

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte
Pirmsskolas izglītības skolotājs

LAURA DREISKA

Pašapkalpošanās prasmju sekmēšana pirmsskolā

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs

Lektore

Akadēmiskais amats

Mg. paed.

Zinātnisks /
akadēmiskais grāds

Inese Eglīte

Vārds uzvārds

Paraksts

CĒSIS 2021

ANOTĀCIJA

Kvalifikācijas darba tēma: Pašapkalpošanās prasmju sekmēšana jaunākā vecumposma bērniem.

Kvalifikācijas darba autore: Laura Dreiska

Kvalifikācijas darba mērķis: Izpētīt pašapkalpošanās prasmju sekmēšanas nozīmi un bērnu pašapkalpošanās prasmju līmeni jaunākā vecumposma bērniem, veicināt to attīstīšanos.

Mērķa īstenošanai izvirzīti pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt ārzemju un latviešu zinātnieku teorētiskās atziņas par pašapkalpošanās prasmēm un to nozīmi bērnu attīstībā.
2. Analizēt 1,5 - 3 gadīgu bērnu vecumposma raksturojumu pētāmās problēmas aspektā.
3. Pētīt pašapkalpošanās prasmju līmeni pirmsskolā un to sekmēšanas iespējas.

Darba teorētiskajā daļā tiek analizēta pašapkalpošanās prasmju būtība un to saistībā ar pašvadītu mācīšanos, to vispārīgais raksturojums analizējot pedagoģiskos un zinātniskos literatūras avotus. Kvalifikācijas darbā analizēts arī vecumposmu raksturojums, 1,5 – 3 gadīgiem bērniem, pētāmās problēmas aspektā un patstāvības sekmēšanas iespējas, saistībā ar pētāmo problēmu.

Darba empīriskajā daļā analizējot teorētiskajā daļā iegūtās atziņas, darba autore izvirzīja trīs pašapkalpošanās prasmes, izstrādāja kritērijus un aprakstīja tos, lai objektīvi veiktu pētījumu. Darba autore uzsākot pētījumu novēroja, novērtēja un analizēja bērnu pašapkalpošanās prasmes. Pašapkalpošanās prasmju sekmēšanai izvirzīja uzdevumus. Praktiskā darbībā mērķtiecīgi organizēja bērnu pašapkalpošanās prasmju sekmēšanas pasākumus. Pētījuma nobeiguma daļā atkārtoti novērtēja bērnu pašapkalpošanās prasmes, veica iegūto datu analīzi un sagatavoja secinājumus.

Tika secināts, ka pedagogi izmantojot daudzveidīgu pieeju pašapkalpošanās prasmju apguvē, kas klasificētas kā pašvadītas mācīšanās daļa, sekmē bērnu patstāvības veidošanos pirmsskolā. Darba autore secināja, ka nozīmīga ir prasmju apguvi sekmējošas mācību vides iekārtošana, kas palīdz sasniegt pedagogu izvirzītos uzdevumus pašapkalpošanās prasmju apgūšanā.

Kvalifikācijas darbs sastāv no 74 lappuses, 3 attēli, 7 tabulas, 29 pielikumi, 64 literatūras avoti.

Atslēgas vārdi: 1,5 – 3 gadus veci bērni, pašapkalpošanās, prasmes, patstāvība, pašvadīta mācīšanās.

ANOTATION

Title of qualification work: Promoting self-service skills for young children.

Author of qualification work: Laura Dreiska

The aim of the qualification work: To study the importance of promoting self-care skills and the level of children's self-care skills for young children, to promote their development.

Research objectives have been set for the implementation of the goal:

1. To analyze the theoretical findings of foreign and Latvian scientists about self-service skills and their role in children's development.
2. To analyze the age characteristics of 1.5 - 3 years old children in the aspect of the researched problem.
3. To study the level of self-service skills in pre-school and the possibilities of their promotion.

The theoretical part of the work analyzes the essence of self-service skills and their connection with self-directed learning, their general characteristics by analyzing pedagogical and scientific literature sources. The qualification work also analyzes the characteristics of age groups, 1.5 - 3 years old children, in terms of the research problem and the possibilities of promoting independence in relation to the research problem.

In the empirical part of the work, analyzing the findings in the theoretical part, the author put forward three self-service skills, developed criteria and described them to objectively conduct research. At the beginning of the research, the author observed, assessed and analyzed children's self-care skills. Tasks were set to promote self-service skills. In practice, measures to promote children's self-care skills were purposefully organized. In the final part of the study, the children's self-care skills were re-evaluated, the data obtained were analyzed and conclusions were drawn.

It was concluded that educators, using a diverse approach to the acquisition of self-service skills, classified as part of self-directed learning, promote the development of children's independence in preschool. The author of the paper concluded that it is important to create a learning environment that promotes the acquisition of skills, which helps to achieve the tasks set by teachers in the acquisition of self-service skills.

The qualification paper consists of 74 pages, 3 figures, 7 tables, 29 appendices, 64 references.

Keywords: 1.5 - 3 years old children, self-service, skills, independence, self-directed learning.

Saturs

Ievads	7
1. Pašapkalpošanās prasmju teorētiskie aspekti	9
1.1. Bērna pašapkalpošanās prasmju raksturojums pirmsskolā.....	9
1.2. 1,5 - 3 gadīgu bērnu vecumposma raksturojums pētāmās problēmas aspektā.....	16
1.3. Mācību vides nozīme bērna patstāvības sekmēšanā.....	24
2. Pašapkalpošanās prasmju sekmēšana	28
2.1. Pētījuma metodoloģiskais raksturojums.....	28
2.2. Bērnu pašapkalpošanās prasmju novērtējums uzsākot pētījumu.....	30
2.3. Praktiskā darbība pašapkalpošanās prasmju apguves sekmēšanai un pētījuma rezultātu analīze.....	38
2.4. Bērnu pašapkalpošanās prasmju novērtējums pētījumu noslēdzot.....	48
Secinājumi	56
Priekšlikumi.....	57
Literatūras un avotu saraksts	58
Pielikumi.....	63

Ievads

„Cilvēks nevar būt brīvs, ja viņš nav patstāvīgs”

(Мохмецкову, 2006, 50)

Bērni šajā pasaulē piedzimst ar spēju dzīvot un elpot, pārējo viņi apgūst mācoties. Bērniem augot, tie apgūst dažādas prasmes un bieži, lai šīs prasmes apgūtu ir nepieciešams pieaugušā atbalsts. Dzīves sākumposmā, tas ir tētis un mamma, taču vēlāk ļoti liela loma dažādu prasmju, sevišķi, pašapkalpošanās prasmju apguvē ir pirmsskolas pedagogam un pedagoga radītajai videi pirmsskolā. Šīs prasmes bērnos jau no agras bērnības attīsta arī dažādas rakstura īpašības, piemēram, mērķtiecību, čaklumu, kārtīgumu un uzvedības kultūru. Pašapkalpošanās prasmes ir vienas no būtiskākajām prasmēm, kuru apgušanas uzsākšanai nozīmīgākais laiks ir līdz bērnu 3 gadu vecumam. Patstāvība, kuras pamatā ir apgūtas dažādas pašapkalpošanās prasmes, ir svarīgas katram bērnam, jo tās ir nozīmīgas visu turpmāko cilvēka mūžu. Visbiežāk pirmsskolu jaunie audzēkņi sāk apmeklēt jauna mācību gada sākumā. Mācības uzsāk bērni no dažādām ģimenēm, ar dažādām attīstības pakāpēm. Bērns, kurš mājās jau ir apguvis vairākas pašapkalpošanās prasmes, vieglāk adaptējas pirmsskolas izglītības iestādē un tas bērnam palīdz piedzīvot daudz mazāk stresa tā jau sarežģītajā laikā. Viens no pirmsskolas pedagoga uzdevumiem un pedagogiskā darba sastāvdaļām ir iemācīt un spēt attīstīt bērnos pašapkalpošanās un higiēniskās iemaņas, rosināt ievērot higiēniskos noteikumus patstāvīgi. Svarīgi kādu metodiku pedagogs pielieto mācību procesā. Svarīgi, kādu vidi un kādas darbības piedāvā bērniem, lai sekmētu patstāvību. Bērniem jāizprot katras darbības nozīmība, lai apgūto prasmju pielietošana būtu jēgpilna.

Diemžēl, pēdējā laikā ir novērots, ka bērni, kuri atnākuši pirmo reizi uz pirmsskolas izglītības iestādi, nav apguvuši elementāras prasmes, lai varētu pilnvērtīgi funkcionēt ikdienā. Darba autore vēlējas noskaidrot, kā sekmēt bērna pašapkalpošanās prasmes pedagógiskajā procesā, izzināt iespējas un veidus, kā panākt, lai mācīšanas process būtu produktīvs, mācību vide būtu izglītojoša, kas sekmē bērnu pašapkalpošanās prasmju attīstību. Šim nolūkam autore iepazīnās ar darba tēmai saistošu literatūru un avotiem, kā arī veica pētījumu pirmsskolas izglītības iestādē, pētot 1,5-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmes. Statistiski novērots, ka liela daļa bērnu, kuri uzsāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, nav iepriekš apguvuši elementāras pašapkalpošanās prasmes, piemēram, lietot karoti ēdienreizēs, dzert no krūzes, saģērbties un noģērbties, higiēnu, ievērot dienas kārtību, sakārtot mantas pēc rotaļām.

Pētījuma mērķis: Pašapkalpošanās prasmju sekmēšana pirmsskolā

Pētījuma objekts: Pašapkalpošanās prasmes

Pētījuma priekšmets: Pašapkalpošanās prasmju sekmēšana 1,5-3 gadus veciem bērniem

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt ārzemju un latviešu zinātnieku teorētiskās atziņas par pašapkalpošanās prasmēm un to nozīmi bērnu attīstībā.
2. Analizēt 1,5 - 3 gadīgu bērnu vecumposma raksturojumu pētāmās problēmas aspektā.
3. Pētīt pašapkalpošanās prasmju līmeni pirmsskolā un to sekmēšanas iespējas.

Pētījuma hipotēze: Pašapkalpošanās prasmes tiek sekmētas, ja:

1. Bērniem ikdienā tiek izveidots konkrēts dienas plānojums un ievērota konsekvence. Ir iespējas darboties, vadoties pēc savām vēlmēm un vajadzībām.
2. Mācību vide ir bērniem ērta, droša, pārdomāta, sistemātiska, rosinoša darboties.
3. Bērniem, vadoties pēc katra individuālajām vajadzībām, pielāgoti materiāli.

Pētījuma metodes:

- Teorētiskās literatūras analīze - pedagoģiskās un psiholoģiskās un zinātniskās literatūras analīze, apkopojums.
- Empīriskais pētījums - bērnu novērošana, iegūto datu apstrāde, analīze pētījuma sākumā un beigās, salīdzināšana, secinājumu izdarīšana.

Pētījuma bāze: Pētījums tika veikts "X" pamatskolas pirmsskolas izglītības grupā

Pētījumā piedalījās: 10 bērni vecumā no 1,5 līdz 3 gadiem.

1. Pašapkalpošanās prasmju teorētiskie aspekti

1.1. Bērna pašapkalpošanās prasmju raksturojums pirmsskolā

Šajā kvalifikācijas darbā daudzpusīgi tiks pētītas pašapkalpošanās prasmes un patstāvības sekmēšana agrīnā vecumā. Pētījumā pieminēti arī tādi jēdzieni kā *pašapkalpošanās, prasmes, patstāvība, pašvadīta mācīšanās*.

Sabiedrība vēlas, lai bērni izaugot būtu spējīgi domāt un būt patstāvīgi, atrastu risinājumus nestandarta situācijās un pieņemtu pareizus lēmumus. ”Tā ir vairuma vecāku cerība, ka viņu bērni izaugs par patstāvīgiem cilvēkiem, pārliecināti par sevi un pārliecināti par attiecībām ar citiem. Šī vecāku vēlme ir tikpat dabiska un spontāna kā viņu vēlme, lai viņu bērni izaugtu fiziski veseli.” (Bowlby, 1955)

Aktīvas, patstāvīgas personības veidošana jāsāk jau no jaunākā pirmsskolas vecumposma. Šajā periodā paveras labvēlīgas iespējas patstāvības pamatu veidošanai. *“Patstāvība ir spēja dzīvot savu dzīvi bez citu cilvēku palīdzības vai ietekmes.* (Cambridge Dictionary, 2021) Bērnu patstāvības prasmju veidošana ikdienas dzīvē, nākotnes perspektīvā, būtiski paplašina bērna apkārtējās realitātes izzināšanas, komunikācijas iespējas, sekmē pirmsskolnieka veiksmīgāku iekļaušanos skolas izglītības sistēmā. Taču patstāvība neattīstās tikai dabiski, tajā lielu pienesumu sniedz pedagoģiskā pieeja mācību procesā pirmsskolā. Patstāvība tiek attīstīta apgūstot dažādas prasmes. Citādi varētu teikt, ka bērns kļūst patstāvīgs, tikai veicot patstāvīgus darbus. *“Patstāvīgs cilvēks ir tāds, kurš pieņem lēmumus un rīkojas, rīkojas tā, kā nepieciešams”*(Dmitrijevs, 2003).

Patstāvības veidošanās sākas agrā bērnībā ar pašapkalpošanās prasmju apgūšanu. *“Pašapkalpošanās prasmes ir prasmes, kuras jāattīsta, lai būtu drosmīgs un gatavs aktīvi un proaktīvi pieņemt visas dzīves problēmas, lai tās varētu atrisināt”* (Nurani, Pratiwi, 2020). Pašapkalpošanās prasmes agrīnā vecumā saistītas ar ikdienas uzdevumiem, kuri veicina bērnu patstāvību, mazina atkarību no pieaugušā, palīdz apzināties savu “ES”. Patstāvība bērnam stiprina tieksmi kļūt par neatkarīgu personību. *“Bērni, atbrīvojoties no pieaugušo aprūpes, kļūst par ģimenes kolektīva pilnvērtīgiem locekļiem. Tieši caur pašapkalpošanos, bērns nostiprina zināmas attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem, apzinās savus pienākumus attiecībā pret tiem. Caur to bērns uzzina vērtību rūpēm par sevi un pakāpeniski iegūst māku efektīvi rūpēties arī par saviem tuvākajiem”* (Вирченко, 2012, 135). Jo ātrāk tiks apgūtas pamatprasmes sevis apkalpošanā, jo lielāku ieguldījumu tās nesīs patstāvības attīstībā, savukārt, patstāvība būs viena no nozīmīgākajām rakstura īpašībām turpmākajā dzīvē. *“Saskaņā ar Z. Freida atziņām tieši agrā bērnībā un pirmsskolas vecumposms nosaka cilvēka personības attīstības vadlīnijas.*

No šī perioda ir atkarīgas galvenās personības iezīmes agrīnā brieduma (18–25 gadi) un brieduma (25-65 gadi) vecumposmos” (Kalvāns, Attīstības psiholoģija, 2018). Analizējot šo atziņu var secināt, ka bērnībā apgūtās prasmes un zināšanas, tieši ietekmēs dzīves kvalitāti nākotnē. Agrīnā brieduma un brieduma vecumposmi ir darbīgākie visā cilvēka dzīvē. Šajos vecumposmos cilvēkam jāpieņem visvairāk nozīmīgu lēmumu un jāatrisina daudz dzīves kvalitāti ietekmējošu jautājumu, kur nepieciešamas prasmes un zināšanas. Tāpēc jau no agrīna vecuma nepieciešams augt par atbildīgu un patstāvīgu pasaules iedzīvotāju. Jo visas iegūtās prasmes un zināšanas ir netikai konkrētā iedzīvotāja, bet visas pasaules interesēs. Un pašapkalpošanās prasmes varētu dēvēt arī kā vienas no būtiskākajām dzīvesprasmēm, kuras vēlamas apgūt pēc iespējas ātrāk, jo tā ir būtiska visos dzīves aspektos.

Bērnam ir svarīgi no mazotnes apgūt visai turpmākajai dzīvei vajadzīgās prasmes: apģērbties, sevi apkalpot pie galda, izraudzīties sev nodarbi, paņemt tai domātos materiālus un pēc darba beigām tos atkal nolikt vietā, pareizi apmeklēt tualeti. Tātad iemācīties kārtību (Auziņš, 2019).

Galvenās pašapkalpošanās prasmes, kas ļauj bērnam kļūt patstāvīgam ir vērstas uz sevis apkalpošanu, spēju par sevi rūpēties:

- Ēšana un dzeršana - prasmes var ietvert galda piederumu pareizu turēšanu un lietošanu, dzeršanu bez izliešanas, dažādu ēdienu ēšanu, pareizu salvešu lietošanu, galda manieres.
- Sevis kopšana - šī joma ietver tādas prasmes kā lietu uzturēšana kārtībā, ģērbšanās (piemēram, apģērba izvēle, drēbju uzvilšana un novilkšana bez palīdzības).
- Personīgā higiēna - prasmes ietver zobu tīrīšanu, matu, roku mazgāšanu un tualetes apmeklēšanu (prasmes, kas saistītas ar tualeti, ietver apģērba novilkšanu, kā arī vispārēju zarnu un urīnpūšļa pārvaldīšanu). (Pretzel, Hester, Porr, 2013)

Pašapkalpošanās prasmes sastāv ne tikai no fiziskām prasmēm kā ģērbšanās vai ēšana, bet arī garīgām un emocionālām prasmēm, kā piemēram, spēēt ar laipnību izturēties pret citiem cilvēkiem un vajadzības gadījumā palīdzēt tiem. Bet patstāvības pamatā tik un tā ir prasmes.

Prasmes varētu uzskatīt par zināšanu praktisko izpausmi. Zināšanas mums piedāvā vairāk vai mazāk apzinātu teorētisko pamatu, bet *prasmes* – darbības, kā šo teoriju var izmantot dzīvē (Purēns, 2017, 179). Tāpēc nozīmīgi bērnam sniegt ieskatu darbībās, sniegt zināšanas, kā veikt konkrētas darbības, dot laiku, lai bērns apkopotu šīs zināšanas un tālāk jau izmantotu praktiskā darbībā.

Pētot literatūru, apstiprinās, ka prasme ir svarīga cilvēka izdzīvošanas sastāvdaļa, šim jēdzienam ir vairāki skaidrojumi.

Prasme ir termins, kas ietver zināšanas, kompetences un spējas veikt operatīvus uzdevumus. Prasmes tiek attīstītas dzīves un darba pieredzē, un tās var apgūt arī mācoties (Indeed Career guide, 18.10.2021.).

Prasme ir iespēja efektīvi izpildīt uzdevumu (darbību) saskaņā ar mērķiem, prasībām, apstākļiem, kādos nākas darboties. Izšķir praktiskās un teorētiskās prasmes. Prasmes veidojas vingrinājumu gaitā (Greidāne, 2019).

Apkopojot šos jēdzienu skaidrojumus, var secināt, ka prasmes ir jāapgūst. Prasmes var iegūt tikai vingrinoties un mācoties. Šis ir nozīmīgs faktors, lai varētu apgalvot, ka pašapkalpošanās prasmes bērnam neveidosies dabiski, bet būs sekmējamas ar zināšanām un vingrinoties darbībā.

Pašapkalpošanās prasmes ir svarīgas, jo tās palīdz bērniem apgūt plānošanu, secību, organizēšanu, elastību un motoriskās prasmes vai fizisko kontroli, kas nepieciešama uzdevumu veikšanai. Spēja veikt šos pienākumus bez palīdzības dod bērniem lielākas iespējas sekmīgi mācīties skolā un vienaudžu vidū, un tas veicina pašapziņas sajūtu, kas ietekmē arī citas dzīves jomas (Lumiere childrens therapy, 18.10.2021.).

Arī D. Dzintere un I. Stangaine skaidro, ka “Ar pašapkalpošanās prasmju apgūšanu cilvēks apgūst prasmes, kuras veicina sevis iepazīšanu, ceļ savu pašapziņu, veidojas laba saskarsme ar apkārtējiem, mijiedarbību, lēmumu pieņemšanu, problēmu risināšanu, prasme kaut ko izdomāt, sacerēt, radīt” (Dzintere, Stangaine, 2007).

Apgūstot un izmantojot pašapkalpošanās prasmes, cilvēks ir mijiedarbībā ar apkārtējo pasauli un vidi. Tas ir izziņas un mācību process. “*Process* ir secīga, uz noteiktām likumībām balstīta norise vai darbība, darbību virkne; nepārtraukta attīstība”(Letonika.lv, Nacionālais apgāds. 2002). Tas ir process, kurā paralēli citām prasmēm aktīvi attīstās patstāvība, kas sevī ietver prasmes plānot darbības, ievērot darbību secību, organizēt darbības, darbības pielāgot situācijām, rīkoties.

Kopš 2019. gada 1. septembra stājās spēkā pirmsskolas izglītības vadlīnijas, un pirmsskola kļuva par pirmo posmu vispārējā izglītībā, kurā sāka īstenot “Kompetenču pieeju mācību saturā” (Skola2030), kuras mērķis ir: “Nodrošināt kompetenču pieejā balstīta vispārējās izglītības satura aprobāciju atbilstoši vispārējās izglītības obligātā satura aprakstam un mācību satura ieviešanu pirmsskolas izglītības, pamatizglītības un vidējās izglītības pakāpē” (Projekts Nr.8.3.1.1/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā (Skola2030), 2020).

Kompetence jeb lietpratība ir indivīda spēja kompleksi lietot zināšanas, prasmes un paust attieksmes, risinot problēmas mainīgās reālās dzīves situācijās (Skola2030).

Kompetence jeb lietpratība sevī ietver (sk.1.attēlu):

- zināšanas (mācību priekšmeta, starpdisciplinārās, praktiskās);

- prasmes (kognitīvās, meta-kognitīvās, sociālās, emocionālās, fiziskās, praktiskās);
- attieksmes (balstās uz vērtībām).



1. attēls. Kompetenču pieeja izglītībā (Valsts izglītības saturs centra. Ceļā un kompetenču pieeju mācībām TAGAD, 2016)

Kā redzams 1. attēlā, visas attēlotās zināšanas, prasmes, attieksmes un vērtības ir caurviju prasmes, kas veido kompetences un attīstās darbojoties. Tāpēc jaunajā mācību modelī tiek liels uzsvars tiek likts uz darbošanos, pašizzināšanu un pašvadību. Lai kompetences attīstītos, bērnam jāapgūst caurviju prasmes, kuras pēc tam caur darbību tiek izpildītas un sniedz rezultātu – pašpietiekamu, lemtspējīgu un mūsdienīgajam dzīves ritmam avancētu bērnu.

Viens no dzirdētākajiem vārdu salikumiem jeb jēdzieniem, runājot par kompetenču pieeju izglītībā ir caurviju prasmes. “Caurvijas ir prasmes jeb rīki, kas caurvij jeb ir klātesoši un būtiski nepieciešami visās mācību jomās, lai tādējādi palīdzētu izglītojamajiem labāk un pamatīgāk apgūt mācību saturu.” (Oliņa, 2019).

Skola2030 eksperti precizējuši caurvijas, sagrupējot nozīmīgākās prasmes grupās:

- Jaunrade un uzņēmējspēja
- Pašvadīta mācīšanās
- Sadarbība
- Pilsoniskā līdzdalība
- Digitālās prasmes
- Kritiskā domāšana un problēmrisināšana.

Pirmsskolā pašapkalpošanās prasmju apguves procesu var klasificēt kā daļu no caurviju prasmes – pašvadītas mācīšanās, kas savukārt īpaši aktualizētas kā vienas no svarīgākajām kompetencēm. “Pašvadīta mācīšanās ir būtiska mūsdienu pasaulē un darbaspēkā. Individīdiem jāzina, kā uzņemties atbildību par savu mācīšanos - plānot, attīstīties, pielāgoties un mainīties digitālā, interaktīvā un globālā sabiedrībā” (Chris Brandt, 2020). Un pirmais ieskaits atbildības, plānošanas, pielāgošanās apgūvē ir pašapkalpošanās prasmes. Bērns mazgājot rokas, ģērbjoties, ēdot plāno savas darbības, lai sasniegtu vēlamu rezultātu. Pielāgojas visdažādākajām situācijām, piemēram, ja ierasto sporta apavu vietā, dodoties pastaigā, jāuzvelk ziems zābaki ar rāvējslēdzi. Visas ikdienišķās darbības, to apgūšanas sākumposmā, prasa no bērna spēju

pielāgoties, plānot, pieņemt lēmumus. Tāpēc “ Pašvadīta mācīšanās ir noteicošā kompetence, kas bērniem jāiemācās tik ātri, cik vien iespējams (Council of the European Union, 2002; Dignath et al., 2008; Stoeger et al., 2014), jo tā ir viena no prasmju grupām, kas palīdz labāk īstenot tālākas izglītošanās un profesionālos mērķus. (Vanags, 2019)

“*Pašvadīta mācīšanās* ir process, kurā bērns darbojas neatlaidīgi, lai panāktu vēlamu rezultātu. Patstāvīgi mēģina pārvarēt grūtības, meklē jaunus risinājumus, maina plānu, pielāgojas situācijai” (Skola 2030). Pašvadītas mācīšanās prasmju attīstīšana bērniem no 1,5 līdz 3 gadu vecuma sākas, apzinoties sevi:

- ierauga sevi spogulī
- spēj nosaukt sevi vārdā,
- pakāpeniski sāk izprast savas vai citu jūtas.

Prasme pašvadīti mācīties ir labs pamats, lai bērns motivētu sevi jaunām zināšanām, plānotu savu mācību procesu, vadītu to un novērtētu rezultātus, un vajadzības gadījumā tos arī uzlabotu. Un vecumā no 1,5 līdz 3 gadu vecumam, bērni sper pirmos soļus pretī pašvadītai mācībai, apgūstot pašapkalpošanās prasmes. Pašapkalpošanās prasmju apguve kļūst par stabilu pamatu bērna patstāvības sekmēšanā. Par patstāvību liecina prasmes lietot galda piederumus ēdienreizēs, dzert no krūzītes, lietot podiņu, sakārtot savas mantas pēc rotaļāšanās, kā arī apģērbties un noģērbties. Tās ir vienkāršas ikdienas prasmes, lai bērns spētu apkalpot sevi ikdienā un kļūtu patstāvīgs.

Daudzi pedagogi vēl aizvien grib apgalvot, ka pašvadītas mācīšanās apguve 1,5 – 3 gadus veciem bērniem izklausās neiespējama, taču šajā vecumposmā, bērna dabīgais radošums, darboties griba un vēlme izmēģināt visu jauno var kļūt par ieradumiem. Tātad bērns būs gatavs darboties, uzņemt jaunas zināšanas, attīstīt pamatprasmes un veidot attieksmes, turklāt pašapkalpošanās prasmes, kuras ieteicams apgūt šajā vecumā, ir nepieciešamas visu turpmāko dzīvi. Cilvēks nevarēs būt patstāvīgs, ja nemācēs pašapkaloties un spēt par sevi parūpēties. Un tieši attīstot patstāvību, tā ar laiku veidojas kā rakstura īpašība. Tā izpaudīsies neatkarīga domāšana un rīkošanās, brīvība uzskatos, arī pašiniciatīva. “Vienmēr svarīgāka par visu ir bērna paša patstāvīgā darbība. Pašdarbība dod pieredzi un prasmes, nevis tikai priekšstatus un faktus” (Freibergera, Priede, 2007). Mūsdienīgajiem pirmsskolas vecuma bērniem iespēja darboties un būt nodarbinātiem ir ārkārtīgi vērtīga. Arī izpētot “Skola 2030” mācību programmu pirmsskolām, uzsvars tiek likts uz darbībām, un to cik nodarbināts būs bērns mācību procesā, jo bērnu uzmanība mēdz būt nenoturīga, it sevišķi, 1,5 - 3 gadu vecumā. Un tieši 1 – 2 gadu vecumā, patstāvība varētu izpausties arī kā vēlme mācīties un darboties pašapkalpošanās prasmju apgūvē, lai gan netiek sasniegts rezultāts. Šajā gadījumā vērtīgākā būs bērna darbība un tas vai ar šo darbību veikšanu tiek veicināta patstāvības attīstīšanās.

Bērnu patstāvību iedala trijos posmos:

1. Pirmais posms - patstāvības pamati kopš dzimšanas, kad bērnam jāiemācās pašam iemigt, nomierināties, bet vecākiem sabalansēt savu uzmanību tā, lai tās nebūtu ne par daudz, ne par maz. Nepietiekama uzmanība bērna attīstību kavēs, bet tāpat to bremzēs arī pārlietu centīga aprūpe;

2. Otrais posms - no 1 līdz 3 gadiem, kad bērnam rodas vēlme izzināt pasauli. Atbalstot šo vēlmi, pieaugušie veicina viņa patstāvības izaugsmi;

3. Trešais posms - no 4-6 gadiem, kad lielākā bērnu daļa jau ir apguvuši daudz prasmju, bet var sākt izvēlēties, kuri darbiņi un pienākumi tam šķiet tīkami, bet kuri ir kā lieks apgrūtinājums, no kā labprāt izvairītos (Kozlovska, 2009).

Neatkarīgi, patstāvīgi bērni atšķiras no citiem bērniem vairākos būtiskos veidos. “Ja jūsu bērni ir neatkarīgi, jūs esat nodrošinājuši viņiem pārliecību, ka viņi ir kompetenti un spējīgi par sevi parūpēties. Jūs piedāvājat viņiem norādījumus, lai izpildītu jēgpilnas darbības. Jūs devāt saviem bērniem brīvību pilnībā izjust dzīvi un apgūt tās daudzās svarīgās mācības. Neatkarīgus bērnus var atpazīt šādos veidos:

- Bērns ir iekšēji motivēts, jo viņiem ir atļauts atrast savus iemeslus, lai sasniegtu rezultātus.
- Bērnam tiek dotas iespējas, lai izvērtētu darbību rezultātus.
- Uz sadarbību vērstas, nevis kontrolētas attiecības ar vecākiem, kurās tiek prasītas un apsvērtas bērnu idejas un vēlmes.
- Bērns ir labs lēmumu pieņēmējs, jo viņam atļauts apsvērt dažādas iespējas un ar vecāku atbalstu un vadību pieņemt savus lēmumus.” (Taylor, 2010).

Arī Ē. Eriksons pētot vecumposmus un analizējot bērnu attīstības īpatnības agrīnā bērnībā izceļ patstāvības veicināšanas nozīmību. “Bērnam par vadošo kļūst vēlēšanās paust patstāvīgumu, rodas apņēmīgums vai kauna un šaubu izjūta. Bērna aktivitāte bieži nonāk pretrunā ar pieaugušo izvirzītajām prasībām. Ja pieaugušie ļauj patstāvīgi veikt tādas darbības, kas atbilst bērna spēkiem, lieki viņu nesteidzina, tad bērnam veidojas apziņa, ka viņš pārvalda savas kustības, sevi un orientējas apkārtnē. Viņam rodas patstāvīgums. Savukārt, ja pieaugušais cenšas rīkoties bērna vietā, viņam rodas nedrošības izjūta.” (Jurgena, 2002, 66).

Iepazīstot pašvadītas mācīšanās principus, darba autore secina, ka tā ir īpaši nozīmīga bērnu un viņu personību attīstības sekmēšanai. Pašvadīta mācīšanās jaunākajā vecumposmā bērnus radina kļūt par neatkarīgiem un patstāvīgiem, pilnvērtīgiem pieaugušiem cilvēkiem nākotnē.

Par šķērslī tam, ka patstāvība neattīstas ilgtermiņā, var kļūt pārmērīgā aprūpe un vēlme pieaugušajam paveikt darbības bērnu vietā – pabarot, saģērbt un noģērbt, sakārtot rotaļlietas

pēc spēlēšanās, tāpēc pirmsskolā nozīmīgs ieguldījums būs arī pareizai mācību pieejai. Mācību pieeja atspoguļojas mācību vidē, pedagoga attieksmē, mācību procesa organizācijā. Mācību fiziskajai videi jābūt atbilstošai un ērtai konkrētajam vecumposmam, veicinošai darboties un apgūt jaunas zināšanas. Pedagoga attieksmei, kas ir daļa no emocionālās vides, kurai jābūt atbalstošai un uz sapratni vērstai. Mācību procesam jābūt oragnizētam harmoniski, plūstoši, pārdomāti un jēgpilni, lai katrai darbībai būtu nozīme un tiktu ievērota noteikto darbību secība un sistemātiskums.

Darba autore secināja, ka pašapkalpošanās prasmju apgūšana veicina bērna virspusēju attīstību un atvieglo adaptāciju sabiedrībā un turpmākajā dzīvē. Vecumā no 2 līdz 3 gadiem bērnu vēlme ir izzināt pasauli, un, atbalstot šo interesi, pieaugušie var veicināt bērna patstāvības izaugsmi. Apgūstot pašapkalpošanās prasmes, bērns apmierina savu tieksmi pēc patstāvības. Patstāvības apguve agrīnā vecumā rada labvēlīgus un pozitīvus dzīves apstākļus nākotnē, veido pilnvērtīgu un harmonisku personības attīstību, kas ir nepieciešama, lai bērns rastu savu vietu sabiedrībā. Pašapkalpošanās prasmes ir daļa no caurviju prasmes – pašvadītas mācīšanās un atbilst mūsdienu laikmetīgajiem bērniem un ikdienas vajadzībām. Šīs prasmes ir viena no cilvēka pamatvajadzībām, kas jāsāk attīstīt pakāpeniski, jau agrīnā vecumā un tās turpinās attīstīties visas dzīves garumā. Svarīgi ir tikai izprast kā sekmēt šīs pamatvajadzības, lai bērns izaugtu par pilnvērtīgu sabiedrības locekli.

1.2. 1,5 - 3 gadīgu bērnu vecumposma raksturojums pētāmās problēmas aspektā

“Jātiecas pēc zināšanām ne tāpēc, lai strīdētos, ne tāpēc, lai citus nicinātu, ne pašlabuma, slavas, varas vai citu iemeslu dēļ, bet tāpēc, lai būtu dzīvē derīgs.”
(Frānsiss Bēkons)

Šajā vecumā, no 1 līdz 3 gadu vecumam, bērnos norit daudz svarīgu procesu. Bērnu attīstība šajā posmā ietekmē viņu turpmāko dzīves kvalitāti. Apmēram 1,5 - 3 gadu vecumā bērns sāk apzināties sevi kā personību, saista sevi ar savu vārdu, bērns mācās patstāvību un vēlas kļūt neatkarīgāks no pieaugušā. Šajā vecumā bērni vēlas visu izmēģināt un darīt paši un viņi nebaidās kļūdīties. Šis ir labākais laiks, lai intensīvi vecinātu patstāvības veidošanos ikdienā. Taču tas nebūt nav viegli, tas ir komplikēts process, kura realizācijai nepieciešamas zināšanas gan par vecumposmu īpatnībām, gan individuālām bērnu vajadzībām. Noteiktos vecuma periodos ieteicams sekmēt noteiktas prasmes, tāpēc ir svarīgi izprast attīstības jēdzienu.

Balstoties uz I. Jurgenas raksturojumu, attīstība ir “cilvēka fiziskās intelektuālās un tikumiskās izaugsmes process un aptver visas kvantitatīvās un kvalitatīvās iedzimto un iegūto īpašību pārmaiņas. Pārmaiņas notiek daudzpusīgā vides mijiedarbībā uz cilvēku.” (Jurgena, 2002, 23) Attīstība ir neatgriezeniska norise un sarežģīts process, kuru pieaugušais spēj ietekmēt, veicināt un uzlabot. Jāņem vērā visdažādākie attīstības aspekti un virzieni, kas varētu ietekmēt attīstību gan tūlītēji, gan ilgtermiņā. Un, visdrīzāk, katram bērnam vajadzības, katrā attīstības posmā atšķirsies un būs jāpielāgo balstoties uz rakstura īpatnībām, bet virspusēji visam ir vienojošie elementi.

Analizējot I. Jurgenas attīstības jēdziena raksturojumu, var secināt, ka attīstība ir balstīta uz pārmaiņām, procesiem, kas pilnveido cilvēku, viņa darbības. Tas vai viņš spēj attīstīties būs atkarīgs no vairākiem komponentiem. Šie komponenti ir kompetences, kas iedalītas caurviju prasmēs.

Tikai attīstot bērnam visas caurviju prasmes mijiedarbībā (sk. 1. attēlu), iespējams iegūt vēlamo rezultātu – gudru, rīcībspējīgu, patstāvīgu un sociāli aktīvu cilvēku. Tāpēc darba autores tuvāk pētītās prasmes, pašapkalpošanās prasmes, kas ir daļa no pašvadītas mācīšanās, neattīstot paralēli citas prasmes, nespēs darboties. Tāpat arī bērnam neattīstoties fiziski, bērns neattīstas arī psihiski, līdz ar to bērns nevar attīstīties intelektuāli, emocionāli. Attīstoties intelektuāli, cilvēks attīsta sevī zināšanas, prasmes, iemaņas, radošo domāšanu, atmiņu. Attīstoties emocionāli veidojas attieksme.

Gan zināšanās, gan prasmēs, gan attieksmēs ir komponenti, kas var glabāties tikai mūsu atmiņā. Līdz ar to darbs ar savu atmiņu ir viens no būtiskākajiem pašvadības komponentiem. “Ģērbšanās, mazgāšanās, noģērbšanās procesu secība prasa atmiņas treniņu. Darbības izpildes

precizitātei ir nepieciešama uzmanība un koncentrēšanās spējas. Dienas ritma atkārtotā, noteiktu prasību pret bērniem konsekvence, nodrošina iemaņu stabilitāti, veido noteiktu fonu, lai veidotos vajadzība pēc tīrības un kārtības, veido pašapkalpošanās prasmju ieradumus” (Вирченко, 2012). Vispirms iegūtā informācija nonāk sensorajā atmiņā. “Sensorā atmiņa ir vērti, pa kuriem skolēni uztver informāciju. Kas nav nonācis šajā atmiņā, to skolēni nav uztvēruši. Tāpēc galvenās atziņas skolotājiem te varētu būt trīs:

- informāciju būtu vēlams pasniegt pēc iespējas vizuāli un caur darbību, jo šīs atmiņas sāk veidoties ātrāk,
- informācija jāpasniedz pēc iespējas ”tīrāka” un precīzāka, jo sensorai atmiņai ir ierobežots apjoms,
- vizuālos tēlus un darbības vēlams papildināt ar nozīmīgu vārdisku informāciju, jo caur audiāliem kanāliem iegūtā informācija saglabājas ilgāk”(Purēns, 2017, 181).

Ļoti svarīgi ir bērnam sekmēt gribas attīstīšanos, lai veidotos mērķtiecība sasniegt mērķus, prasmes pārvarēt grūtības un neatlaidība nepadoties. Bērnam attīstība jāveido harmoniski, vienmērīgi, pakāpeniski, taču katram komponentam jāpievērš uzmanība arī individualizēti.

Pašapkalpošanās prasmju apguve ir komplicēts process un nozīmīgi arī sekmīgi attīstīt smalko muskulatūru, koordināciju, veiklību un to var izdarīt izmantojot dažādas rotaļas un vingrinājumus, kurus izdzīvojot, sekmīgi attīstās “Motoriskās prasmes, koordinācija, līdzsvars, sīkās motoriskās prasmes, izpratne par savu ķermeni” (Northumberland PCT Children’s Occupational Therapy Service, 2011)

Viss sākas jau ar rotaļāšanos. Kad bērns rotaļājas, svarīgi ļaut viņam pašam mantas izņemt no vietas, kur tās stāv un , kad rotaļāšanās beidzās, bērns jānudina paņemtās mantas nolikt vietā. Sākumā bērniem tā ir interesanta rotaļa kopā ar vecākiem vai pedagogu, bet vēlāk tas pārvēršas par ieradumu, kas sekmē patstāvību.

Bioloģiska vajadzība, ko citi nevar kontrolēt ir ēšana, kas parasti sadalīta vairākās ēdienreizēs. Tas ir process, kas sevī ietver galda piederumu lietošanu, patstāvīgu ēšanu, salvetes izmantošanu, dalīšanos ar citiem, augļu un saldumu pasniegšanu un paņemšanu, kā arī galda klāšanu ar pieaugušā palīdzību.

Liela nozīme ir vairot pozitīvo pieredzi runājot ar bērnu par ēšanas tēmām. Svarīgi ir ēdienu nodrošināt, bet nespīst apēst. Ja bērnam veidosies veselīgas attiecības ar ēdienu, bērns iemācīsies prasmi uzticēties savam ķermenim, kas ir ļoti svarīgs faktors patstāvības sekmēšanā. “Lai iemācītu bērnam patstāvīgi ēst, liela nozīme ir roku vingrināšanai. Jaunpiedzimušajam rokas bieži vien ir savilkta dūrītēs, pirmā stadija rokas attīstībā ir satvēriena reflekss “(Elnebija, 1999, 20). Pedagogiem, it īpaši, tiem, kuri darbojas ikdienā ar jaunākā vecumposma bērniem

bieži rodas jautājums par to, ko gan iespēja bērnam pašam apkalpot sevi pie galda var dot? Tā attīsta koordināciju, ļauj bērnam pieņemt lēmumus, novērtēt un novērst sekas, ko dod viņa darbības, uzņemties atbildību un palīdzēt citiem. Veiksmīgai galda piederumu lietošanas apguvei īpaši nozīmīga būs sīkās motorikas attīstīšana. Sīko motoriku var attīstīt ar dažādiem paņēmieniem - rāmji ar āķiem, pogām, rāvējslēdzējiem, dažādu šķidrumu pārļiešanas no trauka uz trauku, aušana, pīšana, graudu vai citu smalku maisījumu pārbēršana ar karotēm un citi materiāli. Tas sekmēs bērnu neatkarību ne tikai sevis apkalpošanai pie galda, bet arī tādiem procesiem kā ģērbšanās, vides sakārtošana.

“Agrais pirmsskolas vecums ir labvēlīgākais higiēnisko iemaņu veidošanai. Uz to pamata veidojas un attīstās citas prasmes un īpašības. Higiēniskās prasmes sakrīt ar tādu psihiskās attīstības līniju, kā gribasspēka attīstība. Bērns vēl neko nemāk darīt, tādēļ katra darbība padodas ar lielu piepūli un ne vienmēr gribas iesākto lietu pabeigt līdz galam, īpaši ja nekas nesanāk” (Козлова, Куликова, 2005, 352). Tādejādi attīstot higiēniskās iemaņas, tiek attīstīts arī gribasspēks. Līdz trīs gadu vecumam pieaugušajam ir jāuzrauga un bērnam jāpalīdz mazgāt rokas. Arī roku mazgāšana ir ārkārtīgi nozīmīga pašapkalpošanās prasmju sekmēšanā, līdz ar tualetes apmeklējumu. Roku mazgāšana, arī 1,5 – 3 gadu vecumā daudziem bērniem šķiet saprotama, ja ir redzami netīrumi, piemēram, dubļi vai pirkstu krāsas. Taču būs jāatgādina, ka jānomazgā neredzami netīrumi jeb mikrobi. Nepieciešams laiks, lai roku mazgāšana kļūtu par pozitīvu ieradumu. Svarīgi, ka šajā vecumā bērns jau sāk atkārtot pieaugušo darbības. Pedagoģs prasmju apguves procesā kļūst par pareizas rīcības modelētāju. Pats dodas mazgāt rokas, darbības pilda pareizi, secīgi un bērnam uztveramā tempā. Šajos procesos lielisks palīgs ir dziesma, rotaļa vai pamācoša filmiņa, kas sniedz prieku, ieinteresē bērnu un veido pozitīvu piesaisti konkrētām darbībām. Roku mazgāšana, kā arī citas prasmes, sastāv no vairāku darbību kopuma. Lai šīs darbības bērniem vieglāk iegaumēt, mācību procesā tiek izmantotas atgādnēs jeb piktogrammas. Ņemot vērā, ka pedagogs, nespēj būt klātesošs, visos dienas procesos, katram bērnam, tas būs lielisks papildinājums, kas darbosies kā vizuāls atgādinājums secīgām darbībām un, turklāt, tā tiks sekmēta patstāvība, patstāvīga darbošanās.

Piktogrammas ir zīmējumi vai attēli, kas skaidri apzīmē darbību vai abstraktu jēdzienu. Tām ir svarīga loma bērnu ikdienas dzīvē. Neatkarīgi no tā, vai piktogrammas tiek izmantotas, lai ilustrētu soļus ap ēdienreizēm, higiēnas prasmju apgūšanu vai noteikumiem, kas jāievēro, piktogrammas tiek regulāri pētītas dažādos veidos, dienas režīmā (Dubé, 2016). Piktogrammu izmantošanas nozīme ir tāda, ka bērns attīstās, izmantojot vizuāli pieejamu formu. Bērni ne tikai dzird savu vai viņiem adresēto runu, bet arī to “redz”. “Piktogramma ir dažādu paņēmieni sistēma, kas atvieglo iegaumēšanu un palielina atmiņas apjomu, veidojot papildu asociācijas, organizējot izglītības procesu spēles veidā. Piktogrammu izmantošana tagad kļūst aktuāla.

Piktogramma attiecas uz neverbāliem saziņas līdzekļiem: tas ir, kad bērns savā iztēlē savieno vairākus vizuālus attēlus, smadzenes fiksē šīs attiecības, un, atsaucot atmiņā kādu no šīs asociācijas attēliem, smadzenes atveido visus iepriekš savienotos attēlus. Piktogrammas ir noteikumu un paņēmieni kopums, kas atvieglo iegaumēšanas procesu.” (Petrenko, 2014)

“Tāpat, skaidrojot roku mazgāšanas nozīmi un veidojot pareizus roku mazgāšanas paradumus, noteikti jāņem vērā bērna vecums un attiecīgi jāpielāgo izmantotās metodes“ (SPKC). Jo mazāki bērni, jo vienkāršāka piktogramma, lai tā būtu vieglāk uztverama.

Atteikšanās no autiņbiksītēm un tualetes apmeklēšana, tualetes poda izmantošana, apzināšanās, ka ir nepieciešamība doties uz tualeti ir liels solis attīstībā, bērns apzinās sevi kā cilvēciņu būtni. Šī tēma var kļūt aktuāla meitenēm ap divu gadu vecumu, zēniem varbūt kādu pusgadu vēlāk, un tad nereti paiet vēl pusgads pirms pilnīgas atteikšanās no autiņbiksītēm. Bērni ir atšķirīgi un visu nosaka attīstība – nevis bērna vecums. (Montgomerija, 2021) Diezgan izplatīta problēmsituācija ir, ka bērns pārstāj to darīt, nonākot mainīgos, iepriekš nepiedzīvotos apstākļos, piemēram, sākot apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi. Arvien biežāk šis solis attīstībā tiek sperts tieši pirmsskolas ietvaros. Tualetes apmeklējumu pedagogs var sekmēt ļaujot bērnam vērot citus bērnus, kas jau apguvuši šo prasmi, katru reizi bērnu iedrošinot iesaistīties arvien vairāk. Roku mazgāšanu un tualetes apmeklējumu pārveidot par ieradumu var ieviešot rutīnu. Pirmsskolas iestādes ikdienišķais dienas ritms, palīdz veidot tualetes apmeklējuma un roku mazgāšanas rutīnu, ievērojot biežumu.

Rutīnas palīdz nodrošināt ikdienas modeli un paredzamību (Ostrosky, Jung, Hemmeter un Thomas, 2007) Rutīnas bērniem sniedz drošības un stabilitātes sajūtu un ļauj justies droši savā vidē. Ar rutīnas palīdzību bērni iegūst izpratni par ikdienas notikumiem un darbībām un izprot, kas no viņiem tiek gaidīts, jo rutīna padara viņu vidi paredzamāku. Rutīna palīdz bērniem uzticēties pieaugušajam, ja rutīna ir efektīva un viņi jūtas ērti vidē. Mazi bērni iemācās paredzēt darbības, viņi kļūst patstāvīgāki, arvien padziļinātāk iepazīstot un apgūstot katru rutīnas posmu. Ja rutīnas ir paredzamas, tām ir piemērotas norādes.

Ikdienas rutīnas ir pilnas ar mācību iespējām maziem bērniem. Piemēram, sākot mācīt pašapkalpošanās prasmes - mazgāt rokas, ģērbties, ēst vai apmeklēt tualeti. Rutīnai raksturīgs skaidrs sākums un beigas. Piemēram, tuvojoties ēdienreizei, pateicoties ikdienas rutīnai, bērni jau zin: “Es mazgāju rokas, sēžos pie galda, novēlu visiem “Labu apetīti”, ēdu savu ēdienu, aiznesu traukus un atkal mazgāju rokas”. Ikdienas rutīnai pirmsskolā jāplūst kā labi ieeļļotai mašīnai. Taču visas šīs procedūras bērniem ir jānāca tieši. Sākumā rutīna jāattīsta pa posmiem, iepazīstinot bērnus ar katru no tiem. Šajā gadījumā pirmsskolā labi noder vizuāls atbalsts, piemēram, krāsaina atgādne uz grīdas, lai bērni zinātu, kur stāvēt, stāvot rindā vai attēlu un vārdu sēriju jeb piktogramma, lai palīdzētu bērniem atcerēties, kā pareizi mazgāt rokas.

Pedagogam jāatceras, ka 1,5 – 3 gadus veci bērni mācās ne tikai vizuāli, bet ar caur darbošanos. Tas nozīmē, ka viņi vislabāk mācās redzot un darot, nevis tikai dzirdot. Bērni no tā, ko pieaugušais dara, mācās tikpat daudz, kā no tā, ko viņš saka. Tātad, ja pedagogs vēlas ātrāk sekmēt roku mazgāšanas prasmes, tad viņam pašam tas jādara konsekventi visās tam piemērotajās situācijās. Tas būs vēl viens no prasmju apguves pamatlikumiem - pedagogam jāiesaistas. Tātad, apgūstot pašapkalpošanās prasmes, nozīmīgs būs pieaugušā paraugs.

Svarīgi atcerēties, ka liela nozīme šajā vecumā ir atdarināšanai. “Rūdolfs Šteiners laiku līdz septītajam dzīves gadam nosaucis par “atdarināšanas vecumu”. Viņš uzsver, ka audzinātajam jāzina, ka vārdi, kurus viņš saka – atgādinājumi, paskaidrojumi un uz izpratni vērsti padomi – spēlē niecīgu lomu vai nekādu lomu attiecībā pret lietu pasauli un reālām darbībām.” (Karlgrēns, 2008, 30). Līdzdarbošanās un pozitīvs piemērs, sekmēs prasmju apguvi jebkurā jomā. Kā lielisks piemērs varētu būt zobu tīrīšana, dažkārt bērnam tas šķiet garlaicīgs process, taču līdz ko tas tiek pasniegts kā ģimenisks rituāls, ko dara visi un tam tiek dots jēgpilns skaidrojums, tas kļūst interesanti. Atdarināšana ir bērnam tikpat svarīga kā elpošana. Jutekliskie iespaidi tiek it kā ieelpoti – atdarināšana tam seko kā izelpa (Karlgrēns, 2008, 30)

Bet pats svarīgākais - tas viss turpinās līdz bērns ir izpratis šī procesa nozīmi ikdienā. Un tas ir jāsekmē pedagogam un vecākiem. Tāpat arī higiēnisko prasmju sekmēšanai, kā atbalsts, darbojas netikai piktogrammas, bet arī rotaļas - dzejoļi, dziesmas, lomu spēles, pasakas, pirms tualetes apmeklējuma un roku mazgāšanas.

Ģērbšanās ir būtisks ikdienas uzdevums, kas bieži tiek uzskatīts par pašsaprotamu, tāpēc mēs bieži to neapzināmies, cik sarežģītās prasmes un stratēģijas ir nepieciešamas, lai šīs prasmes veiksmīgi attīstītu. (Kellegrew, 2000) Patstāvīgu ģērbšanās prasmju apguvi sekmējoši faktori:

- apģērba izvēle atbilstoša bērna vajadzībām, tā lai tās būtu ērti uzvelkamas un novelkamas,
- praktiska izpratne par apģērba uzvilšanu un novilkšanu,
- procesa secības izpratne
- iespēja trennēt prasmes aizpogāt, aizvērt apģērba gabalus.

Lai sekmētu ģērbšanās prasmju apguvi, kas ir laikietilpīgs process, piemēram, uzvilkt bikses, uzvilkt zeķes vai pat uzvilkt virsdrēbes, ir jāplano dienas ritums. Dienas ritmam ir jābūt tādām, lai bērns nebūtu jāsteidzina. Laika trūkums, steidzināšana vai saģērbšana bērnam atņem iespēju šo prasmi apgūt. “Skaidras, sistemātiskas mācības apvienojumā ar motoriskām aktivitātēm tika atzītas par noderīgām ģērbšanās prasmju attīstībā.” (Hayton, 2016) Pedagogam jāizprot šī procesa nozīmība, jāapbruņojas ar pacietību un jāizmanto iespēja, ļaut šīs prasmes apgūt šajā agrīnajā vecumposmā. Un vecāku pacietība šajā mācību procesā ir ļoti būtiska. Jo lai

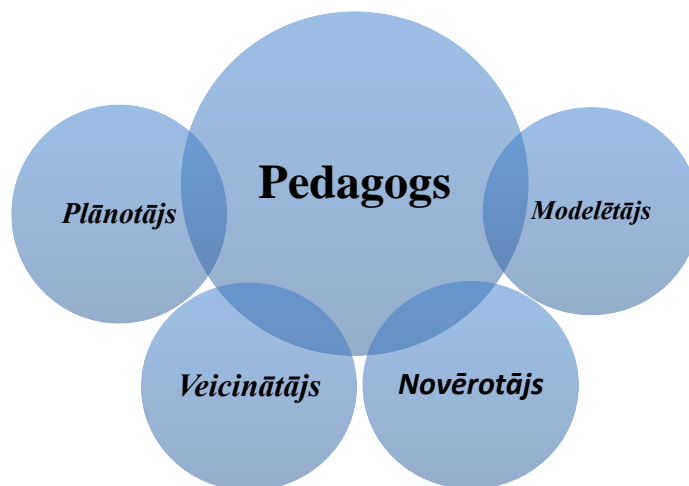
sasniegtu pilnvērtīgu rezultātu, nozīmīga ir vecāku iesaiste un prasmju trennēšana, uzlabošana arī mājās.

“Dzīves pirmos gadus bērns daudz uzzina par sevi un apkārtējo pasauli, bet pieaugušie ir viņa pirmie skolotāji. Vecāki māca bērnus runāt, staigāt, pašapkalpošanās iemaņām.” (Early Childhood Education, 2017) Pieaugušie vai pedagogi šo prasmju attīstīšanu var sekmēt radinot bērnu pievērsties rotaļām vai dažādiem darbiem. Šajā vecumposmā šie darbi varētu būt sasitīti ar ikdienu un patstāvības attīstīšanu, bērns var palīdzēt pieaugušajam slaucīt grīdu, mazgāt traukus, gatavot ēdienu un vēl daudz ko citu. Var mācīties aizvien vairāk noturēt uzmanību, kopā ar pieaugušo mērķtiecīgi mācīties gaidīt savu kārtu, aizvien patstāvīgāk gērbties, taču bērnam jājūt vecāku atbalsts. Ņemot vērā, ka pašapkalpošanās prasmju apguve bērniem var noritēt dažādi. Kadam ļoti ātri un viegli, kādam grūti un lēni, jāatceras, ka ikviens bērns vēlēšies saņemt pieaugušā atbalstu pašapkalpošanās prasmju apgūvē. Ja pieaugušais būs:

- pacietīgs, taču ne vienaldzīgs,
- uzmanīgs, bet gana drošs ļauties procesiem,
- atbalstošs, taču ar iespēju bērnam būt pašam,

tas sekmēs bērnam patstāvību, radīs motivāciju zināšanu un prasmju attīstīšanai un veidos pozitīvu rezultātu. Bērniem ir nepieciešami pieaugušie, lai palīdzētu novērtēt kauna un šaubu robežas, lai viņi kļūtu patstāvīgi. Ja pusaudžu un pieaugušo patstāvības definīcija ir spēja uzņemties atbildību par paveikto, neapgrūtinot citus, tad agrā bērnībā, tās ir spējas, kas pielāgotas attīstības uzdevumam. Agrīnā bērnībā skolotāju lomas patstāvības veicināšanā ir vairākas:

- *Plānotāji.* Ir ļoti svarīgi, lai agrīnās bērnības skolotājs sastādītu mācību plānu, veicot pasākumus 2–4 gadus vecu bērnu patstāvībai.
- *Veicinātāji.* Skolotājs kļūst par mācīšanās veicinātāju, veicinot plānoto darbību izpildi
- *Modelētāji.* Lai ieaudzinātu bērnos patstāvību, agrīnās bērnības skolotājiem jāspēj kalpot par paraugu bērniem. Skolotājs, kurš izrāda patstāvību bērniem.
- *Novērotāji.* Novērošana tiek veikta apkopojot datus, lai pieierakstītu un pētītu rezultātus. (Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies, 2013)



2.attēls. Skolotāja lomas patstāvības veicināšanā (izveidojusi darba autore)

Analizējot darba autores izstrādāto attēlu, redzams, ka pedagogam, lai sekmētu patstāvības attīstīšanos, jābūt daudzpusīgam, savas darbības un lomas rūpīgi jāpielāgo mācību procesam, jāspēj sabalansēt savas ikdienas lomas pirmsskolas grupā. Pedagogam jāplāno dienas ritms un notikumu gaita, mācību plāns, tātad jābūt plānotājam. Jāveicina aktivitātes, kas sekmēs mācību plāna un dienas ritma izpildi, jābūt veicinātājam. Pedagogam jābūt arī reālu situāciju modelētājam, liela nozīme ir tam, vai pedagogs līdzdarbojas. Pedagogam rādot piemēru, ar savu līdzdarbošanos, dod iespēju bērnam ne tikai klausīties, kā darīt, bet arī redzēt reālas darbības un piedalīties. Paskaidrojumi ir mazāk efektīvi, nekā reālas darbības. Līdzdarbošanās un pozitīvs piemērs, sekmēs prasmju apguvi jebkurā jomā. Atdarināšana ir bērnam tikpat svarīga kā elpošana. Tāpat pedagogam jāvērtē mācību process, bērni un darbības, kuras tie veic, jāanalizē procesa lietderība prasmju apgūvē, jābūt novērotājam. Patstāvības attīstīšanā nozīmīgākais ir nedarīt bērna vietā, bet ļaut izzināt un darboties, pedagoga uzdevums ir būt atbalstam mācību procesā, ko arī iekļauj 2. attēlā minētās lomas. Vecāku un mūsdienu sabiedrībai kopumā, pats grūtākais uzdevums ir ļaut bērnam būt pašam. Bieži grūtības sagādā tieši izpratne par to, cik daudz bērnam vajag palīdzēt. Neveiksmīgi izvēlēta pedagoga loma mācību procesā var kļūt par pamatu, prasmju un zināšanu trūkumam. Palīdzot par daudz un pārlietu kontrolējot bērna darbības, netiek stiprināta bērna patstāvība.

Tikai klausoties un vērojot, pieredze neveidojas. Tas ir pieaugušā zināšanas, kuras viņš klāsta un kuras viņš guvis daudzveidīgu darbību rezultātā (Freiberga, Priede, 2007). Pieaugušo norādījumi un paziņojumi nespēj palīdzēt bērnam saprast ātrāk un pielietot jaunās darbībās, tāpēc tik svarīgi pieredzi gūt bērnam pašam, iesaistoties maksimāli procesā. Pārāk lielu un daudzveidīgu informācijas spektru bērni nespēj atcerēties. Informācija nedrīkst būt pārmērīgi

daudz, jo smadzenes to sāks atgrūst. Informācijas iegūšanās svarīgas ir pauzes, kuru laikā informācija nogulsnējas, pārkārtojas un sakārtojas.

Jaunās informācijas pārstrāde notiek jau ar bērna esošo pieredzi, viņa interesēm, vajadzībām, motīviem, un pārstrādes procesā neatsverama loma ir pārdzīvojumam (Freibergera, Priede, 2007). Tāpēc bērna patstāvības sekmēšanā ir tik svarīgi būt klātesošiem, radīt iespaidus, nesteidzināt un attīstīt pašapkalpošanās prasmes tam atbilstošajā vecumā.

Bērns nespēs apgūt dažādas iemaņas, ja pats neveiks noteiktas darbības, neieklausies noteiktās aktivitātēs. Tādējādi darbība ir viens no galvenajiem bērna psihes attīstības avotiem. Jo vecāks ir bērns, jo daudzveidīgākus darbības veidus viņš apgūst. Tomēr dažādi darbības veidi atšķirīgi ietekmē bērna psihisko attīstību. Galvenās izmaiņas psihiskās izzīņas procesos un personības veidošanā rada vadošā darbība (Kalvāns, 2018). Bērns vecumā no viena līdz trim gadiem aktīvi izrāda iniciatīvu un grib darīt visu pats, gan pilnveidot savas pamatprasmes un zināšanas, būt patstāvīgs un neatkarīgs no citiem. Šajā vecumā pašapkalpošanās prasmes nav daudz, toties tās ir svarīgas un tās ietekmē bērna pašvērtējumu un ir svarīgs solis uz bērna patstāvību. Būtiski sekmēt bērnam šo patstāvības sajūtu, parādīt, ka viņš var būt neatkarīgs no pieaugušā. Apgūtās prasmes un iemaņas uzreiz nepārvēršas par ieradumu. Šajā vecumposmā bērnam ir daudz jāatgādina par darbībām un to secību, ar laiku bērns tās apgūst pilnībā un kļūst patstāvīgāks.

Sekmējot patstāvību, bērna darbības kļūst arvien apzinātākas. „Ja pieaugušie bērnodārzos pabaro bērnus, viņu vietā visu uztīra, apģērbj viņus un citos veidos infantilizē viņus, tad pieaugušais it kā skaidri norāda, ka bērni paši to nespēj” (Hansena, Kaufmane, Saifers, 1998). Viena no biežākajām bērna neatkarības veidošanās izpausmēm ir atteikšanās no pieaugušā palīdzības un vēlme darīt visu pašam. No aptuveni pusotra divu gadu vecuma bērns bieži paziņo, ka visu darīs pats – vilks apģērbu, apavus, mazgāsies, kāps pa kāpnēm, arī ēdīs ar karoti vai dakšiņu. Šāda vēlme ir pilnīgi dabiska ikviena bērna attīstības sastāvdaļa.

Analizējot literatūru par jaunākā vecumposma bērnu patstāvības sekmēšanas iespējām pedagoģiskajā procesā pirmsskolas izglītības iestādē, var secināt un izdalīt galvenos faktorus, kas pedagogam jāievēro, lai veiksmīgi sekmētu šo prasmju apguvi. Svarīgi atcerēties, ka katrs bērns ir personība un attīstās individuāli. Tāpat nozīmīgi ņemt vērā, ka pieaugušie ir netieši bērnu patstāvības virzītāji. Pedagogam jāzin, ka pašapkalpošanās prasmju pamatā ir bērna vecumposmam un interesēm atbilstošas vides izveide un uzturēšana.

Šīs atziņas un analīze sniedz ieskatu pedagogiem, kā sniegt atbalstu bērniem un attīstīt pašavadītu mācīšanos agrīnā vecumposmā ar pašapkalpošanās prasmju apguvi, piesaistot visus resursus, tostarp vidi, lai palīdzētu sasniegt šo mērķi un gūt panākumus.

1.3. Mācību vides nozīme bērna patstāvības sekmēšanā

*“Vide, kas uzrunā mazu bērnu raksturīgo zinātkāri un iedzimtās ilgas pēc izpētes, ir vieta, kurā bērni aizraujas ar mācīšanos”
(Heard & McDonough, 2009)*

Lai bērns attīstītos, pilnveidotu pats sevi un izzinātu vidi sev apkārt, bērnam ir jārada konkrēti apstākļi un atmosfēra, lai bērns tajā justos brīvs un nepiespiests. Mācību vide ietver mācību resursus un tehnoloģijas, mācību līdzekļus, mācīšanās veidus un savienojumus ar sabiedrisko un globālo kontekstu.

Mācību vide ir mērķtiecīgi organizēts fizisko, sociālo un informatīvo apstākļu kopums, kurā skolēns veido un īsteno savu pieredzi - zināšanas, prasmes un attieksmes pret sevi un apkārtējo pasauli. (Šūmane, 2012, 22) Pirmsskolas vecuma bērniem fizioloģiskajām un emocionālajām vajadzībām atbilstoši veidota mācību vide veicina patstāvības attīstību bērnos, tikpat nozīmīga ir laba un komfortabla bērnu pašsajūta. “Labvēlīgs psihiskās un fiziskās attīstības pamats ir droša mājas gaisotne, mātes mīlestība un plašākas darbošanās iespējas visos pirmsskolas attīstības posmos, jo bērna personības attīstība notiek kopveselumā, attīstoties fiziskās, psihiskās un sociālās attīstības jomām” (Golubina, 2007).

Pirmsskolā pedagogs ir tas, kurš iekārto un veido mācību vidi. Labvēlīga un attīstību veicinoša mācību vide ir balstīta uz pedagoga zināšanām par bērnu attīstības īpatnībām un vajadzībām. Pedagogam jāņem vērā daudz svarīgu aspektu, lai izveidotu mācību vidi, kas būs labvēlīga un veicinās bērnu attīstību. L. Gandini aprakstot Reggio Emilia pieeju agrīnās bērnības izglītībā, kur mazi bērni uzskatīti par indivīdiem, kuriem ir interese par savu pasauli un kuriem ir spēcīgs potenciāls mācīties no visa, kas viņus ieskauj, apgalvo, ka tieši vide ir kā “trešais skolotājs”. “Videi kā "trešajam skolotājam" vai "trešajam pedagogam" ir galvenā nozīme Reggio Emilia pieejā agrīnās bērnības izglītībai. Loris Malaguci, pieejas pamatlicēja, uzskatīja, ka trīs bērnu skolotāji ir pieaugušie, citi bērni un viņu fiziskā vide. Citi uzskata, ka mācību vide ir "trešais skolotājs" aiz abiem klases audzinātājiem.” (Gandini, 1998)

Pašvadīta mācīšanās, tāpat kā visa mācīšanās, prasa laiku, atkārtošanos, praksi. Svarīgi bērnam saprast, ka mācīšanās nav tikai notikums, bet process. Bērnam jādod iespēja šo procesu izdzīvot, izjust un veidot viņa paša, personīgo pieredzi. Pieredze ir tās prasmes vai zināšanas, ko viņš iegūst esot procesā un kaut ko darot. Pieredze veidosies redzot, darot, jūtot. Process notiks mācību vidē, kurai gan fiziski, gan emocionāli ir jābūt bērna labsajūtu raisošai un to vislabāk vadīt un pielāgot var pedagogs.

Pedagogs veido fizisko vidi. Patstāvību sekmējošai videi jābūt fiziski drošai un viegli pārtraugāmai. Telpa bērniem sekmēs iesaistīšanos, ja tā būs aicinoša un ērta. Organizatoriski

telpai jābūt loģiski iekārtotai, sadalot zonās, kas sniedz atbalstu mācībās un sekmē attīstību. Organizējot mācību darbu interešu centros, izmantojot dažādus, tematiskus, pieejamus materiālus un atgādnēs, it sevišķi, jaunākā vecumposma bērnu ikdienišķo prasmju izpildei, iespējams sekmēt darbošanos, tādejādi veicinot patstāvības attīstīšanos.

Mācību vidi veido ne tikai telpas iekārtojums. Pedagoģs veido emocionālo vidi. “Mūsu prātu nepārtraukti veido emocijas, pieredze, attiecības, iespējas, attieksme, vērtības un uzskati, zināšanas un gēni. Tomēr pastāv instinktīva piesaistes prioritāte – daudz svarīgāk par mācīšanos ir justies drošam” (Atkinson et al., 2014, 16). Ar emocionālo vidi mēs saprotam vidi, kas ir harmoniska, cieņpilna, tāda, kas sekmē bērnu pašizpaušmi, radošumu, tāda, kurā valda mājīga gaisotne un sapratne, kurā bērns var būt personība un pedagogs ir līdzvērtīgs. Mācību vide raisa bērnam pozitīvas emocijas, veidojas piederība, pieķeršanās un individuālu attiecību veidošanās konkrētajā kolektīvā vai cilvēku grupā. Pedagogs interesējas par bērnu un izrāda cieņu, tādejādi radot atmosfēru, kas ir aicinoša pašizpaušties. “Ikvienam bērnam ir tiesības justies droši un pieņemtam. Bērniem būtu jābūt draudzīgiem, cieņpilniem, gan pret bērniem, gan pieaugušajam un jāsaņem pretī tādas pašas pozitīvas emocijas” (Gulbe, 2019, 166). Un ja bērnam būs uzticība un iespēja brīvi darboties, viņā daudz vieglāk sekmēsies dažādu prasmju attīstība. Jūtoties brīvi un jūtot pedagoga atbalstu un cieņpilno attieksmi, bērns uzdrošinās izmēģināt ko jaunu, tā gūstot jaunas zināšanas, prasmes un attieksmes.

Tāpēc tik liela nozīme ir pedagoga attieksmei un noskaņojumam ikdienā. Nozīmīgi, ka pedagogs ir drošības un atbalsta sajūtu devējs, palīgs problēmu gadījumā un, kā minēts augstāk, V. Golubinas citātā, drošās mājas gaisotes veidotājs. “Pedagoģi, kuri atbalsta, izrāda rūpes un rūpējas par bērnu labklājību un mācīšanos un emocionāli stabili, spēj nodrošināt bērniem drošu un rūpīgu mācību vidi, kas veicina skolēnu sociālo, emocionālo, uzvedības, un inteliģences attīstību. Kad skolotājiem ir negatīva ietekme un viņiem ir sliktas attiecības ar bērniem, rodas atsvešinātības un atdalīšanās sajūtas. Kad bērni piedzīvo šīs negatīvās sajūtas un atvienojas, viņi atrodas lielākas antisociālas uzvedības, likumpārkāpumu un akadēmiskās neveiksmes risks” (Center on Innovation & Improvement).

“Tāpat kā pieaugušie, bērni jūtas pārliecinātāki un drošāki, ja viņu ikdienas aktivitātes ir paredzamas un pazīstamas. Konsekvents dienas grafiks un kārtība mācību vidē un mājās palīdz bērniem:

- Justies droši un ērti.
- Zināt, kas notiek tagad un kas notiks tālāk.
- Ziniet, kā veikt kādu darbību vai uzdevumu.
- Iesaistīties mācībās.” (Hemmeter, Ostrosky, Fox, 2006)

Grafiks vai skaidrs, bērnam uztverams dienas kārtības plāns atspoguļo kopainu un ietver galvenās aktivitātes, kas notiek visas dienas garumā. Lai veicinātu bērnu sociālo un emocionālo labsajūtu, ir nepieciešama saistoša un paredzama vide un nepārtraukta pozitīva pieaugušo un bērnu mijiedarbība. Plāns veidos drošības sajūtu bērnos un attīstīs vēlmi izzināt, un pašavdīti darboties (Hemmeter, Ostrosky, Fox, 2006). Šis visvairāk jāakcentē jaunākā vecumposma grupās, kur bērni uzsākot bērnudārza gaitas jūtas īpaši nedroši, jo vide kurā viņi nonākuši ir sveša un nezināma. Arī M. Montesori, atzīst, ka “bērna dabīgie iekšējie attīstības procesi var risināties sekmīgi, ja viņam ir pedagoga radīta speciāli sagatavota vide, kurā ir darbošanās veidu izvēles iespējas un kur nekas netiek uzspiests”. Šādā vidē, pedagogs vairāk būs vērotājs un atbalsts darbojoties.

1,5-3 gadus vecu bērnu drošības sajūtas vairošanā nozīme būs arī dažādu noteikumu, atgādņu izveidošanā, lēmumu pieņemšanā, kas arī sekmēs patstāvību un spēju pieņemt pirmos ikdienas lēmumus. “Atvēlot laiku drošības noteikumu un sajūtu, kultūras normu ieviešanā, kā arī zonu sadalījumam un materiāliem telpā, tiek radīta vide, kas māca. Tā vietā, lai pavadītu laiku kā uzraugam grupā, veicot tādus darbus kā mēbeļu pārvietošana, atgādinot bērniem neskriet, paņemt priekšmetus, kurus bērni nezin kur nolikt, nervozējot par drošības neievērošanu vai mēģinot panākt, lai bērni pārstāj kliegt, jo viņiem ir garlaicīgi; skolotājam ir laiks mijiedarboties, novērot un izaicināt bērnus.” (Klein, 2014)

Pedagogs izvērtējot bērnu vajadzības un konkrētā vecuma attīstības īpatnības, veido vidi, kurā bērniem ir iespējams attīstīt un vingrināt pašvadītas mācīšanās prasmes:

1. izveido grupā dienas kārtību, kas darbojas ikdienā kā rutīna,
2. pašapkalpošanās prasmju attīstības procesā stimulē patstāvību,
3. vēro bērnus un vērtē to, ko viņi apgūst,
 - a. Piemērs. “Tu mācies uzvilkt kreklu pats. Jā, kreklis ir uzvilts pareizi.”
4. daļai bērnu patstāvīgās ģērbšanās iemaņas iespējams veicināt, pie skapīša/gultas novietojot vizuālu atgādni, kas norāda uz ģērbšanās secību,
5. mācīšanās procesa sākumā skolotājs rosina izmantot atgādni, pēc tam bērns ģērbjas patstāvīgi, ja nepieciešams, atgādni izmanto pats,
6. jaunākajās grupās bērni veic pienākumus kopā ar pieaugušo,
7. izveido rituālus, kuros svin padarīto un priecājas par veikumu,
8. gan bērni, gan skolotāji sarunājas valodā, kurā kļūdas pieņem kā daļu no mācīšanās procesa, skolotājs izvairās no kategorisku noliegumu un nosodošu izteikumu lietošanas
9. regulāri sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, ļaujot bērnam apzināties, ko viņš jau prot, kas viņam padodas un ko nepieciešams pilnveidot. (Skola2030, 2020, 27)

Analizējot apkopoto informāciju var secināt, ka pašapkalpošanās prasmju attīstībā ir ļoti svarīga konstruktīvi un pārdomāti izveidota vide un pat pēc pedagoga iesatītšanās, tā pati par sevi sekmēs patstāvības attīstīšanu bērnam. Nozīmīga ir ne tikai fiziskā mācību vide, bet arī emocionālā vide. Ja fiziskā vide būs iekārtota veiksmīgi, taču emocionāliā vide bērnam nebūs harmoniska un labvēlīga, pašapkalpošanās prasmju apguve būs problemātiska, nepilnvērtīga un rezultātu sasniegšana aizņems vairāk laika. “...bērna personības attīstība notiek kopveselumā, attīstoties fiziskās, psihiskās un sociālās attīstības jomām.” (Golubina,2007). Ar emocionālo vidi mēs saprotam vidi, kas ir harmoniska, cieņpilna, tāda, kas sekmē bērnu pašizpaušmi, radošumu, tāda, kurā valda mājīga gaisotne un sapratne, kurā bērns var būt personība un pedagogs ir līdzvērtīgs, nevis valdonīgs diktators. Pašapkalpošanās prasmju apgūvē nozīmīgākie ir apstākļi un vide, kurus rada pedagogs. Šiem apstākļiem un videi jāpilnveido bērns, lai tas kļūtu patstāvīgs un nākotnē kļūtu par pilnvērtīgu sabiedrības locekli.

2. Pašapkalpošanās prasmju sekmēšana

2.1. Pētījuma metodoloģiskais raksturojums

Pētījums notiek X pamatskolas pirmsskolas izglītības iestādē. Pētījumā piedalās 10 bērni vecumā no 1,5 – 3 gadiem. Pētījums ilgst no 2021. gada augusta līdz 2021. gada novembrim.

Darba autore, lai veiktu pētījumu pamatojās uz dažādiem teorētiskajā daļā iepazītajiem informācijas avotiem. Pētījumā tiek izmantotas trīs empīriskās metodes:

- bērnu novērošana,
- pedagoģiskā izmēģinājuma darbība,
- pētījuma gaitā iegūto datu analīze.

Bērnu novērošana. Novērošana ir viena no visizplatītākajām pedagoģisko pētījumu metodēm. To plaši lieto pedagoģiskajā praksē. Tā palīdz pedagogam iepazīt savus audzēkņus tiešā uztveres ceļā dabiskos apstākļos. Bez novērošanas nevar iztikt neviens speciālists, lai kādā zinātnes jomā viņš darbotos. Novērošana ir universāls zinātnieka instruments. Vēriņgums kā īpašība ir cilvēka pedagoģisko spēju rādītājs. Būdamā šķietami vienkārša, pētnieciskā novērošana ir zināmā mērā sarežģīta. Šīs metodes grūtības ir galvenokārt tās, ka novērojumam jācenšas virzīt savu uzmanību uz tām pedagoģiskā procesa vai parādības pusēm un detaļām, kas atbilst novērošanas mērķim, vienlaikus aptverot visu pedagoģisko procesu. (Albrehta, 1998).

Darba autore izmantos šo metodi, lai izzinātu un analizētu atsevišķas pašapkalpošanās prasmes grupas bērniem, pētījumu uzsākot.

Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība ir sakarību izzināšana starp pedagoģisko iedarbību un tās rezultātiem. Zinātniski praktisko metožu lietošana var būt sekmīga, ja skolotājs savā darbā balstās uz prasībām, kas izvirzītas zinātniskajam pētījumam, un ievēro tās (Albrehta, 1998). Darba autore izmantos šo metodi, lai izzinātu kā pašapkalpošanās prasmju veicināšana, var palīdzēt bērnu patstāvības attīstībā.

Pētījuma gaitā iegūto datu analīze. “Tā ir rezultātu apkopošana, noformēšana un interpretācija. Šajā procesā parādās vai atspoguļojas pašapkalpošanās prasmes apguves realitāte” (Špona, Čehlova, 2004, 103). Darba autore organizē pētījumu no 2021. gada 15. augusta līdz 2021. gada 10. novembrim. Novērojums tika veikts X pamatskolas pirmsskolas 1,5 - 3 gadīgajā grupā. Šajā grupā tika vēroti 10 bērni.

Dažādās pirmsskolas ikdienas situācijās 1,5 – 3 gadīgo bērnu grupas pašapkalpošanās prasmes tika novērotas no 2021. gada 15. augusta, vienu nedēļu. Dienas

garumā pirmsskolas grupā, ikdienišķās situācijās tika detalizēti novērotas 1,5 - 3 gadīgo bērnu pašapkalpošanās prasmes un atzīmētas darba autores izveidotās tabulās (sk. 2., 4., 6. tabulu) pēc izvirzītajiem kritērijiem un to rādītājiem, tādejādi iegūstot datus par šo bērnu pašapkalpošanās prasmju līmeni. Pēc datu apkopošanas un analīzes darba autore veica praktiskas darbības.

Pētījuma struktūra. Tika izmantotas dažādas piktogrammas, dziesmas, dzejoļi, pasakas, un veidota ikdienišķa rutīna, lai sekmētu bērnu pašapkalpošanās prasmes. Pēc darbošanās tika atkārtoti novērotas pašapkalpošanās prasmes un datu salīdzināšana, lai apstiprinātu vai noliegtu, ka darbs pašapkalpošanās prasmju uzlabošanai pirmsskolas grupā bijis veiksmīgs, tika analizēts, kādas ir izmaiņas un vai bērnu pašapkalpošanās prasmes ir uzlabojušās :

- tiek analizētas prasmes un bērnu attieksme pret izvirzītajām darbībām,
- tiek izziņāts ēšanas prasmju, ģērbšanās un roku mazgāšanas attīstības līmenis ,
- izstrādāta roku mazgāšanas un ēšanas, ģērbšanās prasmju vērtēšanas sistēma,
- tiek izvēlētas pašapkalpošanās prasmes sekmējošas darbības un izvērtēts to pielietojums, lai sekmētu roku mazgāšanas, ģērbšanās un ēšanas pašapkalpošanās prasmju apguvi,
- tiek salīdzināti iegūto pētījuma rezultāti dinamikā trīs mēnešu laikā.

2.2. Bērnu pašapkalpošanās prasmju novērtējums uzsākot pētījumu

Izpētot un analizējot teorētiskos avotus, izpētot pirmsskolas izglītības mācību programmu, pašapkalpošanās prasmes klasificē, kā daļu no caurviju prasmes – pašvadīta mācīšanās. Šī caurviju prasme sastāv no vairākām ar to saistītām, citām prasmēm, kuras bērns sāk apgūt pirmsskolas posmā un turpinās nostiprināt dzīvē. Pašvadīta mācīšanās un patstāvības veidošanās pirmsskolā sākas ar pašapkalpošanās prasmju apguvi. Apkopojot iepriekš iegūtās teorētiskās atziņas, darba autore izvēlējusies pētīt šādas pašapkalpošanās prasmes:

- ēšana,
- roku mazgāšana,
- ģērbšanās.

Pētījumā piedalās 10 bērni, kuru vārdi ir mainīti, 3 meitenes un 7 zēni. Bērnu vecums ir 1,10 – 2,7 gadi. Konkrētā pirmsskolas grupa, kurā tik veikts pētījums, ir jauna grupa, kas uzsākusi savu darbību no 2021. gada jūnija. Šajā grupā darbojas 2 pedagogi un 1 pedagoga palīgs. Pētījums uzsākts 15. augustā. Bērni, kas apmeklējuši pirmsskolas grupu jau vairākus mēnešus, spēj orientēties pirmsskolas grupā, apgūst telpas plānojumu, ir iepazīstināti, ar to kur atrodas nodarbību telpa, guļamistaba, tualete, ēdamtelpa.

Darba autore pētījumā izvirzījusi kritērijus pēc kuriem tiks novērotas pašapkalpošanās prasmes. Pašapkalpošanās prasmju apguve pēc izstrādātajiem kritērijiem tika pārbaudīta empīriskajā pētījumā. Pirmsskolas grupu, kura tiks pētīta apmeklēja dažādi bērni. Bērniem piemīt atšķirīgas zināšanas, spējas, prasmes un pieredze un tas ir pētījuma pamatā.

Pirms pētījuma uzsākšanas darba autore vairākas dienas novēroja bērnus un izveidoja aprakstu par katru pētījumā iesaistīto dalībnieku.

Odrija (2,1 gadi) – Odrija ir ļoti klusa meitene. Ļoti maz runā un pasīvi iesaistās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs ikdienā. Retais pirmsskolas apmeklējums rada grūtības socializēties un adaptēties. Prasmes ir vājas. Galda piederumi bieži izkrīt no rokām uz grīdas. Ņemot ēdienu ar karoti, bieži novērojams, ka mutē ieliek tukšu karoti. Roku muskulatūra un satvēriens ir vājš, tāpēc arī ēdiena uzlikšana rada grūtības. Bez pieaugušā atbalsta nespēj uzlikt ēdienu uz šķīvja. Zin, kas ir karote, taču neatšķir karotes pēc lieluma un nespēj pielietot atbilstoši piedāvātajam ēdienam. Dakšu, pēc nosaukuma, neatrod. Un arī nav apguvusi prasmes to pielietot ēdienreizēs. Pēc ēdienreizēm mazgā rokas, tikai pēc pedagoga atgādinājuma, neprot nomazgāt rokas, tikai tur tās zem ūdens un vēro kā tas tek. Ziepes no dozatora izspiest ir grūti vājās muskulatūras dēļ, tāpēc Odrija neizrāda arī interesi par to. Ja pedagogs, nav atgādinājis,

tad rokas divielī nenošlauka. Ģērbjoties bieži raud un neveicot nekādas darbības, necenšoties, gaida, kad pedagogs noģērbs. Tāpat ir ar apaviem.

Adriāns (2 gadi) – Līdzīgi kā Odrija, ļoti mierīgs, maz runā, taču daudz smaida un ierodas pirmsskolā pozitīvi noskaņots. Ēdienreizēs prot ēst izmantojot galda piederumus, taču izmanto nepareizu satvērienu. Vāji attīstīta muskulatūra, apgrūtina galda piederumu lietošanu. Nespēj pārlikt ēdienu no kopēja katla uz savu šķīvi, it sevišķi, šķidru ēdienu, kā piemēram, zupu. Visiem ēdieniem ņem tikai dakšu, neizvērtē tās pielietojumu. Noģērbt zeķes Adrianam nesagādā grūtības, izrāda vēlmi pēc pastaigām vai laukuma apmeklējuma novilkt apavus pats, taču apavi vienmēr ir šauri, smagnēji un bērnam zūd interese turpināt censties. Apavi iekštelpām ir ērti un Adriāns tos uzvelk ļoti veikli. Apģērbu uzvelk un novelk, taču apjūk secībā, dažkārt velk zeķubikses ar biksēm uzreiz nost, tas neizdodas un pedagogam ir jāiesaistas. Rokas slapina, vāji atdarina roku mazgāšanu, taču ar to nepietiek, lai rokas nomazgātu. Ziepietes izspiež ar grūtībām, dēļ vājās muskulatūras, taču rokas uzreiz noskalo ūdenī, neziepējot tās. Katru reizi uz grupu dodas ar slapjām rokām, aizmirst vai nevēla tās noslaucīt.

Edvards (2,3 gadi) – Bērns no sociāli nelabvēlīgas ģimenes. Ļoti maza auguma, skaļš puisis, kurš alkst pēc uzmanības. Ēdienreizēs lieto galda piederumus, taču nesatver tos pareizi. Ēdienu uz šķīvja negrib likt, apmulst, tad protestē un iet prom no virtuves. Gaida, kad pedagogs uzliks. Tāpat ir ar galda piederumiem. Meklē skolotāja atbalstu un gaida, kad pedagogs to izdarīs viņa vietā. Roku mazgāšana viņu neuzrunā, roku mazgāšana jāizceļ kā uzdevums, kurš jāveic. Ilgi jāpierunā pataustīt ūdeni. Kad pieradis pie ūdens, neveic nekādas darbības, neprot lietot ziepes. Rokas noslauka drēbēs. Daļēji apģērbjas – uzvelk zeķes, pārvelk apakšbikses un ar pedagoga palīdzību uzvelk kreklu. Edvards apavus nenošlauk, gaida pedagogu. Neiesaistās nekādās darbībās pat pēc pedagoga pamudinājuma. Novelk zeķes patstāvīgi.

Estere (2gadi) – Aktīva meitene. Pieprasa daudz uzmanības, vēlas būt līderis. Ciešot neveiksmes un nekļūstot savstarpējās spēlēs par līderi, ļoti pārdzīvo un raud. Tāda pat situācija novērojama ar pašapkalpošanās prasmju apguvi, septembra sākumā. Vēlas visur būt pirmā, steidzoties, bieži izlaiž kādu darbību vai izpilda nepilnīgi, līdz ar to nesasniedz vēlamo rezultātu. Ēdot lieto galda piederumus, taču ēdot zupu, viss līst garām, jo tiek nepareizi turēta karote. Ēdienu vēlas uzlikt, bieži novērots, ka neieliek šķīvi, nekoordinē kustības. Galda piederumus nesaskaņo ar piedāvāto ēdienu. Rokas mazgā haotiski, ļoti šļakstās ar ūdeni, neuzloka piedurknes, ziepes neizvēlas. Slaukot rokas, regulāri tās noslauka citu bērnu divieļos. Noģērbšanās un apģērbšanās sagādā grūtības, jo netiek ievērota ģērbšanās secība. Ar cimdiem mēģina novilkt jaku, u.c. situācijas. Māk novilkt tikai grupas apavus. Zeķes novelk ar grūtībām. Kopumā labi iejutusies kolektīvā, dominē pār dažiem bērniem, atņemot mantas.

Roberts (2,5 gadi) – Puišs, kas pirmsskolas izglītības iestādī apmeklē jau no 1,5 gadiem. Ļoti aktīvs, bieži mēģina izvairīties no jebkādu darbību veikšanas. Pārsvārā izvēlas pavadīt laiku zīmējot. Taču ēdienreizēs ēd patstāvīgi un prot lietot galda piederumus, izmanto pareizu satvērienu, prot izvēlēties ēdienu, izvēlas tikai to, ko apēd. Grūtības sagādā ēdiena pārlikšana no katla uz šķīvi, izlīst. Daļēji izvēlas galda piederumus atbilstoši izvēlētajam ēdienam. Dakšu izvēlas atbilstoši ēdienam. Mazgā rokas, taču nekad neaizver pēc sevis ūdeni, mazgā rokas ļoti īsu brīdi. Prot izspiest ziepes no dozatora, lietot atbilstoši vajadzībām (daudzums), rokas divielī neslauka, regulāri dodas grupā ar slapjām, nenoslaucītām rokām. Prot noģērbties, taču apģērbšanās vēl rada grūtības, uzvelk bikses, zeķes, aizmirst zem biksēm uzvilkt zeķubikses bieži.

Daniela (2,1 gadi) – Klusa, apaļīga meitene. Ļoti centīga. Iesaistās visās piedāvātajās aktivitātēs. No rītiem, ierodoties pirmsskolā, raudulīga un nevēlas komunicēt ar pieaugušajiem, nododas pedagoga piedāvātajām aktivitātēm, neizrāda vēlmi komunicēt ar vienaudžiem. Lieto galda piederumus, satver pareizi karoti, dakšu, bet ar grūtībām izmanto karoti vai dakšu ēdienreizē. Problēmas sagādā zupas liešana savā bļodā, citus ēdienus prot ielikt savā šķīvī. Piederumus jauca un bieži dakšas vietā ņem karoti un otrādi. Noģērbjas ar pedagoga palīdzību, ievēro secību, apģērbjoties grūtības sagādā krekli ar garām piedurknēm un bikšu staras. Zeķītes un apavus novelk tikai ar pedagoga atbalstu, pedagogs novelk vienu zeķi, Daniela tad novelk otru zeķi. Pēc ēdienreizēm dodoties mazgāt rokas, neizprot, kā tas jā dara, rokas paliek zem ūdens un tikai slapina, ziepes spiež, taču nevis plaukstās, bet izlietnē. Rokas divielī iet slaucīt, labprāt, taču ilgi minstinās, līdz atrod savu divieli, prasa pedagogam, kur ir viņas divielis.

Ernests (1,10 gadi) – Visjaunākais dalībnieks šajā pētījumā. Puišs, kuram raksturīga agresija un grūtības nomierināties. Apjucis visas dienas garumā, neatrod sev darbošanās iespējas grupas vidē. Pētījuma uzsākšanas laikā pedagogi ar vadību un speciālistiem izstrādāja mācību plānu šim bērnam. Visos prasmju novērtēšanas kritērijos ir atzīme “1”, bērnam ir grūtības koncentrēties konkrētām darbībām, nevēlas komunicēt un veidot jebkādu saikni ar pedagogu vai vienaudžiem. Apmierināts ir tikai, ja pedagogs visu paveic viņa vietā.

Jānis (2,6 gadi) - Jauks, smaidīgs bērns. Aug nelabvēlīgā ģimenē, kas ir sociālā dienesta redzeslokā. Novērojamas bailes, kad jāveic kādas darbības patstāvīgi. Nemitīgi jautā, vai pedagogs nedusmosies. Jānis nesen uzsācis bērnudārza gaitas. Uzmanīgi klausās pedagoga teiktajā, vēro citus bērnus darbībā. Jānis lieto galda piederumus, taču ir nepareizs satvēriens, cenšas uzlikt ēdienu uz šķīvja, iemaņu trūkuma dēļ, bieži ēdiens no karotes pārliet uz šķīvi, izkrīt, galda piederumus atpazīst pēc tiem paredzētā lietojuma, taču apmulst pie izvēlas iespējām. Rokas mazgā neuzlokot piedurknes, tūkst iemaņu ziepju izmantošanā, taču izrāda interesi procesa laikā un mēģina atkārtot, rokas slauka divielī pavirši, tās tāpat ir slapjas. Ļoti

1. tabulas turpinājums.

Prasme	Kritēriji	Vērtējums (1 – sācis apgūt, 2 – turpina apgūt, 3 – apguvis)		
		1 - Sācis apgūt	2 - Turpina apgūt	3 - Apguvis
Ēšana	Izvēlas galda piederumus atbilstoši piedāvātajam ēdienam.	Neatšķir galda piederumus pēcto lietojuma.	Apzinās galda piederumu lietojumu, taču bieži kļūdās izvēlē. Neveic darbības patstāvīgi.	Apzinās galda piederumu lietojumu, izvēlas tos atbilstoši piedāvātajam ēdienam. Darbības veic patstāvīgi.

Attiecīgi 1.tabulā izvirzītajiem kritērijiem, tika veidots ēšanas prasmju novērtējums pētījuma sākumā (sk. 2. tabulu).

2.tabula Ēšanas prasmju novērtējums pētījuma sākumā

Bērnu vārdi	Ēšanas prasmes novērošanas kritēriji			
	Lieto galda piederumus	Uzliek ēdienu uz šķīvja.	Izvēlas galda piederumus atbilstoši piedāvātajam ēdienam	Kopā
Odrija	1	1	1	3
Adriāns	2	1	1	4
Edvards	2	1	1	4
Estere	2	2	1	5
Roberts	3	2	2	7
Daniela	2	2	1	5
Ernests	1	1	1	3
Jānis	2	2	2	6
Gustavs	2	2	2	6
Lūkass	2	1	1	4

Ēšanas prasmes pirmsskolas grupā, vadoties pēc darba autores izstrādātajiem kritērijiem, lielākoties, bērnu prasmes ir vērtētas ar vērtējumu “1” un “2”. Lielākā daļa pētījumā iesaistīto bērnu ir ieguvuši vērtējumu “1” kritērijam “izvēlas galda piederumus atbilstoši piedāvātajam ēdienam”, šis kritērijs ir novērtēts viszemāk. Vislabāk bērni ir apguvuši prasmi lietot galda piederumus, taču šīs prasmes vēl nav attīstītas pilnībā.

3.tabula Roku mazgāšanas prasmju vērtējuma skaidrojums

Prasme	Kritēriji	Vērtējums (1 – sācis apgūt, 2 – turpina apgūt, 3 – apguvis)		
		1 - Sācis apgūt	2 - Turpina apgūt	3 - Apguvis
Roku mazgāšana	Mazgā rokas.	Neveic darbības, kas saskārtas ar roku mazgāšanu, baidās no ūdens, izvairās no procesa.	Veic darbības, kas saskārtas ar roku mazgāšanu, neievēro roku mazgāšanas secību, veic darbības nekārtīgi.	Mazgā rokas, ievēro roku mazgāšanas secību. Mazgā rokas ar prieku.

3. tabulas turpinājums.

Prasme	Kritēriji	Vērtējums (1 – sācis apgūt, 2 – turpina apgūt, 3 – apguvis)		
		1 - Sācis apgūt	2 -Turpina apgūt	3 - Apguvis
Roku mazgāšana	Lieto ziepes.	Nelieto ziepes, nevēlas to darīt vai nelieto tās, tam paredzētajam mērķim.	Lieto ziepes, taču lieto tās lielā daudzumā vai izmantojot ziepes, rokas neziepē un uzreiz noskalo. Veic darbības tikai ar pedagoga iesaisti.	Lieto ziepes, saziepē rokas, noskalo tās. Darbības veic patstāvīgi.
	Slauka rokas dvielī.	Rokas dvielī neslauka vai slauka tās cita bērna dvielī.	-Rokas dvielī slauka, dažkārt tās nenaslauka savā dvielī, nenaslauka kārtīgi. Ar pedagoga iesaisti darbības veic.	Slauka rokas savā dvielī, darbības veic patstāvīgi.

Attiecīgi 3.tabulā izvirzītajiem kritērijiem, tika veidots roku mazgāšanas prasmju novērtējums pētījuma sākumā (sk. 4. tabulu).

4.tabula Roku mazgāšanas prasmju novērtējums pētījuma sākumā.

Bērnu vārdi	Roku mazgāšanas prasmes novērošanas kritēriji			
	Mazgā rokas.	Lieto ziepes.	Slauka rokas dvielī.	Kopā
Odrija	1	1	1	3
Adrians	1	1	1	3
Edvards	1	1	1	3
Estere	1	1	1	3
Roberts	2	3	1	6
Daniela	1	1	2	4
Ernests	1	1	1	3
Jānis	2	2	2	6
Gustavs	1	2	2	5
Lūkass	1	1	1	3

Roku mazgāšanas prasmes pirmsskolas grupā, vadoties pēc darba autores izstrādātajiem kritērijiem, lielākoties ir vērtētas ar vērtējumu “1” . Lielākā daļa pētījumā iesaistīto bērnu ir ieguvuši vērtējumu “1” kritērijam “mazgā rokas”, kas nozīmē, ka bērni neveic darbības, kas saistītas ar roku mazgāšanu, baidās no ūdens, izvairās no procesa un neievēro roku mazgāšanas secību, šis kritērijs ir novērtēts viszemāk. Šīs prasmes ir vērtētas viszemāk, jo visiem bērniem roku mazgāšana nav izstrādājusies kā ieradums un process, kas ir pats par sevi saprotams. 6 bērni no 10 pētījumā iesaistītajiem bērniem, pētījuma sākumā, visos kritērijos, kas izvirzīti ģērbšanās prasmju novērtēšanai ir ieguvuši zemāko vērtējumu “1”.

5.tabula Ģērbšanās prasmju novērtēšanas kritēriji pētījuma sākumā

Prasme	Kritēriji	Vērtējums (1 – sācis apgūt, 2 – turpina apgūt, 3 – apguvis)		
		1 - Sācis apgūt	2 - Turpina apgūt	3 - Apguvis
Ģērbšanās	Daļēji apgērbjas un noģērbjas.	Neprot daļēji novilkt un uzvilkt apģērbu, neievēro ģērbšanās secību.	Daļēji apgērbjas vai noģērbjas ar pedagoga iesaisti, ievēro ģērbšanās secību, ar pedagoga atbalstu.	Daļēji apgērbjas un noģērbjas patstāvīgi, ievēro ģērbšanās secību.
	Novelk apavus.	Nenovelk apavus, neveic darbības, kas saistītas ar apavu novilkšanu.	Veic atsevišķas darbības, kas saistītas ar apavu novilkšanu, ar pedagoga iesaisti apavus novelk.	Novelk apavus, veic darbības patstāvīgi.
	Novelk zeķes.	Nenovelk zeķes, neveic darbības, kas saistītas ar zeķu novilkšanu.	Veic atsevišķas darbības, kas saistītas ar zeķu novilkšanu, ar pedagoga iesaisti zeķes novelk.	Novelk zeķes, veic darbības patstāvīgi.

Attiecīgi 5.tabulā izvirzītajiem kritērijiem, tika veidots roku mazgāšanas prasmju novērtējums pētījuma sākumā (sk. 6. tabulu).

6.tabula Ģērbšanās prasmju novērtējums pētījuma sākumā

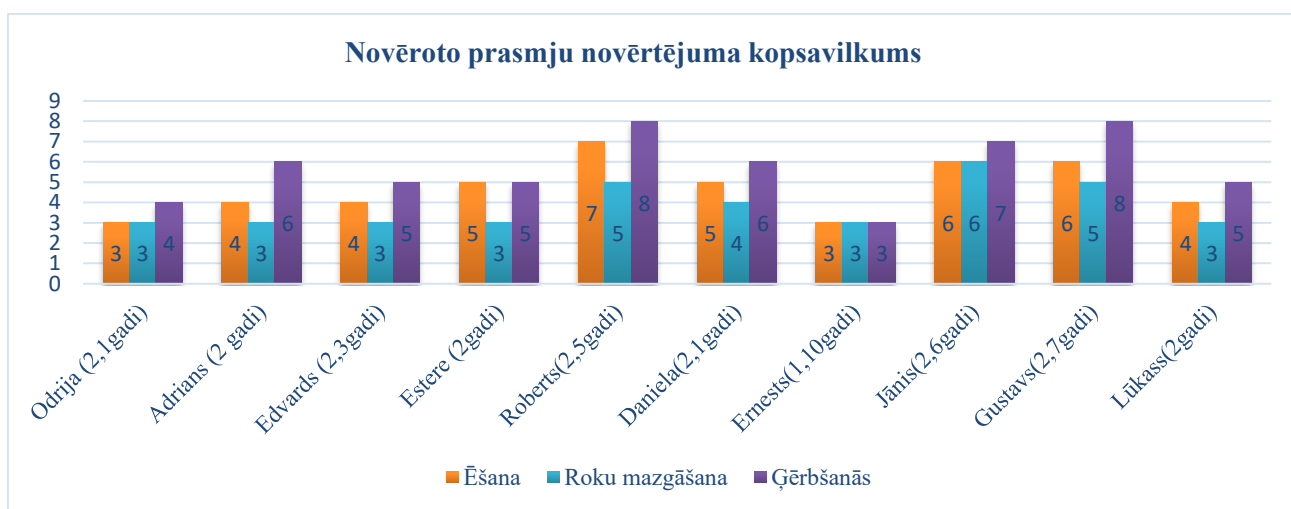
Bērnu vārdi	Ģērbšanās prasmes novērošanas kritēriji			
	Daļēji apgērbjas un noģērbjas.	Novelk apavus.	Novelk zeķes.	Kopā
Odrija	1	1	2	4
Adriāns	2	1	3	6
Edvards	2	1	2	5
Estere	1	2	2	5
Roberts	2	3	3	8
Daniela	2	2	2	6
Ernests	1	1	1	3
Jānis	2	2	3	7
Gustavs	2	3	3	8
Lūkass	2	1	2	5

Ģērbšanās prasmes pirmsskolas grupā, vadoties pēc darba autores izstrādātajiem kritērijiem, lielākoties ir vērtētas ar vērtējumu “2”, kas nozīmē, ka daļu no prasmēm bērni jau ir iepazīnuši un turpina apgūt. Lielākā daļa pētījumā iesaistīto bērnu ir ieguvuši vērtējumu “1” kritērijam “novelk apavus”, kas nozīmē, ka bērni nenovelk apavus, neveic darbības, kas saistītas ar apavu novilkšanu, šis kritērijs ir novērtēts viszemāk. Prasmi novilkt zeķes un darīt to patstāvīgi ir apguvuši 4 no 10 bērniem.

Pēc pašapkalpošanās prasmju novērtēšanas pētījuma sākumā, darba autore izveidoja iegūto datu kopsavilkumu, balstoties uz iegūto vērtējumu, katrā no prasmēm (sk. 2. attēlu) Pētīt attēlotos datus, var secināt, ka pētījuma sākumā patstāvīgākie bērni ir *Jānis*, *Roberts* un *Gustavs* un viņu prasmes ir uzlabojamas tikai atsevišķos kritērijos. Viņi grupā jūtas droši. Puiši ir aktīvi, dzīvespriecīgi un uzņēmīgie līderību grupā. Taču, jāņem vērā, ka šie ir arī šīs grupas

vecākie bērni. Vājākais rezultāts ir *Ernestam* un *Odrijai*. Šiem bērniem vēl novērojams adaptācijas periods. “Šie bērni sāk atrasties ģimeniskā vidē, kur viņi jūtas droši, līdz daudzām stundām dienā kopā ar svešiniekiem. Ir loģiski, ka viņiem pakāpeniski jāpielāgojas. Šo laiku, kad šīs izmaiņas tiek pieņemtas un normalizētas, sauc par adaptācijas periodu.”(Armengol,2020). Dažreiz bērni adaptācijas periodā pauž savas emocijas. Var zaudēt izsalkumu, parādīties miega traucējumi vai kādas regresīvas uzvedības pazīmes, kā piemēram, nemācēt padzerties, neprast ēst. Tāpēc, šiem bērniem, *Odrijai* un *Ernestam*, prasmju novērtējums pētījuma sākumā var nebūt objektīvs.

Kopsavilkumā redzams, kuriem bērniem prasmes pētījumu uzsākot ir labākas, bet kuriem bērniem būs nepieciešams vairāk darboties, lai prasmes attīstītu.



2.attēls Novēroto prasmju novērtējuma kopsavilkums

Pirmsskolas grupā, kurā tiek veikts pētījums, novērotas dažādas nepilnības, kuras vajadzētu labot, lai pilnvērtīgāk sekmētu bērnos patstāvību caur pašapkalpošanās prasmju apguvi. Bērni grupā kopumā jūtas labi, pedagogs ir iepazīstinājis ar grupas noteikumiem, veicis pārrunas par kārtības noteikumu ievērošanas nozīmību. Apskatot pašapkalpošanās prasmju novērtēšanas rezultātus pēc izvirzītajiem kritērijiem (sk. 2.attēlu), var secināt, ka vislabāk bērni apguvuši ģērbšanās prasmes, vissliktāk bērniem veicas ar roku mazgāšanas apguvi un liels atbalsts vēl nepieciešams arī patstāvīgas ēšanas veicināšanā. Lai sekmētu kritēriju veiksmīgāku apguvi, darba autore izvirzīs uzdevumus visām pētāmajām prasmēm, īstenos tos darbībā, apkopos rezultātus atkārtoti un izveidos secinājumus analizējot iegūtos datus.

2.3. Praktiskā darbība pašapkalpošanās prasmju apguves sekmēšanai un pētījuma rezultātu analīze

*“Lai amats būtu profesionāls, nepieciešams teoriju apvienot ar praksi”
(Larson, 2012)*

Darba autore novērojot bērnus, ievēroja, ka bērni bieži apjūk apgūstot pašapkalpošanās prasmes. Bērni gaidīja no pedagoga atbildes uz jautājumu – “Kas man jādara?”. Lai bērni ikdienā neapjūktu un spētu paredzēt dienas ritmu un darbības, kuras veicamas, tās tiktu sistemātiski atkārtotas, kā arī, veidotos sapratne par lietu kārtību, droša piesaiste pedagogam un pirmsskolas grupai kopumā, līdz ar to, bērnos sekmējot patstāvības attīstīšanos, tika veicināta ikdienas rutīnas veidošanās darbībās. Šim nolūkam, kā pirmais no uzdevumiem, kopā ar bērniem, tika pārrunāts un izveidots dienas kārtības plāns (sk. 23. pielikumu), bērnu acu augstumā, viegli saprotams. Un visas darbības, kas sasiņtas ar pašapkalpošanās prasmju apguvi, tika atkārtotas sistēmātiski ar noteiktu regularitāti.

Šajā pētījumā darba autore izmantos pedagoģisko izmēģinājuma darbību. Uzdevumi pašapkalpošanās prasmju uzlabošanai pētījuma ietvaros:

- **Piktogrammu ieviešana** ēdamtelpā, guļamistabā, ģērbtuvē, tualetē.
- **Rutīnas ieviešana dienas ritmā.**
- **Vingrinājumi, didaktiskās spēles** sīkās motorikas attīstīšanai, lielās motorikas attīstīšanai, koordinācijai.
- **Rotaļu, kā pašapkalpošanās prasmju sekmēšanas rīku izmantošana** - dziesmas, dzejoļi, izglītojošas filmaņas, pasakas, lomu spēles.

Attīstot pašapkalpošanās prasmes, pedagogam jāatceras, ka bērns atdarina pieaugušā darbības, tāpēc viens no prasmju apguves pamatlikumiem ir, ka pedagogam jāiesaistas. Tātad, apgūstot pašapkalpošanās prasmes, nozīmīgs būs pieaugušā paraugs. Taču, ņemot vērā, ka pedagogs, nespēj būt klātesošs, visos dienas procesos, katram bērnam, lielisks risinājums tam, ir piktogrammas, kas darbosies kā vizuāls atgādinājums secīgām darbībām un, turklāt, tā tiks sekmēta patstāvība, patstāvīga darbošanās. Veicot pārrunas ar pedagogiem, darba autore, izskaidroja piktogrammu pozitīvo ietekmi uz patstāvības attīstīšanos. Piktogrammas palīdz bērniem palīdzēt pašiem sev. Darba autore izmantoja piktogrammas, lai sekmētu pašapkalpošanās prasmju apguvi. Piktogrammas tika izmantotas, gan kā konkrētas darbības attēlojums, gan kā darbību secības attēlojums. Piktogrammas, lai sekmētu bērnu patstāvības attīstīšanos, tika izmantotas:

- **Ēdamtelpā**, lai sekmētu galda piederumu izvēli, atbilstoši izvēlētajam ēdienam un to lietojumu ēdienreizēs.

- **Guļamistabā**, lai sekmētu daļēju apģērba uzvilšanu un novilkšanu, ievērojot ģērbšanās secību.
- **Ģērbtuvē**, lai sekmētu daļēju apģērba uzvilšanu un novilkšanu, ievērojot ģērbšanās secību.
- **Tualetē**, lai sekmētu roku mazgāšanas kultūras apguvi un ievērotu secību.

Ģērbšanās. Piktogrammas grupā tika ieviestas pakāpeniski, nedēļas garumā, iepazīstinot bērnus un izrunājot tur redzamo un to, kāpēc tās tiek izvietotas grupā. Visas piktogrammas tika novietotas bērnam uztveramā augstumā, lai tās būtu ērti izmantot. Šeit jāpiemin, ka garderobē un guļamistabā bērniem pieejamā augstumā izvietoti spoguļi, kuros bērni sevi redz pilnā augumā un spēj novērtēt kā apģērbusies. (sk. 3. pielikumu) “Tā vietā, lai automātiski izlabotu kļūdu, kādēļ gan nemudināt bērnu paskatīties spoguļī un likt viņam noskaidrot, kas ir nepareizi.” (NHS Greater Glasgow and Clyde, 2021)

Guļamistabā, darba autore izvietoja “ģērbšanās secības” piktogrammas, lai sekmētu apģērbšanos un noģērbšanos, pirms un pēc gulētiešanas. Pirmajā dienā pedagogs, iepazīstinot bērnus ar piktogrammām:

- Sagatvo lelli un reālistiskus apģērba gabalus, atbilstoši kartiņām (sk. 1. pielikumu),
- pārrunā piktogrammās redzamos apģērba gabalus, veido saistības ar lelles apģērba gabaliem,
- kopīgi ģērbj lelli, pārrunā ģērbšanās secību,
- guļamistabā pie sienas no kartiņām kopīgi izvieto ģērbšanās secību,
- pārrunā ar bērniem, kad tā būs noderīga.

Reizēm tiek izspēlēta rotaļa “Sagērb lellīti”, rotaļājoties individuāli vai apakšgrupās, pedagogs piedāvā bērniem noģērbt un sagērbt lellīti, ģērbšanās prasmi nostiprināšanai izmantojot dzejoli (sk. 5. pielikumu).

Citā dienā *ģērbtuvē* arī tiek izvietotas piktogrammas (sk. 2. pielikumu) un izspēlēta, tāda pat rotaļa ar lelles apģērbšanu, tikai šoreiz akcentējot, ka lelle dosies laukā, pastaigā. Lelle visu laiku atrodas bērniem pieejamā vietā, ar visiem apģērba gabaliem, lai bērni patstāvīgi varētu mācīties, attēlojot prasmes rotaļā. Ģērbšanās secība tiek izvietota ģērbtuvē, bērniem ērti pārredzamā vietā.

Bērni dodoties gulēt diendusu, jau ieejot guļamistabā izrāda interesi par telpā izvietotajām piktogrammām. Pēta tās un viens otram tās rāda. Noģērbjoties dažkārt pieiet un apskata tuvāk, norāda uz apģērbiem, kuru novilks tagad. Ar pedagogu apskatās vai citi apģērba gabali jau ir novilkti. Pēc diendusas sākot ģērbties bērni atkal iet pie ģērbšanās secības

attēlojuma uz sienas, nosauc dažus apģērba gabalus. *Jānis, Gustavs, Roberts* pieiet retāk, un viņi mazāk izmanto šo atgādni, jo labāk pārzin ģērbšanās secību, dažkārt problēmas sagādā kāju ievilkšana bikšu starās un roku ievilkšana krekla piedurknēs, taču šajā situācijā, pedagogs un pedagoga palīgs atbalsta bērnus un dod skaidrojošas norādes vai vizuāli parāda kā to paveikt. *Adriāns, Estere, Odrija, Lūkass, Edvards, Daniela* ģērbjas ilgāk, taču tas tāpēc, ka pedagogs mazāk iesaistās fiziski, vairāk sniedz emocionālo atbalstu, esot klātesošs. Bērni, kas aizmirst, ko vilkt nākamo, apjūk, pirmajās dienās pēc pedagoga aicinājuma, tiek aicināti aplūkot piktogrammas un veiktas pārrunas. *Ernests* sāk izrādīt interesi par piktogrammām, taču izpaužas agresīvi, mēģinot plēst piktogrammas nost un, dažkārt, nelaiž citus bērnus tās apskatīt. Katru reizi tiek skaidrots, kā jāuzvedas guļamistabā un kā rīkoties. Pēc pirmās nedēļas bērni jau paši iet un pēta piktogrammas un izmanto tās kā līdzekli, lai atcerētos kādā secībā vilkt apģērbu. Pēc diendusas, pedagogs guļamistabā, bieži, izspēlē rotaļu kā teatrālu uzvedumu, kurā bērni var darboties līdz - "Rokas, kājas saka "Čau!" (sk. 9. pielikumu) Šī rotaļa palīdz attīstīt prasmes bērniem uzvilkt džemperu un bikses, rotaļas veidā skaidri tiek attēlotas darbības, kā tiek vilkts džemperis un skaitīts pantiņš.

Ģērbtuvē bērni grib ātrāk doties pastaigā, tāpēc visi cenšas apģērbties, tie kas agrāk sēdēja un gaidīja, kad pedagogs apģērbs, tiek aicināti ģērbties kopā ar lellīti. Pedagogs nosēdina lellīti grupas vidū un pievērš uzmanību ģērbšanās secībai pie sienas. Jautā, ko lellītei vilks mugurā pirmo – *Estere un Daniela* atbild, ka bikses. Pedagogs lēnām ģērbj lellītei bikses, izceļot dažādas nianšes. Piemēram, ka biksēs, katru kāju velk savā starā (u.c.). *Odrijai* gadījies uzvilkt otrādi cepuri. Pedagogs aicina pieiet *Odriju* pie spoguļa un paskatīties vai viss ir pareizi. *Odrija* ar pedagoga palīdzību pamana, ka cepure ir uzvilкта otrādi, pārvelk pareizi. *Roberts* uzvilcis bikses otrādi, arī šeit pedagogs aicina paskatīties spogulī. *Roberts* ātri ierauga, ka bikses uzvilktas otrādi un vienojas ar pedagogu, ka tās jāpārvelk.

Novērojot bērnus, darba autore, saskatīja, ka liels apjukums, stress un troksnis novērojams tieši velkot un novelkot apavus, tikai retajam no pētījumā iesaistītajiem tas izdodas. Paralēli motorisko prasmju attīstīšanai, tiek piedāvāti arī dažādi vingrinājumi, lai sekmētu apavu uzvilšanu un novilkšanu. Bērniem rīta apļa ietvaros tiek piedāvāts vingrinājums, lai attīstītu prasmi uzvilkt un novilkt apavus. Katram bērnam tiek iedotas krāsainas cilpas. Pedagogs aicina krāsainajai cilpiņai doties ceļojumā no pēdas līdz celim. Bērni to vingrinās uzvilkt līdz celim. Kad celis sasniegts, atkal cilpa dodas lejup no ceļa līdz pēdai. Sekmējot cilpas vilkšanu augšup un lejup, bērni netieši atdarina uzvilšanas un novilkšanas prasmes. Šo vingrinājumu atkārtoti periodiski, dažādos dienas ritma posmos. Pedagogam darbojoties ar katru bērnu individuāli vai apakšgrupās, tiek izmantotas krāsainas rotaļu caurules un izpildīts

vingrinājums (sk. 7. pielikumu). Bērnus krāsainā trubiņa tik ļoti ieinteresējusi, ka bērni nāk pie pedagoga un paši jautā, kad varēs veikt vingrinājumus.

Vēl viens patiešām motivējošs veids, kā tika nodrošināta apavu uzvilšanas un novilkšanas prasmju sekmēšana bija interesanti apavi. Šī aktivitāte sniedz lielu jautrību grupā. Atņests liels grozs, kas pilns ar apaviem, kuri bērniem ir par lielu. (sk. 6. pielikumu) Bērniem tos uzvilkt ir vieglāk, jo tie ir par lielu, taču tiek uzlabotas prasmes un tehnika, kā novilkt un uzvilkt apavus. Šī aktivitāte bērniem pieejama visas dienas garumā, katru dienu.

Kādā rīta aplī gan *Roberts*, gan *Jānis* un *Lūkass*, kā arī pārējie bērni, sapulcējušies uz grīdas, uz grīdas arī gara, balta tapete, 2 metrus gara. Pedagoģs stāsta pasaku bērniem par meiteni, kurai patika krāsas. Bērni ar pedagogu vienojas, ka izveidos skaistu, krāsu gleznu. Taču uzdevums ir interesants, jo bērniem jāglezno nevis ar otām vai rokām, bet ar kājām (sk. 8. pielikumu). Tā ir tieši tāda pati spēku veidojoša kustība, kas viņiem nepieciešama, lai varētu uzvilkt apavus un zeķes. *Odrija* un *Adriāns*, sākumā šo nodarbi uztver nelabprāt. Pedagoģs ļauj bērniem pavērot pārējos bērnus un tikai pēc tam aicina iesaistīties atkārtoti. *Roberts*, *Gustavs* un *Daniela* ar milzīgu sajūsmu un arv nepacietību iesaistās darbībā. Visi zīmē, *Ernestam* un *Lūkasam*, *Esterei* grūti sasniegt pēdas, tomēr periodiski pedagoģs iesaistās un sniedz atbalstu darbībā. Taču mēģina visi, darbs ir diezgan netīrs, taču pedagoga palīgs sagatavojis uzreiz bļodu ar ūdeni un ziepēm, kurās bērni mazgā kājas, arī tas prasa piepūli, ir jāpieliecas.

Lai bērni patstāvīgāk uzvilktu un novilkto apavus un zeķes, bērni tiek dota ideja, atrast kaut ko, pret ko atspiesties ar muguru, kamēr viņi uzvelk un novelk apavus un zeķes. Pedagoģi bija pārsteigti par atšķirību, ko pamanīja daudziem bērniem, vienkārši ļaujot viņiem atspiesties pret sienu, kad viņi apsēžas uz grīdas, lai uzvilktu un novilkto apavus un zeķes. Tāpat arī pašiem mazākajiem bērniem vai bērniem, kuriem nepieciešams vēl lielāks atbalsts (vai ja tuvumā nav pietiekami daudz brīvas sienas), bija iespēja atspiesties pret pieaugušo. Apsēžoties uz grīdas un ļaujot viņiem atspiesties pret pieaugušā ķermeni, kamēr viņi uzvelk apavus. Šis process sniedz papildus drošības sajūtu, atbalstu un nodrošina pedagoga līdzdarbošanos, darbojoties jau kā piemēram. Tiem, kam pavisam sarežģīti bija, pedagoģs apsēdās uz grīdas un iesēdināja bērnu klēpī un strādāja no turienes, kopā velkot apavus.

Roku mazgāšana. Pedagoģs vairākas dienas, dažādos ikdienas brīžos, pirmas roku mazgāšanas aicina skatīties Slimību profilakses un kontroles centra izveidoto animācijas filmu, kas paredzēta pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem par roku higiēnas nozīmi. Tā ērti atrodamā vietnē “Youtube.com” - Slimību kontroles un profilakses centrs - “Par Janča puncu un tīrām rokām”. Tualetē piktogrammas roku mazgāšanai izvietotas pie izlietnes, tajā attēlota roku mazgāšanas secība (sk. 10. pielikumu). Vairāki bērni grupā nevēlas mazgāt rokas, tāpēc pedagoģs bērniem sagādājis no lateksa cimdium imitētas rokas, kuras ņemt līdzī uz tualeti un

pirmās reizes aicina mazgāt tās (sk. 28. pielikumu). Bērniem tas šķiet interesanti. *Edvards, Gustavs un Lūkass*, kuriem iepriekš nepatika doties uz tualeti mazgāt rokas, pirmo reiz rindā stāv vieni no pirmajiem.

Kādā no dienām, darba autore, uzaicinājusi pie bērniem ciemos medmāsu. Medmāsa ir jauna, atraktīva. Medmāsa izmantojot dažādus uzskates materiālus - attēlus, bļodas ar pipariem eksperimenta veikšanai.

Medmāsa bērniem piedāvā veikt eksperimentu. Bļodās tiek ieliets ūdens un iebērti pipari. Medmāsa stāsta, ka tie ir netīrumi. Stāsta ka netīrumi ir gan redzami, gan neredzami. Bērni ar lielu interesi klausās un pēta bļodu. Medmāsa stāsta stāstu par ziepju burbulīti un mikrobiem jeb netīrumiem. Katram bērnam uz rokas tiek uzspiestas ziepes (ziepju burbulīte) un rokas tiek nedaudz saziepētas. Tad bērniem tiek dots uzdevums pārbaudīt vai tiešām ziepju burbulīte varēs aizbiedēt prom netīrumus. Bērni ieliek pirkstus ūdenī un pipari jeb netīrumi manāmi atkāpjas (sk. 14. pielikumu). Bērni ir ļoti izbrīnīti. Medmāsa ar bērniem sarunājas, ka rokas jāmazgā regulāri un tas ir vajadzīgs, lai tie netīrumi, kas ir mums apkārt, aizmuktu prom un neieklūtu vēderā. Visi klausās un dodas uz tualeti mazgāt rokas, medmāsa aicina bērnus parādīt kā jāmazgā rokas, piedāvā mazgāt rokas, kamēr tiek dziedāta dziesma, Vinetas Vītolas "Roku mazgāšanas dziesmiņa"(sk. 12. pielikumu) Medmāsa aicina dziesmu dziedāt katru reizi, kad mazgās rokas un vērot piktogrammas, ja gadās aizmirst, kas jādara. Medmāsa atkārtoti atgādina bērniem, kāpēc ir jāmazgā rociņas un dodas prom.

Ik dienu, pedagogi dziedot, Vinetas Vītolas "Roku mazgāšanas dziesmiņu", rādot piemēru un akcentējot roku mazgāšanas secību, sekmē roku mazgāšanās prasmju uzlabošanu. *Roberts* arvien mazāk šļakstās ar ūdeni, jo dziedot vai klausoties dziesmiņu un izspēlējot roku mazgāšanas procesu kā rotaļu, visa viņa uzmanība tiek pievērsta roku mazgāšanas procesam. Izmantojot roku mazgāšanas dziesmiņu, kā rutīnas sastāvdaļu, arī *Lūkass*, sāk pievērsties šim procesam un smaida. Lūkasam ļoti patīk, pedagoga dziedātā dziesma par roku mazgāšanu un viņš pat sāk dungot līdzī. Pētījuma noslēgumā roku mazgāšanas dziesmu, bērni jau skandina bez pedagoga motivēšanas, to darīt. Redzams uzlabojums un nav neviena bērna, kas nevēlētos mazgāt rokas.

Tāpat dziesmiņa, kuru bērni dzied kopā ar pedagogu mazgājot rokas veicina bērnus noslaucīt rokas dvielī. Bērni, kuri nevar atrast savu dvielī, vēro piktogramu, kurā attēlota, konkrēti viņa grupas piederības zīmīte. Piemēram, *Estere*, kura iepriekš nevarēja atrast savu dvielī, katru reizi tiek aicināta uzkavēties un atrast savu zīmīti. Katru reizi atgādinot, *Estere* arvien biežāk atceras, kur atrodas viņas dvielis. Šis process prasa tiešu pedagoga iesaisti, un sistemātisku darbību atkārtošanu, lai sasniegtu rezultātu.

Tualetē bērniem ir pieejamas ziepes ziepju traukā ar dozatoru. Dozators atrodas bērniem ērti sasniedzamā augstumā. Dažiem grupas bērniem problēmas sagādā dozatora lietošana un dažiem bērniem, darba autore novēroja, ka ir vēlme dozēt ļoti lielu daudzumu ziepju. Lai sekmētu pareizu ziepju lietošanu, pie ziepju trauka novietota piktogramma (kurā attēlots ziepju dozators, kuru spiež) dozatora lietošanai un atgādinājumam, ka ziepes jālieto un uz ziepju trauka attēlots ziepju daudzums, cik nepieciešams, lai nomazgātu rokas. (sk. 10. pielikumu) Šī piktogramma atgādina bērniem par ziepju lietošanas noteikumiem, tādejādi uzlabojot ziepju lietošanas paradumus.

Visā roku mazgāšanās prasmju attīstīšanas procesā bērniem visvairāk patīk priecāties par paveikto. Lai sekmētu roku mazgāšanas prasmju apguvi, tika izveidota tabula ar bērnu fotogrāfijām.(sk. 13. pielikumu) Katru reizi, kad tiek nomazgātas rokas un bērns šajā procesā iesaistas, tiek pielīmēta uzlīmīte. Pat mazākie bērni, aizrautīgi gaida savu uzlīmi un plaukšķina plaukstas, kad to saņēmuši. Novērojams, ka tas ir lielisks motivators iesaistīties un darboties. Šeit jāpiemin, ka nav būtiski, cik pareizi tiek veiktas darbības, bet ka viņas tiek veiktas. Uzlīmīti saņem visi, kas darbu veic.

Visā pētījuma laikā, *Gustavs*, kurš nevēlējās mazgāt rokas, bieži pretojās, tikai vienu reizi atteicās mazgāt rokas. Pēc roku mazgāšanas bija neapmierināts, ka nesaņēma uzlīmi, jo nemazgāja rokas. Pedagogs izrunāja ar Gustavu kā viņš šo uzlīmi varētu dabūt. Pedagogs aicina doties mazgāt rokas divatā, lai tomēr varētu uzlīmēt savu uzlīmi, viņš piekrīt, un uzlīmējot savu uzlīmi var redzēt, ka ir lepns par paveikto. Roku mazgāšanas procesu atkārtoti ik reizi, gan pirms ēšanas, gan pēc. Gan pēc tualetes apmeklējuma, gan pēc rotaļām laukā.

Ēšana. *Odrijai, Edvardam, Adrianam, Esterei, Jānim* pēc darba autores novērojumiem ir nepareizs satvēriens. Lai sekmētu pareiza satvēriena veidošanos, pirmajā novērojumu nedēļā, pedagogs ar bērniem, sadaloties apakšgrupās, izspēlēja rotaļu "Pabarosim lellīti Annu". Atnākot no brokastīm pedagogs aicina bērnus pievērst uzmanību, ka lellīte Anna nav paēdusi brokastis un aicina bērnus uzvārīt Annai putru. Bērni kopā ar pedagogu skaita pirkstiņrotaļu. Kad putra ir uzvārīta, skolotāja piedāvā bērnus pabarot lellīti, izmantojot bļodiņu un karoti, vingrinoties pareizi satvert to. Lomu rotaļu zonā, grupā, izvietota arī rotaļu virtuve ar traukiem un dažādiem galda piederumiem. Tur tiek novietota arī lellīte Anna, bērni ikdienā regulāri izspēlē ēst gatavošanu, un ēšanu. Pedagogs periodiski, vēro bērnus, palīdz veidot pareizu satvērienu, lieto piktogrammu (sk. 16. pielikumu), palīdz klāt galdu, skaidro galda piederumu lietojumu, atbilstoši bērna gatavotajam ēdienam. Arī rotaļu laukumā bērniem izvietotas 2 virtuves, viena no tām ir dubļu virtuve (sk. 19.pielikumu), darba autore novērojusi, ka arī tur rotaļājoties, bērniem ir iespējas trennēties pareizi satvert dažādus piederumus. Tas ir papildus faktors, kas sekmē ēšanas prasmju attīstīšanos.

Papildus, veidojot rutīnas ieradumus, katru dienu, pirmsskolas grupā, kad pienācis laiks doties uz ēdamzāli ēst, pedagogs ieslēdz relaksējošu fona mūziku (sk. 29. pielikumu), kas bērniem darīja zināmu, kāds process gaidāms. Sākot skanēt mūzikai bērni saprot, ka jāsakārto mantas, jānomazgā rokas un ir laiks doties ēst.

Tāpat arī grupā izvietotas dažādas aktivitātes motorikas attīstīšanai pirmsskolas telpas zonās, bērniem tiek piedāvāts zīmēt, gleznot, vingrot, satvert priekšmetus. Lai veidotu pareizu satvērienu, tiek izmantotas rakstāmpiederumiem gumijas uznavas (sk. 25. pielikumu). Tās tiek uzliktas uz zīmuļa ar kuru zīmē un bērns ievieto pirkstus, tiem paredzētās vietās, veidojot pareizu satvērienu. Šīs darbības sekmē arī galda piederumu pareizu lietojumu. Lai uzlabotu prasmes, pareizi satvert galda piederumus, bērni vēro attēlu, kas izvietots ēdamtelpā, bērniem redzamā augstumā, kurās attēlots pareizs satvēriens. Katrā ēdienreizē kāds bērns ar pedagogu dodas pie attēla un vērojot attēlu pareizi satver karoti. Daži bērni pēc tam turpina turēt karoti pareizi un ēst, taču mazākie turpina ēst turot karoti nepareizi.

Bērniem attīstot pašvadītas mācīšanās pamatus, ikdienā tiek piedāvāts ēdienu izvēlēties un pašiem uzlikt uz sava šķīvīša. Kopumā šis process ir bērniem saistošs, taču bērni pētījuma sākumā bieži apmulst, saprotot, ka viņiem ir iespēja pašiem veikt izvēli un uzlikt ēdienu uz šķīvja. Pedagogs un pedagoga palīgs visu laiku ir blakus bērniem, šajā procesā, un viņi palīdz bērniem, izskaidrojot, kā darbības veikt. Šīs ir prasmes, kuras tiek attīstītas, darbojoties tiešā veidā. Kam nepieciešams, pedagogs pietur zupas kausu un sākumā veic darbības kopīgi, dažus bērnus nākas apstādināt, jo liek ļoti daudz ēdiena. Dažus bērnus aicina nesteigties, jo ēdiens steigā krīt pāri. Darba autore novēro un secina, ka šajā procesā nozīmīgi, paralēli tiešām darbībām, lai sasniegtu mērķi, attīstīt arī koordināciju un ķermeņa lielo motoriku.

Pētījuma laikā ēdienreizēs ēdamzālē, parējā laikā grupā, izvietots materiāls (sk. 17. pielikumu), kurā uz A4 formāta lapām attēloti ēdieni (zupa, otrais ēdiens, putra), kas raksturīgākie ikdienas ēdienreizēm pirmsskolā, un galda piederumi, reālistiskā izmērā (lielā karote, mazā karote, dakša) un īsti galda piederumi. Grupā pedagogs, individuāli vai nelielās grupās, blakus rotaļu virtuvei ar dažādiem traukiem un galdu, ar bērniem runā par ēdieniem, kas redzami attēlos, izspēlē rotaļu, kur jāizvēlas galda piederums, atbilstoši ēdienam. Materiāls bērniem kalpo, gan kā piktogramma ēdienreizēs, gan kā didaktiskā spēle grupā. *Lūkass, Jānis, Daniela* ar lielu interesi iesaistās spēlē. *Estere* un *Adriāns* redzot attēlā redzamo galda piederumu, arī izvēlas atbilstošus piederumus. *Odrija*, labprāt, iesaistās spēlē, taču piederumus neizvieto atbilstoši attēliem. Ēdienreizē šo materiālu pedagogs paņem uz ēdamtelpu un noliek pie trauka, kur atrodas galda piederumi. Ar nelielu pedagoga palīdzību piederumus daudz veiksmīgāk izvēlas visi. *Lūkass* vairs neapmulst pie galda piederumu izvēles. *Roberts*, kurš visu

laiku jauca mazo karoti ar lielo, pie zupas, pateicoties materiālam, izvēlas lielo karoti. *Odrija* vēl neizprot galda piederumu lietojumu un tāpat gaida pedagoga darbības, kad pedagogs iedos piederumus. *Ernests*, izrāda interesi pa galda piederumu izvēli, pēta materiālus un ar pedagoga atbalstu, paņem atbilstošus piederumus. *Gustavam* ir interese un materiālu uztver pozitīvāk, daudz retāk novērojama protestēšana pret piederumu izvēli, pedagoga atbalsts viņam nepieciešams retāk. Kopumā bija novērojams, ka bērni kļūst patstāvīgāki.

Visām prasmju grupām nozīmīga ir arī fizioloģiskā attīstība un pašapkalpošanās prasmju sekmēšanā lielās motorikas, sīkās motorikas un koordinācijas attīstīšana ir neatņemama sastāvdaļa. Pirmsskolas telpā izveidotas vairākas zonas, kuras sekmē patstāvības un pašapkalpošanās prasmju apguvi – būvniecībai, lomu rotaļām, praktiskās dzīves vingrinājumiem.

Bērniem tiek izvietoti dažādi materiāli ***lielās motorikas, sīkās motorikas, koordinācijas attīstīšanai:***

- Lielās kravas automašīnas, leļļu ratiņi, kas palīdz attīstīt ķermeņa augšdaļas spēku un koordināciju;
 - Lielās kravas automašīnas, leļļu ratiņi, kas palīdz attīstīt ķermeņa augšdaļas spēku un koordināciju, atrodas grupā, rotaļu zonā. Zīmīgi, bet puīši vairāk interesējas par lielajiem auto, meitenes vairāk izspēlē spēles ar leļļu ratiņiem. Šīs ir darbības kuras bērni veic ļoti labprāt. Pedagoģs dažkārt aicina ar auto izbraukt, konkrētu ar lētu novilkto maršrutu, vai lūdz apbraukt apkārt galdam, tā trennējot koordināciju.
- Lielas, vieglas, mīkstas bumbiņas mešanai, ķeršanai, speršanai un ripināšanai;
- Līdzsvara, balansa spilvens koordinācijas uzlabošanai;
 - Šie materiāli novietoti rotaļu zonā, konkrētā vietā. Dažkārt bumbiņas tiek izmantotas rīta aplī, bieži tiek izmantotas sporta un mūzikas nodarbībās. Bērni mēdz spēlēties ar bumbām arī ikdienā. Pedagogs aicina bērnus spēlēt spēles ar bumbām, ripina caur krēsla kājām, ripina caur tuneli. Līdzsvara spilvens, tiek lietots aports nodarbībās, bet atrodas grupā. Bērni uz tā kāpj novelkot apavus, pedagogs skaita līdz pieci. Tāpat spilvens tiek iesaitīts arī dažādās rotaļās, kā rotaļu elements, attīstot koordināciju un lielo motoriku.
- Kustību aktivitātes, dejošana, no rīta, sporta un mūzikas nodarbībās, rotaļu laukumā,
- Punkti uz grīdām lēkāšanai, kas izveidoti ar lenti vai kartonu, lai padarītu lēkšanu no vietas uz grīdas jautrāku (sk. 30.pielikums).

- Aizdares rāmji (sk. 22. pielikumu);
 - Skaisti, krāsaini rāmji izvietoti praktiskās dzīves mācības zonā. Vairāki rāmji ar dažādām funkcijām, individuālam darbam. Šo materiālu ļoti bieži izmanto lielākie bērni. Pogā ciet un pogā vaļā pogas. Pēc tam nomaina pret citu materiālu un atkal izmanto. Noderīgs materiāls ģērbšanās prasmju attīstībā. Attīsta pirkstu sīko muskulatūru.
- Materiāls bēršanai(sk. 27. pielikumu);
 - Izveidoti divi materiāli bēršanai. Viens ar mannā putrainiem, otrs ar graudiem. Bērniem graudu un mannā kastēs pieejamas piltuves, karotes, trauki. Bērni pārber graudus vai mannā. Vēro kā tie birst. Koordinē savas kustības un ir jākoncentrējas, lai graudus ieliktu bļodā vai piltuvē. Šī ir nodarbe, kas bērnus nomierina, arī brīžos, kad bērns emocionāli nejūtas labi, pēc sarunas ar pedagogu, bieži tiek piedāvāts bērnam šis materiāls. Attīsta smalko muskulatūru, koordināciju. Īpaši noderīgs arī ēšanas prasmju attīstībai. Šeit tiek veidots arī pareizs satvēriens, turot karoti.
- Būvniecības kluči;
 - Stiprina klučus vienu uz otra, veido rindas, torņus. Šis materiāls tiek izmantots arī dažādās rotaļnodarbībās. Attīsta koordināciju, lielo un smalko muskulatūru.
- Puzzles, lai atrastu pareizo vietu, pareizi izvēlētos gabalu un novietotu to uz puzzles dēļa;
 - Attīstas koordinācija, liekot gabalus konkrētās vietās.
- Plastilīns, lai attīstītu roku spēku un koordināciju rokās;
 - Materiāls izvietots mākslas centrā, kur pieejami arī zīmuļi, līme, krītiņi un flomasteri. Plastilīns tiek izmantots gan rotaļnodarbībās, gan ikdienas nodarbēs, zonās. Tas ir bērniem brīvi pieejams un bērni to, labprāt, arī izmanto. Plēš gabalus, mācās virpināt bumbas, lipina kopā. Veicot šīs darbības, bērni attīsta smalko motoriku. Tā ir nozīmīga visās prasmju grupās.
- Spēle “Pogas krājkasē” (sk. 26. pielikumu);
 - Materiāls sastāv no trauka un vāka ar smalku, garenu caurumu un trauka ar pogām. Viss materiāls atrodas uz paplātes. Lai bērniem vieglāk materiālu paņemt un nolikt, jo viss komakti atrodas uz vienas

platformas. Bērns paņem pogu un bāž iekšā caurumā. Caurums ir garens, tāpēc ir nozīmīgi izvēlēties pareizo trajektoriju.

- Spēle “Salmiņi pudelē”;
 - Materiāls sastāv no pudeles ar apaļu, mazu caurumu galā un trauka ar 5 cm gariem, krāsainiem salmiņiem. Bērns bāž salmiņus pudelē, koordinē savas kustības, jo caurums ir mazs. Ir jākoncentrējas, lai veiktu darbību.

Ņemot vērā, ka pašapkalpošanās prasmju apgūvē, liela nozīme ir pieaugušā atbalstam un piemēram, tika organizētas pārrunas ar vecākiem, lai aktualizētu šo jautājumu un informētu vecākus. Vecākiem tika izskaidrota pašapkalpošanās prasmju būtība un nozīme konkrētajā vecumposmā. Vecāki tika iepazīstināti ar materiāliem un veidiem, kā pirmsskolā tiks sekmētas pašapkalpošanās prasmes un, vecāki tika aicināti tos ieviest arī mājās, rādīt piemēru un veidot rutīnu, šo prasmju apgūvē.

Nepilnu trīs mēnešu laikā kopš tika uzsākts pētījums, ar visām metodēm un materiāliem, kas attīsta pašapkalpošanās prasmes un līdz ar to, veido patstāvību, tika strādāts pastiprināti. Dziesmas un dzejoļi tika izmantoti vairākkārt un tika ieviesti kā daļa no rutīnas. Tika izveidots pārdomāts dienas plānojums, lai bērni nebūtu jāsteidzina un tas būtu ērts arī bērniem. Materiāli rotaļām atradās mācību vidē un bija bērniem ērti pieejami katru dienu. Pedagogi sekmēja emocionāli drošas vides veidošanos, izveidojot rutīnu un mācot bērnus darboties ar prieku.

2.4. Bērnu pašapkalpošanās prasmju novērtējums pētījumu noslēdzot

Pētījums ilga nepilnus 3 mēnešus. Tajā bija iesaistīti 10 bērni, 2 pedagogi un pedagoga palīgs. Pamatojoties uz to, ka grupa bija nesen atvērta darbībai, grupa bija iekārtota nepilnīgi. Tika izvietotas piktogrammas, kā atbalsts bērniem pašapkalpošanās prasmju apguvē. Tāpat tika izveidoti dažādi materiāli, kas sekmē pašapkalpošanās prasmju attīstību. Dažas situācijas aprakstītas arī konkrētās darbībās, kvalifikācijas darba 2.3. apakšnodaļā.

Kopumā pašapkalpošanās prasmju apguves procesu un darbības, kas tika veiktas, varētu vērtēt kā veiksmīgas. Pedagogi aktīvi iesaistījās visos procesos, veidoja saikni ar bērniem un bija kā piemērs, izpildot jebkuras darbības. Prasmes tiek pilnveidotas visas dzīves garumā, tāpēc pašapkalpošanās prasmes, kuras izvēlējās novērtēt darba autore, šo trīs mēnešu laikā arī nav attīstītas pilnībā. Šeit jāņem vērā, bērnu raksturu īpatnības, fiziskais, emocionālais stāvoklis, ģimenes iesaiste prasmju attīstībā, tādēļ, katra bērna prasmes attīstījušās dažādos tempos un veicot novērtējumu, visi nebūs sasnieguši maksimālo rezultātu un punktu skaitu.

Odrija (2,1 gads) bērnodāzru apmeklēja retāk nekā citi bērni. Līdz ar to veidot ieradumus, rutīnu, kas palīdz sekmēt pašapkalpošanās prasmes bija daudz grūtāk. Sakarā ar šo, vecāki tika uzaicināti uz pārrunām par pašapkalpošanās prasmju apguvi pirmsskolā, lai sekmētu to apguvi arī mājās. Pedagogi iepazīstināja vecākus ar rutīnas principiem un dažādiem vingrinājumiem, kurus var veikt arī mājās, lai sekmētu patstāvības attīstīšanos.

Pedagoga piedāvātajās aktivitātēs iesaistījās biežāk nekā pirms tam, taču kopumā tāpat retāk nekā citi vienaudži. Pašapkalpošanās prasmju līmenis ir uzlabojies, taču šeit lielu atbalstu un ieguldījumu ir snieguši arī vecāki. Odrijai arī mājās tika piedāvāti vingrinājumi muskulatūras stiprināšanai. Satvēriens ir kļuvis spēcīgāks, pateicoties tam arvien drošāk liek ēdienu uz šķīvja un veiksmīgāk spēj sevi pabarot. Izmantojot didaktiskās spēles, kur jāizvēlas galda piederumi atbilstoši piedāvātajam ēdienam, kā arī, regulāri pirms ēdienreizēm pārrunājot galda piederumu lietojumu, aicinot Odriju izmantot piktogrammas, kuras izvietotas ēdamzālē, nostiprinātas prasmes atšķirt galda piederumus pēc to lietojuma.

Skaitāmpants, kuru visi grupas bērni un pedagogs, kopā skaita, dodoties mazgāt rokas, radījis pozitīvas asociācijas ar šo procesu. Sadarbojoties ar vecākiem, Odrijai šis pantiņš tiek skaitīts arī mājās un roku mazgāšanas rutīna un darbības ir apgūtas gandrīz pilnībā, ziepes no dozatora izspiež, bet grūtības tās iespiest plaukstā. Šī ir komplicēta darbība, kuras apguvei nepieciešams vairāk laika un praktizēšanās. Odrija pirmsskolas tualetē vēl aizvien nespēj atrast savu dvieli, taču ar pedagoga atbalstu dvieli atrod un izmanto un rokas noslauka.

Savukārt, ģērbšanās procesā, ņemot vērā reto apmeklējumu, vēl nepieciešams liels pedagoga atbalsts, katru apģērba gabalu velk, pedagogam palīdzot. Pedagogam sniedzot atbalstu, ir apguvusi prasmes uzvilkt arī iekštelpu apavus, zābakos kājas liek iekšā, taču neieliek līdz galam. Odrija turpinās apgūt pašapkalpošanās prasmes un pedagogi, sadarbojoties ar vecākiem, turpinās šīs prasmes sekmēt. Odrijas pašapkalpošanās prasmes pētījuma laikā ir uzlabojušās, taču tās vēl aizvien nav pilnīgas.

Adrians (2 gadi) – pētījuma laikā tika novērots, ka ļoti daudz laika pavadīja berot graudus, gan ar rokām, gan ar piederumiem, pedagogs iesaistījās un regulāri palīdzēja Adrianam veidot pareizu satvērienu. Lai sekmētu pareiza satvēriena veidošanos tika izmantotas dažādas aktivitātes grupā. Adrianam ļoti patika pincetes vingrinājums, darbošanās ar plastilīnu. Adrians plēsa plastilīnu mazos gabalos, trennējās veidot bumbiņas no tā. Tāpat daļu brīvā laika, pavadīja stumjot lielās mašīnas, kas savukārt sekmēja lielās ķermeņa muskulatūras attīstīšanos un koordinācijas nostiprināšanos. Novērojamas daudz brīvākas kustības ēdiena uzlikšanā uz šķīvja, kā arī ēšanas procesā. Izmantojot, piktogrammas un didaktisko materiālu galda piederumu pareizai pielietošanai, uzlabojušās prasmes, izvēlēties atbilstošu piederumu, nelielas problēmas vēl sagādā izvēle starp mazo un lielo karoti.

Adrianam apavi bija ļoti šauri, cieši un nesekmēja prasmju apguvi. Ar Adriana vecākiem, tika veiktas pārrunas, par iespējām, atrast apavus, kurus ir ērtāk uzvilkt un novilkt. Adrianam tika sagādāti apavi un drīz vien Adrians tos vilka pats. Tāpat arī zeķu uzvilšana un novilkšana Adrianam grūtības nesagādā. Šeit atkal varētu minēt to, cik nozīmīga ir sadarbošanās un pieaugušo iesaiste pašapkalpošanās prasmju apgūvē. Adriana pašapkalpošanās prasmes pētījuma laikā ir uzlabojušās, taču tās vēl aizvien ir pilnveidojamas.

Edvards (2,3 gadi) – pateicoties pedagoga aktīvajai iesaistei visos pašapkalpošanās prasmju apguves procesos, tika novērots, ka Edvards kļuvis mierīgāks. Dažādu nodarbību laikā, Edvardam bija nozīmīgi būt pēc iespējas tuvāk pedagogam, gan rīta aplī, gan rotaļnodarbībās, arī dodoties pastaigās Edvards vēlējās dot roku pedagogam. Tas sasiņts ar uzmanības trūkumu ģimenē. Pirmsskolas psihologs aicināja vecākus uz sarunu par ciešas saiknes nozīmību ģimenē, lai bērns justos droši. Ar ģimeni strādā arī sociālā dienesta darbinieki.

Izmantojot didaktisko spēli, Edvards uzlaboja prasmes, izvēlēties galda piederumus atbilstoši piedāvātajam ēdienam. Pateicoties pedagoga klātbūtnei arī ēdienreizēs, Edvards jūtot pedagoga uzmanību un atbalstu, vairs neiet prom no ēdamtelpas, piedalās ēdienreizēs bez problēmām. Edvardam bija nepieciešams attīstīt arī muskulatūru, jo bija problēmas satvert karoti. Tika izmantoti materiāli, bēršanai, tika šķīrotas pupiņas. Īpaši Edvardam patika “Lego” klucīši, viņš būvēja torņus, spiežot klucus kopā, tādejādi stiprinot muskulatūru. Sekmējot smalkās motorikas attīstību, uzlabosies arī spēja pašam uzlikt sev ēdienu uz šķīvja. Edvards

labprāt dodas mazgāt rokas, taču vēl aizvien dažkārt to izvēlas darīt, ņemot līdzīgi gumijas cimds. Pirms uzsāk mazgāt rokas, saslapina “gumijas rociņas” un tad procesu veic arī pats. Rokas mazgā ar smaidu, lepojas par padarīto, rāda rokas un skrien uzlīmēt uzlīmi, roku mazgāšanas plakātā.

Ģērbšanās prasmes ir uzlabojušās. Ļoti daudz tika strādāts individuāli, tiešā kontaktā ar Edvardu. Izpildīti vingrinājumi, kas sekmē apavu un apģērbu uzvilšanas prasmes. Apavus novelk pats, pedagogam tikai dažkārt jāatgādina par līplentēm, kuras jāatver, lai zābaku novilktu. Edvards apģērbjoties dažkārt vēl pieprasa pedagoga atbalstu un palīdzību, taču kopumā, prasmes ir krietni uzlabojušās. Un tas atspoguļojas arī prasmju novērtējumā. Edvarda pašapkalpošanās prasmes pētījuma laikā ir uzlabojušās, taču tās vēl aizvien ir pilnveidojamas.

Estere (2 gadi) - meitenes aktivitāte palīdzēja daudz vieglāk sekmēt prasmes, jo Estere visur iesaistījās, viss viņu interesēja. Ļoti zinātkārs bērns. Pateicoties dienas rutīnai un konkrētam darbību plānojumam izpildot pašapkalpošanās prasmes, Estere vairs tik ļoti nesteidzās veicot dažādas ikdienas darbības. Esterei nedaudz bija jāuzlabo satvēriens, vērojot piktogrammas, kā arī daudz rotaļājoties rotaļu virtuvē, gan laukumā, gan grupā, pedagogam regulāri atgādinot un labojot satvērienu, šī prasme ir apgūta pilnībā. Estere ēd un pareizi satver galda piederumus un rakstāmpiederumus. Caur rotaļām apgūstot dažādus koordinācijas vingrinājumus, kā piemēram, lecot no apļa un apli, kas izvietoti grupā uz zemes, berot graudus no trauka un trauku, vai lejot ūdeni no krūzītes uz krūzīti, kā arī ripinot bumbu konkrētā virzienā, gandrīz vienmēr uzliek ēdienu uz šķīvja pati, patstāvīgi. Vēl aizvien jauc karošu lietošanas paradumus. Zupai dažkārt izmanto mazo karoti, neizvēlas atbilstoši zupas karoti.

Roku mazgāšana ir izveidojusies kā ieradums. Pateicoties skaitāmpantiņam, kuru bērni ar pedagogu skaita mazgājot rokas, Estere lieto ziepes un savu dvieli. Veicot roku mazgāšanu individuāli, ja gadās kaut ko aizmirst, ieskatās piktogrammā, kas izvietota blakus krānam, bērnam ērti saredzamā vietā. Arī vecāki novērojuši, ka Esterei pēdējos mēnešos, kopš apmeklēja pirmsskolas izglītības iestādi, uzlabojušās pašapkalpošanās prasmes un Estere kļuvusi patstāvīgāka. Vecāki atzina, ka liels ieguvums, lai prasmes sekmētu arī mājas apstākļos, bijusi pedagogu organizētā, informatīvā sapulce, kur vecāki izpratuši pašapkalpošanās prasmju nozīmi bērnu ikdienā. Tāpat piktogrammas ļoti palīdzēja Esterei vairs nejaukt ģērbšanās secību. Ģērbj apģēbu noteiktā secībā, dažkārt kļūdās, taču sniedzot atbalstu, visas darbības veic pareizi. Apavus uzvelk un novelk ar pedagoga atbalstu, ne tikai grupas apavus, bet arī āras apavus, zābakus. Izpildot dažādus vingrinājumus un pedagogam pastiprināti sniedzot atbalstu, apgūvusi prasmi novilkt zeķes. Esteres pašapkalpošanās prasmes pētījuma laikā ir uzlabojušās, taču tās vēl aizvien ir pilnveidojamas.

Roberts (2,5 gadi) – puisis, kuram jau pētījuma sākumā prasmju novērtējums bija viens no augstākajiem. Rezultāti bija jāuzlabo minimāli. Turpinot regulāri, katrā ēdienreizē, patstāvīgi likt ēdienu no katla uz sava šķīvja, šī prasme ir attīstījusies gandrīz pilnīgi, jo vēl novērojams, ka Robertam nepieciešama pedagoga palīdzība. Kopš ēdamzālē, kā atbalsts galda piederumu izvēlē, ir izvietotas piktogrammas, prot lietot visus galda piederumus atbilstoši izvēlētajam ēdienam. Attīstot roku mazgāšanu, kā ikdienas rutīnas sastāvdaļu un sekmējot roku mazgāšanu kā ieradumu, arī Roberts apguvis prasmi mazgājot rokas ievērot secību, aizvērt ūdeni pēc lietošanas. Ņemot vērā, ka skaitāmpantā, kuru pedagogs ar bērniem skaita mazgājot rokas un kurā tiek vērsta uzmanība uz to, ka rokas jānoslauka divi, arī to Roberts ir apguvis.

Noģērbjas veiksmīgi, ievēro piktogrammās piedāvāto ģērbšanās secību, kas izvietota gan guļamistabā, gan garderobē. Apģērbjoties, uzvelk visus apģērba gabalus, izņemot džemperu. Taču izmantojot pedagoga piedāvāto darbošanos kopā, skaitot skaitāmpantiņu “Rokas, kājas saka “Čau!” vai izdziedot to jautrā dziesmā, novērots, ka prasmes jau attīstījušās gandrīz pilnībā. Roberta pašapkalpošanās prasmes pētījuma laikā ir attīstījušās pilnībā un Roberts var sākt apgūt jaunas prasmes.

Daniela (2,1 gadi) – pateicoties savam centīgajam raksturam, vienmēr uzklausa pedagogu, darbojoties kopā, cenšas maksimāli atdarināt pedagoga darbības. Novērots, ka iegūstot skaidrību par veicamo uzdevumu, kad jūt atbalstu un jūtas brīvi, darbības cenšas izpildīt patstāvīgi. Un bērnu vēlme darboties un darīt šajā vecumposmā ir daudz nozīmīgāka par rezultātu, kuru viņš sasniedz. Ēdot lieto galda piederumus, taču ēdienu ielikt mutē ir grūti. Regulāri krīt kaut kas laukā. Tādēļ regulāri tika izmantoti vingrinājumi koordinācijas uzlabošanai, dažādas pirkstiņrotaļas tematu ietvaros, apli uz grīdas, kur bērni lec kā zaķīši, no punkta uz punktu, bēšanas vingrinājumi un darbošanās ar pinceti. Zupu šķīvī ieliet arī vēl nav viegli, līst ārā. Šo prasmju apguvei Danielai nepieciešams ilgāks laiks. Atšķir dakšu un karoti, bet mazo un lielo karoti bieži sajauc un neizvēlas piedāvātajam ēdienam.

Rokas mazgājot Daniela veic visas darbības, taču bieži grib šļakstīties ar ūdeni. Pedagogs turpina ar Danielu rokas mazgāt arī individuāli, lai prasmes mazgāt rokas tiktu apgūtas pilnībā. Danielai šis process sagādā prieku, vēlas spēlēt ar ūdeni, tāpēc Danielai bieži tiek piedāvāts darboties ar ūdens pārļiešanas materiālu. Arī prasmes lietot ziepes Daniela vēl turinās apgūt ārpus pētījuma, jo vēl nav sasniegts rezultāts, ka ziepes lieto patstāvīgi. Danielas centīgums izpaudās negatīvi, jo kad, meitene saprata, ka spēj izspiest ziepes un viņai tas sanāk labi, regulāri izspiež ļoti lielu daudzumu, pedagogs regulāri iesaistās roku mazgāšanas procesā, bieži darbojas individuāli, lai nostiprinātu prasmes, lietotu ziepes pareizi. Taču Daniela teicami apgūvusi prasmi, atrast savu divi un noslaucīt rokas, turklāt tas jau ir ieradums. Danielai, pētījumu noslēdzot manāmi uzlabojušās gan prasmes apģērbties un noģērbties, gan novilkt

zeķes. Pateicoties dažādiem vingrinājumiem, it sevišķi, Danielai patika, vingrinājums, kurā viņa ģērbās pedagogam dziedot dziesmu “Rokas, kājas saka “Čau!””. Pirmajās reizēs Danielai vēl bija grūti izpildīt darbības, kas saistītas ar bikšu uzvilšanu, katru kāju savā starā ievēlot, veica darbības ar pedagoga iesaisti, taču šo trīs mēnešu laikā, pateicoties arī vecāku iesaistei un darbojoties mājās, šī prasme ir apgūta, tāpat arī zeķes uzvelk, bez problēmām. Apavus, kas paredzēti, lai dotos laukumā, tik viegli nevar novilkēt, vēl nepieciešams pedagoga atbalsts, jāturpina darboties individuāli ar pedagogu un jāattīsta šīs prasmes. Danielas pašapkalpošanās prasmes ir uzlabojušās, taču tās vēl jāturpina sekmēt.

Ernests (1,10 gadi) – šim puisim un vecākiem ir piesaistīti sociālā dienesta atbalsta speciālisti, lai risinātu jautājumus, kas saistīti ar zēna agresiju un grūtībām sevi nomierināt. Arī pētījuma laikā, bija vairākas epizodes, kad pedagogi bija spiesti pārtraukt darbošanos, lai nomierinātu Ernestu. Viens no veidiem kā Ernests nomierinās ir graudu bēšana un ūdens liešana. Tas kalpo kā meditatīvs process. Dažkārt spējīgs pat vairāk kā stundu pavadīt pie graudu bēšanas materiāla. Novērtējot pašapkalpošanās prasmes, ir redzams neliels uzlabojums, dažkārt Ernests pat labprāt un ar prieku, bez agresijas izpausmēm, darbojās ar visiem bērniem kopā. Īpaši Ernestam patika individuāla darbošanās, kur bija ciešs kontakts ar pedagogu. Visā pašapkalpošanās prasmju apguves procesā lielu atbalstu sniedza arī Ernesta vecāki. Pedagogi saņēma arī informāciju no vecākiem, kā Ernestam palīdzēt agresijas lēkmes mazināt, kā veiksmīgāk sekmēt darbošanos. Ernesta pašapkalpošanās prasmes pētījuma laikā ir uzlabojušās minimāli, taču jāņem vērā, gan Ernesta vecums, jo viņš ir jaunākais starp pārējiem bērniem, pirmsskolas grupā. Jāņem vērā arī, Ernesta uzvedības īpatnības.

Jānis (2,6 gadi) ir saņēmis augstāko novērtējumu kopsavilkumā - “27”. Pedagogi iesaistoties visās darbībās, radot mājīgu atmosfēru, sniedzot ikdienā daudz atbalsta bērniem, radījis Jānim drošu mācību vidi, kurā Jānis ir kļuvis brīvāks savās darbībās. Jānis nebaidās veikt kādas darbības. Pateicoties rotaļām rotaļu virtuvē uzlabojies satvēriens, lieliski palīdzēja sekmēt pareiza satvēriena veidošanos arī gumijas uzmavas rakstāmpiederumiem. Zīmējot, veidojot pareizu satvērienu, tas dabiski veidojās arī lietojot galda piederumus. Tāpat rotaļāšanās ar materiālu “pincetes vingrinājums”, sagādā prieku Jānim un uzlabo satvērienu uzlabošanās, trennējot muskulatūru. Dažkārt mīkstās bumbiņas tiek aizstātas ar kastaņiem vai citiem priekšmetiem, lai bērniem nezustu interese. Jūtoties droši un brīvāk, Jānis arī apguvis prasmi likt ēdienu uz šķīvja un galda piederumus piktogrammas, sekmējušas, ka apgūta prasme lietot galda piederumus atbilstoši piedāvātajam ēdienam.

Roku mazgāšanas prasmes apguva salīdzinoši ātri, V.Vītolas dzejolis, kuru skaitīja mazgājot rokas un tualetē izvietotās piktogrammas palīdzēja nostiprināt šīs prasmes. Pētījuma sākumā Jānis pavirši slaucīja rokas savā dvielī, taču pateicoties pedagoga iesaistei un

atbalstam – darbību veikšanai kopā ar bērniem Jānis šo prasmi ir apguvis. Arī apgērbu uzvelk un novelk, patstāvīgi, izmanto piktogrammas kā atbalstu, lai sasniegtu rezultātu. Velkot nost drēbes, noteiktu laika periodu pedagogs ievērojot secību palīdzēja Jānim, taču vēlāk Jānis iemācījās novilkt apgērbu, problēmas ir aizpogāt pogas, aizvērt rāvējslēdzi. Taču šīs darbības tiek sekmētas, izmantojot “Aizdares rāmjus”. Ģērbjoties ievēro secību. Jānis pašapkalpošanās prasmes, pēc darba autores izvirzītajiem kritērijiem ir apguvis.

Gustavs (2,7 gadi) – Pateities Gustava rakstura īpatnībām, viņa atvērtībai, viņam ļoti labi veicās ar prasmju apguvi pētījuma ietvaros. Darba autore novēroja jau pētījumu uzsākot, ka Gustavam ir ļoti labi attīstīta runa. Gustavs arī kopumā ir ļoti attīstīts puisis, Gustava vecāki aktīvi iesaistās mācību procesā, daudz darbojas mājās, arī pašapkalpošanās prasmes. Pētījumu noslēdzot Gustavs pareizi satver galda piederumus, pateicoties vecāku iesaistei un rotaļām ar graudiem, piktogrammām, kur pedagogs regulāri sekmēja pareizu piederumu satveršanu. Barojot lellīti Annu vairākkārtēji tika sekmēta pareiza galda piederumu satveršana un lietošana atbilstoši izvēlētajam ēdienam. Roku mazgāšana agrāk Gustavam sagādāja grūtības, pārrunājot šo ar vecākiem, noskaidrojās, ka agrāk Gustavs ir apdedzinājies ar ļoti karstu ūdeni un šī pieredze vēl aizvien rada grūtības pieņemt pozitīvu pieredzi. Taču Gustavam lieliski palīdzēja pedagoga piedāvātā aktivitāte, ar lateksa cimdiem. Tādejādi, rotaļājoties, Gustavs pat nepamanīja, ka jau patausta ūdeni. Caur rotaļāšanos, arī iesaistās drēbju uzvilšanā un novilkšanā, pieņēmis to kā jautru nodarbi, dara to ar prieku. Gustavs pašapkalpošanās prasmes, pēc darba autores izvirzītajiem kritērijiem ir apguvis.

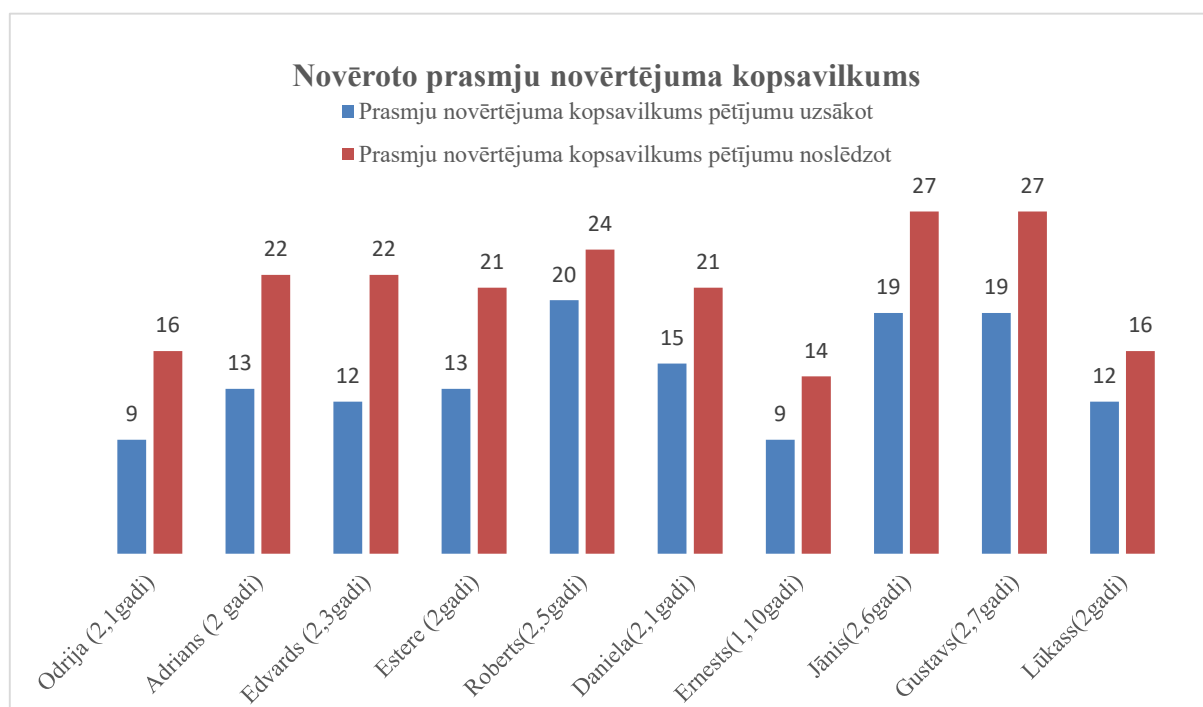
Lūkass (2 gadi) – Jau pētījuma sākumā darba autore, veica pārrunas ar speciālo pedagogu, par vēlamu darbības principu ar šo bērnu. Pēc pārrunām tika izveidots darbību plāns, kāds būtu piemērojams Lūkasam. Piktogrammas Lūkasam palīdzēja, saglabāt spēju veikt dažādas darbības un darīt tās arvien patstāvīgāk, pedagogam mazāk iesaistoties. Kad Lūkasam zūd koncentrēšanās, tika dotas pauzes un darbības tika atkārtotas no jauna. Darba autore, novērojot bērnus, secināja, ka visgrūtāk apgūt pašapkalpošanās prasmes bija Lūkasam. Turpinājās grūtības koncentrēties, rotaļnodarbībās, skaitot skaitāmpantus Lūkass ātri zaudēja interesi par to. Tāpat arī ar roku mazgāšanas dzejoli. Piktogrammas, periodiski, spēja sniegt atbalstu prasmju apgūvē un darbošanās ar pedagogu individuāli, taču arī tas nebija iespējams ilgāku laiku. Lūkasa pašapkalpošanās prasmes pētījuma laikā ir uzlabojušās minimāli, tās vēl aizvien ir pilnveidojamas, taču nepieciešama atbalsta personu piesaiste un padziļināta Lūkasa novērošana pie dažādiem speciālistiem, lai saprastu, kas ir par iemeslu Lūkasa mācīšanās grūtībām.

Lai objektīvāk novērtētu bērnus, pētījumu noslēdzot, darba autore vēlreiz novērtēja bērnus, atbilstoši izvēlētajiem novērošanas kritērijiem un attēloja tos tabulā (sk. 7.tabulu).

7.tabula Prasmju novērtējums pētījumu noslēdzot

Prasme	Kritēriji	Bērnu vārdi									
		Odrija	Adriāns	Edvards	Estere	Roberts	Daniela	Ernests	Jānis	Gustavs	Lūkass
Ēšanas prasmes	Lieto galda piederumus	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2
	Uzliek ēdienu uz šķīvja.	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1
	Izvēlas galda piederumus atbilstoši ēdienam	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2
	Kopā	6	7	7	7	8	6	5	9	9	5
Roku mazgāšanas prasmes	Mazgā rokas.	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2
	Lieto ziepes.	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2
	Slauka rokas dvielī.	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1
	Kopā	6	8	8	8	9	7	5	9	9	5
Ģērbšanās prasmes	Daļēji apģērbjas un noģērbjas.	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2
	Novelk apavus.	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2
	Novelk zeķes.	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2
	Kopā	6	8	8	7	9	8	4	9	9	6

Darba autore apkopojot datus, izveidojusi novēroto prasmju novērtējuma kopsavilkumu (sk 3. attēlu), kurā apkopoti pētījumā iegūtie dati. Kopsavilkumā redzams, kā uzlabojušās prasmes bērniem pētījumu noslēdzot, salīdzinot ar pētījuma sākumā iegūtajiem datiem. Prasmes ir uzlabojušās, taču uzlabojums katram bērnam ir atšķirīgs. Dažiem bērniem prasmes uzlabojušās minimāli, taču lielākajai daļai prasmes ir uzlabojušās tiešām pamanāmi.



3.attēls. Novērtējuma prasmju kopsavilkums pētījumu noslēdzot.

Apskatot 3. attēlu apstiprinās, ka 1,5 – 3 gadu vecumā bērni pašapkalpošanās prasmes veiksmīgi apgūst, ja pedagogs izveidojis atbilstošu mācību vidi, plānu un dienas kārtību, saniedzis bērniem saprotamus norādījumus un attīstījis prasmes dažādos veidos, ikdienas dienas ritmā. Nozīmīga ir bijusi arī vecāku iesaiste mācību procesā un prasmju apgūvē. Attēlā redzama bērnu rezultāti un to uzlabojums pašapkalpošanās apgūvē, pētījuma laikā. Pētījuma laikā autore pārliecinājās, ka visas metodes ir labas, jo iesaista bērnus darbībās, kas sasiņtas ar pašapkalpošanās prasmju apguvi. Bērni kļuvuši aktīvāki, drošāki un prasmes ir uzlabojušās.

Kopumā pašapkalpošanās prasmju apguves procesu un darbības, kas tika veiktas, varētu vērtēt kā veiksmīgas. Pedagogi aktīvi iesaistījās visos procesos, veidoja saikni ar bērniem un bija kā piemērs, izpildot jebkuras darbības. Prasmes tiek pilnveidotas visas dzīves garumā, tāpēc pašapkalpošanās prasmes, kuras izvēlējās novērtēt darba autore, šo trīs mēnešu laikā arī nav attīstītas pilnībā. Šeit jāņem vērā, bērnu raksturu īpatnības, fiziskais, emocionālais stāvoklis, ģimenes iesaiste prasmju attīstībā, tādēļ, katra bērna prasmes attīstījušās dažādos tempos un veicot novērtējumu, visi neav sasnieguši maksimālo rezultātu un punktu skaitu.

Secinājumi

Apkopojot teorētisko literatūras avotu analīzi par pašapkalpošanās prasmju būtību, to nozīmi bērnu dzīvē, un sekmēšanas nosacījumiem, tāpat arī 1,5 – 3 gadus vecu bērnu attīstības īpatnībām sasitībā ar pētāmo problēmu un mācību vides ietekmi uz pašapkalpošanās prasmju apguvi, kā arī pamatojoties uz veiktā pētījuma rezultātiem, darba autore secinājusi, ka:

1. Pašapkalpošanās prasmes ir ikdienas uzdevumi, kurus cilvēki veic, jo tiem ir izšķiroša nozīme viņu ikdienas dzīvē.
2. Pašapkalpošanās prasmju attīstība ir atkarīga no bērna individuāliem aspektiem, kustību amplitūdas, smalkās un lielās motorikas, ķermeņa apziņas un spējas darboties izvērloties pareizu motorisko plānu uzdevuma izpildei.
3. Lai bērns attīstītos, pilnveidotu pats sevi un izzinātu vidi sev apkārt, bērnam ir jārada konkrēti apstākļi un atmosfēra, lai bērns tajā justos brīvs un nepiespiests.
4. Darba autore secināja, ka pedagogs ir kā piemērs jebkuru prasmju apgūvē un tas palīdz sekmēt pašapkalpošanās prasmes.
5. Tika secināts, ka arī rutīnas un dienas plānojuma ieviešana ikdienas ritmā palīdz bērniem justies droši, jo bērni zin, kas notiks tālāk un kas ir gaidāms.
6. Mācību vide ir “trešais skolotājs”, kas palīdz bērniem mācīties. Tajā bērniem jājūtas droši, videi jābūt atbalstošai, interesantai un daudzveidīgai.
7. Tika novērots un secināts, ka daudzveidīga pieeja rosina bērnus apgūt sev dzīvei nepieciešamās pamatprasmes.
8. Sadarbošanās ar vecākiem un vecāku iesaiste mācību procesā uzlabo pašapkalpošanās prasmju apguvi .
9. Visiem bērniem, kas tika iesaistīti pētījumā, tika novērots, ka pašapkalpošanās prasmes ir uzlabojušās. Pašapkalpošanās prasmju līmenis vēl jāuzlabo visiem bērniem. Darba autore uzskata, ka trīs mēneši ir pārāk īss laika posms, lai prasmes attīstītos pilnībā un bērni kļūtu patstāvīgi.
10. Veicot datu analīzi, darba autore secināja, ka rezultāti ir uzlabojušies visās pētījumā izvirzītajās prasmēs – ēšanas prasmēs, roku mazgāšanas prasmēs un ģērbšanās prasmēs.
11. Pētījumu noslēdzot darba autore, analizējot datus, secināja, ka visveiksmīgāk sekmēt izdevies patstāvīgas roku mazgāšanas prasmes, bet visvājāk attīstījušās ēšanas prasmes. Kvalifikācijas darba ietvaros, tika secināts, ka mērķis ir sasniegts, uzdevumi īstenoti un hipotēze pārbaudīta un apstiprinājusies.

Priekšlikumi

1. Pedagogam uzdevumi jāsniedz skaidri un saprotami. Bērnam ir arī jāspēj atcerēties, kad un kā veikt uzdevumu, izvēlēties atbilstošos nepieciešamos priekšmetus un atcerēties uzdevuma secību.
2. Lai atcerētos, kā un kad veikt uzdevumus, tika novērots un secināts, ka labi noder piktogrammas. Piktogrammas ir noderīgas, lai sadalītu uzdevumus, kuriem ir vairākas darbības, un nodrošinātu, ka bērni ievēro noteikumus un secību.
3. Pedagogam vēlams iesaistīt arī vecākus mācību procesā. “Ģimenes iesaistīšanās bērna pirmajos dzīves gados ir viens no spēcīgākajiem bērna attīstības sekmētājiem. Ģimenes ir bērnu pirmie skolotāji, un tieši vecāku un bērnu attiecību un mijiedarbības kvalitāte nostiprina pamatprasmes, kas bērniem ir vajadzīgas, lai gūtu panākumus skolā un dzīvē.” (Swartz, 2019) Vecāku sapulcē, vecāki tiek iepazīstināti ar pašapkalpošanās prasmju būtību, nozīmi un sniegti ieteikumi prasmju uzlabošanā arī mājās.
4. Pedagoģi un vecāki iesaistās un rāda piemēru, veicot darbības kopā ar bērniem, tā sekmējot pašapkalpošanās prasmju attīstīšanos.
5. Pašapkalpošanās prasmes pirmsskolā var sekmēt, ja pedagogi ikdienā izmanto dažādus pedagoģiskos paņēmienus – pirkstiņrotaļas, didaktiskās spēles, muzikālās rotaļas.
6. Vide, kurā bērns mācās un apgūst prasmes, ir viens no nozīmīgākajiem faktoriem, kas sekmē pašapkalpošanās prasmju apguvi.

Literatūras un avotu saraksts

1. Albrehta, *Pētīšanas metodes pedagogijā*. Rīga:, 1998,
2. Armengol, *Period of adaptation to school in 3-year-old children*, Mothers Today, 2020 (atsauce 22.10.2021). Pieejams: https://madreshoy.com/en/period-of-adaptation-to-school/#Que_es_el_periodo_de_adaptacion
3. Atkinson, *An Introduction to Attachment and the implications for Learning and Behaviour*, Queen's Printer and Controller of Her Majesty's Stationery Office, 2014, (atsauce 19.10.2021.) Pieejams:
<https://www.bathspa.ac.uk/media/bathspaacuk/documents/introduction-to-attachment.pdf>
4. Auziņš, *Nesteidzas pieaugušie, nesteidzina bērnus*, Skola2030, 2019 (atsauce 3.10.2021), Pieejams: <https://skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/nesteidzas-pieaugusie-nesteidzina-bernus>
5. Bowlby, Journal, *Royal Society of Health*, 1955 (atsauce 23.10.2021) Pieejams: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/146642405507600912?journalCode=rshb>
6. Brandt, *Instructing & Assessing 21st Century Skills: A Focus on Self-Directed Learning*, 2020, (atsauce 20.10.2021). Pieejams:
<https://www.nciea.org/blog/educational-assessment/instructing-assessing-21st-century-skills-focus-self-directed-learning>
7. Butāne, *2-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju attīstība rotaļās un vingrinājumos pirmsskolas izglītības iestādē*, Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte, Rīga, 2019 (atsauce 12.10.2021) Pieejams:
https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/48062/299-69087-Butane_Marta_mb17021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. *Cambridge Dictionary*, Cambridge University Press, 2021 (atsauce 2.10.2021) Pieejams: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/independence>
9. *Caurviju prasmes pirmsskolā*, Skola 2030, 2020, (atsauce 1.10.2021.). Pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/357>
10. Child Care and Head Start Bureaus in the U.S. Department of Health and Human Services, *Helping Children Understand Routines and Classroom Schedules*, 2007 (atsauce 26.10.2021) Pieejams: <http://csefel.vanderbilt.edu/kits/wwbtk3.pdf>
11. Dmitrijevs, *Dmitrijeva krievu valodas skaidrojošā vārdnīca*, 2003 (atsauce 23.10.2021) Pieejams:

- <https://dic.academic.ru/dic.nsf/dmitriev/2744/%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D1%8B%D0%B9>
12. Dubé, *Pictograms-An essential tool for children with special needs*, 2016 (atsauce 28.10.2021) Pieejams: <https://www.educatall.com/page/1220/Pictograms-An-essential-tool-for-children-with-special-needs.html>
 13. Dzintere, Stangaine, *Rotaļa – bērna dzīves prasmju sekmētāja*, RaKa, 2007,
 14. *Early childhood education report* , 2017, (atsauce 8.10.2021.) Pieejams: <http://ecereport.ca/en/methodology/>
 15. Elnebiņa, *Pakāpieni bērna attīstībā*, Rīga, Pētergailis, 1999,
 16. Freiberga, Priede, *Bērns mācās izzināt pasauli*, Rīga, Izglītības soļi, 2007,
 17. Gaņijeva, *1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju sekmēšana rotaļā pirmsskolas izglītības iestādes dienas ritā*, Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte, Cēsis, 2020 (atsauce 27.10.2021) Pieejams: https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/50432/299-75466-Ganijeva_Alina_ag17085.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 18. Geriņa, *Atgādnes sākumskolai*, metodiskais materiāls, Daugavpils logopēdiskā internātpamatskola – attīstības centrs, 2016 (atsauce 29.10.2021), Pieejams: <http://dspac.lv/wp-content/uploads/2019/01/atgadnes-I-Gerina.pdf>
 19. Golubina, *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*, Izglītības soļi, 2007
 20. Greidāne, *2-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju sekmēšana pirmsskolā ar rotaļu palīdzību*, LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte, Cēsis, Latvijas Universitāte, 2019, Pieejams: https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/49306/299-73397-Greidane_Iveta_ig17058.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 21. *Growing role of teachers in independence children age 2-4 years*, Indonsian Journal of Early childhood education studies, 2013, (atsauce 7.10.2021.) Pieejams: <https://www.semanticscholar.org/paper/GROWING-ROLE-OF-TEACHERS-IN-INDEPENDENCE-CHILDREN-Yaswinda/ea6ebbfd522091890ea0368898d4d5128dedbb8c>
 22. Gulbe, *Kas notiek bērnudārzā*, Rīga, “Satura darbnīca TAPT”, 2019
 23. Hayton, *Examining the Development of Independent Dressing Skills in Young Children with Visual Impairment in comparison with Young Children*, UCL Institute of Education, 2016, (atsauce 26.10.2021.) Pieejams: <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1541120/1/Jessica%20Hayton%20Thesis.pdf>

24. Hansena, Kaufmane, Saifers, *Izglītība un demokrātijas kultūra: bērnības pieredze*, Sorosa fonds, Latvija, 1998,
25. Heard, McDonough, *A Place for Wonder, Reading and Writing Nonfiction in the Primary Grades*, Engelska, 2009. (atsauce 12.10.2021). Pieejams: http://www.edugains.ca/resources/LNS/Monographs/CapacityBuildingSeries/CBS_ThirdTeacher.pdf
26. Hemmeter, Ostrosky, Fox, *Social and Emotional Foundations for Early Learning: A Conceptual Model for Intervention*, *School Psychology Review* 35(4), 2006. (atsauce 22.10.2021) Pieejams: <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/about-us/article/importance-schedules-routines>
27. Indeed Career Guide, *Career development*, (atsauce 18.10.2021.), Pieejams: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/what-are-skills>
28. Izglītības Iniciatīvu centrs, *Kompetents pedagogs 21. gadsimtā*, Kvalitatīvas pedagoģijas principi, International Step by Step Association, 2011,
29. Jurgena, *Vispārīgā pedagoģija*, - SIA Izglītības soļi, 2002,
30. Kalvāns, *Attīstības psiholoģija*, Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija, 2018,
31. Karlgrēns, *Valdorfa pedagoģija – Jumava*, 2008,
32. Kellegrew, *Constructing Daily Routines: A Qualitative Examination of Mothers With Young Children With Disabilities*, *The American Journal of Occupational Therapy*, 2000
33. Klein, *The power of purposeful preschool environments*, 2014, (atsauce 20.10.2021.). Pieejams: <https://www.communityplaythings.com/resources/articles/2014/the-power-of-purposeful-environments>
34. Kozlovska, *Lai mazais augtu patstāvīgs*, Rīga, 2009,
35. *Letonika.lv*, Nacionālais apgāds, 2002, (atsauce 9.10.2021.). Pieejams: <https://letonika.lv/groups/default.aspx?r=1&q=Process&id=954826&g=1>
36. Lisa Petro, *How to Put Self-Directed Learning to Work in Your Classroom*, 2017, (atsauce 12.10.2021.). Pieejams: <https://www.edutopia.org/discussion/how-put-self-directed-learning-work-your-classroom>
37. Lock, *Exploring teachers perspectives on incorporating playful learning in the 21st century kindergarten*, University of Hawai'i at Manoa, 2017 (atsauce: 25.10.2021) Pieejams: <https://www.proquest.com/docview/2014462150/previewPDF/6C589DE97BB44437PQ/13?accountid=27169>

38. *Lumiere childrens therapy*, 2021, (atsauce 18.10.2021.) Pieejams:
<https://www.lumierechild.com/lumiere-childrens-therapy/do-it-yourself-using-self-care-skills-to-develop-independence>
39. Margeviča-Grinberga, Šūmane, *Mūsdienīga mācību vide skolēnu aktīvai iesaistīšanai mācību procesā*, Rīga, LU Akadēmiskais apgāds, 2020.
40. *Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību programmas īstenošanai*, Rīga, VISCS, 2016 (atsauce 9.10.2021.). Pieejams:
https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met_iet_pirmsk_prog_ist.pdf
41. Montomerija, *Bērnudārza laiks*, Rīga, Zvaigzne ABC, 2021
42. Morisons, *Principles of the Montessori Method*, 2014,
43. NHS Greater Glasgow and Clyde, *Dressing Myself*, 2021 (atsauce 28.10.2021)
 Pieejams: <https://www.nhsggc.org.uk/kids/life-skills/self-care/dressing-myself/>
44. Northumberland PCT Children's Occupational Therapy Service, *Children's OT Developing Dressing skills*, 2011 (atsauce 29.10.2021) Pieejams:
<https://www.hct.nhs.uk/media/1255/developing-dressing-skills.pdf>
45. Oliņa, *Caurvijas – efektīvi rīki mācībās un dzīvē*, (atsauce 8.10.2021). Pieejams:
<https://www.skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/caurvijas-efektivi-riki-macibas-un-dzive>
46. Ostrosky, Jung, Hemmeter, Thomas, *Helping Children Understand Routines and Classroom Schedules*, Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning, Nashville, 2007 (atsauce 26.10.2021) Pieejams:
<http://csefel.vanderbilt.edu/kits/wwbtk3.pdf>
47. *Pedagoģijas terminu vārdnīca*, Zvaigzne ABC, Rīga, 2000,
48. Petrenko, *Использование пиктограмм в работе с дошкольниками*, 2014 (atsauce 24.10.2021) Pieejams: <https://ped-kopilka.ru/blogs/mari-petrenko/ispolzovanie-piktgram.html>
49. *Praktiskā pedagoģija*, NAA, 2002,
50. Pretzel, Hester, Porr, *Self-help Skills*. In: Volkmar F.R. (eds) *Encyclopedia of Autism Spectrum Disorders*. Springer, New York, 2013. (atsauce 23.10.2021) Pieejams:
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1698-3_943
51. Purēns, *Kā attīstīt kompetenci*, Izdevniecība Raka, 2017,
52. Puškarevs, *Attīstības psiholoģija*, Izdevniecība Raka, 2001,
53. Skola 2030, *Kompetenču pieeja mācību saturā*, Valsts izglītības satura centrs, (atsauce 17.09.2021.) Pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/10>

54. Slimību profilakses un kontroles centrs , *Padomi vecākiem roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem*, (atsauce 12.10.2021) Pieejams:
<https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/Iedzivotajiem/Kampanas/Mazga%20r okas%20tiras%20lai%20no%20mikrobiem%20tas%20brivas/padomi-vecakiem.pdf>
55. Swartz, *The Importance of Family Engagement*, Family engagement research, 2019 (atsauce 14.11.2021) Pieejams: <https://startearly.org/post/importance-of-family-engagement/>
56. Špona, Čehlova , *Pētniecība pedagoģijā*, Raka, 2004,
57. Špona, Čehlova, *Pētniecība pedagoģijā*, Rīga, RaKa, 2004,
58. Taylor, *Parenting: Raise Independent Children*, 2010, (atsauce 11.10.2021) Pieejams:
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201011/parentingraise-independent-children>
59. *The environmet of the school*, Wise Ways, Center on Innovation & Improvement, 2020 (atsauce 20.10.2021) Pieejams: <https://www.indistar.org/app/wiseways/2348.pdf>
60. Vanags, *Pašvadīta mācīšanās – kas tas ir?*, Skola2030, Rīga, (atsauce 2.10.2021).
 Pieejams: <https://www.skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/pasvadita-macisanas-kas-tas-ir>
61. Zimmerman, B. J., & Schunk, *Handbook of self-regulation of learning and performance*, Routledge/Taylor & Francis Group , 2011,
62. Вирченко, *Самообслуживание детей младшего дошкольного возраста как средство развития самостоятельности*, Сборники конференций НИЦ Социосфера, 2012,
63. Козлова, Куликова, *Дошкольная педагогика* ,Академия, 2010,
64. Монтессори, *Мой метод* , Астрель, 2006,

Pielikumi

1.pielikums. *Lelles apģērbs rotaļām (foto no interneta resursiem)*



2. pielikums. *Piktogramma ģērbšanās secības ievērošanai dodoties pastaigā (foto no interneta resursiem)*

1	2	3	4	5
				

3. pielikums. Spogulis ģērbtuvē ģērbšanās prasmju nostiprināšanai



4. pielikums. Rotaļa “Saģērb lellīti” (Gaņijeva, 2020)

Rotaļājoties individuāli vai apakšgrupās skolotāja piedāvā bērniem noģērbt un saģērbt lellīti.

Gērbšanās prasmju nostiprināšanai tiek izmantoti dzejoļi:

Labā kāja ielien alā, izlien laukā otrā gala.

Kreisā kāja ielien alā, izlien laukā otrā gala.

Tagad galva ielien alā, izlien laukā otrā gala.

Kājas galvai uzsauc: “Čau! Tu tik ātri gala jau?”

(M. Cēliena)

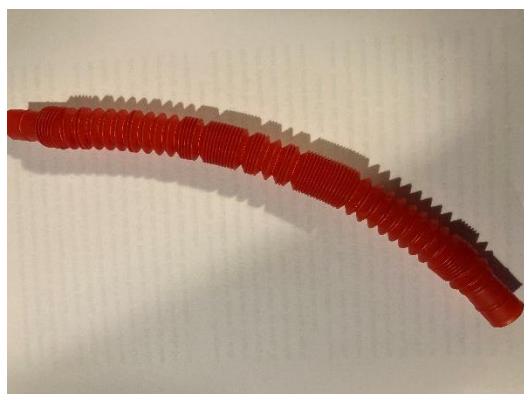
5. pielikums. Piederības zīmes uz ģērbšanās skapjiem



6.pielikums. *Apavu grozs*



7.pielikums. *Vingrinājums ar krāsaino trubiņu*



8.pielikums. *Gleznošana ar kājām (foto no interneta resursiem)*



9.pielikums. *Rotaļa “Rokas, kājas saka “Čau!””*

https://www.youtube.com/watch?v=ySQSXn_L5Yk

10. pielikums. *Roku mazgāšanas secības piktogramma*



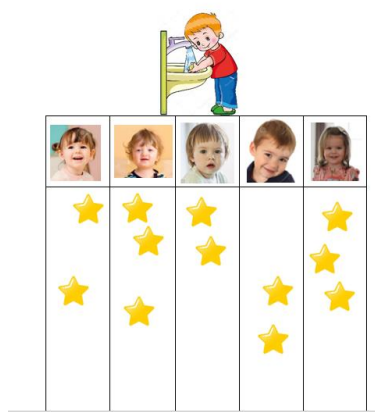
11. pielikums. *Ziepju lietošanas piktogramma (autores izveidota, attēli no interneta resursiem)*



12. pielikums. *V. Vītola - "Roku mazgāšanas dziesma"*

Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=Eyyqo3h26YI>

“Mazgājam, mazgājam, rociņas mēs mazgājam,
Mazgājam, mazgājam, rociņas mēs mazgājam,
Kamēr rokas mazgājam, dziesmiņu mēs uzdziedam,
Kamēr rokas mazgājam, dziesmiņu mēs uzdziedam,
Skalojam, skalojam, rociņas mēs skalojam,
Kamēr rokas skalojam, dziesmiņu mēs uzdziedam,
Kamēr rokas skalojam, dziesmiņu mēs uzdziedam,
Noslaukām, noslaukām, rociņas mēs noslaukām,
Kamēr rokas noslaukām, dziesmiņa jau beidzas,
Kamēr rokas noslaukām, dziesmiņa jau beidzas.”



13.pielikums. *Roku mazgāšanas tabula*

14.pielikums. *Roku mazgāšanas eksperiments*



15.pielikums. *Bērnu zīmītes virs dvieļiem*



16.pielikums. *Galda piederumu pareizs satvēriens (darba autores izveidots)*



17.pielikums. *piktogrammas galda piederumu izvēlei atbilstoši piedāvātajam ēdienam*
(darba autores izveidota)



18.pielikums. *Rotaļa “Pabarosim lellīti Annu”* (Gaņijeva, 2020)

Atnākot no brokastīm skolotāju aicina bērnus pievērst uzmanību, ka lellīte Anna nav paēdusi brokastis un aicina bērnus uzvārīt Annai putru. Bērni kopā ar skolotāju noskaita pirkstiņrotaļu:

Vāram, vāram Annai putru, (plaukstu saliec, ar otras rokas pirkstu imitē, ka vāra putru)

Vāram, vāram Annai putru, (plaukstu saliec, ar otras rokas pirkstu imitē, ka vāra putru)

Ar karoti pamaisījām, (sit plaukstas)

Ar degunu pasmaržojām. (rādītājpirkstus like pie deguna)

Sadaloties apakšgrupās, kad putra ir uzvārīta, skolotāja piedāvā bērņus pabarot lellīti, izmantojot bļodiņu un karoti, vingrinoties pareizi satvert to.

19.pielikums. *Rotaļu virtuves rotaļu laukumā*



20. pielikums. Rotaļu virtuve grupā



21. pielikums. „Pincetes vingrinājums” (Butāne, 2019)

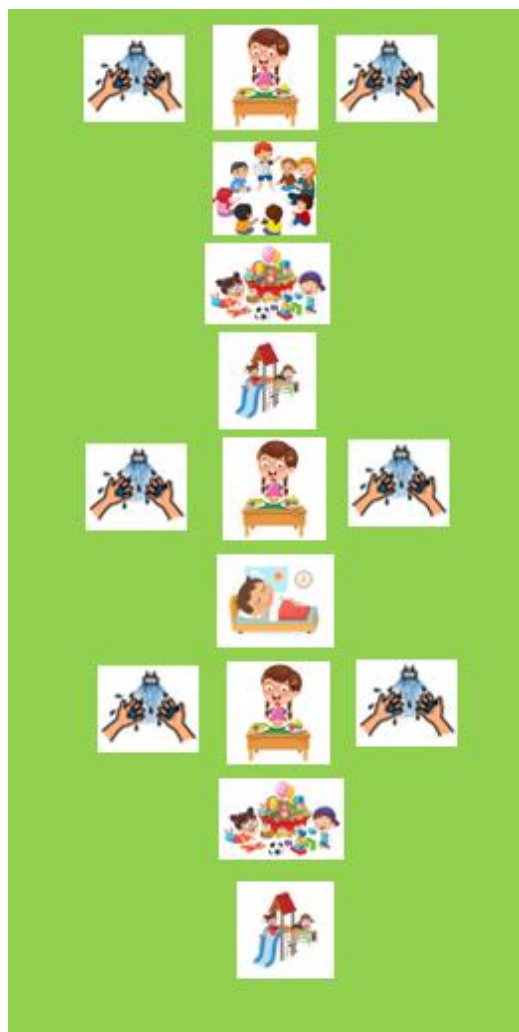
Vingrinājuma gaita: Skolotāja ierāda kā tver pinceti un kā var ar pincetes palīdzību satvert priekšmetus un ielikt tos traukā. Vingrinājumu bērns veic patstāvīgi pēc skolotājas parauga.



22.pielikums. „Aizdares rāmji”



23. pielikums. *Dienas plānojums drošības sajūtas nostiprināšanai.*



24. pielikums. *“Ūdens pārļiešanas” materiāls*



25. pielikums. *Gumijas uznavas rakstāmpiederumiem*



26. pielikums. *“Pogas krājkasē”*



27. pielikums. *Materiāls bēršanai*



28. pielikums. *“Lateksa rociņas” roku mazgāšanas sekmēšanai*



29. pielikums. Relaksējoša fona mūzika

Happy Relaxing Guitar Music For Children, OCB Relax Music,
<https://www.youtube.com/watch?v=pd4j9osCNT4>

30. pielikums. Punkti uz grīdām lēkāšanai.



GALVOJUMS

Es, _____ Laura Dreiska _____
apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā. Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autors ___ Laura Dreiska _____
(vārds, uzvārds) (paraksts)

Datums: __17.11.2021. _____

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs izstrādāts
LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors _____
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.
Darba zinātniskais vadītājs

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Kvalifikācijas darbs aizstāvēts
Pārbaudījuma komisijas 20 ____ .gada _____ sēdē,
protokola Nr. _____
vērtējums _____
(vērtējums) (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma komisijas priekšsēdētājs

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

(paraksts)