



## Lora Priedola

Liepājas Valsts 1.ģimnāzijas psiholoģe

### Attālinātā mācīšanās un motivācija

Runājot ar skolotājiem, skolēniem un kolēģiem, var secināt, ka strādāt attālināti ir daudz grūtāk. Skolotājiem ir daudz vairāk jātērē enerģija, lai noturētu un piesaistītu skolēnu uzmanību – izteiksmīgāk jārunā, jābūt precīzākiem izteicienos un emocionālāk jāiesaistās. Protams, **nodot zināšanas** var tāpat un, iespējams, pat vēl labāk, jo nenovērš uzmanību disciplīnas problēmas klasē un citi ar komunikāciju saistīti jautājumi.

Šobrīd daudzi cilvēki izmanto tiešsaistes lekcijas sava interešu loka paplašināšanai un personības pilnveidošanai. Tās dažkārt ir tik emocionāli uzlādētas kā teātra izrādes, kas spēj piesaistīt uzmanību un ietekmēt mūsu prātus uz ilgu laiku.

Bet ekrāni nespēj aizvietot tieša kontakta efektu, kur tiek iesaistīts viss cilvēka ķermenis, kur notiek savstarpēja enerģijas apmaiņa. Ar ekrānu palīdzību mēs nodarbinām savu galvu, uztveram informāciju audiāli un vizuāli, bet zūd socializēšanās iespēja. Attiecības arī kļūst virtuālas, nevis reālas, zaudējam solidaritāti, rituālus, piemēram, rokas spiedienu satiekoties, sadošanos rokās... Šie rituāli, kuros ir iesaistīts viss ķermenis, rada pārdzīvojumu, tātad tie mūs mobilizē un liek sajusties dzīviem. Līdz ar *onlain* apmācību, aizvien vairāk mūsu galva *tiek nošķelta no ķermeņa*. Mūsu pasaule sašaurinās.

Mums jāatceras, ka izglītība nav tikai informācijas nodošana un prasmju apgūšana, bet arī socializācija, kas ietver zināšanas par cilvēku. Tātad izglītība ir **apmācība** un **socializācija**. Lai socializēšanās notiktu, ir jāorganizē reāla fiziska un psiholoģiska telpa, vienota telpa, kur var satikties un kur ir iespējas vienam otru *pie dzīvot* ar fizisku klātbūtni un ar psihisku, emocionālu rezonansi. Tieši kolektīvā cilvēkam ir iespēja skaidrāk apzināties savas kvalitātes, piemēram, līdera īpašības vai prasmi brīvi paust savu viedokli. Arī, lai apzinātu savas problēmas vai grūtības un zinātu, kas sevī jāattīsta, mums nepieciešama sabiedrība.

Protams, ka var veidot dialogu un interaktīvas lekcijas arī *onlain* apmācību veidā, tomēr tas ir grūtāk īstenojams. Tieši dialogs, pozitīvi emocionāli kontakti mūs enerģētiski uzlādē, savukārt pozitīvas emocijas veicina domāšanu.

No attālinātām sarunām ar skolēniem, kuras tika veiktas janvārī un februārī, varu secināt, ka lielākā daļa skolēnu attālinātās mācīšanās laikā zaudē mācību motivāciju, jo patstāvīgi grūti saplānot laiku, grūti sevi mobilizēt uzsākt darbu, mājās vide atslābina, uzturoties ilgstošā vienveidībā, zūd enerģija. Vieglāk sokas tiem skolēniem, kuriem ir labākas sava laika un darba telpas plānošanas prasmes.

## Kas nepieciešams, lai skolēni spētu sevi mobilizēt un motivēt darbam arī attālinātās mācīšanās laikā?

1. **Saiknes uzturēšana.** Ir nepieciešama regulāra atgriezeniskā saite no skolotājiem par padarīto darbu. Skolēnam no skolotāja jāuzzina, kam jāpievērš lielāka uzmanība, kas ir labi un slavējami. Arī skolotājam jāzina par skolēna grūtībām. Atcerēsimies, ka atvērtiem un komunikabliem cilvēkiem vienmēr ir vieglāk, tāpēc attīstīsim šīs prasmes! Dažkārt labi *nostrādā* solījumi. Ir grūtāk neizdarīt, ja esmu kādam apsolījis.
2. **Vides un laika plānošana.** Svarīgi atvēlēt laiku visām vajadzībām dienas garumā: ēšanai, gulēšanai, fiziskai slodzei, patīkamām sarunām... Darām tā, lai diena nekļūst vienmuļa. Ja iespējams, tad darba telpā neturam lietas, kuras nevajadzīgi novērš uzmanību un kārdina. Ideāli, ja pirms pieslēgšanās attālinātajām stundām, mēs būtu izgājuši svaigā gaisā. Tāpat ir svarīgi ievērot nelielas pauzes (starpbrīžus), pirms pārslēdzamies no vienas darbības (mācību priekšmeta) uz otru. Tādā veidā mēs parūpēsimies par to, lai labāk darbotos mūsu smadzenes un uztveres procesi. Ārkārtīgi svarīgi ir noteikt sev konkrētu laiku, kad uzsākt mācības. Šis laiks ir jāievēro. Konkrētā laikā ir jāpievērš uzmanība konkrētai darbībai. Tas prasīs mentālu piepūli, bet mobilizēs enerģiju. Atcerēsimies, ka grūts ir tikai 1. solis! Bet, ja konkrētā darbība sagādā lielu piepūli, tad slodzi palielinām pakāpeniski.
3. **Par padarīto darbu sevi apbalvojam.** Iepriecinām sevi ar sev patīkamām nodarbēm.

Visi skolēni grib labas sekmes, visi saka, ka vajag mācīties, un pat zina, kas jādara. Tad kāpēc pazeminās **sekmes** un zūd **motivācija**? Tāpēc, ka jāizveido jauni ieradumi, pašiem jāorganizē vide un regulāra piepūle. Lai mums izveidotos jauni ieradumi, zinātnieki izpētījuši, ka nepieciešamas 63 dienas. Šajā laikā mūsu smadzenēs spēj izveidoties jauni neironu ceļi. Bet, lai uzsāktu kaut ko jaunu, mums visiem ir nepieciešams **atbalsts**. Un atkal mēs atgriežamies pie nepieciešamības pēc **savstarpējas komunikācijas** – vieglas, atklātas, uzmundrinošas. Jebkuru pienākumu mēs veicam ar prieku, ja motivē mīlestība, un pretēji – ja mīlestības nav, būs pretestība.

Daudzi skolēni identificē sevi ar slinkumu. “Nedaru, jo esmu slinks.” Tādā gadījumā jāatgādina sev par saviem mērķiem, par to, ko vēlos un ko man vajag. Jāredz sava jaunā identitāte, tas, pēc kā es tiecos. Protams, svarīgi ir apzināt arī šķēršļus jeb iemeslus, kas traucē sasniegt vēlamu, bet nevajag pārāk fokusēties uz problēmām. Labāk stiprināt pozitīvo pieredzi, pozitīvās izjūtas par mazo solīti, kas šodien paveikts. Šāda pieredze liks mainīt attieksmi pret sevi un stiprinās ticību nākotnei. Tāpēc katru dienu sev uzdodam jautājumu: ko es šodien varu paveikt? Un atgādinām sev, ka ik mirkli mirst mūsu vēlmes, ja *neieguldāties...*

Atcerēsimies – mums vienlaicīgi jāattīsta sevī gan **prasīgums**, gan **empātiska sapratne**! Lai mums labi sokas darbi!