo darba spēju atjaunošanai nepieciešams miegs.

Bērnu vajadzētu atbrīvot no nebūtiskām palīgdarbībām, kas saistās ar burtnīcas noformēšanu utt. un izdarīt to bērna vietā.

Nevajadzētu censties trenēt visu bērna atmiņu un uzmanību, bet gan - valodu, domāšanu, spriešanas spējas.

Materiālu sagatavoja
Daugavpils pilsētas skolu psihologi
un psihologu MA vadītāja
Anastasija Petrovska