

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOGIJAS, PSIHOLOGIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PIRMSSKOLAS UN SĀKUMIZGLĪTĪBAS NODAĻA

**PAŠKONTROLES IEMAŅU VEIDOŠANĀS 4-5 GADUS VECIEM
BĒRNIEM PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Autore: **Oksana Juša**
Stud. apl. Oj17011

Darba vadītājs:
Dr. paed., doc. Ilze Šūmane

RĪGA
2020

Anotācija

Kvalifikācijas darba “PAŠKONTROLES IEMAŅUVEIDOŠANĀS 4-5 GADUS VECIEM BĒRNIEM PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES” mērķis ir pētīt paškontroles iemaņu veidošanās sekmēšanu 4 – 5 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādes, šī procesa galvenos nosacījumus, paškontroles trūkumu un darbības sekas.

Nemot vērā tēmas aktualitāti, savu darbu autore balstīja uz dažādu autoru pētījumiem un rakstiem, tajā skaitā arī ārzemju avotiem un publikācijām.

Kvalifikācijas darba struktūra atbild uz būtiskākajiem jautājumiem par paškontroles veidošanās jēdzienu un nozīmi.

Kvalifikācijas darbs sastāv no trijām nodaļām. Divas nodaļas tika balstītas uz pētnieku viedokļiem par audzināšanas procesu, vecumposmu īpatnībām un paškontroles jēdzienu.

Kvalifikācijas darba trešajā nodaļā ir iekļautas speciālistu aptaujas, kas veido labu bāzi tālākajam pētījumam, ir izstrādāta darbības programma paškontroles iemaņu veidošanai 4-5 gadus veciem bērniem, divas pedagoģiskās novērošanas, integrētās rotaļnodarbības un to rezultātu apkopošana.

Atslēgvārdi: paškontroles iemaņu veidošanās sekmēšana, pirmsskola, 4-5 gadus vecie bērni, audzināšanas problēmas.

Annotation

The main purpose of this qualification paper "THE DEVELOPMENT OF SELF-CONTROL SKILLS IN CHILDREN AGED 4-5 IN PRESCHOL EDUCATION INSTITUTIONS" is to investigate the development of self-control skills in children aged 4-5 in preschool education institutions, describing the main requirements, deficiency and results.

Taking into consideration the actuality of the theme, the author based her work on research and articles by various authors, including foreign sources and publications. The structure of the qualification paper answers the most important questions about the formation, concept, meaning of self-control.

The qualification paper consists of three chapters. Two chapters of this paper were based on the researchers' views of upbringing, the peculiarities of age, the concept of self-control.

The third chapter includes specialists' surveys, integrated activities, which provide a good basis for the further research, an action program for developing self-control skills in children aged 4-5 years, as well as two pedagogical observations and a summary of the results.

Key words: promotion of self-control skills, preschool, 4-5 year old, parenting problems.

Saturs

Ievads.....	5
1. Paškontroles jēdziens audzināšanā pirmsskolas pedagogijā	7
1.1. Audzināšanas procesa raksturojums pirmsskolas pedagogijā	7
1.2. Paškontroles jēdziena raksturojums	9
1.3. Paškontroles trūkums pirmsskolas vecuma bērniem.....	11
1.4. Paškontroles iemaņu veidošanās sekmēšanas aktivitātes.....	15
2. Paškontroles iemaņu veidošanās pedagoģiskie nosacījumi.....	17
2.1. 4-5 gadu vecu bērnu attīstības raksturojums kopumā	17
2.2. Metodes un paņēmieni paškontroles iemaņu veicināšanai.....	20
2.3. Viedokļu analīze par paškontroles veidošanās.....	22
3. Paškontroles veidošanās izpēte pirmsskolā 4-5 gadu vecumā.....	25
3.1. Primārā pedagoģiskā novērošana	25
3.2. Paškontroles iemaņu veidojošās aktivitātes	30
3.3. Sekundārā pedagoģiskā novērošana.....	34
Nobeigums.....	39
Izmantotā literatūra.....	42
1. Pielikums. Speciālistu interviju rezultāti.....	45
2. Pielikums. Integrētās rotaļnodarbības plāns.....	49
3. Pielikums. Radošās lomu rotaļas. Sižeta-lomu spēles.....	54
4. Pielikums. Spēles ar dažādu soļu darbību	55
5. Pielikums. Plakāts ar emocijām	56
6. Pielikums. Fiziskās aktivitātes	57
7. Pielikums. Elpošanas vingrinājumi	58
8. Pielikums. Mākslas darbu paraugi	59
9. Pielikums. Uzdevumu izpilde pēc parauga	62
10. Pielikums. Pasakas/ dzejoļi	63
11. Pielikums. “Celiņš”	67
12. Pielikums. Integrētās rotaļnodarbības plāns	68

Ievads

Pasaules uztvere tiek balstīta uz dažāda veida emocijām un jūtām. To, kā katrs indivīds izvērtē situāciju un attiecīgi rīkojas konkrētā gadījumā, veido bāzi viņa emocionālam stāvoklim, kas, savukārt, iespaido visas viņa dzīves sfēras.

Dzīves laikā ikviens cilvēks izjūt dažāda veida emocijas, no neaprostāmas laimes sajūtas līdz dziļām bēdām un personīgām traģēdijām. Katrs indivīds izpauž un pārdzīvo savas jūtas un emocijas savādāk - ir cilvēki, kuri neizpauž savas jūtas citu cilvēku klātbūtnē, noslēdzas sevī, bet ir cilvēki, kuri ir gatavi kliegt par savām jūtām, daļu no izjūtām un emocijām pārnesot uz apkārtējo pasauli. Nav vienotas atbildes, kāds uzvedības modelis ir pareizāks, kā pareizāk būtu jāpārdzīvo emocijas un izjūtas, bet tomēr sabiedrībā pastāv noteiktas uzvedības normas un prasības, kuras mēs, sabiedrība, uzskatām par pieņemamām.

Bērns, atšķirībā no pieaugušā cilvēka, vēl neizprot savas emocijas un jūtas tādā pakāpē, lai izraisītās emocijas neiespaidotu viņa rīcību, attieksmi un situāciju kopumā. Ja bērns ir dusmīgs, tad viņš nevarēs palikt mierīgs, visdrīzāk, dusmu lēkme izvēršīsies pret tuvākajiem cilvēkiem apkārt – vecākiem, grupas biedriem, apkārtējiem priekšmetiem. Protams, emociju izpausmes veidi ir atkarīgi no katra bērna individuāli, bet rezultāts ir viens – bērns tiks pāri izraisītajām emocijām tikai izrunājot tās, atspoguļojot darbībā, zīmējumā, asarās, histērijā. Pretējais efekts ir klusums – bērns noslēdzas sevī un visas savas emocijas pārdzīvo vienatnē, kas, pēc būtības, nelābvēlīgi ietekmē bērna emocionālo stāvokli.

Ņemot vērā tēmas aktualitāti, šis kvalifikācijas darbs tiek veltīts paškontroles iemaņu veidošanās sekmēšanai 4-5 gadus vecajiem bērniem pirmsskolas izglītības iestādēs. Pētījuma teorētisko bāzi veidoja dažādu pētnieku darbi, tādi kā Černakova (2008), Merkhema (2012), Hešmuts (2014).

Kvalifikācijas darba mērķis ir pētīt paškontroles iemaņu veidošanās sekmēšanu 4-5 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījuma **objekts**: audzināšanas process 4-5 gadu vecumā;

Pētījuma priekšmets: paškontroles iemaņu veidošanas sekmēšana;

Pētījuma jautājums: kā veicināt paškontroles iemaņu veidošanos 4-5 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādēs?

Pētījuma uzdevumi ir:

1. Analizēt teorētisko literatūru par paškontroles iemaņu veidošanos 4-5 gadu vecumā;
2. Analizēt speciālistu intervijas (bērnu klīniskais psihologs-psihoterapeits, logopēds, pirmsskolas pedagogs) par paškontroles trūkuma iemesliem un sekām, veicināšanas iespējām;
3. Veikt bērnu paškontroles prasmju pedagoģisko novērošanu;
4. Izstrādāt un praksē ieviest aktivitātes paškontroles iemaņu veidošanās sekmēšanai;
5. Veikt atkārtotu pedagoģisko novērošanu, izvērtējot bērnu paškontroles iemaņu veidošanās dinamiku;
6. Analizēt pētījuma rezultātus;

Pētījuma metodes ir:

1. Teorētiskās literatūras analīze;
2. Pedagoģiskā novērošana;
3. Intervija;
4. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība;
5. Datu statistiskā analīze;

Pētījuma ilgums: 2019.gada 16.septembris – 2019.gada 22.novembris

Pētījuma bāze: 8 bērni vecumā no 4-5 gadiem no Rīgas privātās “X” pirmsskolas izglītības iestādes.

Kvalifikācijas darbs sastāv no 3 nodaļām un iekļauj sevī gan teorētisko, gan praktisko darbu ar pielikumiem, secinājumiem un literatūras sarakstu.

Pirmajā nodaļā darba autore apkopo dažādu pētnieku viedokļus par paškontroles jēdzienu pirmsskolas pedagoģijā, paškontroles trūkumu pirmsskolas vecuma bērniem un pēta dažādas paškontroles iemaņu veidošanās sekmēšanas aktivitātes pirmsskolas vecuma bērniem pirmsskolas izglītības iestādēs.

Kvalifikācijas darba **otrā nodaļa** tiek veltīta bērnu attīstības raksturojumam, pirmsskolas lomai bērnu dzīvē un dažādām audzināšanas problēmām, kā arī apraksta dažādu speciālistu intervijas rezultātus par paškontroles veidošanās izpēti pirmsskolas izglītības iestādē, to iespējamiem paškontroles trūkuma cēloņiem un sekām, kā arī veic attiecīgus secinājumus.

Kvalifikācijas darba **trešā nodaļa** stāsta par pedagoģiskajām novērošanām, darba autores izstrādātām aktivitātēm, nodarbību plāniem un galvenajiem rezultātiem.

1. Paškontroles jēdziens audzināšanā pirmsskolas pedagogijā

Bērnu pasaule sastāv no dažāda veida emocijām – šādi mazie cilvēciņi paū savu attieksmi, izsaka jūtas, prasības un vēlmes. Emociju izpausmes veidi ir atkarīgi no cilvēka temperamenta, emocionālā stāvokļa, tautības, audzināšanas un pārdzīvojumiem. Savas emocijas un sociāli akceptētās normas bērns sāk apzināti apgūt 5-6 gadu vecumā.

Audzināšanai un bērna emocionālajam stāvoklim ir ļoti liela nozīme emociju izpausmē – piemēram, ja bērns kopš pašas bērnības ir pieradis augt “*rāmjos*”, tad diez vai viņš citu cilvēku klātbūtnē izrādīs prieku, dusmas vai savas bēdas. Turklāt citās ģimenēs, ar citu temperamentu un emociju izpausmes veidu, bērni var skaļi izteikt savas jūtas, kliegt aiz laimes, skaļi raudāt pārdzīvojumu brīžos. Tāda uzvedība ir raksturīga daudzām tautībām, piemēram, itāļiem, kur tāda uzvedība ir sociāli akceptēta norma pat pieaugušajiem cilvēkiem.

Mūsu valsts iedzīvotāji nav pieraduši skaļi izteikt savas jūtas, izpaust emocijas citu cilvēku klātbūtnē. Tādu uzvedības modeli sekmēja tradicionālā audzināšana, tradīcijas un temperaments. Latvijas pirmsskolās arī tiek piekopts emociju kontrolēšanas audzināšanas princips, kas izpaužas mutiskā veidā – bērniem tiek piedāvāts izrunāt savas emocijas ar audzinātāju, vecākiem, draugiem. Skaļi kliegt, raudāt, priecāties un dusmoties nav pieņemts. Bērniem tiek veicināta izpratne par paškontroli.

1.1. Audzināšanas procesa raksturojums pirmsskolas pedagogijā

Lielāko daļu no savas ikdienas bērns vecumā no 1,5 līdz 6 gadiem pavada pirmsskolas izglītības iestādē, kur ikvienam bērnam tiek nodrošināta vispusīga mācību satura apguve, droša un sakārtota vide, tiesības uz regulāru un kvalitatīvu ēdināšanu, kā arī komunikatīvo un sociālo prasmju apguvi un pilnveidošanu.

Atsaucoties uz MK noteikumiem, audzināšanas galvenais mērķis ir „[...]nodrošināt iespēju katram izglītojamam kļūt par krietnu cilvēku, tikumisku, rīcībspējīgu un atbildīgu personību sabiedrībā, veicināt izglītojamā izpratni par vērtībām un tikumiem, sekmējot to iedzīvināšanu, bagātināt kultūrvēsturisko pieredzi, stiprināt piederību un lojalitāti Latvijas valstij un Latvijas Republikas Satversmei.” (MK noteikumi, Nr. 480, II (5))

Audzināšanas procesa uzdevumi pirmsskolas izglītības iestādē ir veicināt izglītojamo spējas brīvi izteikties, attīstīt kritisko domāšanu, sevis apzināšanos un pašaudzināšanu mūža

garumā, kā arī veicināt bērnu orientāciju uz ģimeniskajām vērtībām, paaudžu vienotību, kā arī attīstīt un audzināt bērnos patriotiskās jūtas un piederību Latvijai.

Viens no svarīgākajiem audzināšanas procesa uzdevumiem ir tikumiskās audzināšanas veicināšana – pirmsskolas izglītības skolotāja pienākums ir caur rotaļām, diskusijām vai dažāda veida uzdevumiem veicināt bērna izpratni par tādiem principiem kā atbildība, centība, drosme, godīgums, gudrība, laipnība, līdzcietība, mērenība, savaldība, solidaritāte, taisnīgums un tolerance. Pedagoģs tikumisko audzināšanu var veicināt rīta apļa laikā pārrunājot šos principus ar bērniem viņu sapratnes robežās un atbilstoši bērnu zināšanām un valodas līmenim.

Pedagoģs audzināšanas procesā ir „profesionāli neatkarīgs un atbildīgs par izglītības procesā izmantojamās informācijas, mācību līdzekļu, materiālu un mācību un audzināšanas metožu izvēli un to atbilstību izglītojamā audzināšanas mērķim un uzdevumiem.” (MK, Nr. 460, III(11.1))

Izglītības likums nosaka, ka izglītības mērķis ir „nodrošināt katram Latvijas iedzīvotājam iespēju attīstīt savu garīgo un fizisko potenciālu, lai veidotos par patstāvīgu un attīstītu personību, demokrātiskas Latvijas valsts un sabiedrības locekli, un ka atbilstoši izglītojamā vecumam un vajadzībām tiek nodrošināta iespēja tikumiskai, estētiskai, intelektuālai un fiziskai attīstībai, sekmējot zinīgas, prasmīgas un audzinātas personības veidošanos”. (Izglītības likuma 2.pants)

Savukārt MK noteikumi bilst, ka galvenais pirmsskolas izglītības satura mērķis ir „zinātkārs, radošs un dzīvespriecīgs bērns, kas dzīvo veselīgi, droši un aktīvi, patstāvīgi darbojas, ieinteresēti un ar prieku mācās, gūstot pieredzi par sevi, citiem, apkārtējo pasauli un savstarpējo mijiedarbību tajā.” (MK, Nr. 716, II (2))

Pēc savas būtības var secināt, ka audzināšanas process tiek balstīts uz bērna attīstību, drošību, vispusīgu izglītošanu un sagatavošanos pamatizglītības apguvei.

Sākot ar 2019.gada 1.septembri ir stājusies spēkā jauna pirmsskolas izglītības programma/Skola 2030, šīs programmas uzdevumi ir:

1. sekmēt vispusīgu bērna attīstību, ievērojot viņa vajadzības, intereses, spējas un pieredzi un liekot pamatus vērtībās balstītu ieradumu veidošanai;
2. attīstīt bērna sociālās un emocionālās prasmes, kas ietver sevis, savu emociju, domu un uzvedības apzināšanu, spēju saprast citus un veidot pozitīvas attiecības;
3. attīstīt kritisko domāšanu; prasmi pieņemt atbildīgus lēmumus, jaunradi un uzņēmējspēju, sadarbības, pilsoniskās līdzdalības un digitālas prasmes;

4. veidot pratību pamatus mācību jomās – valodu, sociālā un pilsoniskā, kultūras izpratne un pašizaugsme mākslā, dabaszinātņu, matemātikas, tehnoloģiju, veselība un fiziskā aktivitāte;
5. nodrošināt bērnam iespēju sagatavoties pamatizglītības ieguvei (VISC, 2019)

Visu šo prasmju un iemaņu apguve notiek gan nodarbību laikā, gan bērnu brīvajā laikā – pastaigu, rotaļu, mūzikas nodarbību, svētku un sporta nodarbību laikā. Bērni mācās uzvedības un pieklājības normas – ir jāsviecinās ar audzinātajām, jāievēro klusums un kārtība zālē, nodarbību laikā nedrīkst sarunāties un traucēt citiem bērniem. Dažas jomas var tikt apgūtas nodarbību laikā (darba lapas – valoda, matemātika, dabaszinības), bet tajā pašā laikā iegūtās zināšanas var tikt pielietotas praksē visas dienas garumā – dabas pētīšana, zīļu un čiekuru skaitīšana, apkārtējās dabas un laikapstākļu vērošana.

Valodas krājuma papildināšana notiek spontāni, komunicējot ar citiem bērniem un audzinātāju, lasot pasakas un atbildot uz jautājumiem, dzejoļu un dziesmu mācīšanās, stāsta veidošana pēc attēla un tikumiskās audzināšanas laikā. Burtu un ciparu apguve arī notiek visas dienas garumā – bērni vizuāli uztver informāciju – redz, lasa un apvelk uzzīmētos ciparus un burtus, veido tās no samta stieplītēm, izliek sava vārda pirmo (vai visus) burtus no dabas materiāliem (čiekuri, zīles).

Audzināšanas procesa laikā pedagogs saskaras ne tikai ar nepieciešamās vielas apmācības procesu bērniem, bet arī ar viņu emocionālo stāvokli – bieži vien bērni jūt nedrošumu, bailes, dusmas, nepārlicēību par saviem spēkiem, tad pedagoga uzdevums ir iedrošināt un nomierināt bērnu, bet, ja bērns pauž agresiju, tad censties fokusēt bērna uzmanību uz pozitīvajiem aspektiem, tādā veida formējot bērna paškontroles spējas.

1.2. Paškontroles jēdziena raksturojums

Hārvardas Universitātes (*Harvard University*, 2003) zinātnieki bērna emocionālās sistēmas attīstību definē kā bērna smadzeņu uzbūvi, kura atbild par viņa personīgo pieredzi un ietekmējas no sociālās vides, kurā bērns dzīvo. Termins *emocijas* ir aprakstīts kā “[...] indivīda funkcionējošais bioloģiski pamatots aspekts, kas ir cieši saistīts ar centrālās nervu sistēmas elementiem.” (*Harvard University, National Scientific Council on the Developing Childs*, 2003,2)

Bērns atšķirtībā no pieaugušā nevar apvaldīt emocijas – nevis negrib, bet fizioloģiski nevar. Ja bērnam ir kādas emocijas, tad tās noteikti izpaudīsies kādā noteiktā darbībā: smaids, smieklis, lēkšana, dauzīšanās, raudas, kliegšana, pretī runāšana, bēgšana, histērija. Pirmskolas vecuma bērni savas emocijas jau var izpaust dažādās radošās aktivitātēs – zīmējumos, rokdarbos, dramaturģijas rotaļās.

Smiltiņa (Smiltiņa, 2008) skaidro, ka “Spēle ir nozīmīga arī apzinātas uzvedības veidošanā. Sākotnēji spēlē par paraugu kalpo cita cilvēka, kuru kopē bērns, piemērs, nevis morāles normas. Taču perioda beigās parādās arī **paškontrolē**. Tā veidojas caur citu bērnu kontroli, tātad tā ir ārēja, un tikai vēlāk bērns spēj kontrolēt ne tikai citus, bet arī sevi. Tomēr jāņem vērā, ka tas, kas bērnam labi padodas spēlē, ne tik labi padodas tad, ja to pašu pieprasa pieaugušais.” (Smiltiņa, 2008, 14)

Vidnere (Vidnere, 2008, 12) paškontroli skaidro kā darbību, uzvedību un izjūtu analizēšanu, vērtēšanu un regulēšanu. “Paškontrolē ir priekšnoteikums pašregulācijai, tā īsteno atgriezenisko saiti.”

Kopā ar emocionālās sistēmas attīstību, paškontroles iemaņu apjēgšanu un spēlēšanos, pirmskolas vecuma bērnam strauji formējas viņa ES, personības attīstība un raksturs.

Paškontrolei ir atvēlēta svarīga vieta sociālajā dzīves sfērā, tā palīdz gan mazajiem, gan lielajiem cilvēkiem; paškontroles iemaņas palīdz bērniem pilnveidot tādas iemaņas, kā:

- a. Koncentrēšanās uz uzdevumiem un to izpildi;
- b. Koncentrēšanās spējas un uzmanības veltīšana mācību procesam, nepievēršot uzmanību traucējošiem blakus faktoriem;
- c. Jaunā mācību materiāla veiksmīga uztvere;
- d. Bērna patstāvības veicināšana;
- e. Citu bērnu netraucēšana un interešu ievērošana kopīgā darbā. (Černakova, 2008, 71)

Černakova (2008) izdala trīs paškontroles veidus:

1. *Provizoriskā (prognozējošā) paškontrolē* – dod iespēju paredzēt neizpildītās darbības rezultātu;
2. *Tekošā (darbojošā) paškontrolē* – veicina noteikto uzdevumu risināšanas procesa izsekošanu;
3. *Noslēguma paškontrolē* – ir balstīta uz uzstādītā uzdevuma un saņemtā rezultāta attiecības novērtējuma; (Černakova, 2008, 72)

Nīlsens un Šunks (Nielsen and Schunk, 2002) apgalvo, ka paškontrolei ir motivējoša funkcija, jo darbības rezultāts ir atkarīgs no bērna. Zinātnieki paškontroli vērtē, kā “[...] tūlītēja

rezultāta pārbaude, kurā ietverts uzticības apliecinājums, tādējādi paužot uzticību, sekmējot atbildības un patstāvības iemaņu attīstību.”

Černokova (Чернокова, 2008) norāda, ka paškontrolē savā attīstības formā ir sarežģīts domāšanas process, kas ir cieši saistīts ar refleksiju, jo par paškontroles priekšmetu uzskata savas pašas darbības analīzi. Pirmsskolas vecuma bērniem refleksijas spējas ir vāji attīstītas vai atrodas sākumattīstības stadijā.

Vigotskis raksta, ka pirmsskolas vecuma bērnu darbība sākumā ir pakļauta pieaugušo mutiskajām instrukcijām, kas savukārt laukam ejot, pārtop par darbību, kuru patstāvīgi kontrolē bērns. (Vigotskis, 2002, 36)

Pēc būtības, paškontrolē ir daļa no pašaudzināšanas – bērns mācās savaldīt savas emocijas, pārveidojot tās sarunā, izpaužoties radošajā darbā, vai arī klusē, kas var nelabvēlīgi ietekmēt bērna emocionālo stāvokli kopumā un novest pie naidīguma, bailēm, depresīvām noskaņām.

Pedagoģijā pašaudzināšanu definē kā “[...] patstāvīgu un pastāvīgu sociālo spēju, kura ietver pašregulācijas spējas un mērķtiecību, kā rezultātā notiek personības veidošanās.” (Līce, 2010, 24)

Jurgena (2010, 131) definē pašaudzināšanas būtību kā “[...] apzinātu sevis pilnveidi, apzinīgu paškontroli un savas rīcības analīzi. Pašaudzināšanas ceļā tiek attīstītas pozitīvās īpašības, kā rezultātā mainās personības kvalitāte.”

Bērnu personības attīstība ir nepārtraukta darbība, kura ietekmējas no tādiem faktoriem, kā ģenētika, apkārtējā vide, speciāli organizētā audzināšana un izglītošana, indivīda pašaktivitāte (sevis audzināšana, motivēšana un pašizglītošana).

Bērna personības attīstību veicina ārējo faktoru ietekme (sociālā vide, audzināšana, izglītība), kā arī iegūtās jaunās prasmes, zināšanas, rakstura īpašības. (Simonenko un Retivihs, 2003).

Apkopojot dažādu zinātnieku viedokļus par bērna personības attīstību, paškontroles jēdzienu un būtību, kā arī pašaudzināšanu kā daļu no personības veidošanās attīstības posmiem, darba autore šīs nodaļas nākamajā apakšnodaļā pievērš uzmanību pirmsskolas vecuma bērnu paškontroles trūkuma cēloņiem un sekām.

1.3. Paškontroles trūkums pirmsskolas vecuma bērniem

Lai noteiktu bērna paškontroles līmeni, bērniem tika piedāvāta hipotētiskā situācija, uz kuru viņiem vajadzēja sniegt atbildes un veidot diskusijas:

“Bērni, vai jūs varat iedomāties, ka mūsu grupā tika atnests retās sugas dzīvnieks, kurš tagad dzīvos pie mums. Neviens no mums neko nezina par šo dzīvnieku, viņa īpašības, dzīvesstilu, pieradumus. Neviens nezina, kā ir pareizi jārūpējas par šo dzīvnieku. Kas mums ir jādara, lai sniegtu tam dzīvniekam aprūpi un palīdzību?” Ja bērns piedāvā savus aprūpes veidus, ļoti tad tika akcentēts sekojošais – “Dzīvnieks ir ļoti retas izcelsmes, mēs neko nezinām par viņu, ne ēšanas paradumus, ne aprūpi”. Diskusijai sekoja topošo darbības veidu pārrunāšana: “Kas mums ir jāuzzina? Kas tam ir nepieciešams?” Te autore grib pievērst uzmanību tam, ka tiek veidota provizoriskā paškontrolē jeb iespēja paredzēt vēl neizpildītas darbības sekas. Kā nākamo soli autore piedāvā realizēt plānoto darbību, fiksējot pašreizējās paškontroles līmeni. Darbības beigās tika apspriesti rezultāti un bērniem tika piedāvāts veidot atgriezenisko saiti novērtējot uzdevuma atbilstību, kā arī pedagogi varēja izvērtēt uzstādītā uzdevuma atbilstību bērnu iegūtajām zināšanām. Šajā posmā bērniem tika piedāvāta iespēja izvērtēt un salīdzināt to, kas bija paredzēts izpildei un rezultāti, kas tika sasniegti noslēguma paškontroles formēšanās stadijā. (Černokova, 2008, 73)

Zinātniece savā rakstā piedāvā sekojošus kritērijus pirmsskolas vecuma bērnu paškontroles līmeņa novērtēšanai:

- Patstāvība;
- Precizitāte;
- Sekvence;
- Paškontroles saturs;
- Korekcijas virziena noteikšana; (Černokova, 2008,73-74)

Šī pētījuma rezultāti tika atspoguļoti tabulā 1.3.1, atspoguļojot bērna paškontroles līmeni, paškontroles veidus un bērnu vecumu.

**Paškontroles līmeņa noteikšanas rezultāti pirmsskolas vecuma bērniem
(Černakova, 2008, 74-75)**

Paškontroles līmenis	Paškontroles veidi (%)								
	Provizoriskā (Prognozējošā)			Esošā (darbojošā)			Noslēguma		
	4	5	6	4	5	6	4	5	6
	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5	6	7	5	6	7	5	6	7
Zems	8	5	2	7	7	4	6	5	2
	5	0	5	5	0	5	5	5	5
Vidējais	5	3	6	2	2	3	3	3	5
		5	0	5	5	0	5	0	0
Augsts	0	1	1	0	5	2	0	1	2
		5	5			5		5	5

Pētījums parāda kādā līmenī ir attīstījušās paškontroles iemaņas dažāda vecuma grupām. Piemēram, provizoriskā paškontrole 4-5 gadus vecajiem bērniem ir attīstījusies sekojoši: 85 % provizoriskā paškontrole 4-5 gadu vecumā ir zemā līmenī, 15 % – vidējā. Neviens bērns no šīs vecuma grupas nav sasniedzis augstus rādījumus. Savukārt 5-6 gadus vecajiem bērniem provizoriskās paškontroles iemaņas ir uzlabojušās – 50% no bērniem, kuri piedalījās pētījumā, provizoriskās paškontroles iemaņas joprojām ir zemā līmenī, vidējo līmeni ir sasnieguši 35 % un augsti rādījumi ir 15% no bērniem vecumā no pieciem līdz sešiem gadiem.

Analizējot pētījuma rezultātus, var secināt, ka jaunākajai pirmsskolas vecuma bērnu grupai (4-5) visu veidu paškontroles iemaņas ir ļoti zemā līmenī. Aptuveni 30% no 5-7 gadus vecajiem bērniem parādīja labas un ļoti labas paškontrolēšanas iemaņas. Černakova (2008, 75) šo bērnu uzvedību nodarbības laikā raksturoja tā: šie bērni uzmanīgi klausījās skolotāja teiktajā, izraisīja interesi vizuālajiem un izdales materiāliem, uzdeva tēmai atbilstošus jautājumus, viņiem bija noturīga uzmanība un koncentrēšanās spējas. Ir vērts piebilst, ka nodarbība noritēja klusā un

draudzīgā atmosfērā, bez liekiem trokšņiem. Rotaļu un ārpusnodarbību aktivitāšu laikā, šiem bērniem (5-7 gadi) bija grūti koncentrēties un precīzi atbildēt uz jautājumiem.

Šī pētījuma rezultāti norāda, ka paškontroles veidošanās iemaņas sāk veidoties un aktīvi attīstīties tieši pirmsskolas vecuma bērnu grupās (5-7 gadi).

Paškontrolē veidojas jau agrā bērnībā, bet savādākā formā – ar vecāku palīdzību bērni sāk veidot izpratni par atbildību, disciplīnu, pienākumiem. Vecākiem ir jāļauj bērniem darboties patstāvīgi, atbalstot tos un motivējot uz tālāku darbību. Ir pieļaujamas nelielas instrukcijas vai korekcijas bērna darbībā, nevis darbības izpildīšana bērna vietā, jo tā ir ātrāk vai kvalitatīvāk. Šādi veidojas paškontroles trūkums – bērns nav pieradis un izjutis savu atbildību, nesaprot kā lai novērtē savu darbību, jo vecāki visu dara viņu vietā. Labu gribēdami, mammas un tēti nodara lielu postu savas atvases personības attīstībai formēšanas stadijā.

Dažādi pētījumi liecina, ka paškontroles trūkums ved pie noteiktām sekām un grūtībām:

- Bērnam ir grūti apgūt mācību vielu, uzmanības nenoturība, vājas koncentrēšanās spējas;
- Grūts adaptācijas periods jaunā vidē;
- Grūtības mājas darbu izpildē, uzdevumu veikšanā pēc parauga;
- Pasliktinās bērna emocionālais stāvoklis;
- Bērnam ir grūti komunicēt ar citiem bērniem un vienaudžiem;
- Nespēj izrādīt iniciatīvu, izvirzīt savus piedāvājumus, izteikt savas domas;
- Zems pašvērtējums; bērns var izjust bailes un nedrošumu; (Černakova,2008,76; Merkhema, 2012,13)

Pirmsskolas vecuma bērniem paškontroles trūkums izpaužas kā agresija pret sevi un citiem bērniem, kā uzmanības nenoturība un vājas koncentrēšanās spējas. Bērnam var būt nestabils emocionālais stāvoklis – neveiksmes gadījumā bērns var neadekvāti reaģēt, fiziski iespaidot citus bērnus (kuriem uzdevuma izpildē ir veicies labāk), bērns nesaprot un nereaģē uz visāda veida aizliegumiem un skaidrojumiem (kāpēc tā nedrīkst darīt).

Bieži vien šajā situācijā bērna vecāku uzvedība un rīcība pasliktina situāciju un noved pie konflikta – vecāki mēdz pacelt balsi pret bērnu, fiziski iespaidot – ja aizliegumi nepalīdz, tad iebiedēt bērnu un paust savas negatīvās emocijas un sašutumu uz viņu, pazeminot jau tā bērna zemo pašapziņu.

Paškontroli var un vajag attīstīt bērnos, savukārt pirmsskolas vecums ir vispiemērotākais laiks paškontroles iemaņu veidošanā. Nākamā apakšnodaļa ir veltīta dažādu aktivitāšu un paņēmieni apsekošanai pirmsskolas vecuma bērniem paškontroles iemaņu veidošanās sekmēšanā.

1.4. Paškontroles iemaņu veidošanās sekmēšanas aktivitātes

Darba autore ir pētījusi ļoti daudz un dažādas aktivitātes paškontroles veidošanas sekmēšanai pirmsskolas vecuma bērniem un, balstoties uz iegūto informāciju un savu pieredzi, tika apkopotas un izdalītas sekojošas aktivitātes, ar kuru palīdzību var gan attīstīt, gan uzlabot bērna paškontroles iemaņas:

1. **Emociju definēšana** – pašā sākumā bērnam ir jāmācās definēt emocijas vizuāli. Lai sāktu ar bērnu darbu un, lai viņš būtu spējīgs izprast savas emocijas un tās kontrolēt, viņam ir jāzina un jāorientējas emocijās kā subjektīvās reakcijās uz kairinājumu vai darbību. Pedagoģs var izmantot vizuālo materiālu – attēlus ar dažādu cilvēku emocijām, pārrunāt tās ar bērniem. Izskaidrot, kāpēc tādas emocijas rodas, kādi ir iespējamie iemesli, rīcības un sekas.
2. **Darbs ar plastilīnu/ vēršana/ samta stieplīšu locīšana** – nomierina nervu sistēmu, palīdz tikt galā ar emocijām, attīsta sīko pirkstu motoriku.
3. Kopā ar bērniem uztaisīt **plakātu par emocijām** un uzzīmēt rīcības, piemēram, kā mēs varam risināt dažādas situācijas;
4. **Elpošanas vingrinājumi** – palīdz nomierināties, palīdz bērnu nomierināšanai un uzmanības pievēršanai nodarbībai, attīsta bērna plaušas, saliedē kolektīvu.
5. **Fiziskās aktivitātes** – atkārtotās kustības, piemēram, 3 palēcieni, 2 pietupieni, 1 apgrieztiens ap savu asi (atkarīgs no vecuma).

Lai attīstītu, uzlabotu un nostiprinātu paškontroles iemaņas, darba autore piedāvā vēl sekojošus soļus:

1. **Pieaugušā organizētās rotaļas** – kopīgās spēles, dziesmas, pirkstiņrotaļas, kas norit mierīgā tempā, attīsta dzirdi, saliedē kolektīvu, māca komandas darbu un nomierina;
2. **Rotaļas ar noteikumiem**, kuri iezīme sākumu un beigas;
3. Īpaša **noteikumu sistēma**, kas reglamentē spēles dalībnieku savstarpējās attiecības un to kārtību;
4. Kustību rotaļas, didaktiskās rotaļas, rotaļas priekam, vaļasbrīžiem.
5. Rotaļas, kurās var būt arī uzvarētājs un zaudētājs.

Smirnova un Gudareva (2009) savā pētījumā norāda, ka samazināts sižeta-lomu rotaļu līmenis mūsdienu bērniem kavē patvaļīgas uzvedības attīstību. Černokova (2008) apliecina, ka formēšanās stadijā paškontrole sāk veidoties spēļu aktivitātēs un ar laiku sāk izpausties cita veida darbībās – vizuālajā un kognitīvā.

Bērnu psihologs Filoņenko (2014) piedāvā sekojošas aktivitātes bērnu paškontroles attīstīšanai:

- **Fiziskās aktivitātes** – psihologs norāda, ka bērna fiziskais stāvoklis ir cieši saistīts ar paškontroli. Jo stiprāks un aktīvāks ir bērns, jo labākas ir viņa pašregulācijas spējas.
- **Gramatiski pareizi strukturēta runa** – paškontrole sākuma stadijā tiek veidota ar bērna vecāku instrukciju palīdzību, korekcijām un padomiem. Jo bagātākā ir vecāku un bērna valoda, jo vieglāk viņiem ir atrast kopīgu valodu, izteikt savas jūtas, pārrunāt emocijas. Bērniem ir obligāti jāattīsta valoda ar grāmatu lasīšanas palīdzību, dziesmu dziedāšanu, dzejoļu deklamēšanu, sarunām.
- **Noteikumu un rāmju noteikšana** – bērniem ir jāzina noteikumi, kuri ir loģiski pamatoti. Piemēram, ja bērnam nav atļauts kaut ko aiztikt, tad tam priekšmetam ir jābūt bērnam neaizsniedzamā vietā. Visiem noteikumiem un aizliegumiem jābūt pārrunātiem, mierīgi, emocionāli pozitīvā atmosfērā. Vecāku uzdevums ir darīt tā, lai bērnam nerastos baiļu un nedrošuma sajūta vecāku klātbūtnē – jo ciešāka ir bērna saikne ar vecākiem, jo labāk un adekvātāk viņš reaģē uz uzstādītajiem noteikumiem un ierobežojumiem.

Pozitīvs piemērs, korekta valoda, uzvedības normas ar kolēģiem un ar bērniem, savstarpēja cieņa un organizētas rotaļnodarbības, kā arī individuālas pārrunas ar bērnu, ieteikumi bērna vecākiem palīdz kopā risināt un koriģēt bērna emocionālo stāvokli un uzlabot audzētāja paškontroles iemaņas.

Šī nodaļa apkopoja dažādu pētnieku viedokļus par paškontroles jēdzienu un galvenajiem principiem, kā arī sniedza nelielu ieskatu par paškontroles nozīmi pirmsskolas vecuma bērnu attīstībā un emocionālās sistēmas formēšanā.

Nākamā šī kvalifikācijas darba nodaļā autore pētīs pedagoģiskos nosacījumus, kas ir nepieciešami paškontroles iemaņu formēšanā, kā arī apkopos speciālistu viedokļus par paškontroles būtību un nozīmi pirmsskolas vecuma bērna attīstībā.

2. Paškontroles iemaņu veidošanās pedagoģiskie nosacījumi

Ikviens bērns ir personība, ar savu raksturu, pieradumiem, pārdzīvojumiem, ģimenes apstākļiem un audzināšanas paradumiem. Tas viss kopumā atspoguļojas bērna uzvedībā un komunikācijā ar apkārtējo pasauli.

Apkārtējā pasaule jeb sabiedrība vērtē bērnu pēc viņa uzvedības, manierēm, verbālās un neverbālās komunikācijas, audzināšanas. Vecāki kalpo savām atvasēm par pirmo sabiedrību, veidojot bērna izpratni par attiecībām, uzvedības normām un emociju izpaušanas veidiem.

Ikviens vecāks iziet cauri bērna vecuma krīzēm – vienā dienā mierīgs, laipns un paklausīgs mazulis pārvēršas par nevaldāmo, histēriski bļaujošo un nepaklausīgo bērnu, šajā veidā izpaužot savas emocijas, vēlmes un neapmierinātību. Vecāku uzdevums šajā brīdī ir saglabāt līdzsvaru un neizpaust savu sašutumu un dusmas par bērna uzvedību. Ikviens bērns grib un ir tiesīgs būt mīlēts un saprasts.

4-5 gadus veci bērni ir izgājuši cauri *trīsgadnieka krīzei*, kad bērni sāk apzināties savu *Es* un visur cenšas darboties patstāvīgi, taču līdzīgi tam, ko dara pieaugušie, jo vecāki ir bērna galvenais paraugs. Pedagoģijā bērnu attīstība vecumā no 4-7 gadiem skaitās par personības attīstības nozīmīgākajiem gadiem (*Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija*). Šī vecumposma attīstības īpatnības tiks aprakstīti nodaļas pirmajā apakšnodaļā.

2.1. 4-5 gadu vecu bērnu attīstības raksturojums kopumā

Bērnu attīstības vecumposms kopumā parāda to iemaņu, sekmju un uzvedības īpatnības, kas bērnam ir raksturīgas un jābūt apgūtam konkrētajā vecumā. Protams, ka visi bērni nevar apgūt visu mācību vielu, sadzīves iemaņas un prasmes vienādi – katrs bērns ir unikāls, katram ir kaut kas, kas padodas labāk un kaut kas, kam būtu jāvelta papildus uzmanība un individuālā pieeja. Bet kopumā, vadoties pēc vecumposma raksturojuma, mēs varam secināt un izprast bērna attīstības līmeni.

Bērnu tiesību inspekcija (BTI) šo vecumposmu raksturo par personības attīstības nozīmīgākajiem gadiem, un šī perioda psihiskās attīstības pamatā pārējo attīstības periodu rezultātiem. Tuvojoties 4 gadiem, bērns sāk izprast “*trijstūra attiecību māte-tēvs-bērns*”, sāk apzināties savu vietu un nozīmi sabiedrībā. Bieži vien šajā vecumā notiek adaptācija ārpus ģimenes – bērns tiek vests uz bērnudārzu, pulciņiem, dzimšanas dienām.

Šī adaptācija norit veiksmīgi, ja vecāki piekopj šādus principus:

1. Pierašana pie jaunās vietas notiek pakāpeniski, vecākiem izrunājot visus plusus (kāpēc bērnudārzā ir labi – tur māca kaut ko jaunu, var spēlēties ar draugiem, utt.).
2. Ja jaunā vieta bērnam asociējās ar pozitīvām emocijām, bez uzspiešanas, baiļu un stresa sajūtām.

Bērna personības attīstība ir nepārtraukta darbība, kura formējās no dažādiem faktoriem un būtiski ietekmē bērna pieķeršanos, intereses, simpātijas, viedokli un raksturu.

Vidnere (2008) pasvītro, ka “Personības kvalitāti raksturo arī prasme kontaktēties ar citiem [...], ļoti svarīga nozīme ir bērna kontaktiem ar pieaugušajiem. Pieaugušie šajā vecumā ir liela autoritāte; [...] paraugs, ko bērns atdarina, no kura gūt izpratni par lietu būtību, norisēm, par sevi.” (Vidnere, 2008, 14)

Bērna personības attīstība ir nepārtraukta darbība, kura ietekmējas no tādiem faktoriem, kā: ģenētika, apkārtējā vide, speciāli organizēta audzināšana un izglītošana, indivīda pašaktivitāte (sevis audzināšana, motivēšana un pašizglītošana).

BTI skaidro, ka “[...] šajā vecumposmā notiek bērna iemācīšanās no ģimenē esošajiem paradumiem, paraugiem, jo bērns, būdams atkarīgs no mātes emocijām, cenšas darīt tā, “kā dara citi”. Šis ir periods, kurā norit cilvēcisko attiecību tālākā apgūšana, kas norit bērnam spēlējot lomu un sižeta rotaļas, komunicējot ar pieaugušajiem un vienaudžiem.” (Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, *Vecumposmu attīstības īpatnības bērniem*)

Svarīgākās darbības šajā vecumā ir dažāda veida spēles, mākslas nodarbības, pasaku lasīšana, darba elementi un mācības.

Liela ietekme ir sižeta-lomu rotaļām, kas liek bērnam apzināties un vērtēt sevi, salīdzinot sevi ar saviem spēles partneriem. Rotaļu procesā bērns iepazīst savu individualitāti, izmēģina dažādas lomas, trenē savu atmiņu un ķermeni, attīsta dažādas iemaņas un izpauž savas emocijas.

Lomu un sižetiskās rotaļas ir vadošais bērnu darbības veids pirmsskolas vecumā, caur kuru notiek attīstība šajā vecumposmā (3-6 gadi). Spēlē viņš rada savu domu, jūtu un izjūtu pasauli – viņš domā, sacer, salīdzina, runā, izdomā, izpildot lomu, priecājas, skumst, smejas un gatavo rotaļlietas.

Angļu zinātnieks Vuds (1998) izceļ svarīgākās rotaļu laikā attīstības jomas:

- Kognitīvā – bērns izzina un pēta pasauli un apkārtējo vidi;
- Sociālā – prasme komunicēt ar dažāda vecuma pārstāvjiem;

- Emocionālā – bērns sāk izprast cita cilvēka domas un mācās izpaust situācijas raksturīgās jūtas;
- Motorā/Kustību – attīsta lielo muskuļu prasmes, sīko pirkstu motoriku;
- Valoda/Lasītprasme - verbālo un neverbālo līdzekļu izmantošana spēles laikā (Vuds, 1998, 37)

Kā vienu no galvenajām spēles funkcijām, Vidnere (2008, 10) min *Bērna attīstības diagnostikas funkciju*, kura var tikt definēta kā “Rotaļā kā brīvā, bērnam patīkamā un interaktīvā aktivitātē vislabāk redzams bērna kognitīvais, sociāli emocionālais attīstības līmenis, viņa vajadzības, intereses, vērtības.”

Ž.Piažē kognitīvo attīstību šajā vecumā saista ar intelektu, domāšanu, kas 4-7 gadu vecumā norisinās kā pāreja no atdarināšanas un turpina veidoties kopējā sistēmā, vienotos uztveres tēlos.

Kognitīvos psihes procesus Ž.Piažē (2002) saista ar:

- *operācijām*, bērniem attīstās spējas domāšanas procesā atgriezties atpakaļ pie iepriekš izdomātā un paredzēt turpmāko darbību.
- *asimilāciju*, kad bērns spēj uztvert visu jauno, pēc tam salīdzināt ar jau esošo informāciju, kas viņam ir atmiņā palikusi un tad salīdzina jauno versiju ar veco, un pieņem, jeb asimilē sev tuvāko pieņēmumu.
- *akomodāciju*, tas nozīmē, ka bērnam jaunā informācija nesaskan ar iepriekš iegūto, uzzinot jaunu vārdu, bērns paplašina savu vārdu krājumu, kad bērns ir pieņēmis jauno informāciju, veco viņš, tā kā aizstāj, tad iestājas līdzsvars. (Piažē, 2002, 494-499).

4-5 gadu vecumā bērnam ir ļoti svarīga pieaugušo un rotaļu biedru atziņa – bērns klausās citu cilvēku viedokļus, vērtē sevi uz citu cilvēku atziņu un vērtējumu pamata. Bērns mēģina uzvesties saskaņā ar sava dzimuma “pienākumiem” – piemēram, ja citi bērni saka, ka zēni nevar spēlēties ar lellēm un ponijiem, tad viņš to nedarīs, pat ja viņam gribētos spēlēties.

Šajā vecumā bērniem ir raksturīgas temperamenta izmaiņas un svārstības, kas ir atkarīgs no rotaļu veida. Nervu sistēmas īpašības tiek attīstītas, savukārt temperaments nosaka bērna uzvedību citu bērnu vidū. Tiek attīstītas pamata rakstura īpašības, kuras būtiski ietekmē gan pašapziņu, gan citu bērnu atdarināšanu. (Семчук, Янчий, 2009).

Bērna mācīšanās un audzināšanas rezultāts ir atkarīgs no bērna emocijām un jūtām. Svarīgi kā bērns izturas pret sevi, pieaugušajiem, saviem vienaudžiem, kā pārdzīvo veiksmi un neveiksmi. Pirmsskolas vecuma bērni ir grūtāk savaldāmi, viņi var būt gan dusmīgi, gan reizē priecīgi; raksturīgas garastāvokļa maiņas. (Svence, 1999)

Ņemot vērā 4-5 gadus veco bērnu attīstības īpatnības, var veidot kopīgu aprakstu šim vecumposmam – jūtīgs, mēģina adaptēties jaunā vidē, veidojas raksturs un pieķeršanās, atdarina vecākus un citus bērnus, mācās un attīstās rotaļu laikā.

Šis vecumposms arī ir saistīts ar pārdzīvojumiem, kaprīzēm un pārbaudēm vecāku izturībai un vienotībai. Tā kā bērns sāk apzināties savu Es, savas vēlmes un vajadzības, viņš mēģina īstenot tās, ar vai bez vecāka palīdzības. Notiek konflikti vecāku-bērna vidū, kuru risināšanai un izpratnei ir nepieciešama paškontrolē, spēja izjust un izprast bērna motīvus un pārdzīvojumus, kā arī piedāvāt pedagoģiski korektu problēmas risinājumu.

Par paškontroles iemaņu veidošanās metodēm un paņēmieniem darba autore stāstīs šīs nodaļas nākamajā apakšnodaļā.

2.2. Metodes un paņēmieni paškontroles iemaņu veicināšanai

Paškontroles iemaņu veicināšanai var tikt izmantoti dažādi paņēmieni, kas var tikt izmantoti gan pirmsskolas izglītības iestādēs, gan mājas apstākļos. Veidojot pareizu attieksmi pret dažādiem emociju kontrolēšanas paņēmieniem, pirmsskolas izglītības skolotājas un bērna vecāki parāda bērnam savu attieksmi un rūpes par viņa labklājību un veselību, kas savukārt veido bērnam drošu un draudzīgu vidi.

Hešmats (Heshmat, 2014) savā rakstā prezentē 10 vienkāršus un saprotamus veidus paškontroles iemaņu veicināšanai pirmsskolas vecuma bērniem. Kā pirmo punktu dakteris norāda *kontroli* – dažādi pētījumi liecina, ka, ja cilvēks spēj kontrolēt savas darbības, piemēram, spēles norisi, tad viņam būs vieglāk tikt galā ar pēkšņi izraisītām emocijām. Šis punkts sevī arī ietver ticību sevī un savos spēkos – tas jau ir uzdevums vecākiem un pedagogam – atbalstīt, motivēt, uzslavēt un uzmundrināt bērnu, lai viņš justos drošs, aizsargāts un pārliecināts par sevi un savām darbībām.

Otrais punkts ir cieši saistīts ar kontroli un sevī ietver *mērķa uzstādīšanu* savai darbībai – dakteris precizē, ka mērķim ir jābūt skaidram, pārredzamam un atbilstošam bērna zināšanām un spējām. Mērķis var būt gan īslaicīgs – *uzcelt lielu torni*, vai ilglaicīgs – *iemācīties slidot*. Konkrētā mērķa uzstādīšana iespaido uzvedības modeli, attieksmi, iespējas.

Trešajā punktā dakteris piedāvā progresa izvērtēšanu – kas jau ir sasniegts, kas vēl ir jāapgūst. Piemēram, *šodien man izdevās uzcelt divstāvu torni, bet rīt es noteikti pamēģināšu uzcelt trīsstāvu torni*. Progresa izvērtēšana palīdz koncentrēties uz uzdevuma izpildes kvalitāti.

Kā ceturto paņēmienu dakteris piedāvā *motivāciju* – kāds ir gala rezultāts, ko mēs iegūsim? Piemēram, iemācīšos braukt ar riteni – varēšu kopā ar vecākiem braukt uz Jūrmalu. Rezultāta paredzēšana padara bērnam skaidrāku mērķi un motivē viņu tālākai darbībai.

Piektais punkts ir cieši saistīts ar attiecībām ģimenē un pirmsskolā – cik lielā pakāpē vecāki un skolotājs ir gatavi atbalstīt bērnu un veidot viņa pārliecību par savām zināšanām un spējām. Bērni paši var sevi motivēt un sākt justies drošāk, kad viņi varēs paredzēt gala rezultātu – *man tas izdosies, es varēšu*.

Sestajā punktā tiek piedāvāts koncentrēties uz vienu galveno uzdevumu, nevis mēģināt vienlaikus darīt dažādas lietas bez pārrēdzama rezultāta. Šis punkts bērniem ir grūtāk izpildāms un varētu būt nepieciešama pedagoga vai vecāka palīdzība, kurš varētu atbalstīt bērnu un palīdzēt noturēt uzmanību uz galveno mērķi. Sestā punkta izpilde ir atkarīga no septītā punkta – censties izvairīties no kārdinājumiem, kas nozīmē, ka uzdevuma izpildes laikā ir jācenšas izolēt bērnu no visa, kas var novērst viņa uzmanību un traucēt uzdevuma izpildi. Piemēram, bērns nevarēs uzcelt torni, kādu viņš gribēja sākumā, ja vienlaicīgi viņš skatīsies televizoru. Teorētiski, tas ir iespējams, bet pastāv liela varbūtība, ka televizora skaņas un dziesmas novērsīs bērna uzmanību. Uzstādot bērnam mērķi, vai, formulējot to kopā ar bērnu, ir jāizveido *plāns* – kāpēc mēs to darām un kā mēs to darīsim? Atbildot uz šiem jautājumiem, bērns sapratīs uzdevuma mērķi, darba gaitu un aptuveno rezultātu. Pēdējie divi punkti – *paškontrolē kā uzvedības modelis* un *automātiskā mērķa uzstādīšana* lielākoties attiecas uz vecākās grupas bērniem, kuriem jau ir saprotama paškontroles būtība, uzdevuma plānošanas principi un rezultātu paredzēšana. Darba autore uzskata, ka šie divi punkti var izvērsties par iepriekšējo punktu gala rezultātu – kad bērns sapratīs plānošanas un mērķa uzstādīšanas sistēmu, tad tāda rīcība kļūs par pozitīvu ieradumu un paškontrole kļūs par daļu no bērna uzvedības.

Ārzemju pētnieki un psiholoģijas dakteri vēl piedāvā alternatīvas metodes paškontroles veicināšanai pirmsskolas vecuma bērniem: Janga, 2018, Merkhema, 2015, Morina, 2019.

1. *Darbību struktūra* - ko mēs darīsim, kādā secībā, kāds būs rezultāts; Te nāk palīgā asociācijas – piemēram, katru vakaru mamma lasa bērnam pasaku – bērns zina, kas viņu sagaida, jūtās drošs, veidojās ieradums;

2. *Noteikumu ieviešana un iemesli* – atbildot uz bērna jautājumiem, vecākiem vai audzinātājam ir jācenšas darīt tā, lai atbilde būtu maksimāli izvērsta, bērnam saprotama un precīza. Tādā veidā bērni labāk saprot noteikumus un to nepieciešamību.

3. *Izvēles brīvība un sekas* – bērniem ir jā māca, ka par savu rīcību ir jānes atbildība, jāskaidro, kādas var būt viņa rīcības sekas. Maksimāli vienkāršiem teikumiem, mierīgā tonī, skaidrojot, kas ir labi un kas ir slikti, pedagogs vai vecāks panāks labu kontaktu ar bērniem un bērns tādā veidā apzināsies, ka viņš ir tiesīgs izvēlēties pats, bet būs jānes atbildība par to, ko viņš ir izdarījis.

4. *Disciplīna* – bērni ir jā pieradina pie disciplīnas, bet tas ir jā dara bērna vecumam atbilstošā veidā – piemēram, pirmsskolas vecuma bērniem tie varētu būt attēli – kārtot savu istabu, tīrīt zobus, sakārtot savas drēbes. Attēli var tikt izmantoti līdz brīdim, kad tiks izveidots ieradums – sāks pats kārtot savas rotaļlietas, tīrīt zobus bez atgādinājuma.

5. *Uzslava* – bērns jūtas novērtēts un atbalstīts; tajā pašā brīdī uzslavai ir jāzina mērs un vienmēr ir jācenšas bērns maigi virzīt uz vēl labāku rezultātu.

6. *Problēmu risināšana* – veidot pārrunas ar bērniem, kādi ir problēmas risināšanas veidi, rīcības un sekas.

7. *Vecāks/ Audzinātājs kā pozitīvais piemērs* – bērni mācās no pieaugušajiem, tāpēc arī vecākiem ir jāpiedomā par savu uzvedību, attiecībām ģimenē, jo, ja bērns regulāri redz ģimenes skandālus starp māti un tēvu, tad nekādi disciplinēšanas principi nedarbosies.

Šī apakšnodaļa piedāvā dažādus paņēmienus paškontroles iemaņu veicināšanai, kuri var tikt izmantoti gan pirmsskolas izglītības iestādēs, gan mājas apstākļos. Nākamā apakšnodaļa piedāvā darba autores izstrādāto aptauju speciālistiem – pirmsskolas izglītības skolotājam, klīniskajam psihologam, logopēdam, kā arī atspoguļo aptaujas analīžu rezultātus.

2.3. Viedokļu analīze par paškontroles veidošanās

Lai sasniegtu kvalifikācijas darba mērķi, darba autore intervēja dažādus speciālistus – klīnisko psihologu, logopēdu un pirmsskolas izglītības pedagogu par paškontroles jēdzienu, paškontroles trūkuma cēloņiem un sekām.

Samuseviča (2000, 44-45) interviju definē, kā “[...] saruna ar īpašu ievirzi, kura laikā tiek uzdoti jautājumi, lai iegūtu noteiktā rakstura informāciju [...]”.

Darba autore izmantoja individuālas atklātas strukturētas intervijas, kas nozīmē, ka autore tikās ar katru speciālistu individuāli, iepriekš saskaņotā laikā. Intervijas laikā darba autore uzdeva 10 iepriekš sagatavotus jautājumus par paškontroles jēdzienu, iemaņām, paškontroles trūkumu un to ietekmi uz bērna attīstību. Speciālisti labprāt dalījās pieredzē, sniedza vērtīgus padomus, stāstīja par paškontroles trūkuma izpausmēm ikdienas situācijās.

Kopumā darba autore intervēja trīs speciālistus: pirmsskolas izglītības pedagogu, logopēdu, bērnu klīnisko psihologu - psihoterapeitu. Interviju rezultāti ir atspoguļoti šī darba 1. pielikumā.

Samuseviča (2000,45) skaidro, ka “[...] intervija vienmēr ir virzīta uz noteikto mērķi, [...] visam ir jābūt stingri noteiktam, t.i. kādus raksturojumus vajag iegūt, parasti mērķi nosaka intervijas tēmas.”

Intervijas galvenais mērķis ir paplašināt teorētiskās zināšanas par paškontroles jēdzienu, veidošanās procesu, kā arī apkopot speciālistu viedokļus par paškontroles trūkumu pirmsskolas vecuma bērniem un to ietekmi uz bērna attīstību un emocionālo stāvokli.

Visi speciālisti vienbalsīgi paškontroles trūkumu definē kā nespēju savaldīt savas emocijas, jūtas – bērniem ar paškontroles trūkumu grūti izteikt savas jūtas sociālo normu robežās – prieku, dusmas, bēdas.

Pirmsskolas izglītības pedagoģe bilst, ka paškontrolē ietekmē bērna emocionālo stāvokli, komunikāciju, uzmanības koncentrēšanu un atmiņu. Paškontroles trūkums ietekmē bērna attīstību, jo bērniem ar vāju paškontroli ir uzmanības nenoturība, grūtības uzdevumu izpildē, nemotivēta agresija neveiksmes gadījumā, skaudība, ja kādam bērnam sanāk labāk.

Logopēde izsaka viedokli, ka bērniem ar paškontroles trūkumu ir vājas komunikācijas prasmes, bieži vien ir valodas un vārdu krājuma trūkums, runas defekti, kuri ir grūti labojami, uzmanības nenoturības un vājas koncentrēšanās dēļ. Vidējā logopēdiskā nodarbība pirmsskolas izglītības iestādē ilgst 15-20 minūtes, savukārt bērnam ar paškontroles trūkumu 20 minūtes dažreiz ir par daudz – bērns paliek izklaidīgs, dažreiz raudulīgs, dažreiz agresīvs, iegūtā informācija netiek pilnībā apstrādāta, nodarbība tiek apgūta daļēji. Tas pats notiek arī mājās nodarbību laikā – bērni fiziski nav spējīgi izturēt 20 minūšu ilgu nodarbību vienā vietā.

Logopēde un klīniskais psihologs atzīmē faktu, ka zemais paškontroles līmenis pirmsskolas vecuma bērniem dažkārt var būt saistīts ar iespējamo vecāku un pedagoga pāraprūpi, kas nozīmē to, ka mācību procesā bērniem tiek kontrolēta gan viņu uzvedība, gan darba izpildes kvalitāte, laiks, precizitāte, neļaujot bērniem patstāvīgi uzņemties atbildību zemā motivācijas līmeņa dēļ.

Saskaņā ar klīniskā psihologa izteikto viedokli, izglītības programmā nav atvēlēts pietiekošs laiks bērna paškontroles izzināšanai, attīstībai un veicināšanai.

Paškontroli var un vajag attīstīt, secina klīniskais psihologs un pirmsskolas izglītības pedagogs. Paškontroles veicināšanai izmanto dažāda veida aktivitātes, attīstošās un didaktiskās spēles, savas un grupas biedru uzvedības analīzi, savu jūtu un emociju analīzi, pārrunāšanu un

definēšanu, kā arī pārējo grupas bērnu attieksmes formulēšanu un noteikšanu pret bērnu (Man patīk/ Es draudzējos ar Oskaru, bet Oskars ar mani negrib spēlēties/ Kāpēc?).

Pirmsskolas izglītības pedagogs par paškontroles veicināšanu izsakās – paškontroles attīstīšanai ir nepieciešams laiks, pacietība, regulāras nodarbības, labs kontakts ar bērna vecākiem. Kā galvenos līdzekļus un metodes paškontroles veicināšanai audzinātāja piemin didaktiskās spēles, noteikumu ieviešana un ievērošana, fiziskās aktivitātes, veicināt vērīguma attīstību – var spēlēt dažādas atmiņas spēles ar papildus zināšanu apguvi, piemēram, var palūgt bērniem iegaumēt priekšmetus uz galda – definēt (krāsa, forma, ģeometriskā figūra), tad bērni aiztaisa acis ciet – pedagogs paslēpj vienu priekšmetu-bērni attaisa acis un saka, kas trūkst. Pedagoge saka, ka paškontroli labi veicina regulāras pārrunas ar bērnu – priekšmetu un situāciju aprakstīšana, vizuālo attēlu aprakstīšana, pasaku lasīšana un pārrunāšana, pasakas tēlu salīdzināšana ar dzīvē eksistējošiem tēliem. Psihoterapeits bilst, ka šajā posmā noteikti ir jāpiestrādā pie personības īpašību attīstības un motivācijas.

Visi speciālisti atzīmē to, ka paškontroles trūkums noved pie noteiktām sekām un grūtībām – bērniem ar zemu paškontroles līmeni trūkst motivācijas, uzdevuma saprašana ir vidējā līmenī, nespēj koncentrēties uz uzdevuma izpildi, pielaiž kļūdas, jo nav spējīgs iemācīties un koncentrēties mācību vielas apguvei. Bērni nespēj kontrolēt savu uzvedību, viņiem ir nepieciešama pieaugušā cilvēka palīdzība emocionālā kontakta uzturēšanai ar vienaudžiem.

Bērniem ar paškontroles trūkumu ir grūtības objektu un raksturīgo iezīmju salīdzināšanā, priekšmetu un situāciju analizēšanā.

Intervijas rezultāti liecina par to, ka paškontroles veicināšanai netiek veltīta pietiekoša uzmanība, neskatoties uz to, ka paškontrolei ir liela nozīme mācību procesa veicināšanā un personības īpašību attīstīšanā.

Šī nodaļa prezentēja paškontroles jēdzienu, pedagoģiskos nosacījumus paškontroles veicināšanai, pirmsskolas vecuma bērnu raksturojumu, kā arī speciālistu viedokļu apkopojumu par paškontroli.

Nākamā šī kvalifikācijas darba nodaļa tiek veltīta pedagoģiskajām novērošanām un galvenajiem secinājumiem, kā arī paškontroli veicinošiem uzdevumiem.

3. Paškontroles veidošanās izpēte pirmsskolā 4-5 gadu vecumā

Šī nodaļa tiek veltīta bērnu paškontroles iemaņu attīstības dinamikas pētīšanai. Lai sasniegtu uzstādīto mērķi, darba autore uz teorētiskā materiāla pamata izstrādāja un novadīja divas integrētās nodarbības.

Lai darba autore varētu analizēt bērnu esošo paškontroles iemaņu līmeni, tika izstrādāti novērošanas kritēriji, pēc kuriem galvenokārt tika vērtēta bērnu spēja noturēt uzmanību, kā arī bērnu uzvedība nodarbību laikā.

Šī nodaļa prezentē primārās pedagoģiskās novērošanas darba gaitu un rezultātus, paškontroli veicinošās aktivitātes, kuras tika izmantotas ikdienas darbā ar bērniem divu mēnešu laikā, kā arī prezentē sekundārās pedagoģiskās novērošanas analīzi un galvenos secinājumus.

Šīs nodaļas pirmā apakšnodaļa atspoguļo primāro pedagoģisko novērošanu privātajā pirmsskolas izglītības iestādē, rezultātus un secinājumus.

3.1. Primārā pedagoģiskā novērošana

Samuseviča (2000, 31) stāsta, ka novērošana ir “[...] pedagoģiskās darbības mērķtiecīga uztvere, kuras procesā pētnieks iegūst konkrētu faktisko materiālu vai datus, kas raksturo kādas parādības norises īpatnības”. Pētnieka galvenais uzdevums pedagoģiskās novērošanas gaitā ir pievērst uzmanību “[...] tām izpausmēm, kas iekļaujas viņa zinātnisko interešu lokā”.

Darba autore veica tiešo nepārtraukto dabisko novērošanu (Samuseviča, 2000,32), kuras gaitā “[...] skolotājs neiedarbojas uz pētījuma priekšmetu, neizsauc viņu interesējošās parādības, bet gaida to dabiskās izpausmes”.

Pedagoģiskā novērošana tika veikta privātajā pirmsskolas izglītības iestādē, kurā piedalījās jauktās 3 – 5 gadu vecuma grupas bērni, bet darba autore, atbilstoši zemāk izvirzītajiem kritērijiem, vērtēja tikai 8 bērnus vecumā no 4 līdz 5 gadiem. Šo bērnu vecāki sniedza rakstisku atļauju par sava bērna novērošanu grupas ietvaros un datu izmantošanu kvalifikācijas darba izstrādē. Bērnu vārdi zemāk pievienotajos aprakstos ir kodēti (aizvietoti ar lieliem burtiem).

Pedagoģiskās novērošanas gaitā darba autore izveidoja novērojuma kritērijus, īpašu uzmanību veltot paškontroles trūkuma izpausmēm nodarbību laikā vai komunikācijā ar apkārtējo pasauli un vienaudžiem.

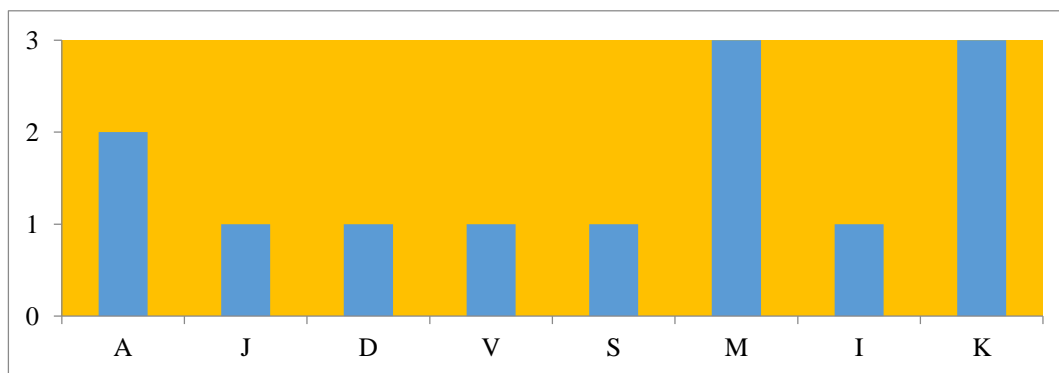
Darba autore novērošanā izvirzīja šādus kritērijus:

- Apzinās un ievēro spēles noteikumus;
- Spēj darboties patstāvīgi un izpilda uzdevumu vadoties pēc parauga;
- Spēj noturēt uzmanību uzdevuma izpildes laikā un pabeigt to;
- Ar prieku iesaistās diskusijās, veido stāstu par sevi, spēj aprakstīt savu emocionālo stāvokli;
- Izrāda cieņu pret sevi un citiem;
- Ar prieku vingrinās jauno iemaņu apgūvē;

Novērojuma kritēriji dod iespēju labāk apzināties novēroto bērnu paškontroles līmeni.

Integrētās rotaļnodarbības galvenais mērķis ir uzlabot bērnu uzmanības īpašības un veicināt bērnu vērīgumu un paškontroli. Integrētā nodarbība sastāv no astoņām aktivitātēm, kas paredz runas veicināšanu, elpošanas un masāžas vingrinājumus, fiziskā aktivitāte ar noteikumiem, mākslas nodarbība (aplicēšana pēc parauga) un spēle ar noteikumiem. Pirmās integrētas nodarbības plans ir pievienots šī darbā 2.pielikumā.

Integrētās rotaļnodarbības laikā darba autore izvērtēja bērnu prasmi **apzināties un ievērot spēles noteikumus** – tātad, 5 no 8 bērniem sagādāja grūtības spēļu noteikumu ievērošana uzdevuma izpildes laikā. Bērni nebija spējīgi sekot līdz uzdevuma noteikumiem un pareizi izpildīt prasīto – uzdevuma “Celiņš” izpildes laikā 5 bērni nebija pat mēģinājuši ievērot izvirzītos noteikumus un vienkārši haotiski šķērsoja *celiņu*. Attēls 3.1.1 grafiski attēlo šī kritērija izpildes rezultātus 3 – punktu skalā, kur 1 – nav apgūts, 2 - daļēji apgūts, 3 – apgūts

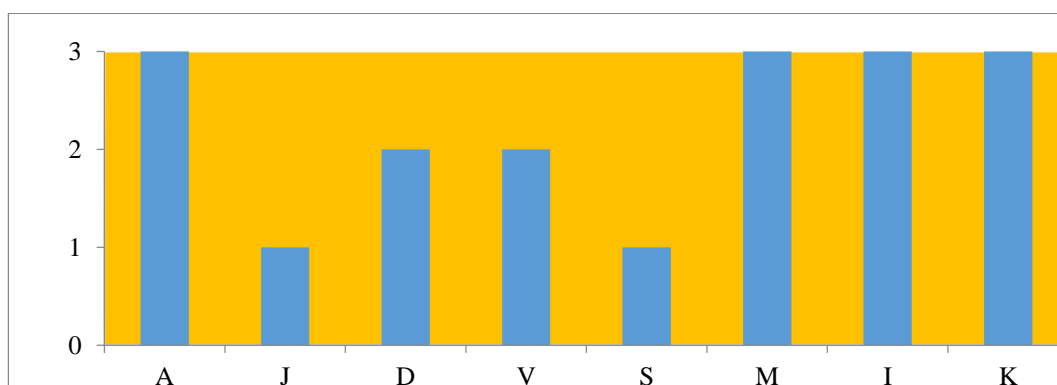


3.1.1. att. Noteikumu apzināšanās un ievērošana spēles laikā

Kā otro novērošanas kritēriju darba autore izvēlējās bērnu **prasmi darboties patstāvīgi un izpildīt uzdevumu vadoties pēc parauga**. Ne visu bērnu darbu izpildes kvalitāte bija vienāda, tomēr lielākā daļa bērnu aplicēšanu veica patstāvīgi, vadoties pēc darba autores piedāvātā parauga. Bērniem

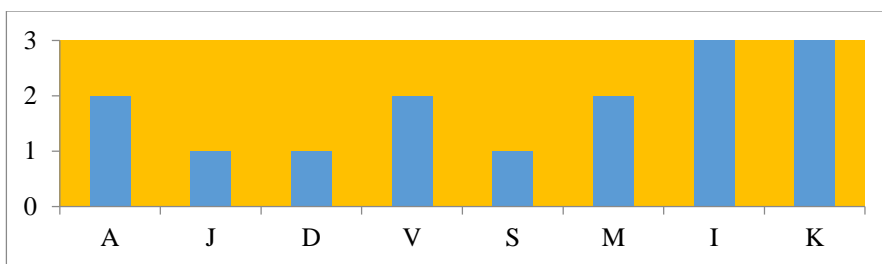
tika piedāvāts gatavs aplicēšanas materiāls, izgrieztās ģeometriskās figūras, no kurām bija jāizveido cālītis. Darba autore piedāvāja bērniem apskatīt paraugu, paskaidroja, no kādām figūrām veidojas darbs, kuras figūras būtu ieteicams izmantot un kādā secībā. Četriem bērniem izdevās paveikt šo darbu pēc parauga, četriem bērniem bija nepieciešama pedagoga palīdzība – neizprata līdz galam uzdevuma rezultātu, grūtības sagādāja ģeometrisku figūru izvietošana uz aplikācijas papīra lapas. Attēls 3.1.2. atspoguļo šī kritērija izpildes rezultātu pēc 3 – punktu skalas, kur 1 - *nav apgūts*, 2- *daļēji apgūts*, 3- *apgūts*.

Grafiks parāda, ka diviem bērniem uzdevums tika vērtēts kā nesekmīgs (nav apgūts -1), vēl diviem bērniem bija nepieciešama neliela pedagoga konsultācija (daļēji apgūts -2), bet vēl četri bērni izcili tika galā ar uzdevumu patstāvīgi, vadoties pēc parauga un loģikas.



3.1.2. att. Prasme darboties patstāvīgi un izpildīt uzdevumu vadoties pēc parauga

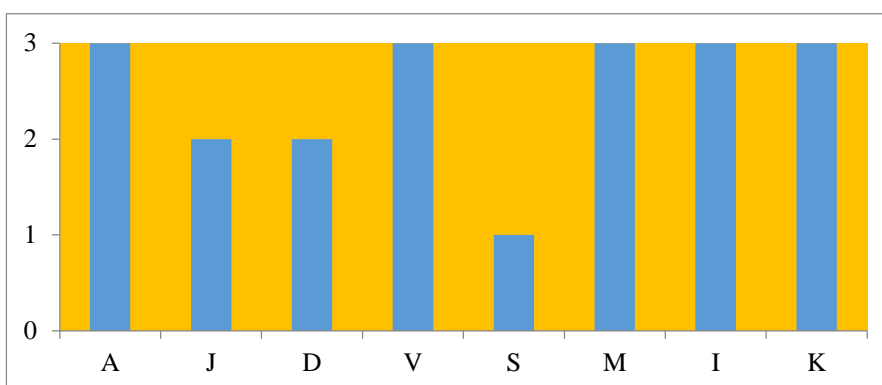
Viens no nozīmīgākajiem vērtēšanas kritērijiem integrētās nodarbības laikā ir bērna **prasme noturēt uzmanību uzdevuma izpildes laikā un pabeigt to līdz galam**. Darba autore secināja, ka trīs bērniem sagādāja grūtības uzmanības noturēšana un koncentrēšanās līdz gala rezultātam – šo problēmu šiem bērniem varēja novērot visas nodarbības laikā, gandrīz katrā uzdevumā bērni sāka darboties kopā ar pārējiem, bet līdz galam uzdevumu nepabeidza. Piemēram, mājputnu olu izlikšana dilstošā un augošā secībā. Darba autore atzīmēja, ka bērni sāka likt olas dilstošā secībā, tad viņiem tas apnīka, un tālāk uzdevumu nepildīja. Tas pats tika novērots arī elpošanas vingrinājumu un aplicēšanas laikā. Bērni tika vērtēti 3 – punktu skalā, kur 1 - *nav apgūts*, 2- *daļēji apgūts*, 3- *apgūts*. Rezultāti parāda, ka trīs bērni sistemātiski nevarēja pabeigt darbu līdz galam, vēl trijiem bērniem uzdevuma izpildes pabeigšana sagādāja grūtības, bet daļēji bērni tika ar to galā. Tikai divi bērni bija spējīgi noturēt uzmanību visa uzdevuma izpildes laikā. Attēls 3.1.3. atspoguļo šī kritērija vērtēšanas rezultātus.



3.1.3. att. Bērna prasme noturēt uzmanību uzdevuma izpildes laikā un pabeigt to

Darba autore integrēto rotaļnodarbību sāka ar iepazīšanos ar bērniem, lūdza pastāstīt par sevi, nosaukt savu vārdu, vecumu, aprakstīt savu pašsajūtu – “*Mani sauc X. Man ir X gadi. Es šodien jūtos labi/slikti, tāpēc kā...*”. Autore secināja, ka diviem bērniem sagādā grūtības (*pastāstīt par sevi?*) **stāsta veidošana par sevi**, viens bērns vispār atteicās runāt un stādīties priekšā.

Pārējie pieci bērni ar prieku iesaistījās diskusijās, nosauca savu vārdu, vecumu, aprakstīja savas emocijas un pašsajūtu. Kā vienu no novērošanas kritērijiem, darba autore min bērna spēju ar prieku iesaistīties diskusijās, stāstīt par sevi un aprakstīt savu emocionālo stāvokli. Vērtēšanas rezultāti 3-punktu skalā, kur 1- *nav apgūts*, 2- *daļēji apgūts*, 3- *apgūts*, rāda, ka pieci bērni lieliski izpildīja šo uzdevumu (apgūts), divi bērni varēja nosaukt savu vārdu un vecumu, bet nebija spējīgi definēt savas emocijas un jūtas (daļēji apgūts) un viens bērns vispār atteicās runāt un piedalīties diskusijā (nav apgūts). Attēls 3.1.4. grafiski atspoguļo šī kritērija rezultātus.

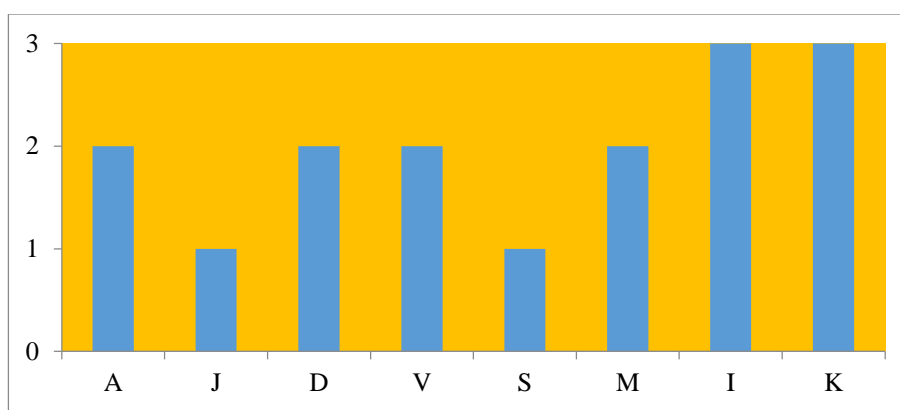


3.1.4. att. Bērnu piedalīšanās diskusijās, prasme veidot stāstu par sevi un aprakstīt savu emocionālo stāvokli

Jebkura uzdevuma izpildes laikā ir svarīga izpildītāja koncentrēšanās un uzmanība, kas ir atkarīga no apkārtējās vides un apkārtējās sabiedrības. Ja bērna uzmanību regulāri novērš cita bērna uzvedība, tas var būtiski ietekmēt uzdevuma izpildes rezultātus un sekmes. Integrētās nodarbības

laikā darba autore pamanīja, ka divi bērni regulāri **novērš pārējo bērnu uzmanību no uzdevuma**, skaļi uzvedās, nodarbojās ar blakusnodarbībām, kā rezultātā pievērs citu bērnu uzmanību savām darbībām, nevis uzdevuma izpildei.

It īpaši tas tika atzīmēts aplicēšanas laikā – divi bērni paši nespēja paveikt uzdevumu un traucēja pārējiem bērniem. Rezultāti parāda, ka diviem bērniem šis kritērijs netika ieskaitīts vispār (nav apgūts), vēl četri bērni periodiski novērsa savu uzmanību uz kaut ko citu, bet tomēr turpināja aplicēt (daļēji apgūts) un vēl divi bērni perfekti tika galā ar uzdevumu, koncentrējās uz aplikāciju, kvalitatīvi un rūpīgi veica uzdevumu. Attēls 3.1.5 grafiski atspoguļo rezultātus 3-punktu skalā, kur 1- nav apgūts, 2- daļēji apgūts, 3- apgūts.

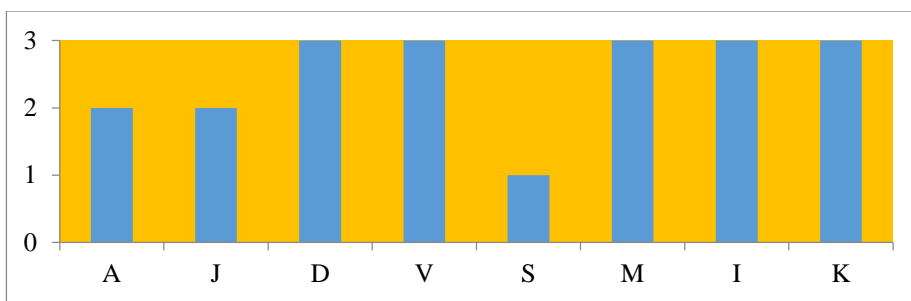


3.1.5.att. Cieņas izrādīšana pret sevi un citiem

Kā pēdējo kritēriju darba autore min bērnu izraisīto interesi pret nodarbībām – cik ļoti bērns grib iegūt jaunas zināšanas, kāda ir viņa motivācija, intereses, spējas. Visas integrētās nodarbības laikā darba autore vērtēja bērna **prieku un entuziasmu vingrinoties jauno iemaņu apgūvē**.

Rezultāti parāda, ka gandrīz visi bērni ar prieku iesaistās rotaļās un nodarbībās, ļoti patika aplicēšana, fiziskās nodarbības un spēle “Celiņš”.

Darba autore secināja, ka pieci bērni no astoņiem izrādīja interesi un vēlmi piedalīties aktivitātēs, uzdeva jautājumus, bija aktīvi un zinātkāri visas nodarbības laikā. Divi bērni nebija tik optimistiski, neuzdeva jautājumus, nodarbību laikā novērsās uz citām lietām, daļēji pat traucēja grupas biedriem. Viens bērns vispār neizrādīja nekādu interesi par nodarbībām, darbus pildīja ātri, nekoncentrējās uz uzdevuma izpildes kvalitāti, traucēja citiem bērniem, nepiedalījās diskusijās. Lielākoties to varēja izjust elpošanas vingrinājumu, pirkstiņspēļu un aplicēšanas laikā. Attēls 3.1.6. atspoguļo bērna ieinteresētību nodarbībās. Darba autore vērtēja šo kritēriju 3 - punktu skalā, kur 1 – nav apgūts, 2 – daļēji apgūts, 3- apgūts.



3.1.6.att. Bērns ar prieku vingrinās jauno iemaņu apgūvē

Šajā apakšnodaļā darba autore izpētīja bērnu paškontroles līmeni integrētās nodarbības laikā, vadoties pēc izvirzītajiem kritērijiem un 3-punktu skalas, ar kuru palīdzību tika izvērtēta bērnu uzvedība, uzmanības koncentrēšanās uzdevumu izpildes laikā.

Nākamā apakšnodaļa atspoguļos metodes un paņēmienus, kur tika izmantoti divu mēnešu laikā veicinot paškontroles iemaņu sekmēšanu 4-5 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē.

3.2. Paškontroles iemaņu veidojošās aktivitātes

Balstoties uz primārās pedagoģiskās novērošanas analīzi un speciālistu intervijās iegūto atbilžu apkopojumu, šī darba autore apkopoja vispiemērotākās aktivitātes paškontroles iemaņu veidošanai grupas ietvaros 4-5 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē.

Uz teorētiskā materiāla un pedagoģiskās novērošanas pamata, darba autore izveidoja dažādas aktivitātes paškontroles iemaņu veicināšanai pirmsskolas izglītības iestādē. Darba autore ar šo materiālu palīdzību attīstīja bērnu paškontroles iemaņas, laika periodā no 2019.gada 16.septembra līdz 2019.gada 22.novembrim.

Primārās pedagoģiskās novērošanas rezultāti parāda, ka bērni ar zemu paškontroles līmeni cieš no emocionālās nestabilitātes, izjūt grūtības komunicējot ar vienaudžiem, kā arī cieš no motivācijas trūkuma uzdevumu izpildes laikā, jo nespēj koncentrēties un noturēt uzmanību ilgākā laika periodā.

Dzintere un Stangaine (2007, 81) izsaka viedokli, ka “Bērnu pozitīvās emocionālās attiecības rotaļā skatāmas ciešā saistībā ar uzvedības normu, noteikumu ievērošanu [...] Tieši radošajās rotaļās dažādi noteikumi – tikumiski un netikumiski – izpaužas visspilgtāk, jo tā ir bērnu pašu virzītā darbība”.

Ņemot vērā to faktu, ka normu un noteikumu ieviešana ir viens no punktiem, kurš labvēlīgi ietekmē paškontroles veidošanās sekmēšanu, uz šī citāta pamata var secināt, ka viena no paškontroles iemaņu veidojošām aktivitātēm ir radošās lomu rotaļas – tās var izpausties dažādi – savstarpējā komunikācijā (kā bērni uzsāk spēli, kā vērsas viens pret otru), “saskarsmes labvēlīgumā” – prasmē laipni uzrunāt draugu, sava viedokļa un pozīcijas argumentēšanā. (Dzintere un Stangaine, 2007, 84). Izmēģināto radošo lomu rotaļas piemēri ir iekļauti šī darba 3. pielikumā.

Savā pedagogiskajā izmēģinājuma darbībā darba autore pielietoja dažas radošās lomu rotaļas – atkarībā no nedēļas tēmas, tika izmantoti dažādi materiāli – dzīvnieku maskas un mantiņas, koka klučus, Lego klučus. (VISC, 2013)

Viena no grūtībām, ar ko saskaras bērns radošo lomu rotaļu laikā, ir pašorganizācijas uzvedības noteikumu apguve, kas savukārt sekmē “[...] bērnu gribas attīstību, mērķtiecību, rotaļas noturīgumu, ilgumu”.

Pozitīvo ietekmi uz paškontroles iemaņu veidošanos veicina dažādu soļu darbības – sākumā ir jāizber visi burti no maisiņa, tad ir jāsaliek burti pa krāsām, vēlāk varēsīm saskaitīt, cik katras krāsas burti mums ir. Vislabāk būtu ja sākumā bērnam tiktu piedāvāti divi - trīs noteikumi uzdevuma plānošanā un veikšanā, kā arī ne vairāk par trim soļiem darbībā.

Strādājot ar bērniem, autore piedāvāja bērniem dažāda veida aktivitātes, kur bērniem bija jāizpilda dažādas darbības uzdevuma paveikšanai – piemēram, piramīdas likšana, zilbju un vārdu salikšana no krāsainiem klučiem, kuri ir apskatāmi šī darba 4. pielikumā.

Veiksmīgajai darbībai un bērnu emocionālā stāvokļa uzlabošanai, darba autore piedāvāja bērniem kopā izveidot plakātu ar emocijām, tika izmantoti smaidiņi, ikdienas pārrunu veikšanai un bērnu emociju definēšanai. Piemēram, rīta apļa laikā darba autore sveicināja bērnus un katram jautāja, “Kā tu šodien jūties? Kāds tev ir noskaņojums?”, tad kopā ar bērnu pārrunāja, kas bērņā izraisīja tādas emocijas, kā var palīdzēt – tad bērns uz plakāta pretim savam vārdam uzlika attiecīgās emocijas simbolu. Plakāts ir domāts ikdienas lietošanai kopā ar bērniem (bērnu emociju definēšanas veidi ar plakātu palīdzību ir attēloti šī darba 5. pielikumā). Šī uzdevuma galvenais mērķis bija iemācīt bērniem definēt savas emocijas un jūtas, pārvarēt negatīvās emocijas, izprast savu jūtu un emociju iemeslu.

Emocionālā stāvokļa stabilizēšanai darba autore izmantoja atkārtojošās fiziskās darbības spēles – piemēram, 2-3 kustības, kuras bērniem vajadzēja atkārtot noteiktā secībā. Gadījumā, ja bērns zaudē, viņš mācās zaudēt un priecāties par citu sasniegumiem, vienlaikus paaugstinot savu motivāciju, bet ja uzvar – tad izjūt uzvaras prieku, mācās atbalstīt un just līdz zaudētājiem. Par

pozitīvo momentu kalpo tas, ka atkārtotais fizisko darbību laikā bērns var salīdzināt savus rezultātus ar pareizo paraugu, tādā veidā arī paaugstinot savu tieksmi uzvarēt un pareizi izpildīt darbību, motivējot sevi. Praksē pielietoto fizisko aktivitāšu noteikumus var apskatīt šī darba 6.pielikumā.

Kopā ar bērniem spēlējām dažādas spēles ar noteikumiem, gan grupā bērnu brīvā laikā, gan pastaigu laikā. Bērniem ļoti patika kustību spēles ar noteikumiem, piemēram, bērni iet pa apli, skan mūzika, kad skolotāja izslēdz mūziku – tad bērniem ir jāpārstājas un jāpietupjās. Šo uzdevumu izpildes laikā attīstās bērnu dzirdes uzmanība, koordinācija, fiziskā slodze.

Uzmanības un koncentrēšanās noturību darba autore bērniem attīstīja ar dažādu aktivitāšu palīdzību, piemēram, skanēja mūzika, kad audzinātāja sasita plaukstas, bērniem bija jāpietupjās (jāpalecas), vai sarežģītāk – bērniem noteiktā vārda vietā (vai krāsu/dzīvnieku/ciparu) dziesmā vajadzēja izpildīt kaut kādu kustību. Šādu aktivitāšu galvenais uzdevums ir iemācīt bērniem ilgāku laika posmu vadīties pēc noteikumiem un noturēt uzmanību. Pakāpeniski uzdevumus var sarežģīt atbilstoši bērnu vecumam un spējām. Sestajā pielikumā darba autore ir atspoguļojusi izmantoto fizisko aktivitāšu uzdevumus un to noteikumus. Piemēram, integrēto nodarbību laikā darba autore izmantoja paklājiņu ar ģeometriskām figūrām “Celiņš” – bērnu uzdevums bija šķērsot celiņu tikai pa noteiktām figūrām un krāsām. Šo paklājiņu ir iespējams apskatīt šī darba 12. pielikumā.

Pēc fiziskajām aktivitātēm, darba autore piedāvāja bērniem dažādus elpošanas vingrinājumus bērnu nomierināšanai un uzmanības pievēršanai nākamajām darbībām. Ja elpošanas vingrinājumu komplekss notika pastaigas laikā, tad darba autore piedāvāja bērniem nostāties aplī un veikt dažādus vingrinājumus, virzoties pa apli. Bet, ja bērni atradās grupā, tad elpošanas vingrinājumu komplekss notika uz paklāja – bērni atradās sēdus pozīcijā vai stāvēja aplī. Tāpat arī elpošanas vingrinājumi tika pielietoti kā dinamiskās pauzes dažādu uzdevumu izpildes laikā. Elpošanas vingrinājumu saraksts ir pievienots šī darba 7. pielikumā.

Lai paaugstinātu uzdevuma izpildes kvalitāti un trenētu uzmanības noturību, darba autore piedāvāja bērniem izpildīt uzdevumu pēc vizuālā parauga – piemēram, izkrāsot attēlu pēc parauga (piramīdas riņķi - zaļš, dzeltens, sarkans, zils).

Pētījuma norises laikā darba autore ar bērniem veidoja dažādas mākslas aktivitātes, sākumā piedāvājot bērniem apskatīt uzdevuma paraugu. Bērni labprāt iesaistījās aplicēšanā, dažādu figūru veidošanā no plastilīna, lodīšu un kreļļu veltnēšanā no māla, kompozīcijas izveidošanā ar guaša krāsu un palīgmateriālu palīdzību. Visu veidu mākslas nodarbības labvēlīgi ietekmēja paškontroles iemaņu veidošanos, jo gandrīz visiem bērniem patika zīmēt, celt, veltnēt – šīs darbības stimulē

bērnu pabeigt uzsākto – novest līdz galam – zīmējumu, aplikāciju, celtni, skulptūru no plastilīna. Produktīvās darbības rezultātā formējās pašregulācija, paškontrolē un tika stimulēta radošuma īpašības bērniem. Bērnu mākslas darbi ir attēloti šī kvalifikācijas darba 8. pielikumā.

Ļoti veiksmīgi uzmanības koncentrēšanos attīsta tādi uzdevumi kā – atrast piecas atšķirības vai izsvītrot lieko. Protams, lielāks efekts būs ja uzdevumu bērns izpilda kopā ar audzinātāju individuāli vai mazās grupiņās (2-4 bērni). Bērniem ļoti patika darboties ar tāda veida uzdevumiem, kā zīmējuma veikšana pēc rūtiņām (skolotāja var piedāvāt bērniem paraugu vai pati var diktēt noteikumus zīmējuma paveikšanai, piemēram, *no sākuma punkta velkam divas rūtiņas pa labi, tad četras rūtiņas uz augšu, tad vienu pa kreisi*). Izmantoto darba lapu paraugi ir pievienoti šī darba 9. pielikumā.

Attīstot bērnu uzmanību un paškontroli, darba autore papildināja bērnu vārdu krājumu un trenēja uzmanību ar diskusiju veikšanu un pārrunām rīta apļa laikā - bērniem tika piedāvāts noklausīties pasakas fragmentu vai dzejoli, aprakstīt dzirdēto, uz tā pamata veidot dažādas mākslas darbus, spēlēt dramatisācijas rotaļas – piemēram, iestudēt ludziņu. Šo uzdevumu laikā attīstās bērnu runa, spējas veidot stāstu pēc attēla vai dzirdētā, veicinās dzirdes uzmanība. Darba autore mudināja bērnus uzdot jautājumus, aprakstīt sižeta varoņus, uzvedību, veica tikumisko audzināšanu, pārrunājot ikdienas situācijas vai varoņu uzvedību un attieksmes. Praksē pielietotās pasakas un dzejoļi ir izklāstīti šī darba 10. pielikumā.

Kopumā var secināt, ka bērnu paškontroles iemaņu veidojošās aktivitātes sastāv no sižeta - lomu rotaļām, radošām rotaļām, kad bērni var izpausties kā personība bez pieaugušo uzstādītajiem ierobežojumiem, noteikumu ieviešana rotaļu veidā, atkārtotā darbību ieviešana rotaļās, fiziskās aktivitātes, kad divas-trīs kustības atkārtojas noteiktā secībā, mākslas nodarbības, uzdevumu izpilde pēc vizuālā parauga, koncentrēšanas un uzmanību trenējošās aktivitātes.

Bērnu vecāki sniedza rakstisku atļauju par savu bērnu novērošanu, kā arī nodarbību vadīšanu pētījumā ietvaros. Daži vecāki izrādīja interesi par sava bērna raksturojumu šī kvalifikācijas darba izstrādes ietvaros un ir saņēmuši visu nepieciešamo informāciju ar papildus rekomendācijām.

Šī apakšnodaļa prezentē paškontroles iemaņu veicinošās aktivitātes uz primārās pedagoģiskās novērošanas pamata, teorētiskā materiāla un speciālistu atziņām par paškontroli. Šie vai līdzīgi uzdevumi tika izmantoti darba autores ikdienas darbībā ar bērniem šī projekta ietvaros.

Nākamā apakšnodaļā darba autore prezentē sekundārās pedagoģiskās novērošanas gaitu un rezultātus.

3.3. Sekundārā pedagoģiskā novērošana

Lai izvērtētu bērnu paškontroles iemaņu veicināšanas un attīstības dinamiku, darba autore izstrādāja un novadīja integrēto nodarbību, kura sastāv no astoņiem uzdevumiem. Pēc struktūras un mērķa uzdevumi ir līdzīgi tiem, kuri tika izmantoti primārās novērošanas laikā un darba autores ikdienas darbā ar bērniem divu mēnešu laikā. Otrās integrētas nodarbības plāns ir pievienots šī darbā 12.pielikumā.

Lai veiksmīgi un precīzi izpētītu paškontroles līmeņa attīstības dinamiku divu projekta ietvaros, darba autore analizēja bērnu uzvedību pēc izvirzītajiem kritērijiem. Nodarbības laikā bērni tika vērtēti pēc sešiem kritērijiem, kuri tika izmantoti šī darba 3.1. apakšnodaļā.

Sekundārā pedagoģiskā novērošanā piedalījās astoņi bērni, 3 meitenes un pieci zēni vecumā no 4 līdz 5 gadiem. Bērnu uzvedība nodarbību laikā, pašregulācija un paškontrole tika vērtēti pēc 3-punktu skalas, kur 1 - *nav apgūts*, 2-*daļēji apgūts*, 3-*apgūts*. Tabula 3.3.1. attēlo sekundārās novērošanas rezultātus salīdzinot tos ar primārās novērošanas rezultātu analīzi.

Tabula 3.3.1

Pedagoģisko novērošanu rezultātu analīze pēc kritērijiem

Bērnu vārds	Kritēriji											
	Apzinās un ievēro noteikums		Spēj darboties patstāvīgi, Izpilda uzvedumu pēc parauga		Spēj noturēt uzmanību uzdevuma izpildes laikā un pabeigt to		Ar prieku iesaistās diskusijās, veido stāstu par sevi, apraksta emocijas		Izrāda cieņu pret sevi un citiem		Ar prieku vingrinās jauno iemaņu apguvē	
	Pirms	Pēc	Pirms	Pēc	Pirms	Pēc	Pirms	Pēc	Pirms	Pēc	Pirms	Pēc
A	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3
J	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2
D	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3
V	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3
S	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2
M	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
I	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

K	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ņemot vērā, ka primārā pedagoģiskā novērošana tika veikta septembra sākumā, kad visi bērni ir atsākuši pirmsskolas izglītības iestādes apmeklējumu, un no jauna adaptējas bērnudārza režīmam un dienas kārtībai, var secināt, ka sekundārās pedagoģiskās novērošanas laikā, kura tika novadīta novembra vidū, bērniem ir uzlabojusies uzvedība, pašorganizācija un savstarpējās attiecības grupā.

Ar sarkano krāsu tabulā ir iezīmēti kritēriji, kuri sagādāja grūtības. Piemēram, primārās novērošanas laikā bērnam A nesagādāja grūtības uzdevuma izpilde pēc parauga, savukārt sekundārās novērošanas laikā meitene patstāvīgi netika galā ar pīrādziņa zīmēšanu pēc rūtiņām.

Bērns A parādīja ļoti labus rezultātus abu pedagoģisko novērošanu laikā – meitene ļoti labi tika galā ar dažāda veida uzdevumiem, izrādīja interesi par mācībām, labprātīgi veidoja stāstu pēc attēla, izteica savas domas un jūtas, spēja patstāvīgi darboties pēc parauga un ievēroja grupas noteikumus. Sekundārās novērošanas laikā meitene netika galā ar grafisko zīmēšanu pēc rūtiņām, jo līdz integrētai nodarbībai, šādi uzdevumi netika izmantoti.

Bērnam J gandrīz visi kritēriji ir uzlabojušies – ja primārās novērošanas laikā zēns traucēja citiem bērniem nodarbību laikā, tad sekundārās integrētās nodarbībās laikā bērns ar prieku darbojās patstāvīgi, bērnam bija nepieciešama tikai neliela pedagoga palīdzība, uzlabojās bērna runa – zēns stāstīja par sevi un savu garastāvokli, piedalījās diskusijās. Daļēji ievēroja grupas noteikumus, uzvedība bija uzlabojusies. Darba autore atzīmē, ka zēns mazāk novērsās uz blakus lietām uzdevumu izpildes laikā, uzmanīgāk klausījās uzdevuma noteikumus skaidrošanas laikā. Darba autore secināja, ka bērnam trūkst motivācija – zēns pilda uzdevumus, bet neizrāda interesi par nodarbībām.

Bērnam D sākotnējie rādītāji bija diezgan viduvēji – četri kritēriji no sešiem tika novērtēti kā *nav apgūts (1)*. Sekundārās novērošanas laikā visi četri kritēriji uzlabojās – zēns ir sāka labāk apzināties noteikumus, uzlabojās uzmanības koncentrēšanās spējas, bērns brīvi veidoja diskusijas, uzdeva jautājumus, atbildēja uz jautājumiem par pasaku, aprakstīja pasakas varoņus. Nelielas grūtības sagādāja cieņas izrādīšana – darba autorei nācās divas reizes aizrādīt zēnam par to, ka viņš sarunājas, un novērš draugu uzmanību individuālā uzdevuma izpildes laikā. Zēnam bija nepieciešama palīdzība grafiskā zīmējuma veidošanas laikā – zēns neizprata noteikumus, uzdevums netika pareizi izpildīts. Darba autore individuāli paskaidroja noteikumus, piedāvāja bērnam pamēģināt vēlreiz – zēns izpildīja uzdevumu gandrīz bez kļūdām.

Bērnam V – uzlabojās četri rādītāji no sešiem, meitene daudz labāk tika galā ar uzdevumu “Tiltiņš”, kustību rotaļas laikā meitene ļoti uzmanīgi sekoja līdz darba autores signāliem ar ģeometrisku figūru palīdzību. Bērns uzdevumus pildīja patstāvīgi, vadoties pēc parauga, uzlabojās bērna uzmanība uzdevumu izpildes laikā, gan aplicēšana, gan grafiskais zīmējums un savienošana tika izpildīti līdz galam. Darba autore atzīmēja meitenes emocionālā stāvokļa uzlabošanos – bērns ir kļuvis mierīgāks un draudzīgāks.

Bērnam S primārās novērošanas rezultāti bija ļoti zemā līmenī – visi seši kritēriji tika novērtēti kā *nav apgūts* (1). Nodarbību laikā bērns nespēja ievērot noteikumus, traucēja sev un pārējiem bērniem, izrādīja agresiju pret citiem, neiesaistījās diskusijās, atteicās stāstīt par sevi. Bērna emocionālais stāvoklis tika novērtēts kā nestabils, zēnam trūka motivācijas, komunikācijas spējas, bija zemā līmenī, zēns bija noslēgts un agresīvs. Divu mēnešu laikā bērna uzvedība ir mainījusies uz labo pusi – bērns ir sācis daļēji izprast noteikumus, mazāk traucē citiem un novērš uzmanību uzdevuma izpildes laikā. Aplicēšanas laikā zēns cītīgi darbojās, bet tik un tā uzdevums netika izpildīts līdz galam. Ļoti patika elpošanas vingrinājumi un fiziskā aktivitāte – ir jāpiestrādā pie noteikumu apguves un jāattīsta uzmanība ar dzirdes palīdzību. Zēns sāka izrādīt interesi par nodarbībām, it īpaši to varēja just tad, ja kāds uzdevums bērnam bija izdevies. Nav uzlabojusies patstāvīgā uzdevumu veikšana pēc parauga – zēns nesaista paraugu ar uzdevumu, ir nepieciešama individuālā pedagoga palīdzība.

Bērns M primārās novērošanas laikā parādīja labus rezultātus – četri rezultāti no sešiem tika novērtēti kā *apgūts* (3). Sekundārās novērošanas laikā zēns bija centīgs, visus uzdevumus izpildīja līdz galam, uzmanīgi klausījās skolotājas norādes un uzdevumu noteikumus. Aplicēšana, grafiskais zīmējums un stāsta veidošana tika izpildīti izcili, bērns izrādīja interesi par visiem uzdevumiem, uzdeva jautājumus, sniedza pareizas atbildes uz jautājumiem. Uzdevumu izpildes laikā zēns joprojām mēdza novērsties no uzdevuma uz citām lietām, darba **autorei** nācās aizrādīt par sarunām pie galda individuālā uzdevuma izpildes laikā (grafiskais zīmējums), tāpēc ir rūpīgi jāpiestrādā pie uzvedības. Kustību aktivitāšu laikā bērns ievēroja drošības un spēļu noteikumus, uzmanīgi sekoja līdz visām norādēm. Elpošanas vingrinājumi un “Celiņš” tika izpildīti ļoti rūpīgi, bez aizrādījumiem no darba autores puses.

Bērns I rūpīgi izpildīja visus uzdevumus, klausījās skolotājas teiktajā, labprāt un ar prieku dalījās par savām emocijām un jūtām, veidoja stāstu pēc attēla. Zēns spēja darboties patstāvīgi, sasaistīja saņemto paraugu ar uzdevumu, uzsāktu darbu vienmēr pabeidza līdz galam. Ļoti patīk visāda veidā darba lapas ar noteikumiem un paraugu - darbojās lēni, bet kvalitatīvi. Nodarbību

laikā bija uzmanīgs, netraucēja citiem. Grafiskā zīmējuma izpildes laikā pārjautāja noteikumus un norādes, lai nepieļautu kļūdas. Bērns apzinājās uzvedības noteikumus grupā, bet bieži vien tos neievēroja. Piemēram, bērns saprot, ka nedrīkst skriet pa grupu, jo var dabūt traumu, saskrieties ar citu bērnu, bet tomēr to dara. Fiziskās aktivitātes laikā bērns uzmanīgi klausījās noteikumus, bet tikko darba autore parādīja sarkano apli, tad bērns sāka skriet pa grupu, neskatoties uz priekšu, ir rūpīgi jāpiestrādā pie noteikumu apguves un ievērošanas. Pēc temperamenta bērns ir ļoti aktīvs, nemierīgs, bet labprāt komunicē ar pārējiem bērniem.

Bērns K parādīja izcilus rezultātus primārās novērošanas laikā – visi seši kritēriji tika atzīmēti kā *apgūti*. Meitene draudzīga, mierīga, izprata un ievēroja noteikumus, piedāvā palīdzību citiem bērniem. Uzdevumu izpildes laikā bērns bija uzmanīgs, koncentrējās uz uzdevuma izpildes, strādā rūpīgi un nesteidzoties. Visus uzdevumus pabeidza laicīgi, dažreiz prasīja papildus uzdevumus, jo materiāls bija saprotams un meitene izpildīja uzdevumus ātri, kvalitatīvi, bez pedagoga palīdzības. Ļoti patika fiziskā aktivitāte, pirkstiņrotaļa, grafiskais zīmējums. Meitenei labs vārdu krājums, runā paplašinātiem teikumiem, veido stāstu pēc attēla, labprāt stāsta par sevi, spēj definēt emocijas. Izprot noteikumus, aizrāda pārējiem bērniem par grupā nepieņemamo uzvedību.

Uz pedagoģiskās novērošanas pamata, darba autore secina, ka lielākās grūtības bērniem sagādā **noteikumu apzināšanās un ievērošana** – primārās novērošanas laikā pieciem bērniem no astoņiem šis kritērijs tika atzīmēts kā *nav apgūts (1)*. Divu mēnešu laikā visi pieci bērni ir uzlabojuši šo kritēriju uz *daļēji apgūts (2)*. Vienam bērnam noteikumu apzināšanās un ievērošana ir uzlabojusies no *daļēji apgūts (2)* uz *apgūts (3)*.

Bērna spējas **darboties patstāvīgi pēc parauga** ir daļēji uzlabojusās – sākumā diviem bērniem sagādāja grūtības individuālās nodarbības, bērns J ir uzlabojis šo kritēriju uz *daļēji apgūts (2)*. Viens bērns joprojām nespēj darboties patstāvīgi, ir nepieciešama pedagoga palīdzība uzdevumu izpildē, jo bērns nesaista piedāvāto paraugu ar uzdevumu. Bērns A netika galā ar uzdevumu sekundārās novērošanas laikā – uzdevums bija pa grūtu, meitene nesaprata noteikumus, vajadzēja darba autores palīdzību.

Divi bērni no astoņiem bija spējīgi **noturēt uzmanību uzdevuma izpildes laikā un pabeigt to** – pārējie seši bērni ir būtiski uzlabojuši savus rezultātus, sekundārās novērošanas laikā visi centās pabeigt iesākto, bet dažiem bērniem vēl ir jāpiestrādā pie neatlaidības un koncentrēšanās spējām nodarbībās.

Gandrīz visi bērni labprāt **iesaistās diskusijās**, veido stāstu pēc attēla, spēj definēt savas emocijas, aprakstīt to iemeslus. Četriem bērniem ļoti patika šāda tipa uzdevumi, ar prieku uzdeva un atbildēja uz jautājumiem, bija spējīgi aprakstīt stāstīto, sekoja līdzī diskusijas gaitai, runāja paplašinātiem teikumiem, nebaidījās pārjautāt, ja kaut kas nebija skaidrs.

Ir jāpilnveido **cieņas izrādīšanu pret sevi un citiem bērniem** – sešiem bērniem no astoņiem nav saprotams, kas ir cieņa, ko nozīmē netraucēt citiem. Primārās novērošanas laikā diviem bērniem sagādāja grūtības nesarunāties savā starpā pie galda, bērni nebija spējīgi darboties klusumā, nepārtraukti novērsa savu un grupas biedru uzmanību. Divu mēnešu laikā šie rezultāti ir uzlabojušies, bet tomēr vēl ir jāpiestrādā pie disciplīnas, noteikumu ievērošanas grupā nodarbību laikā.

Pieciem bērniem no astoņiem ir stipra motivācija un vēlme mācīties un **apgūt jaunas zināšanas** – bērni uzdeva jautājumus par šodienas tēmu, uzmanīgi klausījās skolotājas teiktajā, izrādīja interesi par piedāvātajiem materiāliem. Diviem bērniem rezultāti ir uzlabojušies – bērni ir sākuši aktīvāk piedalīties nodarbībās, ar interesi aplūko materiālus, piedāvā savus variantus uzdevuma izpildei. Vienam bērnam rezultāti ir palikuši tādā pašā līmenī (*daļēji apgūts*).

Primārās un sekundārās novērošanas rezultāti parāda, ka regulāras nodarbības ar bērniem, tādas kā elpošanas vingrinājumi, masāžas vingrinājumi, kustību rotaļas, pirkstiņrotaļas, dažāda veida mākslas nodarbības, uzdevumi pēc parauga, kā arī darba lapas, kur bērniem ir loģiski jāsaplāno un jāpārdomā sava darbība, veiksmīgi attīsta bērna paškontroli un uzmanību.

Šī nodaļa tika veltīta divām pedagoģiskām novērošanām ar mērķi izpētīt bērnu paškontroles līmeņa attīstības dinamiku divu mēnešu laikā. Uz pedagoģiskās novērošanas pamata darba autore veica secinājumus, kuri tiek atspoguļoti šī kvalifikācijas darba nobeigumā.

Nobeigums

Šis kvalifikācijas darbs tiek veltīts paškontroles iemaņu veidošanās sekmēšanai 4-5 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādēs.

Kvalifikācijas darba mērķa sasniegšanai, darba autore pētīja aktivitātes paškontroles iemaņu veidošanās sekmēšanai, kā arī patstāvīgi izstrādāja integrētās un citas rotaļnodarbības, kuras izmantoja savā pedagoģiskā izmēģinājuma darbībā šī kvalifikācijas darba pētījuma ietvaros.

Pēc savas būtības, paškontrole ir spēja kontrolēt savas jūtas un emocijas, neatkarīgi no situācijas un iekšējiem pārdzīvojumiem. Paškontroles trūkums ietekmē daudzas dzīves sociālās sfēras, sagādā bērniem grūtības mācībās un komunikācijā ar pārējiem cilvēkiem, būtiski ietekmē bērna koncentrēšanās un uzmanības noturīgumu, kā arī pasliktina emocionālo stāvokli un pašvērtējumu.

Černokova (Чернокова, 2008) norāda, ka paškontrole savā attīstības formā ir sarežģīts domāšanas process, kas ir cieši saistīts ar refleksiju, jo par paškontroles priekšmetu uzskata savas pašas darbības analīzi. Pirmsskolas vecuma bērniem refleksijas spējas ir vāji attīstītas vai atrodas sākumattīstības stadijā.

Pētnieki piedāvā dažādas metodes paškontroles iemaņu veicināšanai pirmsskolas vecumā, kurus var izmantot gan pirmsskolas izglītības skolotājs nodarbību laikā un grupas ikdienā, gan bērna vecāki patstāvīgi nodarbojoties ar bērnu.

Dažādi pētījumi liecina, ka uzlabot paškontroli var ar skaidru noteikumu pārrunāšanu un ieviešanu, ar dažādām didaktiskām spēlēm, ar atmiņas un koncentrēšanās uzdevumiem. Nodarbību laikā uzmanības koncentrēšanos var trenēt ar vizuālā materiāla vai parauga demonstrēšanu, lai bērns vizuāli izprastu uzdevuma mērķi un darba gaitu.

Liela nozīme paškontroles iemaņu veicināšanai pirmsskolas vecuma bērniem ir ģimenei – bērns redz un pārņem vecāku uzvedības modeli, izjūt kopējo atmosfēru mājas apstākļos un attiecības starp māti un tēvu. Ja bērns katru dienu redz vecākus, kuri bērna klātbūtnē risina savas problēmas paaugstinātos toņos, tad bērns uzskatīs tādu uzvedību par normālu un sabiedrībā pieņemamu un sāks atdarināt tādu uzvedību un attieksmi visur. Lai palīdzētu savam bērnam attīstīt paškontroles spējas, vecākiem ir jāklūst par pozitīvo piemēru savam bērnam, jāatbalsta un jāmotivē bērns.

Lai izpētītu paškontroles iemaņu veidošanās sekmēšanu pirmsskolas vecuma bērniem pirmsskolas izglītības iestādēs, darba autore veica divas pedagoģiskās novērošanas, intervēja

speciālistus (klīnisko psihologu, pirmsskolas izglītības pedagogu un logopēdi) par viņu pieredzi, darbojoties ar pirmsskolas vecuma bērniem ar paškontroles trūkumu.

Primārās pedagoģiskās novērošanas laikā bērni tika vērtēti pēc 3 - punktu skalas pēc sešiem izvirzītajiem kritērijiem. Jāņem vērā, ka primārā pedagoģiskā novērošana notika septembra sākumā, kad bērni no jauna adaptējās pirmsskolas izglītības iestādes dienas režīmam, noteikumiem un nodarbībām. Rezultāti liecina, ka daudziem bērniem sagādāja grūtības spēju noteikumu ievērošana – bērni apzinās noteikumus, var atstāstīt tos, bet nespēj ievērot. Dažiem bērniem sagādāja grūtības uzdevumu izpilde pēc parauga bez pedagoga palīdzības – bērni vai nu nespēj koncentrēties uzdevumam, vai nu neizprot līdz galam noteikumus. Trīs bērni no astoņiem nevar pabeigt iesākto līdz galam, pārslēdzas uz kaut ko citu, novērš citu bērnu uzmanību. Toties gandrīz visiem bērniem ir stipra motivācija, vēlme un interese apgūt kaut ko jaunu, attīstīt jaunas iemaņas.

Lai uzlabotu primārās novērošanas rezultātus, divu mēnešu laikā darba autore veica pētniecisko darbu ar bērniem, izstrādāja un novadīja daudzas aktivitātes paškontroles iemaņu attīstībai pirmsskolā.

Sekundārās pedagoģiskās novērošanas laikā darba autore konstatēja, ka gandrīz visiem bērniem rezultāti ir uzlabojušies – bērni labāk izprot un ievēro noteikumus, labprāt darbojās individuāli, pēc parauga. Visi bērni spēj pastāstīt par sevi, savām jūtām, definē savas emocijas un to cēloņus, veido stāstu pēc attēla. Bērni ir sākuši izprast savstarpējās cieņas būtību – darba autore atzīmē, ka sekundārās novērošanas laikā gandrīz visi bērni aizrautīgi pildīja uzdevumus un netraucēja saviem grupas biedriem. Dažiem bērniem joprojām ir nepieciešama pedagoga palīdzība uzdevumu izpildes laikā – tas ir atkarīgs no uzdevuma sarežģītības līmeņa, uzdevuma veida, bērnu zināšanām un spējām.

Darba autore ir secinājusi, ka bērniem ļoti labi palīdz un patīk elpošanas vingrinājumi un masāža, labvēlīgi iedarbojas uz bērna emocionālo stāvokli plakāta zīmēšana un savu emociju definēšana. Bērniem patīk fiziskās aktivitātes ar noteikumiem, atkārtotās darbības, dažāda veida mākslas darbi – aplicēšana, veltnēšana, zīmēšana.

Bērniem ar paškontroles trūkumu ir jāvelta vairāk uzmanības, mācību materiāls var tikt atkārtots vairākas reizes. Attīstot bērna paškontroli, īpaša uzmanība ir jāvelta sižeta-lomu rotaļām ar bērnu, caur spēli pārrunājot noteikumus, situācijas, to risinājumus.

Lai uzlabotu paškontroli bērnam, ir jāveido sistēma – regulārs un bērnam ierasts dienas ritms un režīms, pārrunāti un bērnam saprotami noteikumi, regulāri jāattīsta bērna domāšana, atmiņa, jāparunā bērna jūtas, domas un emocijas.

Arī speciālistu intervijas rezultāti vienbalsīgi liecina par to, ka paškontroles iemaņu trūkums pasliktina bērnu komunikāciju, emocionālo stāvokli, bērnam ir grūti koncentrēties uzdevumu izpildes laikā/ pasākumu laikā, ar grūtībām mācās dzejoļus/ apgūst jauno vielu, darba izpildes laiks un kvalitāte ir atkarīgs no bērna ieinteresētības, motivācijas un uzmanības, ko pedagogs velta bērnam uzdevumu laikā. Bērns var iemācīties kaut ko jaunu, apgūt jaunas spējas, iemaņas, prot skaisti nodziedāt dziesmu vai dzejoli, ja viņam tiek pievērsta uzmanība, ja ar bērnu regulāri nodarbojas gan pirmsskolā, gan mājās.

Šī darba rezultāti liecina, ka paškontroles iemaņu veidošanās notiek pirmsskolā un pilnveidojās vēl daudzus gadus, bet to, kā paškontrole ietekmē bērna attīstību ir atkarīgs no vecāku atbalsta, sapratnes un rīcības, ka arī no pirmsskolas pedagogiem, jo bērns tur pavada lielāko dienas daļu, līdz ar to arī attīstās, pilnveido savas spējas un pārņem uzvedības modeļus, redz pozitīvo piemēru.

Izmantotā literatūra

1. **Bandura, A.** (2009) *Social cognitive theory of mass communication*. Stanford: Stanford University.
2. **Bērnu tiesību aizsardzības inspekcija.** Pieejams no <http://www.bti.gov.lv/> (skatīts 12.11.2019)
3. **Čamane, I.** (2008) Klases audzinātāja darbība pusaudža pašaudzināšanas sekmēšanā. Promocijas darbs. Latvijas Universitāte.
4. **Dzintere, D., Stangaine, I.** (2007) *Rotaļa – bērnu dzīvesveids*. Rīga: RaKa.
5. **Dzintere, D., Stangaine, I.** (2007) *Rotaļa – bērnu dzīves prasmju sekmētāja*. Rīga: RaKa.
6. **Harvard University** (2003) *Children's Emotional Development Is Built into the Architecture of Their Brains*. Center of the Developing Child: Harvard University Press.
7. **Jurgena I.** (2001) *Vispārīgā pedagogija*. R.: Izglītības soļi, 2001.-131 lpp.
8. **Līce, M.** (2010) Cilvēka sekmīguma veidošanās mērķtiecīgas dzīvesdarbības procesā. Scientific Journal of Riga Technical University, 22-29.
9. **Markham, L.** (2012) *Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting (The Peaceful Parent Series)*. London: TarcherP-erigee.
10. **Nielsen, A.M and Chuang, I.L.** (2010) *Quantum Computation and Quantum Information*. Cambridge: Cambridge University Press.
11. **Samušēviča, A.** (2000) Pētīšanas metodes pedagogiskajā procesā. Liepāja:LiePa.
12. **Smiltiņa, J.** (2008) *Bērnu un pusaudžu psiholoģiskās attīstības raksturojums*. Rīga: LTTC.
13. **Špona, A., Čamane, I.** (2009) Audzināšana. Pašaudzināšana. Rīga: RaKa.
14. **Svence, G.** (1999) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
15. **Piāžē, Ž.** (2002) *Bērnu intelektuālā attīstība*. Rīga: Pētergailis.
16. **Vidnere, M.** (2008) *Pirmsskolas vecuma darbības psiholoģiskās īpatnības*. Pieejams no [file:///C:/Users/Alise/Downloads/pirmskolasvec%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Alise/Downloads/pirmskolasvec%20(2).pdf) (skatīts 27.10.2019)
17. **Vigotskis, L.** (2002) *Domāšana un runa*. Madona:EVE.

18. **Valsts Izglītības Satura Centrs** (2013) Metodiskais materiāls pedagogiem darbam ar izglītojamiem, kuriem ir uzvedības traucējumi. Pieejams no <https://visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/esfpr/VISC%202.2%20-%20metod%20mater%20pedagogiem%20-%20uzvedibas%20traucejumi.pdf> (skatīts 12.10.2019)
19. **Valsts Izglītības Satura Centrs** (2019) *Pirmsskolas mācību programma Skola 2030*. Pieejams no <https://mape.skola2030.lv/materials/147> (skatīts 12.10.2019)
20. **Wood, D.** (1998) *How children think and learn: the social contexts of cognitive development*. Oxford: Blackwell.
21. **Wustmann, C.** (2004) *Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung*. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen. Zeitschrift für Pädagogik 51(2), S. 192-206.
22. **Габеева, Л. Н.** (2013) *Развитие самоконтроля у младших школьников как фактор успешности их учебной деятельности*. Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия.
23. **Филоненко, Е.** (2014) *Большая книга родителей будущих первоклассников*. Москва: ЛитРес.
24. **Семчук, Л., Янчий, А.И.** (2009) *Возрастная психология: учебно-методический комплекс*. Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы.
25. **Симоненко, В.Д. и Ретивых, М.В.** (2003) *Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности "Профессиональное обучение"*. БГУ: Брянск.
26. **Смирнова, Е., Гударева, О.** (2004) *Игра и Произвольность у Современных дошкольников*. Вопросы психологии, 1:91-103.
27. **Чернокова, Т.Е.** (2014) *Наглядные модели как средство развития саморегуляции познавательной деятельности у детей дошкольного возраста*. Современное дошкольное образование. Теория и практика.
28. **Morin, A.** (2019) *8 ways to teach kids self-discipline skills*. Pieejams no <https://www.verywellfamily.com/teach-kids-self-discipline-skills-1095034> (skatīts 25.09.2019).
29. **Young, K.** (2018) *How to increase self-control in children and why it is important for their success*. Pieejams no <https://www.heysigmund.com/how-to-increase-self-control-in-children/> (skatīts 21.09.2019).

30. Сухомлинский, В.А. (Pieejams no <https://ihappymama.ru/v-a-suhomlinskij-50-vazhnejshih-printsipov-vospitaniya/> (skatīts 2.09.2019).
31. Чернокова, Т. Е. (2008) *Особенности ментальных представлений у детей старшего дошкольного возраста*. Pieejams no <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n33/937-chernokova33.html> (skatīts 08.10.2019).

Speciālistu interviju rezultāti

Pirmsskolas izglītības skolotāja intervijas rezultāti

1. **Kas, pēc jūsu domām un pieredzes, ir paškontrolē?** Spēja kontrolēt savas jūtas un emocijas neatkarīgi no situācijas un apkārtējās vides.
2. **Kā veidojas paškontrolē? Kādā vecumā?** Paškontrolē sāk formēties pirmsskolas vecumā, ap 5-6 gadiem bērniem parādās viņu līmenim adekvātas paškontrolē spējas.
3. **Kādas iemaņas ietekmē paškontrolē?** Uzmanība, koncentrēšanās, spēja apgūt jauno vielu, uztvert informāciju, komunicēt ar apkārtējiem cilvēkiem.
4. **Lūdzu, sniedziet savu definīciju paškontrolē trūkumam!** Bērni nemāk kontrolēt savas emocijas, ir emocionāli nenoturīgi un nestabili, bieži izpaužas agresija, bailes, nedrošums.
5. **Kā izpaužas paškontrolē trūkums pirmsskolas vecuma bērniem?** Grūtības mācībās, komunikācijā, dziesmu un dzejoļu apguvē.
6. **Kādas funkcijas iespaido paškontrolē trūkums?** Galvenokārt mācību jomā, jo bērniem ar paškontrolē trūkumu ir grūti ilgi koncentrēties uz vienu objektu.
7. **Vai paškontrolē var attīstīt? Ja var, tad kā?** Jā, var, regulāri nodarbojoties ar bērnu, attīstot viņa domāšanu, motoriku, nodarbojoties ar mākslas nodarbībām.
8. **Kādas ir iespējamās paškontrolē trūkuma sekas pirmsskolas vecuma bērnam?** Ja ar bērnu savlaicīgi nenodarbojas, tad nākotnē bērns nespēs pilnvērtīgi komunicēt ar apkārtējiem, paliks emocionāli nestabils, noslēgts, nespēs pilnvērtīgi un sekmīgi apgūt mācību vielu skolā.
9. **Kādas aktivitātes var palīdzēt attīstīt paškontrolē pirmsskolā?** Didaktiskās spēles, aktivitātes sīkās motorikas attīstīšanai, atmiņu trenējošās spēles. Uzdevumu izpilde pēc parauga.

Logopēda intervijas rezultāti

1. **Kas, pēc jūsu domām un pieredzes, ir paškontrole?** Tā ir savu darbību, uzvedību un jūtu kontrole. Paškontrole ir cieši saistīta ar personības brīvību un atbildību.
2. **Kā veidojas paškontrole? Kādā vecumā?** Paškontrole sāk veidoties sākumstadijā jau agrīnā bērnībā, sākot no divu gadu vecuma. Vecāki ir spējīgi palīdzēt savam bērnam tikt pāri savām emocijām, definēt savas jūtas, koordinēt savu uzvedību, apzināties uzvedības cēloņus un prognozēt tās sekas.
3. **Kādas iemaņas ietekmē paškontrole?** Paškontrole ietekmē visu cilvēka dzīvi, sākot ar emocionālo stāvokli, stabilitāti līdz cilvēka attīstībai un veiksmēm mācībās, panākumiem darbā, komunikācijā ar citiem cilvēkiem. Bērniem attīstītās paškontroles iemaņas palīdzēs organizēt savu darbību, kontrolēt savu uzvedību un emocionālo stāvokli. Ja bērns nespēs tikt galā ar savām emocijām, nespēs kontrolēt savu uzvedību, tad bērnam būs grūtības koncentrēties mācībām, jauno iemaņu apgūvē, saskarsmes grūtības.
4. **Lūdzu, sniedziet savu definīciju paškontroles trūkumam!** Nespēja kontrolēt savu uzvedību un rīcību, pārāk izteiktā emocionāla nestabilitāte. Bērniem ar paškontroles trūkumu ir vājš gribasspēks, motivācija, viņi nespēj savaldīt savas emocijas, vēlmes, tas izpaužas sabiedrībā nepieņemamā uzvedībā – histērijas publiskās vietās, skaļā uzvedība, agresija.
5. **Kā izpaužas paškontroles trūkums pirmsskolas vecuma bērniem?** Bērni ir pārlietu emocionāli, nelīdzsvaroti, bieži paliek agresīvi, neapzinās ierobežojumus un noteikumus. Bērni ar paškontroles trūkumu nepieņem kritiku un atteikumus uz saviem lūgumiem, pat ja atbilde tika pamatota. Nespēj noturēt uzmanību uzdevumu izpildes laikā, ja kaut kas nodarbībās nesanāk, savas emocijas un sarūgtinājumu izpauž agresijā pret sevi vai apkārtējiem, pārāk smagi pārdzīvo savas neveiksmes.
6. **Kādas funkcijas iespaido paškontroles trūkums?** Uzvedību, rakstura īpašības, gribasspēku, sava laika un sevis organizēšanu, emocionālo stāvokli, mācības.
7. **Vai paškontroli var attīstīt? Ja var, tad kā?** Jā, paškontroli un pašregulāciju ir iespējams attīstīt ar dažādu paņēmienu un metožu palīdzību.
8. **Kādas ir iespējamās paškontroles trūkuma sekas pirmsskolas vecuma bērnam?** Dažādi pētījumi liecina to, ka bērni ar paškontroles trūkumu turpmākajā dzīvē reti kad izveido laimīgas ģimenes, jo nespēj organizēt sevi. Papildus tika minēts, ka paškontroles trūkums apzinātā

vecumā noved pie grūtībām mācībās, darbā, komunikācijai kolēģu vidū. Bērni ar attīstītu paškontroli labāk iejūtas kolektīvā, kļūst par līderiem, labāk un ātrāk tiek paaugstināti amatā.

9. **Kādas aktivitātes var palīdzēt attīstīt paškontroli pirmsskolā?** Ļoti labi palīdz elpošanas vingrinājumi, dažāda veida didaktiskās spēles, fiziskās aktivitātes, sīkās motorikas attīstība, uzdevuma izpilde pēc parauga, mākslas nodarbības.

Klīniskā psihologa intervijas rezultāti

1. **Kas, pēc jūsu domām un pieredzes, ir paškontrole?** Sevis organizēšana un motivēšana, spēja gaidīt, tikt galā ar sīkām neveiksmēm, pabeigt iesākto.
2. **Kā veidojās paškontrole? Kādā vecumā?** Bērna paškontrole sāk veidoties jau ļoti agrīnā vecumā. Sākotnēji galvenā loma šo spēju veicināšanai ir vecākiem. Jau zīdainim, palīdzot mācīties nomierināties, vecāki liek pamatus bērna pašregulācijas spēju veidošanai..
3. **Kādas iemaņas ietekmē paškontrole?** Attīstītas paškontroles iemaņas labvēlīgi ietekmē dzīves kvalitāti visās sfērās. Bet runājot par bērnu, viņam tās noteikti ietekmē uzmanības noturību un koncentrēšanas spējās. Viņš spēs labāk apzināties un savaldīt savas emocijas. Vēlākajos gados viņš veiksmīgāk spēs pārvarēt un tikt galā ar pārdzīvojumiem un stresu, veiksmīgāk realizēsies visās dzīves jomās.
4. **Lūdzu, sniedziet savu definīciju paškontroles trūkumam!** Tā ir nespēja sevi organizēt uz kādai konkrētai darbībai vai rīcībai, nespēja pabeigt iesākto.
5. **Kā izpaužas paškontroles trūkums pirmsskolas vecuma bērniem?** Viņi ir pārāk impulsīvi, aktīvi, nemāk gaidīt, reti kad pabeidz iesākto, viņiem ir mācību motivācijas trūkums, kā arī ir raksturīgas emocionālās svārstības no prieka līdz asarām un agresijai. Dažreiz šī agresija izvēršas pret citiem bērniem, kuriem kaut kas ir sanācis labāk, dažreiz pret sevi vai savu ģimeni.
6. **Kādas funkcijas iespaido paškontroles trūkums?** Raksturs, izturība, gribasspēks, intelekts, organizācija, emocionālais stāvoklis.
7. **Vai paškontroli var attīstīt? Ja var, tad kā?** Jā, var, noteikti ir svarīgi palīdzēt bērnam saprast un "pārstrādāt" savas emocijas. Tajā pašā laikā atbalstīt bērnu neveiksmēs. Ir ieteicams jau no agrīnas bērnības atbalstīt bērna patstāvības mēģinājumus apģērējoties, ēdot, kārtojot rotaļlietas, jo arī tās, it kā pamatlietas, veicinās bērna spēju uzņemties atbildību.

8. **Kādas ir iespējamās paškontroles trūkuma sekas pirmsskolas vecuma bērnam?** Bērns nespēs sevi organizēt nodarbību laikā, radīsies grūtības komunikācijā un saskarsmē ar pārējiem grupas bērniem. Viņš jutīsies atstumts.
9. **Kādas aktivitātes var palīdzēt attīstīt paškontroli pirmsskolā?** Elpošanas vingrinājumi noteikti palīdzēs bērnam nomierināties, fiziskās aktivitātes – izlādēt enerģiju. Jātrenē bērna uzmanība un koncentrēšanas spējas (rotaļas un spēles ar noteikumiem, didaktiskas spēles), runas attīstības vingrinājumi, pasaku lasīšana, visā veidā radošas nodarbības.

Integrētās rotaļnodarbības plāns

Bērnu vecums: 4-5 gadi;

Tēma: Mājputni

Nodarbības mērķis:

1. Uzlabot un trnēt bērnu uzmanību (koncentrēšanās, spēja pārslēgties no viena uzdevuma uz otru);
2. Attīstīt bērnu uzmanības veidus ar dzirdes un redzes palīdzību;
3. Veicināt bērnu vērīgumu un paškontroli;
4. Paplašināt vārdu krājumu ar mājputnu nosaukumiem;
5. Paplašināt bērnu zināšanas par mājputniem;

Nodarbības dominante: iepazīšanās ar dabu;

Pakārtotie darbības veidi: matemātika, manipulācijas ar priekšmetiem;

Izmantotie materiāli: plīša mantiņa vistiņa, dažāda izmēra mājputnu olas, aplikācijas papīrs, līme, izgrieztās ģeometriskās figūras, celiņš no ģeometriskām figūrām, attēli ar mājputniem un to mazuļiem, lapas ar uzzīmētajiem mājputniem un mazuļiem.

Ievaddaļa

Pedagoga darbība	Bērnu darbība
Skolotāja aicina bērnus sasēsties aplī uz paklāja, sasveicinās ar rīta dziesmu, sveic savus draugus, pajautā par noskaņojumu un pašsajūtu.	Bērni sasēdās aplī uz paklāja, sasveicinās ar rīta dziesmu, sveic skolotāju un savus draugus. Stāsta par savu noskaņojumu, pašsajūtu.
Skolotāja skaidro, ka šodien bērniem būs daudz jāmācās, jādarbojās, tāpēc vajag sagatavoties. Uzdevuma mērķis – noņemt psiho-emocionālo spriedzi, attīstīt uzmanību. Rāda bērniem piemēru ar kustībām: <i>veidojām skulptūru:</i> • <i>Paglaudām seju</i> ar pirkstu galiem;	Bērni skatās, ko rāda skolotāja, atkārtoti kustības, attīsta dzirdes un redzes uzmanības uztveri.

<ul style="list-style-type: none"> • Ar pirkstu galiem uzspiežam <i>uz matu saknēm</i>; • <i>Paglaudām uzacis</i>; • <i>Veidojām actiņas</i> – ar pirkstu galiem paglaudām acs plakstiņas, tad ar rādītājpirkstu zīmējām aplišus ap acs kontūru. Mirkšķinam acis. • <i>Veidojām deguntiņu</i> – paglaudām degunu un uzspiežam uz deguna gala; • <i>Veidojam austiņas</i> – maigi paberzēt auss ļipiņas, paglaudam tās; • <i>Veidojām zodu</i> – paglaudam zodu, veidojām pusapli ap sejas kontūru; • <i>Veidojām rociņas</i> – paglaudam rokas; • <i>Veidojām kājiņas</i> – paglaudām kājiņas; <p>Skolotāja stāsta, ka visas kustības ir jāveic lēni un maigi, ja darbības pildīs ātri, tad nekas nesanāks.</p> <p>Paslavē bērnus par labi paveiktām skulptūrām.</p>	
<p>Skolotāja iepazīstina bērnus ar ciemiņu – vistiņu Čibiņu, kura vēlas iepazīties ar bērniem un parunāt.</p> <p>Tālāk seko rīta izspēle – vistiņa stāsta, ka tai no rīta ir saplīsušas olas – ar bērniem noskaidrojam vai tā ir laime vai nelaime.</p> <p>Pirkstiņrotaļa “Vistiņa un gailītis”</p>	<p>Iepazīstinās ar ciemiņu – vistiņu, kurai ir saplīsušas olas.</p> <p>Diskusijas veidošana par laimi un nelaimi.</p> <p>Spēlē pirkstiņrotaļu “Vistiņa un gailītis”</p>

Galvenā daļa	
<p>Skolotāja aicina bērnu sasēsties atpakaļ uz paklāja un jautā, tad kas visticīnāi ir noticis? (saplīsušas olas). Piedāvā bērniem apskatīt, kādas olas ir mājputniem. Rāda mājputnu attēlus, pārrunā, kā tie izskatās, ko ēd, kur dzīvo.</p> <p>Piedāvā katram bērnam trīs dažādas olas, kuras ir jāsaliek dilstošā/ augošā secībā. Uzslavē visus bērnus par labām atbildēm un rezultātiem.</p> <p>Spēlējam pirkstiņrotaļu “Zosis” – skolotāja parāda piemēru, stāsta, kas ir jādara. Atkārti vēlreiz kopā ar bērniem.</p>	<p>Bērni apskata mājputnu bildes, atbild uz jautājumiem, pārrunā mājputnu izmērus, barību un mājvietas.</p> <p>Saliek olas dilstošā un augošā secībā.</p> <p>Spēlē pirkstiņspēli “Zosis”.</p>
<p>Uzdevums “Celiņš”</p> <p>Mērķis: veicināt uzmanību un paškontroli;</p> <p>Skolotāja bērnu priekšā uzliek celiņu ar virsū uzlīmētām ģeometriskām figūrām – trīsstūris, aplis, kvadrāts (ģeometriskās figūras ir trijās krāsās – dzeltens, sarkans, zils).</p> <p>Skolotāja skaidro, ka pirms mēs dosīmies veidot savus mājputnus, mums ir jātiek līdz savām darba vietām caur ģeometrisko figūru tiltiņu. Bet tiltiņš ir jāšķērso ļoti uzmanīgi, nedrīkst kāpt virsū dzeltenajām figūrām un trīsstūriem.</p>	<p>Bērni uzmanīgi klausās skolotāju, apskatās no ģeometriskām figūrām izveidoto celiņu</p> <p>Ievērojot drošības noteikumus, pa vienam šķērso tiltiņu līdz savai darba vietai.</p> <p>Seko līdzī spēles noteikumiem – nedrīkst kāpt virsū dzeltenajām figūrām un trīsstūriem.</p>

<p>Skolotāja seko līdzī bērnu uzdevuma izpildei. Paslavē visus par uzmanību un labi paveikto darbu!</p> <p>Katra bērna priekšā uz galda ir aplikācijas papīrs (violētā krāsā), izgrieztās ģeometriskās figūras dažādās krāsās (dzeltenie aplī, sarkans aplītis, zilie pusaplī, sarkans pusaplis, sarkanie taisnstūri), līme.</p> <p>Jautā bērniem, vai viņi atpazīst šīs figūras. Rāda piemēru, kā no figūrām var izveidot cālīti.</p> <p>Skolotāja apskata bērnu darbus, paslavē par aplikācijām Veido izstādi, piedāvā bērniem aplūkot grupas darbiņus. Sakārto savu darba vietu.</p>	<p>Pie galda katram bērnam ir izlikti materiāli – bērns klausās skolotāju, aplūko materiālus, atbild uz jautājumiem. Apskatās paraugu, mēģina veidot cālīti no figūrām.</p> <p>Apskatās citu bērnu darbus.</p>
<p>Uzdevums: Savieno mājputnu ar mazuli.</p> <p>Mērķis: Uzlabot redzes uzmanības notūrību un koncentrēšanos.</p> <p>Skolotāja aicina bērnus apsēsties pie galda un apskatīties, kas ir attēlos. Ir attēloti mājputni un mazuļi, bet viss ir sajaukts. Aicinā bērnus ar zīmuļa palīdzību savienot mājputnu ar mazuli.</p> <p>Rāda arī vizuālus attēlus (piem. Vistiņa ar cālīti). Kopā pārrunā rezultātus.</p>	<p>Bērni klausās uzdevumu, nosauc mājputnus, savieno mājputnu ar to mazuli. Apskatās paraugus.</p>
<p>Fiziskā aktivitāte – spēle “Kliedz-čuksti-klusē”</p>	<p>Bērni klausās spēles noteikumus, pārrunā drošības noteikumus grupā.</p>

<p>Mērķis – uzlabot uzmanību, koncentrēšanās spējas, vērtīgumu, prasmi darboties saskaņā ar noteikumiem.</p> <p>Skolotāja rāda bērniem trīs dažādās krāsās aplis — sarkans, dzeltens, zils. Skaidro spēles noteikumus – kad rāda sarkano apli – “Kliedz” var skriet, lekt, kliegt. Kad parāda dzelteni apli – “Čukst” – var runāt tikai čukstus, pārvietoties pa grupu ļoti klusi. Ja rāda zilo apli – “Klusē” – tad nedrīkst kustēties un runāt. Atkārti drošības noteikumus.</p> <p>Elpošanas vingrinājumi – skolotāja rāda priekšā elpošanas vingrinājumus. Uzdevuma mērķis ir noņemt psiho-emocionālo spriedzi. Katru kustību skolotāja pārrunā – sākumā dziļi ieelpojam, tad izelpojam. Atkārtojam trīs reizes. Tad ieelpojam – aizturam elpu dziļi izelpojam.</p> <p>To pašu atkārtojam ar roku kustībām – ieelpojam, paceļam rokas augšā, stiepjamies uz augšu, kā augam. Kad izelpoja, rokas lēni nolaižam gar sāniem. Paslavē bērnus par labi paveikto darbību</p>	<p>Bērni atkārti skolotājas rādītos elpošanas vingrinājumus ar vai bez roku kustībām. Apsēžās uz paklāja.</p>
Noslēguma daļa	
<p>Skolotāja paslavē bērnus par centīgumu un uzmanību, aicinā visus vēlreiz apsēsties uz paklāja, pārrunā šodienas tēmu, ko jaunu bērni ir uzzinājuši. Cienā bērnus ar šokolādes olām.</p>	<p>Bērni pārrunā šodienas tēmu, veido atgriezenisko saiti – kas patika/kas nepatika. Atkārti mājputnu un to mazuļu nosaukumus.</p>

Radošās lomu rotaļas. Sižeta lomu spēles

Sižeta – lomu spēle “Veikals”

Mērķis: veicināt komunikāciju starp bērniem, attīstīt runātprasmes;

Preventīvais darbs/ materiāli:

- pārrunas par augļiem/dārzeņiem, ēdienkarti;
- no Lego klučiem pagatavotā vitrīna;
- produkti (plastmasas) vai produktu iepakojumi;
- papīra nauda;

Bērni sadalās pa lomām, pārdevējs – pircējs. Pircēji izvēlās produktus, uzdot jautājumus par kvalitāti un cenām. Pārdevējs saskaita visu produktu cenas kopā, nosauc summu, paņem naudu, izdod atlikumu.

Radošā lomu rotaļa “Zoo”

Mērķis: attīstīt bērnu vizuālo iztēli, paplašināt vārdu krājumu, attīstīt komunikatīvās spējas, saliedēt grupas bērnus;

Preventīvais darbs/ materiāli:

- pasakas lasīšana par dažādiem zvēriem, zvēru skaņu atdarināšana;
- zvēru masku pagatavošana no aplikācijas papīra
- zvēru figūriņas/ pirkstiņrotaļas

Audzinātāja lasa bērniem pasaku par zvēriem, rāda attēlus. Jautā, kas tie par zvēriem ir (nosaucam visi kopā). Atdarinām zvēru skaņas (psiho-emocionālās spriedzes noņemšanai). Skolotāja lūdz bērnus pastāstīt, kas notika pasakā. Veidojās diskusija. Skolotāja piedāvā bērniem uztaisīt dzīvnieku maskas un pašiem pamēģināt izsplēlēt šo pasaku pēc lomām.

Spēles ar dažādu soļu darbību

PIRAMĪDAS SALIKŠANA



KRĀSAINIE KLUČI AR BURTIEM



Plakāts ar emocijām

Darba autore piedāvāja bērniem dažādus emociju definēšanas veidus :

- DIENAS KRĀSA - Izvēlies savu noskaņojumu un pielīmē savu kvadrātiņu. Piemēram, *šodien ir pirmdiena – ja tev ir labs noskaņojums, tad pielīmē dzelteni kvadrātiņu, ja slikts – tad zaļo. Kāpēc tev ir tāds noskaņojums? Kā mēs to varam izlabot? Vai es varu tev palīdzēt?*



- ATRODI SEVI – darba autore izdalīja katram bērnam tādu lapu, kur vajadzēja atrast “sevi”, apvilkt un pastāstīt par savām jūtām.



- PLAKĀTS – kopā ar bērniem ir izveidots plakāts, kur bērni katru rītu ielīmē pretīm savam vārdam attiecīgo emociju smaidiņu veidā.

Vārds	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Anna	😊	😞	😊	😊	😞

Fiziskās aktivitātes

1. ĀTRI-LĒNI-STOP

Bērni stāv aplī, kopā ar audzinātāju izdomā kustības katrai komandai – skan ĀTRI – tad visi skrien pa apli uz labo pusi, ja skolotāja saka LĒNI – tad visi iet augsti paceļot ceļus pie vēdera, ja tiek dota komanda STOP – tad visi pietupjās.

Bērni kustās haotiskā secībā, skolotāja (vai cits bērns) skaļi komandē, bērnu uzdevums ir – ievērojot drošības tehniku, uzmanīgi klausīties komandas un izpildīt norādītās kustības.

2. KUSTĪBU MANTIŅAS IMITĀCIJA

Audzinātāja stāsta bērniem, ka ir mantiņas, kurām aizmugurē ir mehānisms – ja to mehānismu iedarbina, tad mantiņa sāk kustību (var parādīt vizuālo paraugu). Bērniem ir jāizdomā, par kādu mantiņu viņi grib kļūt – zaldātiņš, mašīna, staigājošais kaķītis vai lelle. Skolotāja rāda bērniem kustību un skaitu. Piemēram, skaitam līdz trīs – mehānisms sāk darboties. Kad es skaitīšu no desmit līdz viens, bērni var kustēties kā izvēlētā mantiņa. Kad skanēs VIENS, visiem ir jāapstājās. Sākot ar piecu gadu vecumu, bērni var skaitīt paši no 10 līdz 1 atpakaļsecībā.

3. SNIEGA KARALIENE

Skolotāja stāsta bērniem par sniega karalieni – kas notiek, ja sniega karaliene palidos mums garām? Pareizi, viss aizsals. Bet aizsals nevis uzreiz viss, bet pa daļām. Kad es saukšu kādu ķermeņa daļu, tas nozīmē, ka sniega karaliene ir atlidojusi un mums salst. Piemēram, PIRKSTIŅI SALST! Tas nozīmē, ka jūs varat kustēties, bet pirkstiņi vairs nē. Piemēram, var staigāt uz vietas, bet rokām jāpaliek nekustīgām, tā, lai pirksti nekustētos. Kad atkal atlidos sniega karaliene, es teikšu KĀJAS SALST! Un tagad nevarēsim pakustināt ne pirkstiņus, ne kājiņas.

Sākot ar piecu-sešu gadu vecumu, spēli var turpināt arī pretējā kustībā – atkūst pirkstiņi-atkūst – kājiņas.

Elpošanas vingrinājumi

Elpošanas vingrinājumi tika izmantoti gan rīta apļa laikā, gan pēc fiziskajām aktivitātēm un nodarbību laikā kā dinamiskās pauzes.

1. Ieelpa un izelpa caur degunu, izelpas laikā jāimitē vaids- 9 reizes;
2. Ieelpa caur degunu, izelpa caur muti, izelpas laikā imitējot Ā-9 reizes;
3. Ieelpa caur degunu, izelpa caur muti, izelpas laikā imitējot Ā-9 reizes;
4. Ieelpa caur muti, izelpa caur degunu, izelpas laikā imitējot vaidu-9 reizes;
5. Ieelpa un izelpa caur vienu nāsi, pēc tam caur otru, izelpas laikā imitējot vaidu-9 reizes;
6. Ieelpa caur vienu nāsi, izelpa caur otru nāsi-9 reizes;
7. Ieelpa caur degunu, palēnināta izelpa caur degunu ar pastiprinājumu beigās - 4 reizes;
8. Ieelpa caur degunu, izelpa caur viegli sakļautām lūpām, izelpas laikā imitējot B-9 reizes;
9. Ieelpa caur degunu un izelpa caur degunu - grūdienveidīgi, izelpas laikā imitējot pārtrauktus vaidus - 4 reizes;

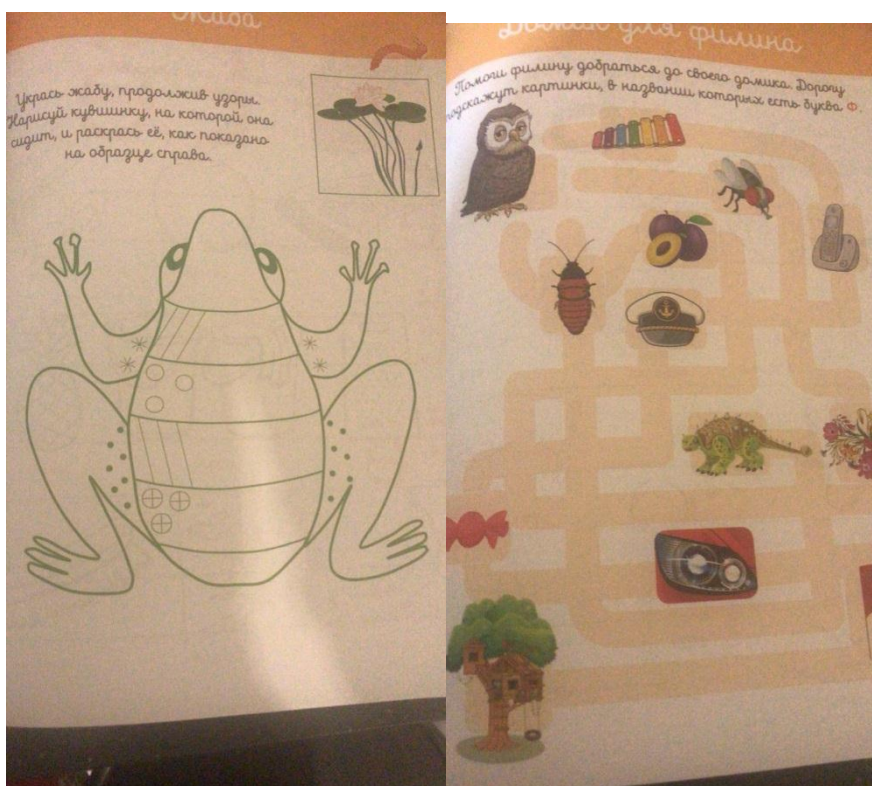
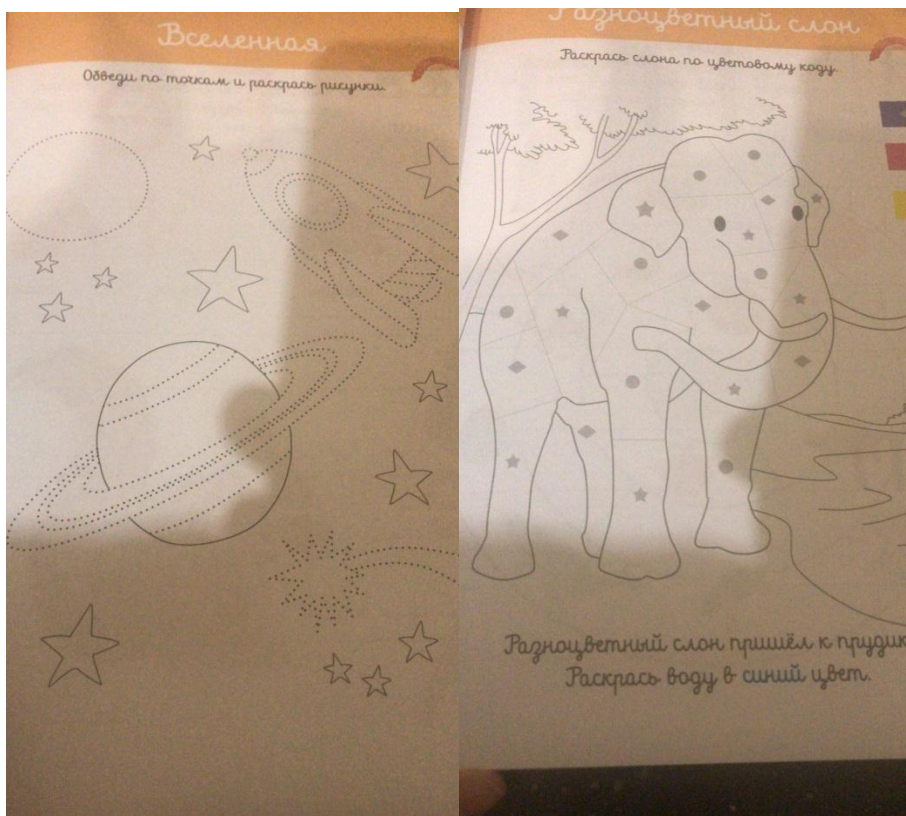
Mākslas darbu paraugi







Uzdevumu izpilde pēc parauga



Pasakas/dzejoļi**Pasaka “Zosis -gulbji”**

Жили мужик да баба. У них была дочка да сынок маленький.

— Доченька, — говорила мать, — мы пойдем на работу, береги братца! Не ходи со двора, будь умницей — мы купим тебе платочек.

Отец с матерью ушли, а дочка позабыла, что ей приказывали: посадила братца на травке под окошко, сама побежала на улицу, заигралась, загулялась.

Налетели гуси-лебеди, подхватили мальчика, унесли на крыльях.

Вернулась девочка, глядь — братца нету! Ахнула, кинулась туда-сюда — нету!

Она его кликала, слезами заливалась, причитывала, что худо будет от отца с матерью, — братец не откликнулся.

Выбежала она в чистое поле и только видела: метнулись вдалеке гуси-лебеди и пропали за темным лесом. Тут она догадалась, что они унесли ее братца: про гусей-лебедей давно шла дурная слава — что они пошаливали, маленьких детей уносили.

Бросилась девочка догонять их. Бежала, бежала, увидела — стоит печь.

— Печка, печка, скажи, куда гуси-лебеди полетели?

Печка ей отвечает:

— Съешь моего ржаного пирожка — скажу.

— Стану я ржаной пирог есть! У моего батюшки и пшеничные не едятся...

Печка ей не сказала. Побежала девочка дальше — стоит яблоня.

— Яблоня, яблоня, скажи, куда гуси-лебеди полетели?

— Поешь моего лесного яблочка — скажу.

— У моего батюшки и садовые не едятся...

Яблоня ей не сказала. Побежала девочка дальше. Течет молочная река в кисельных берегах.

— Молочная река, кисельные берега, куда гуси-лебеди полетели?

— Поешь моего простого киселька с молочком — скажу.

— У моего батюшки и сливочки не едятся...

Долго она бегала по полям, по лесам. День клонится к вечеру, делать нечего — надо идти домой. Вдруг видит — стоит избушка на курьей ножке, об одном окошке, кругом себя поворачивается.

В избушке старая баба-яга прядет кудель. А на лавочке сидит братец, играет серебряными яблочками.

Девочка вошла в избушку:

— Здравствуй, бабушка!

— Здравствуй, девица! Зачем на глаза явилась?

— Я по мхам, по болотам ходила, платье измочила, пришла погреться.

— Садись покуда кудель прядь.

Баба-яга дала ей веретено, а сама ушла. Девочка прядет — вдруг из-под печки выбегает мышка и говорит ей:

— Девица, девица, дай мне кашки, я тебе добренькое скажу.

Девочка дала ей кашки, мышка ей сказала:

— Баба-яга пошла баню топить. Она тебя вымоет-выпарит, в печь посадит, зажарит и съест, сама на твоих костях покатается.

Девочка сидит ни жива ни мертва, плачет, а мышка ей опять:

— Не дожидайся, бери братца, беги, а я за тебя кудель попряду.

Девочка взяла братца и побежала. А баба-яга подойдет к окошку и спрашивает:

— Девица, прядешь ли?

Мышка ей отвечает:

— Пряду, бабушка...

Баба-яга баню вытопила и пошла за девочкой. А в избушке нет никого. Баба-яга закричала:

— Гуси-лебеди! Летите в погоню! Сестра братца унесла!..

Сестра с братцем добежала до молочной реки. Видит — летят гуси-лебеди.

— Речка, матушка, спрячь меня!

— Поешь моего простого киселька.

Девочка поела и спасибо сказала. Река укрыла ее под кисельным бережком.

Гуси-лебеди не увидели, пролетели мимо.
Девочка с братцем опять побежала. А гуси-лебеди воротились, летят навстречу, вот-вот увидят. Что делать?
Беда! Стоит яблоня...
— Яблоня, матушка, спрячь меня!
— Поешь моего лесного яблочка.
Девочка поскорее съела и спасибо сказала. Яблоня ее заслонила ветвями, прикрыла листьями.
Гуси-лебеди не увидели, пролетели мимо.
Девочка опять побежала. Бежит, бежит, уж недалеко осталось. Тут гуси-лебеди увидели ее, загоготали — налетают, крыльями бьют, того гляди, братца из рук вырвут.
Добежала девочка до печки:
— Печка, матушка, спрячь меня!
— Поешь моего ржаного пирожка.
Девочка скорее — пирожок в рот, а сама с братцем — в печь, села в устье.
Гуси-лебеди полетали-полетали, покричали-покричали и ни с чем улетели к бабе-яге.
Девочка сказала печи спасибо и вместе с братцем прибежала домой.
А тут и отец с матерью пришли.

Sutejevs “Kurš teica Mjau”

Щенок спал на коврике около дивана.
Вдруг сквозь сон он услышал, как кто-то сказал:
— Мяу!
Щенок поднял голову, посмотрел — никого нет.
«Это, наверно, мне приснилось», — подумал он и улёгся поудобнее.
И тут кто-то опять сказал:
— Мяу!
— Кто там?
Вскочил Щенок, обежал всю комнату, заглянул под кровать, под стол — никого нет!
Влез на подоконник, увидел — за окном на дворе гуляет Петух.
«Вот кто не дал мне спать!» — подумал Щенок и побежал во двор к Петуху.
— Это ты сказал «мяу»? — спросил Щенок Петуха.
— Нет, я говорю... Петух захлопал крыльями и закричал: — Ку-ка-ре-ку-у-у!
— А больше ты ничего не умеешь говорить? — спросил Щенок.
— Нет, только «кукареку», — сказал Петух.
Щенок почесал задней лапкой за ухом и пошёл домой...
Вдруг у самого крыльца кто-то сказал:
— Мяу!
«Это тут!» — сказал себе Щенок и быстро начал рыть под крыльцом всеми четырьмя лапами.
Когда он вырыл большую яму, оттуда выскочил маленький серый Мышонок.
— Ты сказал «мяу»? — строго спросил его Щенок.
— Пи-пи-пи, — запищал Мышонок. — А кто так сказал?
— Кто-то сказал «мяу»...
— Близко? — заволновался Мышонок.
— Вот здесь, совсем рядом, — сказал Щенок.
— Мне страшно! Пи-пи-пи! — запищал Мышонок и юркнул под крыльцо.
Щенок задумался.
Вдруг около собачьей конуры кто-то громко сказал:
— Мяу!
Щенок обежал вокруг конуры три раза, но никого не нашёл. В конуре кто-то зашевелился...
«Вот он!» — сказал Щенок. — Сейчас я его поймаю...» Он подкрался поближе...
Навстречу ему выскочил огромный лохматый Пёс.
— Р-р-р-р! — зарычал Пёс.
— Я... я хотел узнать...
— Р-р-р-р!
— Это вы сказали... «мяу»? — прошептал Щенок, поджимая хвостик.
— Я? Ты смеёшься, Щенок!
Со всех ног бросился Щенок в сад и спрятался там под кустом.

И тут, прямо над его ухом, кто-то сказал:
 — Мяу!
 Щенок выглянул из-под куста. Прямо перед ним, на цветке, сидела мохнатая Пчела.
 «Вот кто сказал «мяу»!» — подумал Щенок и хотел схватить её зубами.
 — З-з-з-з! — прожужжала обиженная Пчела и больно ужалила Щенка в кончик носа.
 Завизжал Щенок, побежал, а Пчела за ним!
 Летит и жужжит:
 — Уж-ж-жалю! Уж-ж-жалю!
 Подбежал Щенок к пруду — и в воду!
 Когда он вынырнул, Пчелы уже не было.
 И тут опять кто-то сказал:
 — Мяу!
 — Это ты сказала «мяу»? — спросил мокрый Щенок Рыбу, которая проплывала мимо него.
 Рыба ничего не ответила, махнула хвостом и исчезла в глубине пруда.
 — Ква-ква-ква! — засмеялась Лягушка, сидевшая на листе лилии. — Разве ты не знаешь, что рыбы не говорят?
 — А моет быть, это ты сказала «мяу»? — спросил Щенок Лягушку.
 — Ква-ква-ква! — засмеялась Лягушка. — Какой ты глупый! Лягушки только квакают.
 И прыгнула в воду...
 Пошёл Щенок домой мокрый, с распухшим носом. Грустный, улёгся он на коврик около дивана.
 И вдруг услышал:
 — Мяу!!!
 Он вскочил — на подоконнике сидела пушистая полосатая Кошка.
 — Мяу! — сказала Кошка.
 — Ав-ав-ав! — залаял Щенок, потом вспомнил, как рычал лохматый Пёс, и зарычал: — Р-р-р-р
 Кошка изогнулась, зашипела: «Ш-ш-ш!», зафыркала: «Фыр-фыр-фыр!» — и выпрыгнула в окно.
 Вернулся Щенок на свой коврик и улёгся спать.
 Он теперь знал, кто сказал «мяу».

Citas pasakas

- ✚ Sutejevs “Zem sēnītes”
- ✚ Puškina pasakas

DZEJOĻI

Rīta arī dzejolis

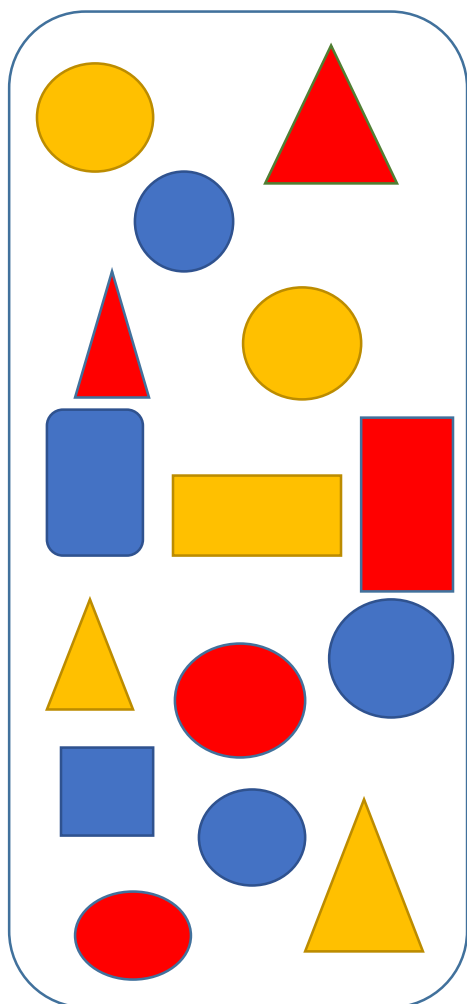
Здравствуй, солнце!
Здравствуй, небо!
Здравствуй, вся моя Земля!
Мы проснулись очень рано,
И приветствуем тебя!

Dzejolis par ķermeņa daļām (masāžas laikā)

С добрым утром, глазки! Вы проснулись?
С добрым утром, ушки! Вы проснулись?

*С добрым утром, ручки! Вы проснулись?
С добрым утром, ножки! Вы проснулись?
Глазки смотрят,
Ушки слушают,
Ручки хлопают,
Ножки топают,
Мы проснулись!*

Celiņš



Integrētās rotaļnodarbības plāns

Bērnu vecums: 4-5 gadi

Tēma: nodarbība pēc krievu tautas pasakas motīviem “Zosis - gulbji”

Nodarbības mērķis:

1. Pilnveidot bērnu runas prasmes, spējas iesaistīties diskusijās;
2. Pilnveidot bērnu zināšanas par krāsām un ģeometriskām figūrām;
3. Paplašināt bērnu vārdu krājumu;
4. Uzlabot bērnu uzmanības īpašības (koncentrēšanas, spēja pārslēgties no viena uzdevuma uz otru);
5. Attīstīt bērnu uzmanības veidus ar dzirdes un redzes palīdzību;
6. Veicināt bērnu vērīgumu un paškontroli;

Nodarbības dominante: runas attīstība, dzimtā valoda un literatūra;

Pakārtotie darbības veidi: matemātika, manipulācijas ar priekšmetiem, daba.

Izmantotie materiāli: ābele ar izgrieztiem fragmentiem, katls ar krāsni, laukums ar 9*9 rūtiņām, cepampannas un krāsns attēli, 4 attēli ar būdiņu uz vistas kājiņām (attēli atšķirās ar dažām detaļām), lapa ar attēliem, kuri ir jāsavieno pēc parauga, plakāts ar emocijām.

Preventīvais darbs: pasakas lasīšana “Zosis-gulbji” (krievu val. *Гуси-лебеди*)

Ievada daļa

Skolotājas darbība	Bērnu darbība
Skolotāja aicina bērnus uz paklāja, sasveicinās ar katru bērnu. Veic pārrunas par bērna labsajūtu un noskaņojumu. Kopā aizpilda plakātu ar emocijām.	Bērni sasveicinās, apspriež savu noskaņojumu, izrotā plakātu ar emocijām.
Sasveicinās ar rīta dziesmu “ <i>Labu rītu, saka saule</i> ”, atkārto dziesmas vārdus, rāda priekšā kustības.	Sasveicinās visi kopā ar rīta dziesmu “ <i>Labu rītu, saka saule</i> ”, atkārto dziesmas vārdus un kustības.

<p>Skolotāja jautā bērniem, kuram patīk pasakas? Lasa priekšā pasakas fragmentu, jautā, kurai pasakai pieder šis fragments. Skolotāja lūdz bērnu palīdzību – atgādiniet man, lūdzu, kas notika ar galvenajiem varoņiem pasakā?</p> <p>Piedāvā bērniem doties ceļojumā pa pasaku.</p>	<p>Bērni klausās skolotāju, atbild uz jautājumiem. Uzmanīgi noklausās pasakas fragmentu, mēģina atcerēties no kuras pasakas ir šis fragments, kā sauca galvenos varoņus un kas ar tiem notika pasakā.</p> <p>Atbild uz jautājumiem, dodās ceļojumā ar skolotāju.</p>
<p>Galvenā daļa</p> <p>Skolotāja aicina bērnus doties pasakā ar saules zaķīša palīdzību.</p> <p>Mērķis – pašregulācijas attīstīšana, psiho-emocionālās spriedzes noņemšana;</p> <p>Skolotāja stāsta bērniem:</p> <p><i>Iedomājaties, ka saules zaķītis skatās jums sejā. Jums spilgti spīd saule – taisam aciņas ciet. Saules zaķītis skrien tālāk pa mūsu sejiņu – maigi paglaudiet seju, pieri, uz deguntiņa, uz lūpām, uz vaidziņa, uz zoda – glāstam maigi un akurāti, lai saules zaķītis nenobīstās. Tagad mūsu saules zaķītis aizskrēja tālāk, uz galvas, uz kakla, uz vēderiņa, uz rokām, uz kājām, zaķītis tevi grib samīļot, samīļo tu viņu arī (apskauj sevi ar abām rokām).</i></p>	<p>Bērni uzmanīgi klausās skolotājas teiktā, atkārti kustības.</p>

Zīmēt pīrādziņus (pēc pasakas motīviem)

Mērķis: attīstīt bērna koncentrēšanās spējas un uzmanību;

Skolotāja rāda bērniem priekšā cepampannu ar pīradziņiem. Jautā, kurš atcerās, ko pasakas varoņi darīja ar cepampannu?

Skolotāja stāsta, ka bērniem būs pašiem jāizveido savus pīradziņus, kuri būs jācepj krāsni. Bērnu priekšā ir rūtiņu lapas (9*9). Skolotāja atkārto ar bērniem virzienu – pa labi, pa kreisi, augšā, lejā. Rāda piemēru. Stāsta, ka bērniem būs ļoti uzmanīgi jā klausās uzdevumu, tad visiem sanāks smuks zīmējums.

No sākumpunkta (atzīmēts ar sarkano krāsu)

- *1 pa kreisi, 1 augšā, 1 pa kreisi, 2 augšā, 2 pa labi - sanāca pīradziņš.*
- *1 pa labi, 1 uz leju, 1 pa labi, 2 uz leju, 2 pa kreisi – vēl pīradziņš.*

Aplicēšana pēc parauga

Mērķis:

Bērni zīmē pīradziņus pēc parauga, attīsta uzmanību, informācijas uztveri ar dzirdi, pilnveido savas matemātiskās prasmes.

Apskatās citu bērnu darbiņus.

<p>Skolotāja paslavē bērnus par labi paveikto darbību. Jautā, ar ko tālāk sastapās galvenā varone? (ar ābeli).</p> <p>Skolotāja rāda bērniem priekšā ābeles attēlu, skaidro uzdevumu :</p> <p><i>Jūsu priekšā tagad ir ābeles attēls, bet kaut kādi fragmenti ir pazuduši. Jūsu uzdevums ir salikt ābeli kopā, izmantojot Jūsu priekšā esošās ģeometriskās figūras. Trūkstošie gabaliņi ir jāpielīmē.</i></p> <p>Apskatās bērnu darbus, uzslavē par centīgumu un uzmanību.</p>	<p>Bērni uzmanīgi klausās uzdevumu, piemeklē trūkstošos fragmentus, akurāti pielīmē. Pabeidz darbu, sakārto savu darba vietu, aplūko citu bērnu darbus.</p>
<p>Uzdevums “<i>Tiltiņš</i>”</p> <p>Mērķis: veicināt uzmanību un paškontroli;</p> <p>Skolotāja bērnu priekšā uzliek celiņu ar virsū uzlīmētām ģeometriskām figūrām – trīsstūris, aplis, kvadrāts (ģeometriskās figūras ir trijās krāsās – dzeltens, sarkans, zils).</p> <p>Skolotāja skaidro, ka pirms mēs dosimies brālīša meklējumos tālāk, mums ir jātiek līdz pāri ģeometrisko figūru tiltiņam. Bet tiltiņš ir jāšķērso ļoti uzmanīgi, nedrīkst kāpt virsū dzeltenajām figūrām un trīsstūriem.</p>	<p>Bērni uzmanīgi klausās skolotāju, apskatās celiņu no ģeometriskām figūrām.</p> <p>Ievērojot drošības noteikumus, pa vienam šķērso tiltiņu.</p> <p>Seko līdzī spēles noteikumiem – nedrīkst kāpt virsū dzeltenajām figūrām un trīsstūriem.</p>

<p>Skolotāja seko līdz bērnu uzdevuma izpildei. Paslavē visus par uzmanību un labi paveikto darbu!</p> <p>Izvēlies pareizo!</p> <p>Mērķis – redzes uzmanības attīstība;</p> <p>Skolotāja aicina bērnus pie galdiem, kur ir izlikti attēli: 4 būdiņas uz vistas kājiņām (uz vienas lapas), un viena ēna (būdiņas kontūrs) . Skolotāja skaidro uzdevumu – bērnam ir jāizvēlās ēnai atbilstošo būdiņu un jāsavieno ar sarkano zīmuli.</p>	<p>Bērni klausās uzdevumu, mēģina atrast īstās būdiņas ēnu (kontūru). Savieno būdiņu ar ēnu ar sarkanā zīmuļa palīdzību.</p>
<p>Fiziskā aktivitāte</p> <p>Mērķis – uzlabot uzmanības un koncentrēšanas spējas, vērtīgumu, prasmi darboties pēc noteikumiem.</p> <p>Skolotāja rāda bērniem trīs dažādās krāsās aplis — sarkans, dzeltens, zils. Skaidro spēles noteikumus – kad rāda sarkano apli – “Klīdz” var skriet, lekt, kliegt. Kad parāda dzelteni apli – “Čukst” – var runāt tikai čukstus, pārvietoties pa grupu ļoti klusi. Ja rāda zilo apli – “Klusē” – tad nedrīkst kustēties un runāt. Atkārti drošības noteikumus.</p>	<p>Bērni klausās spēles noteikumus, pārrunā drošības noteikumus grupā.</p>

Nobeigums Skolotāja aicina bērnus apsēsties uz paklāja, slavē par centīgumu, uzmanību, vērīgumu. Veido atgriezenisko saiti, jautājot, kas patika vai nepatika. Cienā bērnus ar cepumiem.	Bērni stāsta par savām sajūtām, kas patika vai nepatika šodienas nodarbībā. Cienājās ar cepumiem.
--	---