

Uzmanīgs vai neuzmanīgs? Problēmsituācijas un iespējamie risinājumi



Valdis Bernhofs

valdis.bernhofs@gmail.com

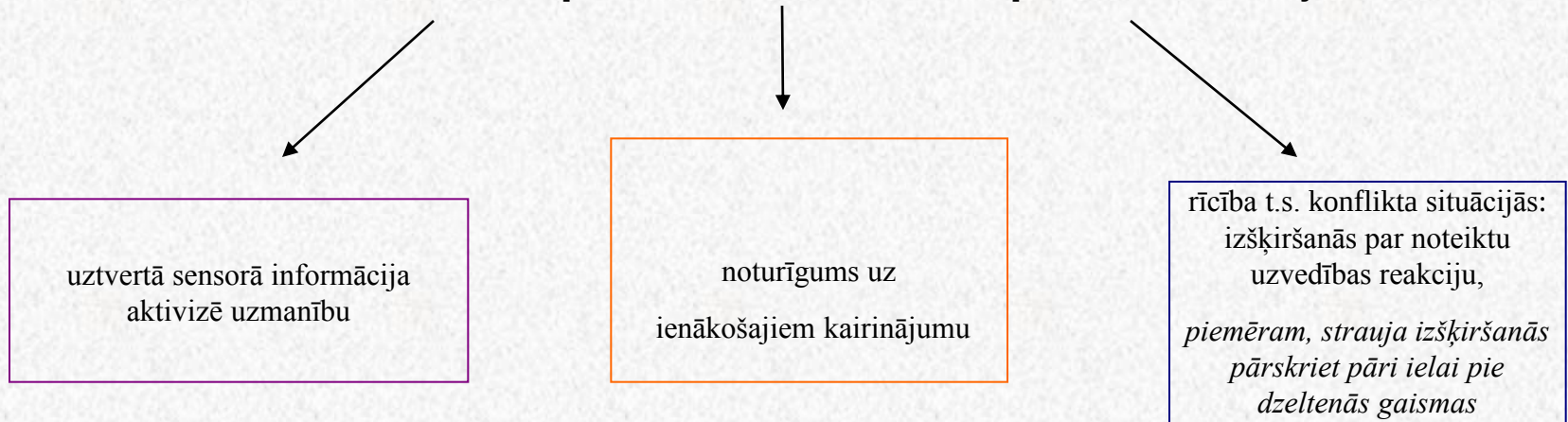
Kas ir uzmanība?

- Uzmanība ir aktīvs psihe stāvoklis gatavībā atbildēt uz saņemtajiem signāliem, izvēloties nepieciešamo uzvedības reakciju
- Uzmanība ir **vidutājs starp uztveri un saņemtās informācijas apstrādi smadzenēs**
- **Uzmanība smadzenēs**: palielinoties maņu aktivitātei, palielinās attiecīgo smadzeņu lauku aktivitāte. Noradrenālīns samazina elektrisko fona aktivitāti smadzenēs: vājie signāli tiek apspiesti, bet spēcīgie – pastiprināti. Tādā veidā tiek palielinātas signālu atšķirības.

Uzmanības sistēma

Uzmanība nav vienota funkcija -
tas ir process, kuru gandrīz vienlaicīgi nodrošina trīs
apakšsistēmas

Process ietver: **modrības**, **pozicionēšanas** un **izpildošo** funkciju



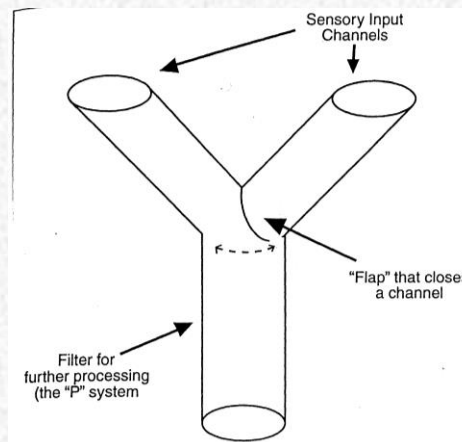
Kādēļ jāattīsta uzmanības spējas?

- Uzmanība ir priekšnoteikums citām, augstākām prāta darbībām
- Uzsākot mācības skolā, uzmanību spējas nav pilnībā attīstītas: atsevišķi uzmanības komponenti būtiski ietekmējami tikai līdz desmitajam dzīves gadam
- Starp cilvēkiem pastāv individuālas atšķirības uzmanības noturīgumā: uzmanības noturīgumu un t.s. uzmanības caurlaidības spējas iespējams apgūt treniņa rezultātā

Uzmanības kapacitāte ir ierobežota!

Uzmanība tiek aktivizēta gan ar ārējiem kairinājumiem, gan iekšēji - ar motivētu koncentrēšanos uz saņemtajiem kaitinājumiem

Risinājums: runāsim ar bērnu lēnāk un ievērosim pauzes!



Uzmanības spēju mērījums

DL-KG instruments

darba efektivitāte klasē

2006

**Konstatēti uzmanības
dažāda rakstura
uzmanības traucējumi**

LV (13% no n=31)

DE (42% no n=66)

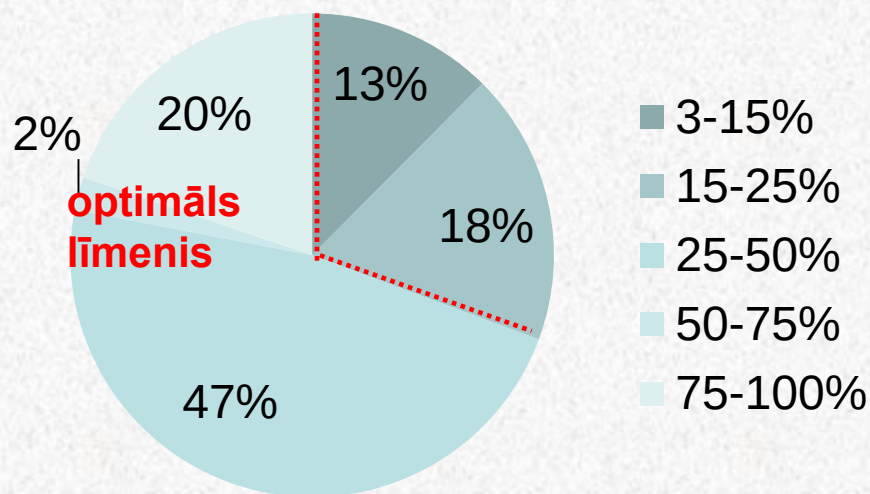
2009

**35% pirmklasnieku
konstatēti dažāda rakstura
uzmanības traucējumi**

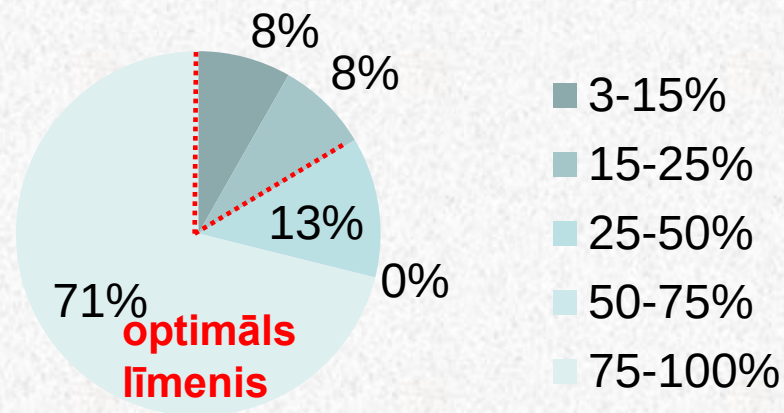
(LV, n=166)!

Uzmanības sistēmas komponentu mērījumi

2012



Uzmanības fokusēšanas līmenis
uz akustisku signālu



Uzmanības sadalījuma līmenis
(akustisks signāls/ vizuāls signāls)

Uzmanības traucējumi klasē

Atšķirīgs ir bērnu vecums vienas klases ietvaros - bērniem ir atšķirīgas uztveres un uzmanības spējas vienas grupas ietvaros:

- skolotājam ir grūtības dažādot pieeju mācību vielas izklāstā, lai darbam aktivizētu visus klases audzēkņus;
- ne visi bērni spēj noturēt uzmanību visas nodarbības garumā;
- nodarbības darba temps ir ātrs, bet mācību vielas apjoms – liels!
- ne visi bērni spēj uztvert nodarbībā iekļauto saturu – laika gaitā bērns izveido paš aizsardzības plānu – nedzirdēt!

Uzmanības problēmas skolā

- Bērni koncerta laikā nespēj nosēdēt bez sarunāšanās
- Paslinks audzēknis beidzot iemācās, taču skolotājs viņu pat nepaslavē
- Audzēknis stundā neklausās, taču visu spēj atcerēties
- Bērns spēj lasīt mācību grāmatu, skatoties TV un ēdot sviestmaizi
- Skolotājs un vecāki ar bērnu runā skaļā balsī, taču bērns izliekas neko nedzirdam
- Apkārtējie skaļi sarunājas, taču bērns pilnā mierā spēlē datorspēli
- Ja priekšā sēdošie sarunājas, tad skolotāja parasti kļūst nervoza, jo nespēj saklausīt aizmugurē sēdošos skolēnus

Uzmanības traucējumu gradācijas

(uzmanības deficīts)

Bērns pieļauj daudzas vieglprātīgas neuzmanības kļūdas. Ja viņš labāk koncentrētos, tad viņš vismaz saņemtu pietiekami labu atzīmi.

Meitene bieži ir neuzmanīga. Viņa labprāt sarunājas ar savām blakussēdētājām vai nodarbojas ar lietām, kas nav saistītas ar mācībām.

Bērna uzmanību no mājasdarbu pildīšanas novērš pat mazākais sīkums. Viņš nespēj koncentrēties. Ja līdzās nesēž viņa māte, viņam nepieciešama visa pēcpusdiena, lai izpildītu mājas darbus.

Bērna izturēšanās ir ļoti izaicinoša, dīdīga, ākstīga un pārspīlēti jautra. Viņš pastāvīgi izaicina citus bērnus un viņam pastāvīgi nepieciešama skolotāju uzmanība. Viņš ir ļoti izklaidīgs un vispār nespēj koncentrēties uz vienu lietu.

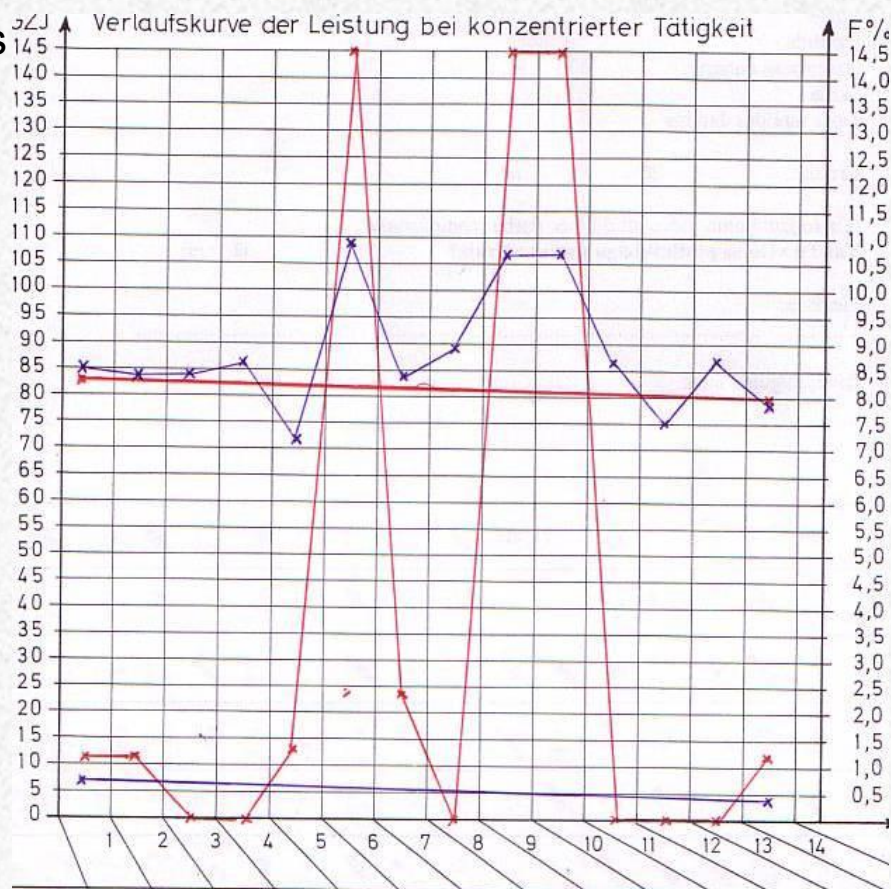
viegli
uzmanības
traucējumi



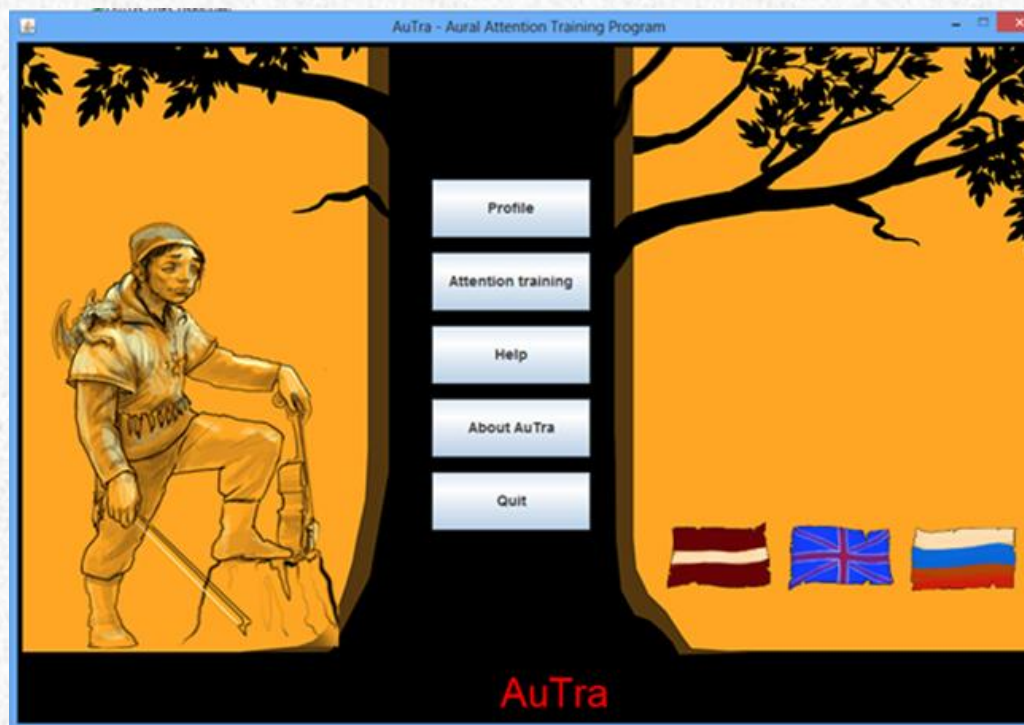
UD(h)S

Situācijas raksturojums

- Liene, 7 gadus veca meitene, 1.klases skolniece. Viena no jaunākajām klasē. Labsirdīga un mierīga, labi sadzīvo ar klases biedriem un netraucē skolotājas darbu klasē.
- Lai aktivizētu meiteni darbam klasē, skolotājai nodarbībā nākas vairākas reizes viņu *izraut* no aizsapņošanās. Mēdz aizmirst iepriekš labi zināmas lietas. Darbus pilda lēnām.
- Labi izpilda darbu, ja saņem īpašu uzmanību vai uzslavu.
- Lienei mājas darbu pildīšana sagādā grūtības – viņa bēdājas, ja vecāki uz viņu dusmojas, taču, līdz ko vecāki pārstāj dusmoties, meitene atkal kļūst dzīvespriecīga.



Dzirdes uzmanības treniņprogramma - AuTra



www.lnkc.gov.lv

(lejupielāde sākot ar 2015.gada pavasari)

