

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE**  
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Profesionālā bakalaura studiju programma „Skolotājs” ar apakšprogrammu  
„Pirmsskolas un sākumskolas skolotājs”

**KARINA JEDUŠA**

**3 – 4 gadīgu bērnu pašapziņas veicināšanas iespējas rotaļā**

**Bakalaura darbs**

**Darba vadītājs**

Lektore  
Akadēmiskais amats

Mg. paed.  
Zinātniskais/  
akadēmiskais grāds

Vladislava Uršuļska  
Vārds, uzvārds

\_\_\_\_\_  
Paraksts

RĪGA 2018

## Anotācija

**Pētījuma autore:** Karina Jeduša

**Pētījuma nosaukums:** 3 – 4 gadīgu bērnu pašapziņas veicināšanas iespējas rotaļā.

**Darba vadītāja:** Mg. paed., lektore Vladislava Uršuļska.

**Pētījuma mērķis:** teorētiski izziņāt un praktiski pētīt 3 – 4 gadus vecu bērnu pašapziņas veidošanās iespējas pirmsskolā.

Pētījuma teorētiskajā daļā tiek analizēta pašapziņas būtība, raksturotas bērnu pašapziņas īpatnības, kā arī 3 – 4 gadīgu bērnu vecumposma likumsakarības pētāmas problēmas aspektā. Tā kā bērnu galvenais darbības veids ir rotaļa, tad tiek analizētas šī vecuma bērnu pašapziņas veicināšanas iespējas tieši rotaļā. Izmantojamas gan radošās lomu, gan didaktiskās, gan kustību rotaļas.

Pētījuma praktiskajā daļā tiek izstrādāti kritēriji bērnu pašapziņas vērtēšanai. Bērni tiek vēroti rīta cēlienā, nodarbībās, pastaigās un brīvajā laikā, kā arī nelielās pārrunās. Tiek izklāstīts praktiskais darbs ar bērniem, organizējot konkrētās rotaļas, situāciju analīzes.

Sākotnējā vērošana ļauj secināt, ka bērnu pašapziņas jomā ir veicams nopietns darbs, jādodomā, kādas metodes un aktivitātes izmantot, lai sekmētu pašapziņu, lai rosinātu bērnu iniciatīvu, paaugstinātu bērnu pārliecību par savām spējām, rosinātu bērnu patstāvību, prasmi risināt nelielus strīdus patstāvīgi, gūt gandarījumu no savas darbošanās, pamazām apgūtu prasmi vērtēt savu darbību.

Atkārtotais pētījums veikts pēc tiem pašiem kritērijiem. Praktiskais darbs ar bērniem un atkārtotā novērošana pierādīja, ka bērnu pašapziņu ir iespējams veicināt, ja regulāri tiek izvēlētas atbilstošas metodes, pedagoģiskās situācijas, rotaļas.

Iegūtie rezultāti ir apkopoti, analizēti un atspoguļoti tabulās un diagrammās.

**Atslēgas vārdi:** pašapziņa, vērtīborientācija, attīstība kopveselumā, pozitīvs pašvērtējums, prasmju un spēju apzināšanās, pārliecība un zināšanas, rotaļas.

**Darba apjoms:** 61 lpp, 8 attēli, 6 tabulas, 68 literatūras avoti, 4 pielikumi.

## **Annotation**

**The author of the research:** Karina Jeduša

**Title of the study:** Opportunities for evolving consciousness among 3-4 years old children in a game in a preschool.

**Supervisor:** Mg. paed., lecturer Vladislava Ursulka.

**The aim of the research:** to study theoretically and to evaluate in practice the possibilities of formation of self-confidence of children 3-4 years old in pre-school.

The theoretical part of the research analyzes the essence of self-awareness, describes the peculiarities of children's self-esteem, as well as the regularities of the age group of children aged 3 to 4 in the aspect of the investigated problem. As the main activity of children is a play, the possibilities for the advancement of children of this age during the play are analyzed. You can use both creative, didactic and movement games.

The practical part of the research develops criteria for assessing children's self-esteem. The initial children's watch is shown, children are seen in the morning, in classes, in walks and in leisure, as well as in small conversations with children. Practical work with children, organizing specific games, situation analysis is outlined.

Initial observation suggests that serious work is needed in the field of children's self-confidence, what kind of methods and activities should be used to promote self-esteem in order to stimulate the children's initiative, to raise children's confidence in their ability, to encourage children's autonomy, to be able to solve small disputes on their own, to receive satisfaction from their work, gradually acquire the ability to evaluate their activities.

Repeated study performed according to the same criteria. Practical work with children and repeated observation has shown that children's self-esteem can be promoted if appropriate methods, pedagogical situations, and games are regularly selected.

The results are summarized, analyzed and reflected in tables and charts.

**Keywords:** self-esteem, value orientation, development in overall health, positive self-esteem, awareness of skills and abilities, belief and knowledge, play.

**Scope of work:** 61 pages, 8 figures, 6 tables, 68 sources of literature, Appendix 4.

# Saturs

Ievads.....	5
1. Pirmsskolas vecuma bērnu pašapziņas attīstība būtība .....	7
1.1.    Pašapziņas būtības raksturojums .....	7
1.2.    Bērna pašapziņas īpatnību raksturojums .....	13
1.3.    3 – 4 gadīgu bērnu vecumposma attīstības likumsakarības pētāmās problēmas aspektā .....	19
1.4.    3 – 4 gadīgu bērnu pašapziņas attīstības iespējas rotaļā.....	24
2. 3 – 4 gadīgu bērnu pašapziņas veidošanās izpēte rotaļā .....	32
2.1.    Pētījuma metodoloģija un plāns.....	32
2.2.    Bērnu pašapziņas raksturojums pētījuma sākumā .....	33
2.3.    Pašapziņas veidošanās vērošana rotaļā.....	40
2.4.    Bērnu pašapziņas raksturojums pētījuma beigās .....	47
Secinājumi .....	52
Literatūras un avotu saraksts .....	54
Pielikumi.....	58

## Ievads

Bērnu pašapziņa – tā ir ļoti aktuāla mūsdienās, jo trīsgadīgie bērni pirmsskolas izglītības iestādēs ierodas ļoti atšķirīgi – citi ļoti droši un pārliecināti, citi – bailīgi, raudoši, reizēm pat histēriski, citi – ļoti emocionāli, citi – spītīgi, jo pieraduši būt ģimenē uzmanības centrā, panākt visu, ko vēlas. Bērni nāk no dažādām ģimenēm – no ģimenēm, kurās ir abi vecāki, kurās vecāki mīl bērnus, ir noteikuši zināmas robežas, ko drīkst un ko nedrīkst; no ģimenēm, kurās vecāki atzīst brīvo audzināšanas stilu, kurš reizēm tiek pārprasts, jo bērnam nav pilnīgi nekādu robežu, un tas rada problēmas; no ģimenēm, kurās attieksme pret bērniem ir samērā vienaldzīga, bērni izjūt mīlestības trūkumu; no ģimenēm, kurās vecāki bērnam velta maz laika, jo ir darbā, mācībās noguruši, cīnās ar materiālas dabas problēmām, ir neiecietīgi ar bērniem utt. Protams, ka daudzo faktoru dēļ arī bērnu pašapziņa veidojas atšķirīga.

Pašapziņa ir tas faktors, kas sekmē bērna attīstību pirmsskolas periodā. Pašapziņa un bērna aktivitātē ir savstarpēji saistītas, jo pašapziņa ietekmē bērna aktivitāti, bet savukārt bērna aktivitāte ietekmē bērna pašapziņas veidošanos un attīstību.

Svarīga pašapziņas veidošanās ir tieši šodien, kad notiek pāreja uz jauno kompetenču izglītību. Dokumentā „Skola 2030” noteikts, ka svarīgākie pašizziņas un pašvadības uzdevumi pirmsskolā ir apzināties sevi kā indivīdu, kuram ir fizisks ķermenis, savas vajadzības, intereses un spējas, atpazīt un mācīties vadīt savas emocijas, lepoties ar saviem sasniegumiem, izrādīt iniciatīvu apgūt jaunas prasmes, mācīties risināt problēmas ikdienas situācijās (Skola 2030, 2017).

Pašapziņas paaugstināšana veicināma ar dažādām metodēm un aktivitātēm, bet, tā kā efektīvākais līdzeklis bērna personības attīstībā ir pirmsskolas vecuma bērnu galvenā aktivitāte – rotaļa, tad arī bērnu pašapziņu visveiksmīgāk var attīstīt dažādās rotaļās. Bērni rotaļās apgūst jaunas zināšanas, dažādas praktiskās prasmes un iemaņas, saskarsmes prasmi, pašvērtējuma prasmes. Tātad pamazām pieaug arī bērna pašapziņa.

Tādēļ tika izvēlēta darba **tēma**: 3 – 4 gadīgu bērnu pašapziņas veicināšanas iespējas rotaļā.

Darbā tiek izmantotas A. Adlera, R. Bernsa, D. Dzinteres, V. Džeimsa, V. Golubinas, D. Lieģenieces, Ļ. Vigotska, A. Naikas, Ž. Piažē, I. Tunnes u.c. autoru atziņas par 3 – 4 gadīgu bērnu vecumposma likumsakarībām, pašapziņas sekmēšanu un rotaļām.

**Pētījuma objekts:** rotaļa pedagogiskajā procesā pirmsskolā.

**Pētījuma priekšmets:** 3 – 4 gadīgu bērnu pašapziņas veidošanās.

**Pētījuma mērķis:** teorētiski izziņāt un praktiski pētīt 3 – 4 gadus vecu bērnu pašapziņas veidošanās iespējas pirmsskolā.

**Hipotēze:** Rotaļa sekmē bērnu pašapziņas veidošanos tad, ja:

- tiek atbalstīta bērnu iniciatīva;
- tiek atvēlēts laiks rotaļām dienas ritā.

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Analizēt pašapziņas būtību dažādu autoru skatījumā.
2. Izzināt 3–4 gadīgu bērnu attīstību pētāmās problēmas skatījumā
3. Analizēt atziņas par bērnu pozitīvas pašapziņas sekmēšanas iespējām.
4. Veikt diagnosticējošo pētījumu par 3–4 gadīgo bērnu pašapziņas veidošanos pirmsskolā.

**Pētījuma metodes:**

Teorētiskā: literatūras analīze.

Empīriskās:

- novērošana;
- pedagoģisko situāciju analīze;
- rezultātu apkopošana.

**Pētījuma bāze:** Rīgas X mazākumtautības pirmsskolas izglītības iestādes 3–4 gadīgo bērnu grupa (15 bērni).

# 1. Pirmsskolas vecuma bērnu pašapziņas attīstība būtība

## 1.1. Pašapziņas būtības raksturojums

Pašapziņai ir milzīga loma ikviena cilvēka dzīvē. Tā sāk veidoties zīdainim jau no pirmajām dzīves dienām un noris visā mūža garumā. To pētīja gan pagājušajā gadsimtā, gan turpina pētīt arī tagad. Pēc bērnu psiholoģes un neiroloģes I. Cimdiņas domām, „trīs gadi ir attīstības sliekšnis, kad bērns mācās pateikt ES. Šajā periodā notiek individualizēšanās, jo bērns sevi apzinās kā personību, atšķirot ES un CITI. Tātad bērns vēlas justies kā neatkarīga personība. Vecākiem vajadzētu veicināt personības rašanos, sakot „Tu, es”, nevis „mums sāp, mēs gērbjamies” utt. Jāuzsver bērna emocijas, bērna vajadzības.” (Cimdiņa, 2010).

Lai izprastu jēdziena “pašapziņa” nozīmi un būtību, darba autore izpētīja šī jēdziena skaidrojumu dažādās vārdnīcās.

Pašapziņa – spēja apzināties sevi, savas zināšanas, intereses, tieksmes, tikumus, ideālus, rīcības motīvus un savu vietu sabiedrībā (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīcā, 2000).

Pašapziņa – pašaudzināšanas struktūra, ieskaitot ES tēlu un ES koncepciju. Pašapziņa veido apziņas kodolu un veidojas no agras bērnības caur pakāpeniski sarežģītākām diferenciacijām Es – ne Es, Es – citi, savējie – svešie utt. (Psiholoģijas vārdnīca, 1999).

Pašapziņa ir sava nozīmīguma, spēku, spēju, sabiedriskās lomas apzināšanās (Latviešu valodas vārdnīcā, 1998).

Pašapziņa – sevis izdalīšana no objektīvās pasaules; savas attieksmes pret pasauli un sevi kā personības, savas rīcības, darbības, domu un jūtu, vēlēšanās un interešu apzināšanās un vērtējums (Философский словарь, 1987).

Tātad kopīgā atziņa visās vārdnīcās ir tā, ka pašapziņa ir cilvēka spēja izdalīt sevi no apkārtējiem, veidot savu attieksmi, spējas, savas domas un jūtas. Darba autore secina, ka bērniem no trīs gadu vecuma, dažiem pat ātrāk, parādās vēlme darīt „pašiem”. Tas noteikti ir jāņem vērā gan vecākiem, gan pirmsskolas izglītības darbiniekiem un jāļauj bērnam darboties patstāvīgi pēc iespējās vairāk, lai veicinātu pašapziņas pakāpenisko pieaugumu.

Darba autore pētīs, ko par pašapziņas veidošanu domājuši daudzi pedagogi un psihologi jau iepriekšējā gadsimtā, un apkopos I. Kona, R. Bernsa, V. Džeimsa, D. Mumendeja un A. Vorobjova terminu „pašapziņa” raksturojumu (sk. 1. tabulu).

*1. tabula. Jēdziena pašapziņa skaidrojums 20. gadsimta autoru darbos*

<i>Autors</i>	<i>Pašapziņas skaidrojums</i>
I. Kons	Pašizjūta – fizioloģiskā pašsajūta (pēc I. Ševčenko), gan refleksīvā pašizjūta, kas rodas pašapziņas un pašnovērojumu ceļā. Pašapziņa saistās ar individuālo personības īpašību apzināšanos. Apzināšanās var ietekmēt pašizjūtu. Pašapziņa – to psihisko procesu kopums, kuru rezultātā indivīds sevi apzinās kā darbības subjektu. Cilvēku priekšstati par sevi pašu veido noteiktu ES tēlu.
R. Bernss	Pašapziņas veidošanās process atspoguļo indivīda apziņā formējušās individuālās nozīmes un nozīmīgumu. Par cilvēka uzvedību var spriest, tikai nostājoties viņa pozīcijā, tas ir, uz lietām skatoties ar pētāmās personas acīm. ES koncepcijas izpratne: 1) ES tēls — indivīda priekšstats par sevi; 2) pašvērtējums — šī priekšstata efektīvs vērtējums; 3) potenciālās uzvedības reakcijas, t. i., tās konkrētās darbības, ko var izsaukt Es tēls un pašvērtējums.
V. Džeimss	Pārlicība par sevi un pašrealizācijas veiksmes izjūta. Personības identitāte ir personiska nepārtrauktības apziņa. Ideālais variants veidojas tad, ja adekvāti atbilst un saskaņojas pārlicība par sevi, lomas saskaņa ar personības iekšējo būtību un uzvedību. $\text{Pašcieņa} = \frac{\text{Pienākums}}{\text{Pretenziju līmenis}}$
D. Mumendejs	Cilvēka ES ir apziņas plūsmas daļa – indivīds pats kontrolē un vada savus psihiskos procesus.
A. Vorobjovs	Cilvēks ir apveltīts ar pašatspoguļošanās spēju – viņam piemīt pašapziņa. Uz pašapziņas pamata veidojas zināšanas un priekšstati gan par savu ārējo izskatu, gan par savu iekšējo, psihisko pasauli. Psiholoģijā zināšanas un priekšstatus pašam par sevi bieži vien sauc par ES – tēlu. ES – tēls ietver sevī gan priekšstatus par savu ķermeni, savām psihiskajām un morālajām īpašībām, gan arī sevis salīdzinājumu ar citiem.

Kā redzam, minēto autoru atziņas liecina par to, ka cilvēks veido savu pašapziņu un kontrolē to, ka tā veido cilvēka zināšanas un priekšstatus gan par savu ārējo izskatu, gan par savu iekšējo pasauli, veido Es tēlu, veido pašvērtējumu. Darba autore pilnībā piekrīt R. Bernsa aprakstam, ka par cilvēka uzvedību var spriest, tikai nostājoties viņa pozīcijā, tas ir, uz lietām skatoties ar pētāmās personas acīm. Nepārtraukti var saskatīt dzīvē A. Vorobjova teikto par to, ka uz pašapziņas pamata veidojas zināšanas un priekšstati gan par savu ārējo izskatu, gan par savu iekšējo, psihisko pasauli. Ap jēdzienu *pašapziņa* veidojas vesela pasaule, katram sava, individuāla un uz dzīves pieredzes balstīta.

Pašapziņas pētījumi turpinās arī mūsdienās.

B. Ananjevs uzsver to, ka pašapziņa ir pats personības kodols. Šī kodola, kura pamatā ir attieksme pret sevi. Bet tomēr ir svarīgi tas, ka pašapziņa attīstās arī no vairākām citām attieksmēm, kas veidojas personības darbības un uzvedības dažādos veidos, piemēram, no attieksmes pret apkārtējām lietām un situācijām, kā arī cilvēku savstarpējām attiecībām. Šī attieksme nav noturīga, bet ar laiku tā nostiprinās, sāk ieņemt svarīgāko vietu rakstura struktūrā, nodrošinot rakstura veselumu. Lai attieksme pret sevi kļūtu par rakstura īpašību, ir nepieciešama pašapzināšanās pieredze (Ананьев, 2001). Tātad pašapziņa sāk veidoties no mazotnes un turpina attīstīties visā cilvēka dzīves gaitā. Tā ietekmē gan cilvēka raksturu, gan dzīves redzējumu.

No I. Tunnes atziņām izriet, ka pašapziņa ir cilvēka apzināšanās, personības spēja regulēt savu darbību kā kaut ko veselu, pakļautu mērķiem un vērtībām. Pašapziņa cilvēkam dod paškontroles spēju, iespēju patstāvīgi virzīt un kontrolēt savu rīcību un sevi audzināt. Pašapziņa rodas dzīves pieredzē, kura pakāpeniski apziņā veidojas veseluma ES tēls (Tunne, 1988).

Pavisam vienkārši un saprotami pašapziņas būtību skaidro A. Naika, uzsverot, ka pašapziņa ir ticība sev un savām spējām un apmierinātība ar sevi. Pašapziņa nozīmē ticēt sev, patikt sev un darīt to, ko uzskati par pareizu. Autore ļoti pamatoti paskaidro, ka pašapziņa ir ļoti būtiska, jo:

- cilvēki sasniedz vairāk, ja tic paši sev;
- pašapziņa nozīmē, ka cilvēks uzdrīkstas būt pats;
- ja būs pašapziņa, cilvēks sevi cienīs. Tikai tad, kad cilvēks pats sevi cienīs, viņu cienīs arī visi pārējie;
- ja cilvēks saprot, ka daudz svarīgāk ir censties piepildīt savus mērķus, nevis paveikt to, ko citi no viņa gaida;
- pašapziņa nozīmē, ka nevienam nekas nav jāpierāda (Naika, 2004).

Gan B. Ananjevs, gan I. Tunne, gan A. Naika izceļ to, ka pašapziņa rodas dzīves pieredzē, ka tā ir ļoti būtiska, jo palīdz cilvēkam sasniegt vairāk, ticēt sev un saviem spēkiem. Darba autores pieredze, kas gūta, strādājot ar jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem, liecina, ka 3 – 4 gadīgiem bērniem ir ļoti atšķirīga ticība saviem spēkiem. Daži nebaidās un mēģina, ir gatavi uzņemties atbildību, citi ļoti bieži šaubās un nepārtraukti ir spiesti vērsties pie pieaugušā pēc palīdzības. Daudzi faktori ietekmē bērna ticību saviem spēkiem. Viens no nozīmīgākajiem faktoriem, pēc darba autores domām, ir ģimenes ticība sava bērna spējām un atbalsts no dienas dienā.

Ļoti emocionāli pašapziņas būtību skaidro L. Keltikangasa – Jervinena, uzsverot, ka pašapziņa ir cilvēka viedoklis par sevi pašu. Tā ir mēraukla, ar kuru cilvēki mēra sevi, savas

vēlmes, savas vērtības. Tā ir cilvēka iekšējā sajūta par to, cik katrs ir labs vai vērtīgs. Taču augsta pašapziņa nozīmē arī to, ka katrs pieņem un iemīl sevi ar visām savām labajām un arī ne tik labajām īpašībām. Savukārt tas nodrošina emocionālo līdzsvaru un palīdz neiekrīt paškritikas dziļajās bedrēs (Keltikangasa – Jervinena, 2013). Autore skaidro arī to, ka pašapziņa ir cilvēka iekšējā izjūta par to, cik viņš ir labs un vērtīgs. Skaidrots arī tas, ka augstu pašapziņu var raksturot kā indivīda spēju paļauties uz sevi, būt ar sevi apmierinātam un cienīt sevi, par spīti savām vājībām un trūkumiem. Pašapziņa ietekmē cilvēka lēmumus un rīcību, savukārt rīcības sekas ietekmē pašapziņu. Darba autore atbalsta autoru plašo uzskaitījumu, jo uzskata, ka, pieņemot sevi ar visiem saviem trūkumiem, var sasniegt daudz vairāk, paļaujoties uz sevi un savām spējām.

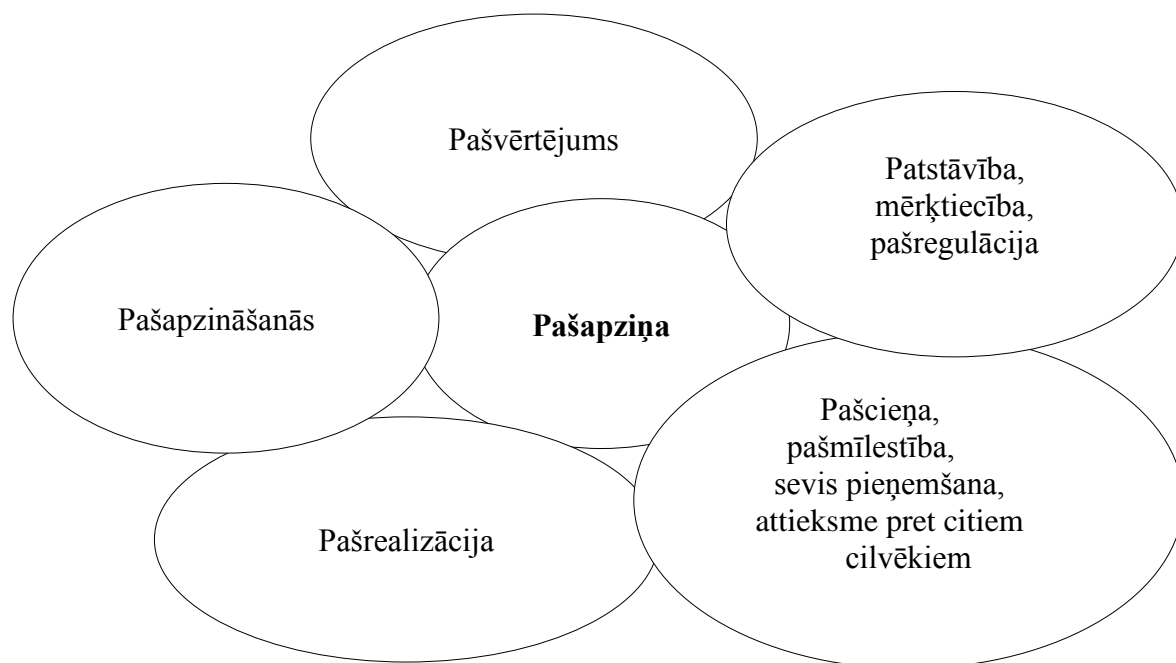
Tāpat pašapziņa ir pilnīgs priekšstats par sevi, emocionālā attieksme pret sevi, savu īpašību novērtēšana (iekšējo un ārējo), spēja apzināties savus plusus un mīnus, izprast savus pašpilnveidošanās un pašaudzināšanas ceļus, kā to atzīst E. Dombrova. Zināšanas par sevi, savu fizisko, psihisko un morālo spēku cilvēkam dod iespēju kontrolēt un regulēt savas darbības un uzvedību. Pašapziņa palīdz veidot gan savu iekšējās pasaules atklāsmi; gan apzināties laika faktoru (dzīves jēgu, tās perspektīvas, mērķus utt.); gan formēt priekšstatu par sevi kā vienu veselumu; gan formēt cieņu pašam pret sevi utt. Autore skaidro arī to, ka normāls pašvērtējums veicina adekvātu savu personības un savas rīcības uztveri. Cilvēks ar normālu pašvērtējuma līmeni spēj saskatīt savas pozitīvās īpašības un apspiest negatīvās (Dombrova, 2017). Tāpat, pateicoties normālam pašvērtējumam, cilvēks adekvāti uztver sevi un savas rīcības. Tas nozīmē, ka ar šādiem cilvēkiem ir interesanti kontaktēties, jo viņi dzīvo harmonijā ar sevi un gūst prieku no dzīves.

Pašapziņa ir sarežģīts veidojums, kas sastāv no vairākām komponentēm. V. Merlins skaidro tās komponentes šādi:

- identitātēs apzināšanās, kuras iedīgļus var pamanīt jau tad, kad zīdāinis sāk atšķirt sajūtas, kas nāk no viņa paša ķermeņa, no sajūtām, kuras izraisa dažādi priekšmeti;
- ES kā darbības subjekta apzināšanās, kas veidojas 2–3 gadu vecumā, kad bērns apgūst personas vietniekvārdus;
- savu psihisko īpašību apzināšanās, kas rodas pašvērtējuma datu vispārināšanas rezultātā, bet tas prasa pietiekami attīstītu abstrakto domāšanu;
- sociāli tikumiskais pašvērtējums, kas veidojas pusaudžu un jauniešu gados, pamatojoties uz saskarsmes un darbības pieredzi (Merлин, 1990).

I. Pučure sadala pašapziņu savādākās komponentēs nekā V. Merlins, neliekot akcentu uz cilvēka vecumu.

Viņa raksta, ka pašapziņa sastāv no pašvērtējuma, pašapzināšanas, pašrealizācijas, patstāvības, mērķtiecības, pašregulācijas, pašcieņas, pašmīlestības, sevis pieņemšanas un attieksmes pret citiem cilvēkiem. Tie ir attēloti šajā labi pārskatāmajā shēmā (sk. 1. attēlu).



### **1. attēls. Pašapziņas komponenti (Pučure, 2000, 39)**

Visas šīs komponentes ir savstarpēji saistītas, atkarīgas viena no otras un tikai kopīgi var veicināt pašapziņas attīstību. Tie ir kā vienas lielas sistēmas elementi, kas, saplūstot kopā, var kardināli mainīt cilvēka dzīvi. Pamanot, ka visas komponentes satur vārdus ar „paš-” un „es” formām, darba autore secina, ka pašapziņa sākas ar „ES”, ar sevi pašu un visu, kas ir apkārt katra cilvēka „ES”. Par to rakstīja daudzi autori, vieni no tiem: D. Mumendejs, R. Bernss un A. Vorobjovs. Tātad pašapziņa ir neatņemama cilvēka dzīves izpausmes forma, kura ļauj cilvēkam novērtēt savas spējas, emocijas, stiprās un vājās puses. Pašapziņa ir cilvēka viedoklis par sevi pašu.

Var secināt, ka augstāk minēto autoru viedokļi par pašapziņas būtību pārsvarā sakrīt. Viņi rakstīja dažādos laika posmos, katrs savā skatījumā un formulējumā, bet ir saskatāma kopīga caurvija katra autora definīcijas izklāstā.

A. Naika raksta par to, ka pašapziņa var būt augsta un zema. Ar šāda veida pašapziņas sadalījumu var iepazīties 2.tabulā.

2. tabula. Augstas un zemas pašapziņas pazīmes (Naika, 2000)

<i>Augstas pašapziņas pazīme</i>	<i>Zemas pašapziņas pazīmes</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ir stingra ticība savām spējām;</li> <li>• pārliecība, ka ir ko piedāvāt pasaulei;</li> <li>• pozitīva attieksme, apziņa, ka pats var būt jebkas un var sasniegt visu, ja pie tā strādā;</li> <li>• ir iekšējs spēks pretoties tiem, kas grib kontrolēt viņa dzīvi;</li> <li>• ticība sev, līdz ar to citu piezīmes un uzskati nenomāks;</li> <li>• drosme pārvarēt bailes no neizdošanās</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• neprot uzklaustīt komplimentus. Ir tik zema pašapziņa, ka nespēj noticēt komplimentu patiesumam, bet drīzāk nodomā, ka kāds cenšas izjokot vai arī slēpt savu žēlumu pret uzrunāto, pasakot kaut ko jauku;</li> <li>• ir nejauks pret tiem, kuri ir izskatīgāki, gudrāki vai populārāki par sevi, neteiks neko vai, vēl ļaunāk, pateiks kaut ko nejauku tiem, kuri pelnījuši uzslavu. Tie cilvēki, kas par citiem ir sliktās domās vai vēl viņiem ļaunu, pret sevi izturas vēl ļaunāk;</li> <li>• uzskata, ka ir nepievilcīgs un neinteresants;</li> <li>• liekas, ka ir vienīgais cilvēks pasaulē, kam prātā nāk nejaukas domas, moka vainas un kauna apziņa;</li> <li>• sevi visvisādi kritizē;</li> <li>• neiesaistās sarunās, jo uzskata, ka nav ko teikt;</li> <li>• neriskē, jo baidās, ka citi apsmies, dzīvo nepārtrauktās bailēs pateikt vai izdarīt kaut ko tādu, kā dēļ varētu nonākt neērtā situācijā;</li> <li>• nepārtraukti gaida citu cilvēku atzinību un cenšas uzzināt viņu viedokli, baidās uzņemties atbildību par savu viedokli, jo liekas, ka nekas neiznāks;</li> <li>• ja neveicas vai kaut kas nenotiek tā, kā plānots, nespēj sev to piedot</li> </ul>

Pašapziņa var būt augsta un zema, bet tā ir jāmāca jau no mazotnes. Izpētot un salīdzinot augstas un zemas pašapziņas pazīmes, darba autore secina, ka cilvēks ar augstu pašapziņas līmeni uzdrīkstas riskēt un „skatīties bailēm acīs”. Viņš ir pašpārliecināts un spējīgs noturēt savu dzīves pozīciju un uzticēties sev un saviem spēkiem. Personības ar zemu pašapziņas līmeni neriskēs un vienmēr gaidīs citu cilvēku atzinību. Tādiem cilvēkiem ticība sev un saviem spēkiem ir zema, tādēļ viņiem risināt ikdienas problēmas ir daudz grūtāk nekā cilvēkiem ar augstu pašapziņas līmeni. Cilvēkus ar zemu pašapziņas līmeni ir viegli atpazīt, un tie pat brīžiem liekas ļoti negatīvi noskaņoti pret visu, kas notiek šajā pasaulē. Cilvēkus ar augstu pašapziņas līmeni ir nedaudz grūtāk saskatīt, šis augstais pašapziņas līmenis parādās dzīves gudrībā un attieksmē pret dzīvi, secina darba autore.

Kā ir ar bērna pašapziņas attīstību? No kādiem komponentiem tā sastāv un no kā ir atkarīga?

Nākamajā apakšnodaļā darba autore izpētīs bērnu pašapziņas īpatnības, attieksmes uzbūves pamatprincipus, kā arī iemeslus, kāpēc bērna pašapziņa veidojas zema vai augsta.

Kāpēc daži bērni ir tik pārliecināti un drosmīgi, bet citi – neuzdrīkstas nevienam pateikt par savām jūtām un vēlmēm?

## 1.2. Bērna pašapziņas īpatnību raksturojums

Pašapziņas pamatus bērns iegūst jau agrā bērnībā. Milzīga loma bērna pašapziņas veidošanā ir tam, ko no bērna sagaida vecāki, kā viņi reaģē uz mazuļa vajadzībām, vai ļauj izpausties bērnam, ļaujot darboties, kļūdīties un mēģināt atkal. Bērnībā pašapziņas veidošana ir atkarīga no tā, kā vecāki rūpējas par bērnu. Vienlaikus bērna pašapziņu veido arī bērnudārza vide, skola, draugi un vaļasprieki (Aunīte, 2017). Tāpēc vecākiem būtu jāļauj bērnam aktīvi darboties, izzināt pasauli un mācīties. Dažādas situācijas un pieredze vēlāk palīdzēs adekvāti pielāgoties neplānotām situācijām dzīvē. Turpretim pārlieta vecāku stingrība, strikta kārtības pieprasīšana tā, kā to iedomājas vecāki, prasība būt rāmiem un paklausīgiem kopumā bērna pašapziņu pazemina. Bērnam netiek dota nekāda izvēles iespēja.

Pirmsskolā ierodas trīsgadīgie bērni, kuri ir droši, pārliecināti, kuri jau paši prot atrast sev nodarbošanos, apguvuši pašapkalpošanās iemaņas, ierodas bērni, kuri ir bailīgi, raudulīgi, nevaroši, neko negriboši; ierodas bērni, kuri ir neapmierināti, dusmīgi, ne ar vienu nekontaktējas, ir pat agresīvi; ierodas bērni, kuri ir klusi, mierīgi, labprāt rotaļājas vieni, prot sevi nodarbināt utt. Šī bērnu attieksme atkarīga no tā, kā vecāki psiholoģiski sagatavojuši bērnus pirmsskolas iestādei, gan arī no bērnu rakstura un pašapziņas.

Par bērna pašapziņu jāsāk domāt, tiklīdz bērns ir ienācis ģimenē. Ir skaidrs tas, ka visa pamatā ir labas attiecības, mīlestība un drošības sajūta, ja bērns to jutīs, viņš pasauli un apkārtējos uztvers pozitīvāk, ne kā apdraudējumu sev. Autore skaidro arī to, ka nepārliecināts bērns var būt gan intraverts, nobijies un bikls, gan arī pretēji – ļoti agresīvs un bravūrīgs, šādā veidā kompensējot savu nedrošību (Garklāva – Ansonska, 2012).

Ir jāpiekrīt I. Elsiņas ļoti tēlaini izteiktajai atziņai, ka bērns sāks veidoties par veselīgu un laimīgu personību jau no agrīna vecuma tad, ja viņam ļaus būt viņam pašam, ja tiks respektētas viņa jūtas, vajadzības. Bet tas nebūs iespējams, ja pašā pieaugušajā valda tikai neapzināti un snaudoši psihoemocionālie procesi, kas liek pasauli un savu bērnu skatīt kā caur aizmiglotu logu, dzirdēt tā, it kā uz ausīm būtu uzliktas austiņas – nepietiekami skaidri pieaugušajiem būtu jāatceras vecā labā patiesība par to, ka jāsāk ar sevi (Elsiņa, 2015). Šai atziņai darba autore piekrīt un mudina arī pārējos pirmsskolas izglītības iestādes darbiniekus, vecākus un visus, kuri ik pa laikam ir kopā ar bērniem, ņemt vērā I. Elsiņas teikto – sākt ar sevi.

Lai analizētu pirmsskolas bērnu pašapziņas īpatnības, vispirms ir jāpārzina šie pašapziņas komponenti.

Par bērna pašapziņas komponentiem raksta D. Dzintere, un tie ir:

- identitātes pašapzināšanās, sava Es tēla apzināšanās (es esmu, es jūtu, es varu, es protu);
- pašvērtējums kā attieksmju kopums pret sevi, kā kognitīvo un vērtējošo spriedumu kopums par savu personību. Pašvērtējums var izmainīties atkarībā no panākumiem vai neveiksmēm. Pašvērtējumam pirmsskolas vecumā ir situatīvs raksturs. No tā atkarīgas cilvēka (bērna) attiecības ar apkārtējiem, viņa prasīgums un kritiskā attieksme pret panākumiem un neveiksmēm;
- attieksme pret sevi, pašcieņa – vispusīga, patstāvīga, emocionāla attieksme pret sevi, sevi pieņemšana vai nepieņemšana. Pašvērtējums var mainīties, pašcieņa paliek nemainīga. Attieksme pret sevi veidojas no atsevišķiem konkrētiem pašnovērtējumiem un citu cilvēku vērtējumiem;
- pašrealizācija, pašizpaušme – personības vajadzība realizēt sevi darbībā, iedzimta tieksme pašrealizēties un pašnoteikties.;
- patstāvība, mērķtiecība (Dzintere, 2000).

Ļoti interesantas domas izteiktas atziņā, ka tad, kad bērns kaut ko sasniedzis – vai nu pirmo reizi pats iztīrījis zobus vai iemācījies braukt ar divriteni, viņš ir ieguvis priekšstatu par sevi kā varošu un spējīgu, un tieši šī apziņa baro pašapziņu. Veselīga pašapziņa ir bērna bruņas pret pasaules izaicinājumiem. Bērni, kas ir pārliecināti par sevi, vieglāk atrisina konfliktus un spēcīgāk pretojas negatīvam spiedienam. Viņi biežāk smaida un bauda dzīvi. Tādi bērni ir reālisti un lielākoties arī optimisti (Pandits, Pandita, 2013).

Gan negatīvi, gan pozitīvi pārdzīvojumi ietekmē dzīves izjūtu. Negatīvie pārdzīvojumi zināmā mērā kavē intelektuālo attīstību un socializāciju. Noteicošie pašizjūtu komponenti var būt pašvērtējums, citu vērtējums, veselības stāvoklis, finansiālās iespējas, attiecības ģimenē, socializācija u.c. (Becker, 1991).

Apkopojot D. Dzinteres un P. Beckera teikto, var secināt, ka bērnam ir vajadzīga pieredze, pie tam gan pozitīva, gan negatīva, neskatoties uz to, ka negatīvie piedzīvojumi zināmā mērā kavē intelektuālo attīstību. Šādā veidā bērns mācās domāt, mācās spriest, un viņam sāk veidoties sava pieredze, savi uzskati. Saprotams ir tas, ka bērna pašapziņas līmenis nepārtraukti svārstās, jo bērns aizvien iepazīst un piedzīvo kaut ko jaunu, gūst jaunus priekšstatus, jaunu pieredzi.

Kā atzīst D. Paupe, pašapziņa ir personības sevis uztveres, novērtējuma un darbībās mijattiecību rezultāts, kuras attīstībā liela loma ir iedzimtībai, videi un apkārtējo cilvēku mīlestībai un labvēlīgai attieksmei. Bet svarīgi ir arī savstarpēji saistītie faktori (sk. 2. attēlu).



**2. attēls. Savstarpēji saistītie bērnu pašapziņas faktori (Paupe, 2000, 19).**

Tas nozīmē – jo vairāk attīstīta ir katra no šīm izjūtām, jo augstāka ir bērna pašapziņa. D. Paupes attēlā saskatāmie pašapziņas komponenti atšķiras no I. Pučures piedāvātajiem pašapziņas veidošanas komponentiem. D. Paupes pašapziņas faktori liek aizdomāties par bērna jūtīgumu, drošību un atkarību no pieauguša cilvēka. Darba autore secina, ka pieaugušajam ir ļoti augsta atbildība par bērna pašapziņas normālo attīstību. Pieaugušais var nodrošināt bērnam drošības, uzticības izjūtu, motivācijas spēka izjūtu, piederības un individualitātes izjūtu. Pieaugušajam jāatbalsta bērnu iniciatīva un jāmāk virzīt bērna attīstību pozitīvā virzienā.

Ja bērna vēlmes, vajadzības un intereses tiek ignorētas, bērns nespēj veidoties kā personība, neveidojas adekvāta pašapziņa. Tas precīzi skaidrots D. Paupes secinājumos, ka bērnam ir vajadzīga drošības, stabilitātes izjūta, kas izpaužas kā pārliecība un zināšanas par to, kas tiek sagaidīts no viņa, izpratne par notikumiem un ierobežojumiem. Ja bērnam šāda izjūta netiek nodrošināta, veidojas mazvērtības komplekss. Cieš viņa pašcieņa, tiek kavēta pilnvērtīga personības attīstība (Paupe, 2000).

Gan vecākiem, gan skolotājiem jāzina un jāievēro, kas ir tie iemesli, kāpēc bērnam var veidoties zema pašapziņa. To sīki un pamatoti skaidro A. Naika:

- pieaugušo kritika;
- salīdzināšana ar citiem – tas ir drošs pašapziņas graušanas veids;

- emociju neizrādīšana;
- vārdiska vardarbība;
- pārmērīga sargāšana;
- nevērīga izturēšanās;
- fiziska vai seksuāla vardarbība;
- apcelšana un terorizēšana pašapziņu var iedragāt visātrāk;
- izteikumi no cilvēka, kam uzticamies;
- iedragātas pašapziņas slidenā krauja (Naika, 2004).

Bērnu pašapziņas graušanā bieži tiek vainoti vecāki. Šie pārmetumi var būt gan pamatoti, gan nepamatoti. Sakliegšana, izsmiekls un rājiens ir ļoti demoralizējoši, lai cik augsta būtu pašapziņa. Ja bērnam pašapziņa ir zema, tad viņš var tiešām noticēt teiktajam, vairāk uzticēties citu viedoklim. Bieži bērnam ir ieaudzināta pārliecība, ka skolotājiem, vecākiem un citiem pieaugušajiem cilvēkiem vienmēr ir taisnība, diemžēl ne viss, ko iesaka pieaugušie, vienmēr ir bērna interesēs. Arī pieaugušajiem ir problēmas, reizēm viņi rīkojas nepareizi, viņu uzskati mēdz būt kļūmīgi.

Tad, ja bērna pašapziņa būs iedragāta, viņš sajūtīs vai pamanīs sevī ko tādu, kas liks apšaubīt pašam savu vērtību. Tātad visiem vecākiem un citiem pieaugušajiem saskarsmē ar bērniem ir jābūt atklātiem, godīgiem, taisnīgiem, ir nopietni jādomā par savu rīcību, attieksmi, vārdiem. Diemžēl ikdienas steigā tas nereti tiek piemirsts, bet bērna pašapziņai tas var ļoti kaitēt un būs neatgriezenisks process. Tas var draudēt bērna pašcieņai, bērna uzticības līmenis pazemināsies, zudīs motivācija un pašapziņas līmenis paliks arvien zemāks.

Ā. Ādlers ļoti labi raksturo mazvērtības kompleksa jeb negatīvas pašcieņas veidošanās faktorus:

- bērna izlutināšana;
- bērna apspriešana ģimenē;
- orgānu nepilnvērtība;
- sociāli ekonomiskie apstākļi ģimenē (Ādlers, 1992).

Diemžēl šos faktorus var novērst tikai ģimene, bet skolotāji varētu ar tiem iepazīstināt vecākus sapulcēs, konsultācijās, lai ģimenes pārdomā, kā mazināt šos savu bērnu kompleksus.

Tomēr arī skolotājiem ir iespēja palīdzēt bērnam izveidot pozitīvu pašvērtējumu vismaz dažās jomās. A. Bērahs iesaka pašcieņas līmeni virzīt pozitīvā virzienā un mazināt mazvērtības kompleksu, ja:

- es zinu savas nepilnības;
- es zinu savas stiprās puses un lepojos ar to;

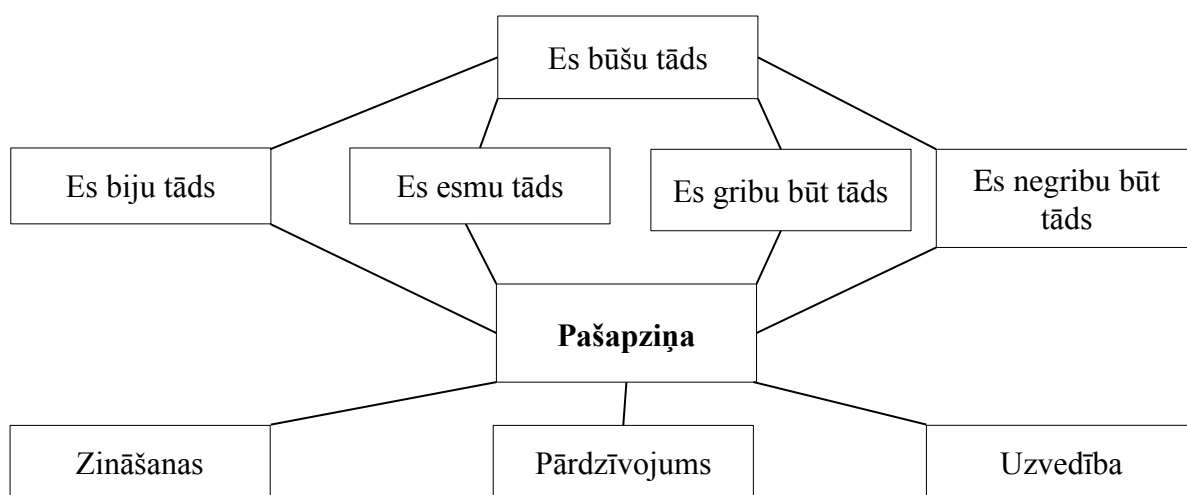
- nejaušas mazvērtības izjūtas mani pamudina tālākai attīstībai pozitīvā virzienā;
- es atrodu laiku un enerģiju, jēgu saprāta radītai dzīves pilnveidošanai (Bērahs, 1998).

Arī jau pirmsskolas vecuma bērniem elementāri var paskaidrot, ka daudz ko var iemācīties, daudz ko var apgūt, ka ne visu cilvēks var zināt un mācēt, ka katram ir talants uz kaut ko utt. Par to nav jābaidās runāt ar bērniem, tādā veidā mēs palīdzam viņiem izprast sevi, izprast vienam otru, izprast šo pasauli. Mēs nonākam tuvāk pie bērna, jo parādām, ka skolotājs un bērns ir līdzīgi – viņi nevar visu zināt, bet viņi var daudz ko iemācīties. Bērns sāk izprast, ka nav neviena „ideāla cilvēka” un arī nevar būt, bet viņš, bērns, ir viens no pārējiem, viņš ir cilvēks ar savām veiksēm un neveiksmēm.

Tāpat bērnam ir svarīgi izprast arī to, ka ikviens cilvēks var kļūdīties. Svarīgi, lai bērns apzinātos, ka no kļūdām var mācīties. Pieaugušie var bērnam palīdzēt pārvarēt neveiksmes, labot kļūdas, iedrošināt viņu, jo arī neveiksmes ir daļa no cilvēka dzīves. Bērns jāiedrošina: „Tu to vari paveikt, pamēģini vēlreiz!” (Kleinberga, 2012).

Bērnu pašapziņa var ciest arī daudzu citu iemeslu dēļ, jo, kā norāda A. Špona, mēs dzīvojam sabiedrībā, kur daudzi bērni pirmsskolas vecumā jau ir pakļauti personības attīstību kavējošam riskam. To rāda gan sociāli apstākļi, gan vecāku personīgā attieksme pret bērnu. Lielākā vērtība, ko vecāki bērnam var sniegt, ir pašapziņa (Špona, 2009).

Pašapziņa ir sevis, sava Es apzināšanās. Jo vecāks kļūst bērns, jo nopietnāk notiek pašanalīze. Pašapziņas komponentes un to veidošanās procesu uzskatāmi parāda A. Špona, izmantojot R. Kempbela atziņas (sk. 3. attēlu).



### 3. attēls. Pašapziņas komponenti un to veidošanās (Špona, 2006, 112)

Tātad pašapziņa ir daudzpusīga. No sākuma bērns iepazīstas ar sevi un savu Es, tad ar laiku sāk analizēt dziļāk un var jau saskatīt pārmaiņas sevī – „Es biju tāds” un „Es esmu tāds”. Viņam parādās pieredze, gan pozitīva, gan negatīva, un viņš mācās secināt un izprast, kāds viņš gribētu būt, un, otrādi, negribētu būt. Tas nozīmē, ka viņam parādās savi uzskati un

vēlme būt savādākam, mainīt kaut ko sevī. Parādās mērķis „Es būšu tāds”. Protams, pamatā tam visam ir iepriekš gūtās zināšanas, pārdzīvojumi un uzvedība. Viens otru ietekmējošie komponenti ir cieši saistīti ar pašapziņu un bērna Es veidošanos.

Bērni, kurus mīl un novērtē, neuzstādot noteikumus, ir laimīgāki un mēdz uzvesties labāk. Jo zemāks pašvērtējums un mazāka pārliecība par saviem spēkiem, jo nevēlamāka būs bērna uzvedība. Uzmanības un sirsnības trūkums var radīt uzvedības traucējumus, neapmierinātību, atšķirtību. Vajadzība pēc drošības rada trauksmi un bailes, bet sirsnības trūkums – vientulību un izolētību (Kleinberga, 2016). Šīs atziņas vērā ņemamas ne tikai vecākiem, bet arī pirmsskolas skolotājiem. Bērna slikta uzvedība, neapmierinātība bieži vien ir nopietns signāls. Šādā veidā bērns neapzināti lūdz palīdzību. Iespējams, viņam ir uzmanības, mīlestības trūkums, nepietiekama drošības izjūta, bailes, komunikācijas trūkums vai arī nespēja atrast kopīgo valodu ar sava vecuma bērniem. Jebkurā gadījumā pirmsskolas skolotājam ir jāmeklē katras „negatīvas uzvedības” pamatu, iemeslu un jācenšas to atrisināt.

Lai palīdzētu bērniem sekmēt pašapziņas veidošanos, vecākiem un skolotājiem jācenšas attīstīt savos bērnos šādas īpašības:

- ticību saviem spēkiem, apzinoties savu vērtību;
- savu pozitīvo iezīmju un nepilnību saskatīšanu sevī un apkārtējos cilvēkos;
- darbīgumu, zinātkāri, gatavību pārvarēt šķēršļus;
- prasmis rast kopēju valodu un saskarsmes prieku ar dažāda vecuma ļaudīm (Dzintere, Boša, 1997).

Pats galvenais ir pieaugušajam izprast bērna dabu, redzēt, ka viņa iekšējie spēki atrodas attīstībā un tiem ir vajadzīgi labvēlīgi apstākļi (mīlestība, izpratne, atbalsts, intelektuālo un emocionālo vajadzību apmierināšana) (Kaņepēja, 2003).

Ja bērnam ir adekvāta pašapziņa un atbilstošs pašvērtējums, tad viņš spēs:

- rīkoties patstāvīgi;
- uzņemties atbildību;
- lepoties ar saviem panākumiem;
- būt veiksmīgāki problēmu risinātāji;
- tikt galā gan pozitīvām, gan negatīvām emocijām;
- piedāvāt palīdzību un atbalstu citiem (Bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, 2017).

Tātad bērna pašapziņas veidotāji vispirms ir ģimene. Visa pamatā ir labas attiecības, mīlestība un drošības izjūta. Bērnam ir vajadzīga drošības, piederības izjūta, sekmju un veiksmes izjūta, savu prasmju, spēju un vērtību apzināšanās, stabilitātes izjūta, kas izpaužas kā

pārliecība un zināšanas par to, kas tiek sagaidīts no viņa, izpratne par notikumiem un ierobežojumiem. Ja bērnam šādas izjūtas netiek nodrošinātas, veidojas zema pašapziņa, mazvērtības komplekss.

Nākamajā nodaļā tiks analizētas 3 – 4 gadīgu bērnu vecumposma attīstības likumsakarības pētāmās problēmas aspektā.

### **1.3. 3 – 4 gadīgu bērnu vecumposma attīstības likumsakarības pētāmās problēmas aspektā**

Lai skolotājs veiksmīgi varētu vadīt bērna pedagoģisko procesu, viņam jāpārzina bērnu vecumposma attīstības likumsakarības, jāizprot gan fiziskās, gan kognitīvās, gan emocionālās un sociālās attīstības īpatnības.

Protams, bērna attīstība notiek, un tā ir jāskata kopveselumā. Par šo jēdzienu pirmā Latvijā sāka runāt D. Lieģeniece, kura no kopveseluma pozīcijām aplūko cilvēku kā vienotu bioloģisku būtni un individualitāti. Savukārt bērna darbības motivācijas izpratne bagātinās, izprotot bērna dabu kā "Es" veseluma konceptu un respektējot viņa individualitāti. „Veselā” skaidrojums saistās ar bērnu kā dabas daļu, bērnu kā sabiedrības daļu, bērnu kā vērtību” (Lieģeniece, 1999).

Gan vecākiem, gan skolotājiem ir jāņem vērā katra vecumposma īpatnības, dzīves laika sadalījums kvalitatīvi atšķirīgos posmos, kuri saistīti secīgā kārtībā. Ir jāsaprot, ka iepriekšējā posmā attīstītais, sasniegtais nodrošinās nākamā posma sasniegumus. Ž. Piažē skaidri formulē to, ka bērna attīstībā nevar izpalikt kāds no attīstības posmiem. Posmu saturs un ilgums ir elastīgi, tie ir atkarīgi no bērna individuālajām īpatnībām un personiskās pieredzes kvalitātes. Ž. Piažē skaidro arī to, ka bērna „pasaule sākumā sastāv no kustīgām un plastiskām uztveres ainiņām, kuras centrētas uz paša darbību, bet tā pamazām virzās uz pieaugošu stabilitāti un objektivizāciju. Bērns atklāj pats sevi, atrodot sev aktīva objekta vietu staro citiem objektiem pasaulē, kura ir ap viņu (Piažē, 2002).

Arī vairāki autori atzīst, ka, attīstot bērna kopveselumā, jāsekmē bērna socializācija ciešā saistībā ar pamatprasmju apguvi un biomotoro spēju sekmēšanu. Tādā veidā tiek vingrināti un attīstīti visi fiziskie, psihiskie procesi, visi stāvokļi, spējas, kā arī rakstura iezīmes, kuras nepieciešamas visdažādākajās bērna darbībās jomās (Bula – Biteniece, Jansone, Piech, 2013).

I. Puškarevs norāda, ka šī vecumposma jaunveidojumi ir pozitīvais – iniciatīva un negatīvais – pastāvības vainas izjūta. Šajā vecuma posmā bērns apgūst prasmes komunicēt ar

cilvēkiem. Tāpēc jāpalīdz bērnam, radot iespējas sarunāties, iedrošinot, palīdzot pārvarēt kautrību, bailes, vainas izjūtu (Puškarevs, 2001).

Darba autore uzskata, ka tieši pēc šāda principa arī iespējams visveiksmīgāk organizēt pedagoģisko procesu – komunicējot, iedrošinot, palīdzot pārvarēt kautrību, bailes un vainas izjūtu, tādēļ pētījuma laikā plānots to ievērot, kombinējot dažādas pieejas darbā ar bērniem, plānojot un organizējot rotaļnodarbības, kā arī, balstoties uz konkrētiem kritērijiem, vērojot pārmaiņas bērnos un viņu uzvedībā, turpināt pētīt un secināt.

#### *Fiziskās attīstības raksturojums.*

3 – 4 gadus vecus bērnus nav nepieciešams motivēt kustēties, tāpēc jā saglabā bērna spontānā interese par kustībām, kā arī jā rada atbilstoša vide, lai kustības un kustēšanās prieks notiek sekmīgāk (Bula – Biteniece, Jansome, Piech, 2013).

D. Penija un T. Čandlera pētījumā ir lasāms, ka kustības un fiziskā izglītība ir vērstas uz zināšanām, prasmēm un izpratni, kas saistīta ar ķermeņa apzināšanos, attīstību un izpaušmi. Bet jā saprot, ka tas ir arī psiholoģiskais un socioloģiskais aspekts fiziskajā attīstībā, kā arī šo spēju un prasmju attīstība fiziskajās aktivitātēs. Bērni sāk izprast, kāpēc konkrētās aktivitātes nepieciešamas, piemēram, kāpēc jā vingrina roku muskuļi, kāju muskuļi, līdzsvars (Penny, Chandler, 2000).

Ļoti svarīgi attīstīt bērnu roku un pirkstu muskulatūru, lai bērns varētu veikli pildīt dažādus vingrinājumus, rotaļas utt. B. Krafte skaidro, ka „zinātnieki, kuri pētījuši bērnu smadzeņu darbību, bērnu psihi, uzskata, ka, vingrinot sīko pirkstu muskulatūru, labvēlīgi ietekmē bērna runas zonu funkcionēšanu galvas smadzenēs”. Bērns netieši vingrinās kustību koordinācijā, tādējādi attīstot domāšanu un runu (Krafte, 1999). Pirkstu vingrinājumi tiek iesaistīti dažādos dienas rita momentos – gan rīta apļos, gan rotaļnodarbībās, gan pastaigās, arī pēcpusdienas cēlienos, arī pirms dažādu pašapkalpošanās iemaņu pildīšanas. Veiklas rokas un pirksti arī ceļ bērna pašapziņu.

Tātad šajā vecuma posmā ir nopietni jā domā par to, lai tiktu vingrināti visi bērnu kustību, kā arī maņu orgāni. Jā ļauj bērnam aktīvi darboties. Tā viņš iepazīsies ar apkārtējo vidi un iemācīsies tajā justies brīvi. Ir jā izmanto brīdis, kad bērns ir gatavs ļoti daudz darboties kustībā. Pirms skolas pedagogam, strādājot ar 3 – 4 gadīgo vecuma bērnu grupu, jā organizē nodarbības tā, lai bērniem ir kur izkustēties, lai viņiem ir kur tērēt savu enerģiju un dalīties priekā no tā.

#### *Kognitīvās attīstības raksturojums.*

Kognitīvais jeb izziņas process katram bērnam ir atšķirīgs, bet katram vecumposmam ir kopējas pazīmes.

Pēc Dž. Brunera uzskatiem, bērns ir jānodrošina ar aktivitātēm, resursiem un līdzekļiem, bet tiem savukārt ir jāatbilst konkrētam darbības veidolam. Tikai tad ir iespējams veiksmīgāk attīstīt bērna kognitīvās spējas (Bruner, 1996). Arī Ļ. Vigotskis uzsver, ka katram vecumam ir noteikts mācāmības līmenis, kas atbilst tieši konkrētajam vecumam. Tātad tas nozīmē, ka tikai noteiktos vecumos var piedāvāt bērniem noteikta satura darbības (Выготский, 1997).

Attīstās dažādi bērnu kognitīvie procesi – uztvere, uzmanība, domāšana, atmiņa, iztēle, runa. Visu šo procesu attīstība sekmē arī pašapziņas attīstību.

Trīs līdz četrus gadus veciem bērniem domāšana norisinās kā pāreja no atdarināšanas un refleksijas uz loģisko spriestspēju. Bērns jāattīsta kopveselumā. Arī zināšanas turpina veidoties kopējā sistēmā – vienotos uztveres tēlos, iekšējās kognitīvās shēmās. Kognitīvos psihes procesus saista ar tādiem psihes mehānismiem kā operācijas, asimilācija, akomodācija, līdzsvars (Немов, 2001).

Ļoti interesanti bērna domāšanu raksturo A. Vecgrāve, skaidrojot, ka bērna domāšana atšķiras no pieaugušo domāšanas, jo bērns sevi izjūt kā pasaules centru. Bērns izjūt, ka viss, kas ir ap viņu, ir dzīvs, visiem viņiem ir savas domas un jūtas, ar tiem visiem var sarunāties. Pasaules centrā ir pats bērns ar savām vajadzībām. Tas reizēm traucē bērnam saprast to, ka starp pasaulē esošajām lietām var būt arī citas, kurām ir ar bērnu un viņa vajadzībām nesaistīta jēga (Vecgrāve, 1996).

Bērna uzmanību skaidro I. Bula – Biteniece, R. Jansone un K. Piech (2013), uzsverot, ka uzmanība ir visu psihisko procesu pamats. 3 – 4 gadus veciem bērniem dominē netīša uzmanība. Tā ir emocionāla, bez iepriekšēja nodoma. Šīs uzmanības veids var ātri izzust, tas ir nenoturīgs, jo bērna nervu procesi ir vāji attīstīti. Autori uzsver, ka šajā vecumā bērni vēl neizmanto savu gribu, lai saglabātu apziņu, kas vērsta uz kādu objektu. Bērnam vēl ir grūti koncentrēties. Tikai rotaļā bērna uzmanība ir noturīgāka.

Gan pieredze darbā ar bērniem, gan arī V. Golubinas atziņas apstiprina dzīves gudrību, ka bērna uzmanību izraisa tikai pievilcīgie objekti, jo tikai šādi objekti rada pozitīvus emocijas un pārdzīvojumus. Bērns uz šādiem uztveres objektiem spēj koncentrēties tik ilgi, kamēr ir interese. Protams, ka pamazām paplašinās bērna uzmanības apjoms un noturība. Svarīgi ir vērot, lai bērnam neizveidotos paviršība, jo tā veido nenoturību un izklaidību (Golubina, 2007).

Praksē pierādās arī V. Golubinas atziņas par to, ka nodarbībās jābūt pārsteiguma un atslodzes momentiem, uzskatei jābūt estētiski noformētai. Tas palielinās bērna uzmanību, bērnu varēs uzslavēt, tā celsies pašapziņa.

Pēc L.Vengera un E. Piļugina definējuma, uztvere ir priekšmetu un parādību atspoguļojums tiem piemītošo īpašību un sastāvdaļu kopumā, priekšmetiem un parādībām iedarbojoties uz sajūtu orgāniem. Atšķirībā no sajūtām, kur notiek stimula kādas īpašības atspoguļojums (piemēram, skaņas skaļuma, spiediena stipruma u.c.), uztverei ir raksturīgs vienots stimula īpašību kompleksa atspoguļojums. Uztvere savā būtībā ir spēja integrēt sarežģītu kustību un redzes sajūtu mijiedarbību. Autori uzsver faktu, ka 80% no visas informācijas uztverei vairumā gadījumu sniedz redze (Венгер, Пилюгина, Венгер, 1988). Uztveres veidi ir vairāki: redzes, dzirdes, garšas, ožas un taustes. Tātad tas nozīmē, ka sensoro spēju attīstīšana vienlaikus ir visu maņu orgānu attīstīšana, izmantojot daudzveidīgus rotaļu materiālus.

Arvien pieaug bērna izziņas interese. I. Freiberga atzīst, ka šajā vecumā izziņas attīstība pāriet jaunā pakāpē, jo iepriekšējās zināšanas sāk apvienoties, jo bērns sāk izprast cēloņu – seku saistību. Bērns ir ieinteresēts un aktīvs pret visu, vēlas paplašināt un padziļināt savas zināšanas. Izziņas interese sāk izpausties jautājumos, pētījumos un priekā par izziņas darbību (Freiberga, 2007).

Svarīgs bērna attīstības rādītājs ir arī viņa iztēle. Otrajā un trešajā dzīves gadā iztēles attīstība saistīta ar procesu, kurā tēls atklājas darbībā. Tas nozīmē, ka bērns mācās vadīt tēlus un kustībās, mācās arī tos mainīt, precizēt, arī pilnveidot. Tādējādi tiek regulēta bērna iztēle (Karlovskā un Mārtiņšone, 2010).

Par bērna iztēles, jaunrades līmeni liecina vairāki faktori:

- oriģinalitāte – ietver jaunu, neraksturīgu situāciju, domāšanas, runas neordinaritāti;
- veiklība – spēja ātri reaģēt uz bērnu idejām;
- dinamiskums – spēja piemēroties negaidītām situācijas izmaiņām;
- jūtīgums, uztveres dziļums, precizitāte – spēja saskatīt un izjust sīkas nianšes;
- iniciatīva – bērns pats rada idejas, izmanto citu idejas, jauc cita idejas (Dzintere, Stangaine, 2007). Bērnu noteikti par šīm idejām jāslavē, tad arī celsies viņa pašapziņa.

#### *Emocionālā attīstība.*

Kognitīvā attīstība ir cieši saistīta arī ar emocionālo jomu. Bērībā tiek iegūtas gan pozitīvas emocijas, gan arī negatīvas emocijas. Psihologi ir pierādījuši, ka negatīvās emocijas paliek cilvēka atmiņā ilgāk nekā pozitīvās. Tikai jāatceras, ka negatīvās emocijas var izraisīt bērnam agresīvu uzvedību, negatīvismu vai spītību, un ietekmēt arī bērna nākotni. Ja negatīvo emociju ir daudz, var veidoties zema pašapziņa.

Arī D. Vigule uzskata, ka „pozitīvas emocijas ir labvēlīgs priekšnosacījums bērna gribas īpašību veidošanai, bet negatīvās kavē bērna gribas īpašību veidošanos un attīstību. Emocijas motivē bērnu darbībai. Jo veiksmīgāka, pozitīvāka ir pieredze, kuru gūst bērns, jo

vairāk tiek virzīta bērna gribas attīstība, tiek modināta interese, vēlme darboties, izzināt” (Vigule, 2015). Visi pedagogi uzsver tieši pozitīvo emociju lielo nozīmi bērna vispusīgā attīstībā, arī pašapziņas celšanā.

Bērnām vienmēr vajag ieteikt izmēģināt arī ko jaunu, nebaidīties. Kā iesaka S. Garklāva – Ansonka, tad bērnam ir jānosaka vecumam atbilstošas robežas, kādās bērns drīkst rīkoties, attīstot un izmēģinot ko jaunu. Bet bērna vietā neko darīt nevajag. Ļoti svarīgi ir izvērtēt arī to, cik daudz un kādā veidā bērnam tiek teikts *NĒ*, lai pieaugušais nekristu galējībās, nobremzējot ikvienu bērna mēģinājumu (Garklāva – Ansonka, 2012). Bieži vien pirmsskolā bērna emocijās, attieksmē pret citiem var parādīties gan dusmas, gan raudulīgums, gan citāda veida negatīva attieksme tieši dažādu ģimenes apstākļu dēļ – šķirtās ģimenes, audzītēva vai audzumātes ienākšana ģimenē, reizēm arī brāļa vai māsas piedzimšana utt.

Svarīgi ir pamanīt bērna jūtas un emocijas. To labi skaidro I. Elsiņa, uzsverot, ka veselīgu pašapziņu veido bērna jūtu un emociju izpratne. Ja bērna jūtas pieņem kā nebūtiskas, ja tās netiek pamanītas vai tiek ignorētas („nekas jau nav noticis, nav ko baidīties...”), ja bērns par tām tiek kaunināts („nav smuki dusmoties un tā daudzīt, tā neviens normāls bērns nedara...”), ja bērns tiek izsmiets („ko raudi kā bēbītis...”) u.c., tad viņam tiek atņemta iespēja attīstīt veselīgu pašapziņu, tam var būt virkne negatīvu seku tālākajā dzīvē (Elsiņa, 2015).

#### *Sociālā attīstība.*

Šī vecuma bērni labprāt sāk sadarboties ar vienaudžiem. Kā norāda G. Svence, šajā vecumā sāk attīstīties tendence salīdzināt sevi ar citiem, pieaug neatkarības tieksmes, sāk izpausties pašvērtējuma izpratne (Svence, 1999).

Pamazām bērna sociālajās prasmēs sāk parādīties pozitīva attieksme pret sevi un pārējiem, kad bērns sāk darboties kolektīvā saskaņoti ar citiem, kad bērns iesaistās grupas rotaļās. Bērns var sākumā darboties mazā grupā kopā ar vienu vai diviem bērniem, mācās dalīties ar citiem, mācās gaidīt savu kārtu un dot vietu nākamajam. Tādos gadījumos ir labi, ja bērns prot paļauties uz sevi – saskaroties ar grūtībām, parāda problēmu risināšanas spējas, lūdz palīdzību, ja tā nepieciešama, respektē savas un citu tiesības, spēj kontrolēt savu uzvedību atbilstoši situācijai (Kaņepēja, Gaugere, 2012).

L. Liepiņa dod ļoti labus ieteikumus bērna pašapziņas veicināšanai vecākiem. Visi šie ieteikumi noteikti ņemami vērā arī pirmsskolas skolotājiem:

- nosacīt adekvātas, vecumam atbilstošas robežas, kādās bērns drīkst rīkoties, attīstot un izmēģinot ko jaunu. Mudināt bērnu pamēģināt ko jaunu, taču nedarīt to viņa vietā;
- izvērtēt, cik daudz un kādā veidā bērnam saka *NĒ*. Jāraugās, lai nekristu galējībā, nobremzējot ikvienu bērna mēģinājumu;

- nedrīkst aizmirst par uzslavām. Tieši un skaidri jāpasaka, par ko bērnu slavē, jo tie nedrīkst būt tukši vārdi;

- jāatbalsta bērni. Bērniem jājūt, ka ir mīlēti un respektēti, pat, ja kaut kas neizdosies;
- jāievēro, lai pieaugušo gaidas būtu adekvātas, ņemot vērā bērna vecumu un spējas, neprasot no viņa pārāk daudz, jo pretējā gadījumā bērnam radīsies sajūta, ka viņš neko nemāk un nevar;

- jābūt objektīviem, jāskatās bērna stiprās un arī vājās puses, jānorāda uz tām un jāpalīdz attīstīt talantus, kas viņam padodas un interesē. Jādara viss, lai bērns sevi adekvāti uztvertu, un turpmākajā dzīvē, saņemot kritiku no malas, neuztvertu to par pasaules galu;

- dusmu uzplūdā nelietot vispārīgas frāzes, ka bērns NEKAD neklausā vai VIENMĒR tā rīkojas. Jārunā par konkrēto situāciju. Ja ģimenē aug vairāki bērni, nesalīdzināt viņu sniegumu, tāpat nepielīdzināt bērnu mācību sasniegumus ar vienaudžu rezultātiem (Liepiņa, 2012).

Tāpat vidējais bērnu vecumposms ir interesants un sarežģīts, tas labi jāizprot, tikai tad skolotājs varēs veiksmīgi pildīt bērna audzināšanas un mācīšanas uzdevumus, izprast bērna individualitāti, uztvert bērnu kopveselumā, sekmēt viņa pašapziņu.

Nākamajā nodaļā tiks analizētas tieši pirmsskolas vecuma bērnu pašapziņas attīstības iespējas rotaļā.

### **1.4. 3 – 4 gadīgu bērnu pašapziņas attīstības iespējas rotaļā**

Bērna pašapziņa ir jāveido un jāattīsta. Galvenos virzienus skolotāja sadarbībai ar jaunākā vecuma bērniem pašapziņas veicināšanai norāda A. Baltmugure:

- mācīt bērnam pēc iespējas vairāk sociālu prasmju un iemaņu;
- atspoguļot apgūto, pašam paliekot neitrālam;
- iesaistīt bērnu dažādās darbībās, notikumos;
- iepazīt bērna apkārtējās nozīmīgākās personas, kuras veido viņa identifikāciju;
- koncentrēties uz to, kas ar bērnu notiek “šeit un tagad”, ar nelielu pagātnes retrospekciju un nākotnes perspektīvu;
- sniegt informāciju gan par pirmsskolā, gan skolā, gan valstī notiekošiem procesiem;
- pievērst uzmanību bērna līdzībai ar citiem viņa biedriem, neuzsverot individuālās atšķirības;
- iesaistīt bērnu dažādās lomu spēlēs sabiedrisku, sociālu lomu apgūšanai un izmēģināšanai (Baltmugure, 2017).

A. Špona uzskata, ka bērna pašapziņa paaugstinās, ja viņš:

- zina, ka par viņu kāds gādā un domā;
- zina, ka viņš ir saistīts ar grupu vai vairākām grupām (ģimeni, pirmsskolas grupu, klasi);
- jūtas piederīgs savai tautai un ģimenei;
- jūt, ka saites ar grupu ir svarīgas citiem;
- jūt, ka ir citiem vajadzīgs (Špona, 2009). Jo vecāks ir bērns, jo šīs saites ar kādu grupu kļūst nozīmīgākas.

Jāpiekrīt A. Vagales atziņai, ka uzmanība un uzslavas bērnam ir viena no vislielākajām motivācijām. Labas uzvedības uzslavēšana pozitīvi ietekmē bērna uzvedību. Saņemot uzslavas, bērns jutīsies laimīgs, mīlēts, vajadzīgs un neapdraudēts, un šīs sajūtas palīdzēs izveidot pašapziņu un pašcieņu visa mūža garumā. Ir skaidrs, ka pašapziņa "dzimst" no pozitīva pašvērtējuma (Vagale, 2017).

Praksē reizēm nākas saskarties ar to, ka vecāki savus bērnus raksturo – *labākais, skaistākais, čaklākais utt.* Bet, ja pārāk bieži šie vārdi tiek lietoti arī tajās situācijās, kad bērns niķojas, kad neko nedara, kad nedzird uzdoto uzdevumu, kad ir slikta uzvedība, tad ar šiem vārdiem panākts pretējais efekts. Tomēr ir jājūt robeža un jāslavē bērns par tādu rīcību, kas tiešām ir slavējama, jo tā tiek veicināta bērna darbošanās, laba uzvedība utt. Tāpat nevajag aizrauties ar uzslavām tad, ja bērns kādu darbību vai uzvedību atkārtoti jau piekto, sesto un septīto reizi, jo tad bērnam nav motivācija apgūt ko jaunu. Arī R. Hahele uzsver to, ka atzinība palīdz nostiprināt adekvātu pašvērtējumu un pozitīvu pašcieņu, ja atzinība saņemta par patiesiem panākumiem. Pārmērīga slavināšana var novest pie neadekvāta pašvērtējuma, kas izpaužas kā egoisms vai savu prasmju un spēju pārvērtējums (Hahele, 2006).

Lai bērnam veidotos adekvāta pašapziņa, noteikti ir jāseko tam, lai viņam tiktu doti vecumam piemēroti uzdevumi, laim tie nebūtu ne par daudz viegli, ne arī par daudz grūti. E. Aunīte labi paskaidro, ka svarīgi bērnam uzdot veikt uzdevumus, ar kuriem viņš ir spējīgs tikt galā. Ja bērns ar uzdoto netiek galā, vairo viņu nespējā izdarīt uzdoto un pieļautajās kļūdās, tad bērns nekad neuzzina, kad viņš ir izdarījis visu, ko spēj, jo, pēc pieaugušo domām, vienmēr ir iespēja izdarīt vēl labāk. Tas, ka bērns centās darīt "visu, ko spēj", nav augšējās robežas. Rezultātā bērns padodas un zaudē ticību savai varēšanai (Aunīte, 2017).

Pašapziņu attīstīt palīdz daudzveidīgas rotaļas. Pirmsskolas vecumā rotaļa ir galvenā bērna darbība. Rotaļā bērns izzina sevi un apkārtējo pasauli, mācās novērtēt savas vājās un stiprās puses. No rotaļas lielā mērā ir atkarīga psihisko procesu – jūtu, domāšanas atmiņas un gribas attīstība. Mēdz teikt, ka rotaļa ir bērna darbs.

Rotaļā bērns modelē dzīvi. Viņš attēlo dažādas dzīves norises, izvēlas līdzekļus savai darbībai, uzņemas lomas, kuru izpildi pārdzīvo. Tādēļ rotaļa uzskatāma par ietekmīgu audzināšanas un mācīšanas līdzekli. Ar rotaļas palīdzību bērns daudz izzina un uzzina, iemācās mīlēt un cienīt savu dzimto zemi, tautu, tās kultūru, ģimeni un draugus (Dzintere, 1983). Pašapziņas veicināšanai izmantojamas daudzveidīgas rotaļas – sižeta – lomu, dramaturģiskas, didaktiskas, celtniecības, muzikālās, kustību u.c. rotaļas. Didaktisko rotaļu gaitā bērns tiek rosināts aktīvai izziņas uzdevumu risināšanai, sekmējot tieksmi tos realizēt – patstāvīgi attīstot koncentrēšanos, uzmanību un neatlaidību” (Pontāga, 1988).

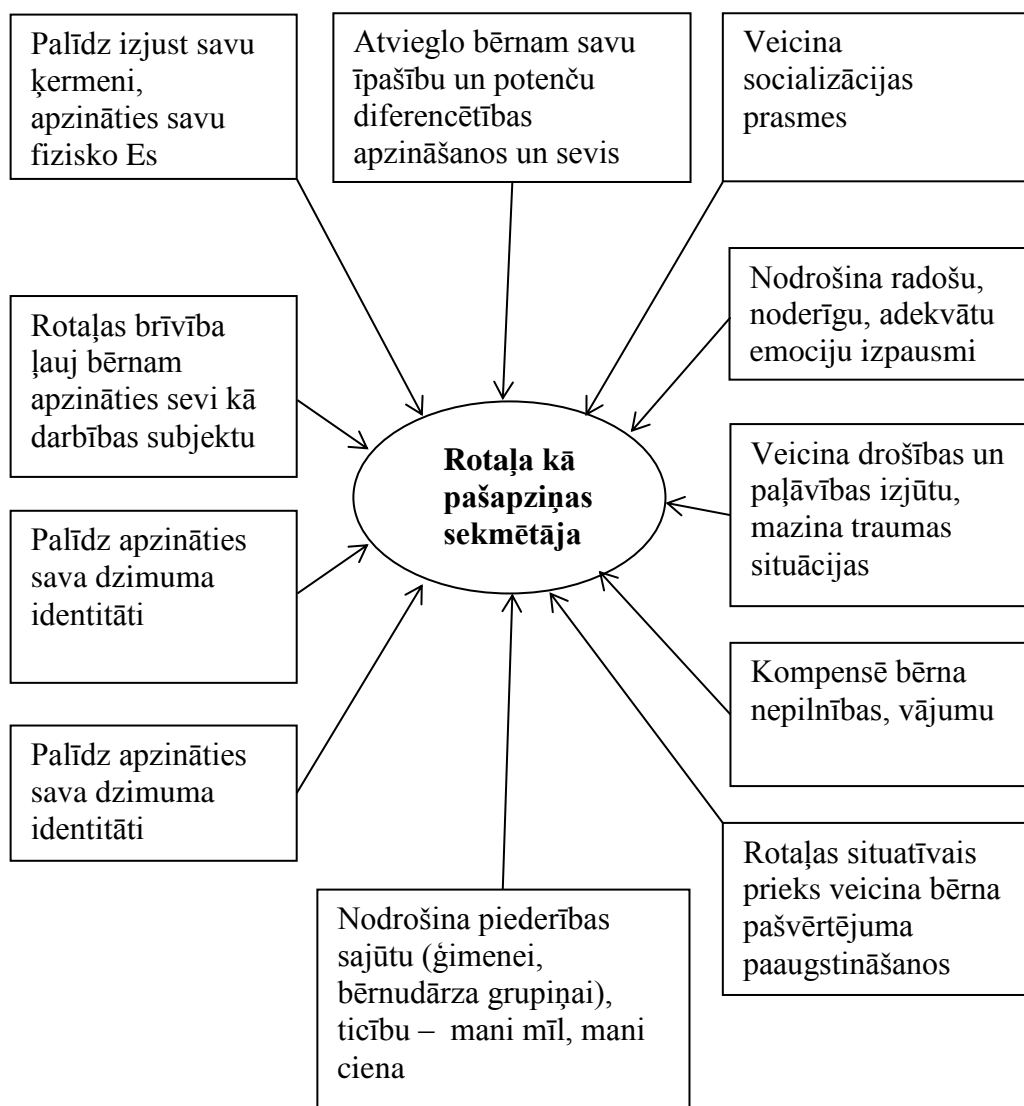
Rotaļā bērns apgūst daudzas ikdienā nepieciešamās prasmes un iemaņas. Jo vairāk bērns apgūst, jo vairāk attīstās arī viņa pašapziņa. Kā uzsver D. Dzintere, tad rotaļa, kurā bērns netieši mācās, ir spontāna, brīvprātīga, motivēta, tā rosina bērni, kas piedalās rotaļā:

- funkcionālo apmierinājumu un varu;
- ticību savām spējām pieņemt kādu lēmumu (es pats, es zinu, es protu, es varu);
- pareizi orientēties situācijā, kas veicina personības pašapzināšanos;
- sadarbību ar rotaļu biedriem u.c. (Dzintere, 2001).

Rotaļu darbībā bērni aktīvi izzina apkārtējo pasauli un iegūst socializācijas prasmes. Vienlaikus rotaļā bērns izzina savu personību, savas iespējas, savu vietu citu apkārtējo cilvēku vidū (Lieģeniece, 1995). Arī tā paaugstinās pašapziņa. D. Dzintere uzskata, ka rotaļa kā bērna pašapziņas sekmētāja ļauj bērnam:

- apzināties sevi – kas Es esmu, Es to varu paveikt pats, Es protu u. tml.,
- attīstīties intelektuāli un emocionāli,
- būt brīvam, cienītam, atzītam un mīlētam,
- gūt prieku un gandarījumu par paveikto, izpaust savas domas un jūtas,
- justies droši, radoši darboties un apmierināt savas vajadzības,
- atklāt, analizēt un eksperimentēt ar pasauli sev apkārt,
- aktīvi un radoši darbojoties un atdarinot apgūst sabiedrībā pieņemtas ētiskās un tikumiskās normas,
- iemācīties sadarboties ar vienaudžiem, cienīt un mīlēt ģimeni, draugus, uz klausīt citu viedokli.

Rotaļa kā bērna pašapziņas sekmētāja ir shematiski attēlota D. Dzinteres izveidotajā shēmā (sk. 4. attēlu).



#### 4. attēls. Rotaļa kā bērna pašapziņas sekmētāja (Dzintere, 2001, 40)

Pievēršot uzmanību katra teikuma sākumam – „palīdz, nodrošina, veicina, atvieglo, kompensē” – var secināt, ka rotaļa ir bērna draugs. D. Dzintere piemin un shematiski attēlo daudzpusīgas rotaļas funkcijas, kas veicina pašapziņas pieaugumu. Var redzēt, ka daudzās jomās var tikt pie rezultāta, pateicoties rotaļspēlēm, sākot ar bērna nepilnības kompensāciju un turpinot ar piederības sajūtu. Darba autore pieredze, kas gūta, strādājot ar jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem, liecina, ka 3 – 4 gadīgiem bērniem rotaļa nozīmē ļoti daudz. Bērni izspēlē savu dzīvi ar rotaļas palīdzību. Bieži, pateicoties rotaļai, bērns var atvērties un netīšām padalīties ar to, kas viņam ir uz sirds. Rotaļa ir skolotāja instruments un palīgs, galvenais ir – atvēlēt tai laiku dienas ritā.

Katrā rotaļspēlē ir visi minētie rotaļas struktūras elementi, kas ietver sevī objektīvus apstākļus bērna Es attīstībai (Dzintere, Boša, 1997).

Didaktiskajās rotaļas galvenais elements ir tās uzdevums un saturs, kas ir saistīts ar nodarbību uzdevumu un saturu. Rotaļas notikumi nosaka, kas jādara katram bērnam, lai sasniegtu mērķi. Vissvarīgākais didaktiskajā rotaļā ir rotaļu darbības. Ar šīm darbībām bērns atrisina didaktisko uzdevumu. Ar šo rotaļu darbībām bērns vingrinās ar redzes, dzirdes un taustes palīdzību noteikt priekšmetu īpašības (lielumu, krāsu, formu, faktūru), mācās salīdzināt priekšmetus pēc to ārējām pazīmēm, pielietojuma veida attiecīgi grupējot tos. Didaktisko rotaļu gaitā bērns tiek rosināts aktīvai izziņas uzdevumu risināšanai, sekmējot tieksmi tos realizēt – patstāvīgi attīstot koncentrēšanos, uzmanību un neatlaidību (Pontāga, 1988).

Iesaistīšanās dažādās sporta nodarbībās bērnam var iemācīt neskaitāmas sociālās prasmes, kas noderēs visas dzīves garumā. I. Radēviča skaidro, ka, kopīgi sportojot, bērniem uzlabojas saskarsmes prasmes, kā arī tiek nostiprināta spēja sadarboties un strādāt komandā. Sportam būtiska nozīme ir arī bērna pašapziņas veidošanā, jo kā lielie, tā mazie ikdienas sasniegumi sportā vairo ticību saviem spēkiem, ceļ pašvērtējumu un liek apzināties savas spējas. Nodarbojoties ar sportu, bērni iemācās saskatīt savas stiprās un vājās puses, uzticēties savām spējām un nereti, lai sasniegtu augstākus rezultātus, piespiež sevi darīt vairāk nekā ierasts, pārkāpjot pāri saviem iekšējiem "nevaru" (Radēviča, 2017).

Ļoti labs pašapziņas veicināšanas līdzeklis ir lomu rotaļas, kas ļauj bērniem iejusties dažādās lomās, profesijās, personāžos. Tieši radošā rotaļā ir tā, kas veicina prasmi:

- pašam iekļauties bērnu rotaļu grupiņā;
- kopīgi radīt rotaļu vidi;
- piedalīties lomu sadalē;
- prast uzklaut citu bērnu viedokli;
- pamācīt, palīdzēt rotaļu biedram utt. (Dzintere, Pučure, 2003).

Pašapziņas veicināšanā ļoti svarīgu lomu ieņem tēlotājdarbība. Bērniem labi iesaistāmi kolektīvajos darbos, īpaši kolāžu veidošanā. Bērniem iespējams pašiem izvēlēties darba materiālu. Tie var būt avīžu un žurnālu izgriezumi, gan pašu zīmēti un griezti materiāli. Bērni mācās rēķināties ar citiem, kopīgi veicot uzdevumu, prezentējot gatavos darbus utt.

Ļoti tuvas lomu rotaļām ir celtniecības jeb konstruktīvās rotaļas. Bērni ceļ mājas, garāžas, slimnīcas, veikalus, attēlo ārējo pasauli, kuru pārveido pēc savas iekšējās iztēles. Šāda iekšējā iztēle bērnam ir nepieciešama, lai vēlāk domātu abstraktos jēdzienos un mācītos skolā. Lai veidotu savu iekšējo iztēli bērni norobežojas no apkārtējās pasaules, ceļ mājas – paslēptuves izmantojot krēslus un segas, u.c. Ārzemju pedagogi uzskata, ka šī rotaļa sekmē bērna pašattīstību: bērni nes, domā, pārveido, kopīgi apspriež, viņiem ir darbības mērķis un

motivācija. Pieaugušiem ir jānodrošina, lai bērni netiktu traucēti savā rotaļā, jo doma, kas tiek pārtraukta, nevar attīstīties (Dzintere, Pučure, 2003).

Radošās rotaļas ir bērnu savstarpējo attiecību skola. Ieklausoties bērnu radošajās rotaļās – to saturā, lomu sarunās, savstarpējās pamācībās, var redzēt bērnu attieksmi pret reālām lietām un darbībām. Tās ir tik dažādas – labestīgas, neiecietīgas, mierīgas, plūstošas, skaļas, klagājošas. Ir pat strīdi un plūkšanās, tieši radošajās rotaļās tas parādās visspilgtāk, jo radošā rotaļa ir bērnu pašu virzīta darbība, kurā nav stingri izdalīti rotaļas noteikumi. Bērnu savstarpējo attiecību dažādība ir vērojama, gan uzsākot rotaļu, gan visā rotaļas procesā, kas liecina par rotaļas dalībnieku savstarpējo uzmanību, iejūtību prasmi aizstāvēt savu viedokli un ieklausīties arī rotaļu biedrā (Dzintere, Pučure, 2003). Līdz ar to šīs rotaļas pamazām veido bērna pašvērtējumu, bērni apgūst vajadzīgās prasmes, mācās kontrolēt emocijas.

Kopumā var uzskaitīt vairākus pašapziņas attīstīšanas paņēmienus, jo tie ir daudzveidīgi. Vispirms tā ir iepazīstināšana ar savu ķermeni, ar savu tuvāko apkārtni, ar citiem cilvēkiem. Tā ir prasme realizēt kādas aktivitātes vadīšanas iespēju; veicināt savas domas izteikšanu un savu ideju realizēšanu utt. Vairāk ir jāļauj bērniem pašiem darboties, risināt savas problēmas, nevis teikt visu priekšā. Tātad pozitīvu pašapziņu pirmsskolā var veidot gan rotaļās, gan dažādās nodarbībās, tēlotājmākslas aktivitātes, sportā utt.

Ļoti labi S. Neimanes padomi pašapziņas veidošanā atrodami interneta vietnē „Emīla Skola”. Viņa uzskata, ka pozitīva pašapziņa veidojas:

1. Nostiprinot bērnā drošības sajūtu.
2. Attīstot piederības sajūtu.
3. Veicinot mērķa sajūtu.
4. Nostiprinot uzticību.
5. Veidojot kompetenci un lepnumu. Ļauj bērnam pieņemt lēmumus. Ir svarīgi attīstīt apziņu, ka viņa viedoklis tiek ņemts vērā.
6. Attīstot atbildību. Pašapziņas veidošana nav visatļautība.
7. Attīstīt pašdisciplīnu un paškontroli.
8. Sajūtot atbalstu, pamudinājumu un novērtējumu.
9. Mācot pieņemt kļūdas. Kļūdīties ir labi. Kļūdas sniedz pieredzi.
10. Nostiprinot ģimenes pašapziņu. neviens nevar ietekmēt bērnu tā, kā viņa vecāki, ģimenes tradīcijas un vērtības (Neimane, 2017).

Tātad bērna pašapziņa ir veidojama un attīstāma. Tā vispirms ir veidojama ģimenē un atkārtīga no ģimenes audzināšanas stila, no bērna drošības izjūtas ģimenē, no vecāku mīlestības, no pašu vecāku adekvātas pašapziņas utt. Pirmsskolā ir svarīgi, lai bērns būtu apguvis elementārās pašapkalpošanās iemaņas, dažādus darbības veidus. Pirmsskolas vecumā

bērnu pašapziņu visefektīvāk attīstīt daudzveidīgās rotaļās, arī tēlotārdarbībās, sporta nodarbībās. Svarīgas ir arī pamatotas skolotāju uzslavas, svarīgi ir veidot bērna izpratni par savām stiprajām un vājajām pusēm un tās pareizi izmantot. Jāpalīdz attīstīt bērna talantus, kas viņam padodas un interesē. Jādara viss, lai bērns sevi adekvāti uztvertu.

Analizējot dažādu autoru atziņas, var secināt, ka:

- pašapziņa ir sarežģīts veidojums, kas sastāv no vairākām komponentēm;
- pašapziņa ir cilvēka spēja izdalīt sevi no apkārtējiem, veidot savu attieksmi, spējas, savas domas un jūtas;
  - cilvēks veido savu pašapziņu un kontrolē to, tā veido cilvēka zināšanas un priekšstatus gan par ārējo izskatu, gan par iekšējo pasauli, veido Es tēlu, veido pašvērtējumu;
  - pateicoties normālam pašvērtējumam, cilvēks adekvāti uztver sevi un savas rīcības;
  - pašapziņa sāk veidoties no mazotnes un turpina attīstīties visā cilvēka dzīves gaitā. Tā ietekmē gan cilvēka raksturu, gan dzīves redzējumu;
  - bērns sāks veidoties par veselīgu un laimīgu personību jau no agrīna vecuma tad, ja viņam ļaus būt viņam pašam, ja tiks respektētas viņa jūtas, vajadzības;
  - tad, kad bērns kaut ko sasniedzis – vai nu pirmo reizi pats iztīrījis zobus vai iemācījies braukt ar divriteni, viņš ir ieguvis priekšstatu par sevi kā varošu un spējīgu, un tieši šī apziņa baro pašapziņu;
  - bērnam ir vajadzīga pieredze, pie tam gan pozitīva, gan negatīva, neskatoties uz to, kā negatīvie piedzīvojumi zināmā mērā kavē intelektuālo attīstību. Šādā veidā bērns mācās domāt, mācās spriest un viņam sāk veidoties sava pieredze;
  - bērnam ir svarīgi izprast arī to, ka ikviens cilvēks var kļūdīties. Svarīgi, lai bērns apzinātos, ka no kļūdām var mācīties;
  - pats galvenais ir pieaugušajam izprast bērna dabu, redzēt, ka viņa iekšējie spēki atrodas attīstībā un tiem ir vajadzīgi labvēlīgi apstākļi (mīlestība, izpratne, atbalsts, intelektuālo un emocionālo vajadzību apmierināšana);
    - jāatbalsta bērni. Bērniem jājūt, ka ir mīlēti un respektēti, pat, ja kaut kas neizdosies;
    - jābūt objektīviem, jāskatās bērna stiprās un arī vājās puses, jānorāda uz tām un jāpalīdz attīstīt talantus, kas viņam padodas un interesē. Jādara viss, lai bērns sevi adekvāti uztvertu un turpmākajā dzīvē, saņemot kritiku no malas, neuztvertu to par pasaules galu;
    - rotaļā bērns izzina sevi un apkārtējo pasauli, mācās novērtēt savas vājās un stiprās puses, rotaļā bērns apgūst daudzas ikdienā nepieciešamās prasmes un iemaņas. Jo vairāk bērns apgūst, jo vairāk attīstās arī viņa pašapziņa;

- rotaļu darbībā bērni aktīvi izzina apkārtējo pasauli un iegūst socializācijas prasmes. Vienlaikus rotaļā bērns izzina savu personību, savas iespējas, savu vietu citu apkārtējo cilvēku vidū.

Darba turpinājumā aprakstīts empīriskais pētījums par jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu pašapziņas veidošanos, izmantojot gūto pieredzi no dažādiem literatūras avotiem un izvirzot kritērijus bērnu pašapziņas vērtēšanai.

## 2. 3 – 4 gadīgu bērnu pašapziņas veidošanās izpēte rotaļā

### 2.1. Pētījuma metodoloģija un plāns

Lai sasniegtu darba autore izvirzīto mērķi – teorētiski izziņāt un praktiski pētīt 3 – 4 gadus vecu bērnu pašapziņas veidošanās iespējas pirmsskolā – un pārbaudītu izvirzīto hipotēzi, tika izvērtētas un atlasītas piemērotākās pētniecības metodes. Pētniecības metožu izvēles procesā tika ņemti vērā Dz. Albrehtas, A. Baldiņa, A. Raževas, A. Šponas un Z. Čehlovas ieteikumi.

Pētījuma īstenošanai darba autore izvēlējās šādas izpētes metodes:

- literatūras analīzi;
- novērošanu;
- pedagoģisko situāciju analīzi;
- iegūto rezultātu apkopošanu un analīzi.

Darba autore, veicot **literatūras analīzi**, pētīja un analizēja dažādu pedagogu un psihologu teorētiskās atziņas par pašapziņu, to veidošanos un iedalījumu, par rotaļu kā bērnu pašapziņas attīstības sekmēšanas līdzekli. Iepazīstot dažādu autoru teorētiskās atziņas par pētījuma tēmu, tika noskaidroti pamatprincipi bērnu pašapziņas sekmēšanai, nosacījumi literāro darbu atlasē procesam un veiksmīgākās metodes turpmākajai pētījuma veikšanai.

**Novērošana** palīdz pedagogam iepazīt savus audzēkņus tiešas uztveres ceļā dabiskos apstākļos. Novērošanā tiek izmantota vairāk tiešā novērošana – starp objektu un pētnieku ir tiešas attiecības, kad uzmanības lokā fokusējas dzīvais process un kad izpēte iegūta no pirmavota (Albrehta, 1998). Pedagoģiskā novērošana ir pedagoģiska metode, ar kuras palīdzību pētniecības rezultāts tiek iegūts tiešas uztveres ceļā dabiskos apstākļos. Šīs metodes priekšrocība ir tāda, ka pedagogs var veikt pedagoģiskos novērojumus gan pats, gan arī iesaistīt pārējos pedagoģiskos darbiniekus un vecākus (Baldiņš, Raževa, 2001, 19). Novērošana tiks veikta, lai konstatētu, kāda ir bērnu pašapziņa, kā bērni prot vērtēt sevi, savu veikumu.

**Pedagoģisko situāciju analīze** ir pedagoģiskās pētniecības metode, kurā tiek veikta izpēte par kādu problēmu, situāciju vai jautājumu. Situāciju analīzi izmanto, lai izpētītu esošo sociālo attiecību, personības pašvērtējuma kvalitātes (Baldiņš, Raževa, 2001). Tiks izspēlētas un arī izmantotas reāli veidojušās situācijas, lai vērotu bērnu izturēšanos, attieksmi, vērtējumu. Visa pētījuma garumā notiks arī pārrunas ar bērniem, lai sadarbība būtu veiksmīgāka.

Matemātiskā datu apstrāde ir būtiska iegūto datu apstrādei un veikto empīrisku metožu rezultātu novērtēšanai, izmantojot aprakstošo statistiku – tabulas, grafikus u.c. (Špona,

Čehlova, 2004, 79). Pētījuma beigās darba autore **apkopoja un analizēja iegūtos rezultātus** lai pārbaudītu izvirzīto hipotēzi. Iegūtie rezultāti atspoguļoti tabulās un diagrammās, kas aplūkojamas turpmākajā darbā.

Lai sekmīgi veiktu pētījumu, tika izveidots pētījuma plāns:

- pētījuma objekta un priekšmeta noteikšana;
- pētījuma mērķa, uzdevumu un hipotēzes izvirzīšana;
- pētījuma metožu atlase;
- kritēriju izstrāde;
- rotaļu atlase;
- pētījuma iesaistīto bērnu un viņu pašapziņas līmeņa raksturojums;
- praktiskais darbs ar bērniem;
- iegūto rezultātu analīze.

## **2.2. Bērnu pašapziņas raksturojums pētījuma sākumā**

Pētījums notiek Rīgas X pirmsskolas izglītības iestādē 3 – 4 gadīgo bērnu grupā, kurā ir 15 bērni vecumā no 3 – 4 gadiem (8 meitenes, 7 zēni). Šī ir mazākumtautības pirmsskolas izglītības iestādē, tāpēc dažas rotaļas un bērnu teiktais tiks pierakstīts krievu valodā. Bērni ir fiziski veseli, aktīvi un atvērti visam, ko piedāvā darba autore (turpmāk tekstā – skolotāja). Dažiem vairāk, dažiem mazāk ir nepieciešama skolotājas uzmanība, uzslava, padoms. Ir trīs bērni, kuriem ir spilgti izteikta līdera pozīcija, un tiem gribas būt uzmanības centrā pēc iespējas biežāk.

Noteikti ar katru bērnu jāveido savādāks, īpašs kontakts. Katrs ir unikāls un vēlas „nedaudz”, bet savādāko attieksmi pret sevi, uzmanību, pat acu skatienu. Visi viņi nāk no dažādām ģimenēm un ir pieraduši pie dažādām intonācijām, uzslavām, pie dažādiem noteikumiem. Visiem viņiem patīk rotaļāties, tikai rotaļas viņi izvēlas dažādas. Vienam patīk galda spēles, otrs nevar ne minūti pasēdēt un visu brīvo laiku atrodas kustībā. Skolotāja pamana, ka rotaļā bērni atklāj savu būtību un ļoti bieži rotaļā atspoguļo to, ar ko viņiem ir sakars ikdienā. Viņiem patīk brīvi spēlēties. Bērni ir draudzīgi un labi komunicē savā starpā. Domstarpības rodas reti, bet, ja rodas, iznāk, ka iesaistīti ir tie bērni, kuri mēģina noturēt līdera pozīciju.

Vērojot bērnus, skolotāja pieraksta, kādas rotaļas piesaista katru no bērniem vairāk un kuras mazāk, ka arī piefiksē to, kā bērni izspēlē katru rotaļu – ko viņi dara, kā, kāpēc un kāds

ir gala rezultāts, ja tāds ir. Tas ir nepieciešams, lai piemeklētu pēc iespējas piemērotākas rotaļas bērnu pašapziņas veicināšanai un pārbaudītu izvirzīto hipotēzi.

Lai novērtētu bērnu pašapziņas līmeni, tika izstrādāti kritēriji (sk. 3.tabulu).

**3. tabula. Bērnu pašapziņas vērtēšanas kritēriji un rādītāji**

<b>Kritēriji</b>	<b>3 balles (Augsts līmenis)</b>	<b>2 balles (Vidējs līmenis)</b>	<b>1 balle (Zems līmenis)</b>
<b>Prasme patstāvīgi izvēlēties nodarbošanos</b>	Prot vienmēr atrast sev nodarbi, negaida skolotāja palīdzību, ir apmierināts, pārliecināts, pozitīvs	Dažreiz iejūtas pavisam droši, reizēm nevar izšķirties par nodarbi, maina darbības veidus	Nespēj atrast konkrētu nodarbi, ir vienaldzīga attieksme pret apkārt notiekošo, reizēm gaida skolotājas uzmundrinājumu
<b>Prasme risināt problēmsituācijas</b>	Cenšas neizraisīt konfliktsituācijas, problēmas mēģina risināt pats, nesūdzas, lūdz skolotāju palīdzību, prot atzīties un atvainoties	Reizēm izraisa konfliktsituācijas, jo neapņēma savas prasmes un iespējas; reizēm cenšas konfliktu risināt pats, savu vainu ne vienmēr prot atzīt	Neprot risināt konfliktus, nepārtraukti sūdzas, bieži raud, nereti izmanto fizisko spēku
<b>Pārliecinātība par sevi un prasme vērtēt savu darbību</b>	Prot objektīvi vērtēt savas darbības rezultātus, to iemeslus un sekas, priecājas par pozitīvu gala rezultātu	Pārliecība ir atkarīga no blakus faktoriem, ne vienmēr darbojas mērķtiecīgi un realizē rotaļu līdz galam, nespēj objektīvi vērtēt savas darbības	Nepārliecināts, pakļaujas citu ietekmei, ierosinājumiem, prasībām, nespēj vērtēt sava darba rezultātus

Vispirms tika veikts sākotnējais novērojums pēc izvirzītajiem kritērijiem. Skolotāja vēroja bērnus vairākos grupas skolotājas vadītajos rīta cēlienos, vadītajās nodarbībās, pastaigās un brīvajā laikā, kā arī nelielās pārrunās ar bērniem.

Lai veiktu pētījumu, ir svarīgi sniegt katra bērna nelielo individuālo raksturojumu. Bērnu vārdi ētisku iemeslu dēļ tiek mainīti.

**Alla (3,6 gadi)** – klusa, kautrīga meitene, patīk rotaļas kopā ar meitenēm, reizēm ātri atrod sev nodarbošanos, reizēm gaida skolotājas ierosinājumus. Konfliktos neiesaistās, pati cenšas visu paveikt, grūtības sagādā palūgt palīdzību.

**Dina (3,8 gadi)** – enerģiska, atraktīva meitene, nodarbošanos vienmēr atrod, vēl rosina uz rotaļu citus bērnus, vienmēr atvērta visām rotaļām. Konfliktos neiesaistās, bet sīkus strīdus cenšas atrisināt patstāvīgi. Ir pārliecināta par sevi, bieži izrāda iniciatīvu. Ir ļoti priecīga par skolotājas uzslavām.

**Elena (3,4 gadi)** – kustīga, runātīga, neuzmanīga meitene, bieži nedzird rotaļās noteikumus, nespēj koncentrēties pat īsu brīdi. Nodarbošanos atrod tikai reizēm, bet bieži maina nodarbes, neko neizdara līdz galam. Bieži savas enerģijas pārpilnības dēļ izraisa konfliktus, skrien sūdzēties par citiem. Darbība atkarīga gan no garastāvokļa, gan no rotaļas veida, ne vienmēr saprot, cik veiksmīgs ir darbības rezultāts.

**Guna (3,1 gads)** – jaunākā meitene grupā, bet vairumā gadījumu prot atrast sev nodarbošanos, kaut gan citu meiteņu iespaidā nereti maina nodarbošanos. Konfliktus neizraisa, tajos neiesaistās, prot palūgt palīdzību, ļoti emocionāla. Ir daļēji pārliecināta par sevi.

**Ieva (3,7 gadi)** – nopietna meitene, mazrunīga, bet darboties patīk, nodarbošanos parasti atrod patstāvīgi, tomēr ir reizes, kad nepieciešama arī skolotājas palīdzība. Ir ļoti apzinīga, izpildīga, seko kārtībai grupā, tādēļ reizēm gadās konflikti ar „nekārtīgajiem” grupas biedriem, jāiejaucas skolotājai. Meitene ir pārliecināta dažādos ar darbu, kārtību saistītos jautājumos, bet ietekmējas no citiem rotaļu laikā.

**Marija (3,3 gadi)** – ļoti emocionāla, izteikti bērnišķīga, grib, lai viņai pievērš lielāku uzmanību. Reizēm atrod sev nodarbošanos, bet pārsvarā gadījumos gaida skolotājas atbalstu. Meitene raud par katru nieku, par katru sīku strīdu, ir nedroša.

**Laine (3,10 gadi)** – vecākā meitene grupā, ar nopietnu attieksmi pret visu. Nodarbošanos parasti atrod. Konfliktus reizēm prot atrisināt pati, bet reizēm patīk pasūdzēties, nedaudz „piepušķot” notikušo, ne vienmēr izprot savu vainu. Ir pārliecināta, citu ietekmei pakļaujas reti, izprot savas darbības sekas.

**Rasa (3,6 gadi)** – nodarbošanos patstāvīgi atrod regulāri, ir iniciatore rotaļām. Konfliktus pati neizraisa, bet patīk iesaistīties citu grupas biedru konfliktu risināšanā, reizēm tas izdodas, bet reizēm konflikti vēl tikai padziļinās. Ir daļēja pārliecība par savu darbību, ne vienmēr darbojas mērķtiecīgi, ne vienmēr saprot, cik veiksmīgs ir darbības rezultāts.

**Dans (3,9 gadi)** – nodarbošanos gandrīz vienmēr atrod, tomēr reizēm nav pārliecināts un mēdz pamainīt darbības veidus. Zēns ir lēns, nopietns, konfliktos cenšas neiesaistīties. Ja gadās strīds, cenšas risināt pats, lai gan ne vienmēr tas izdodas, jo ir emocionāls, ātri aizvainojams. Zēna attieksme ne vienmēr ir mērķtiecīga, pamatota, tā bieži vien atkarīga no garastāvokļa, ne vienmēr pārliecināts par sevi.

**Edgars (3,4 gadi)** – ir zēns ar ļoti mainīgu garastāvokli, var būt jautrs, smaidīgs, var būt nerunīgs un drūms (viņu ļoti ietekmē ne sevišķi labvēlīgie mājas apstākļi un vecāku savstarpējās attiecības). Zēns parasti atrod nodarbošanos, bet reizēm maina tās, jo ietekmējas no draugiem. Konfliktus izraisa tajos gadījumos, kad ir sliktā, drūmā noskaņojumā, tad arī to

risināšana sagādā problēmas. Zēns ir nepārliecināts par sevi, nespēj vērtēt sava darba rezultātus.

**Harijs (3,9 gadi)** – nopietns, gudrs zēns, ir labas zināšanas daudzos jautājumos, ļoti laba valoda. Zēns regulāri atrod nodarbošanos, iesaista un aizrauj arī grupas biedrus. Konfliktus cenšas risināt patstāvīgi, prot pamatot savu rīcību. Ja ir vainīgs, prot atzīties un atvainoties.

**Juris (3,11 gadi)** – ir vecākais zēns grupā. Ir kustīgs, bieži neapreķināms, patīk visur kāpelēt, visus stūrus izpētīt, bieži izraisa nedrošas situācijas citiem bērniem. Nodarbošanos sev atrod, bet grūti ilgāk nodarboties ar kaut ko vienu. Konfliktus izraisa, cenšas pats risināt, īpaši, kad saprot, ka ir vainīgs, bet ne vienmēr tas izdodas. Savas darbības sekas un sekmes spēj vērtēt daļēji.

**Olafs (3,4 gadi)** – kustīgs, smaidīgs, apmierināts zēns. Nodarbošanos parasti sev atrod, paretam neizdara līdz galam pietrūkst pacietības. Konfliktos neiesaistās. Ja gadās kāds strīds, cenšas pats tikt galā, ja tomēr neizdodas, prot meklēt palīdzību. Ir daļēji pārliecināts par sevi, darbības rezultātus ne vienmēr prot novērtēt.

**Valdis (3,2 gadi)** – jaunākais zēns grupā, nodarbošanos cenšas atrast, bet bieži maina rotaļas, pamet, neizdara līdz galam, iesaistās citu rotaļās. Konfliktus risināt neprot, skrien sūdzēties, bieži raud, neuzklausa. Nav par sevi pārliecināts, pakļaujas citu ietekmei, ierosinājumiem, prasībām, nespēj vērtēt sava darba rezultātus.

**Žanis (3,8 gadi)** – enerģisks, drošs zēns. Regulāri un ātri atrod sev nodarbošanos, visu cenšas izdarīt līdz galam, ir pārliecināts par to, ko dara. Konfliktus parasti neizraisa, labi prot tos risināt pats, nekad nesūdzas.

Var redzēt, ka bērni ir ļoti dažādi. Pēc teorētiskas daļas secinājumiem, visa pamatā ir labas attiecības, mīlestība un drošības sajūta. Bērnam ir vajadzīga drošības, piederības izjūta, sekmju un veiksmes izjūta, savu prasmju, spēju un vājību apzināšanās, stabilitātes izjūta, kas izpaužas kā pārliecība un zināšanas par to, kas tiek sagaidīts no viņa, izpratne par notikumiem un ierobežojumiem. Ja bērnam šādas izjūtas netiek nodrošinātas, veidojas zema pašapziņa, mazvērtības komplekss.

I. Puškarevs norāda, ka šī vecumposma jaunveidojumi ir pozitīvais – iniciatīva – un negatīvais – pastāvīga vainas izjūta. Šajā vecuma posmā bērns apgūst prasmes komunicēt ar cilvēkiem. Tāpēc jāpalīdz bērnam, radot iespējas sarunāties, iedrošinot, palīdzot pārvarēt kautrību, bailes, vainas izjūtu (Puškarevs, 2001).

Skolotāja uzskata, ka tieši pēc šāda principa arī iespējams visveiksmīgāk organizēt pedagoģisko procesu – komunicējot, iedrošinot, palīdzot pārvarēt kautrību, bailes un vainas izjūtu, tādēļ pētījuma laikā plānots to ievērot, kombinējot dažādas pieejas darbā ar bērniem,

plānojot un organizējot rotaļnodarbības, ka arī, balstoties uz konkrētiem kritērijiem, vērojot pārmaiņas bērnos un viņu uzvedībā, turpināt pētīt un secināt. Kā galveno darbības veidu skolotāja izmantos rotaļu. Rotaļu kā bērna draugu, rotaļu kā palīgu. Bērnu uzvedību, attieksmi, darbības un reakciju dažādās situācijās, tātad arī bērnu pašapziņu pētījuma sākumā atspoguļo 4.tabula.

**4. tabula. Bērnu pašapziņas vērošanas rezultāti pētījuma sākumā**

Vērtēšanas kritēriji	Prasme patstāvīgi izvēlēties nodarbošanos	Prasme risināt problēmsituācijas	Pārliecinātība par sevi un prasme vērtēt savu darbību	Kopējas iegūtais punktu skaits un līmenis
	Bērnu vārdi			3 balles – Augsts līmenis; 2 balles – Vidējs līmenis; 1 balle – Zems līmenis
Alla	2	2	2	6 V
Dina	3	3	3	9 A
Elena	1	2	1	4 Z
Guna	2	2	2	6 V
Ieva	2	2	2	6 V
Marija	2	1	1	4 Z
Laine	2	2	2	6 V
Rasa	3	2	2	7 V
Dans	2	2	2	6 V
Edgars	2	2	1	5 Z
Harijs	3	3	2	8 A
Juris	2	2	2	6 V
Olafs	2	2	2	6 V
Valdis	2	1	1	4 Z
Žanis	3	3	2	8 A

Biežāk sastopamais rezultāts ir „2”, tas nozīmē, ka pārsvarā prasmes, kuras tika aprakstītas kritēriju tabulā, ir attīstītas vidēji. Apskatot tabulu, var secināt, ka nav neviena bērna, kurš būtu saņēmis tikai zemo balli visās trijās kritēriju vērtēšanas ailēs, bet ir viena meitene – Dina, kura saņēma augstāko vērtējumu visos trijos kritērijos. Viņa vienmēr prot atrast sev nodarbi, negaida skolotāja palīdzību, ir apmierināta, pārliecināta un pozitīvi noskaņota. Dina cenšas neizraisīt konfliktsituācijas, problēmas mēģina risināt pati. Prot vērtēt savas darbības rezultātus, spriest par to iemesliem un priecāties par pozitīvu gala rezultātu.

Var redzēt, ka **prasme patstāvīgi izvēlēties nodarbošanos** augstā līmenī ir 4 bērniem – Dinai, Rasai, Harijam un Žanim. Viņi var atrast nodarbi gan sev, gan piedāvāt to pārējiem grupas bērniem. Ieinteresēti darbojas, ir apmierināti, smaidīgi, darbojas droši un pārliecināti, izspēlē rotaļas līdz galam. Šī bērnu iniciatīva tiek uzslavēta. Pārējie 10 bērni – Alla, Guna, Ieva, Marija, Laine, Rasa, Dans, Edgars, Juris, Valdis – arī pārsvarā atrod nodarbošanos,

dažreiz tas notiek droši, ātri, bet ir arī reizes, kad nevar izšķirties, nevar izdomāt, kad maina vienu nodarbi uz otru, ne vienmēr īsti zina, ko grib, reizēm rotaļājas ar pārtraukumiem. Ir daži gadījumi, kad Valdim vajadzīgs skolotājas pamudinājums, bet tomēr tas nav regulāri.

Prasme patstāvīgi izvēlēties nodarbošanos zemā līmenī ir attīstīta 1 bērnam – Elenai. Viņa nespēj atrast konkrētu nodarbi, viņai ir vienaldzīga attieksme pret apkārt notiekošo, reizēm gaida skolotājas uzmundrinājumu. Bieži skatās, kā spēlējas citi bērni, bet reti kad vēlas pievienoties kādai nodarbei. Diezgan bieži vēršas pie skolotājas ar lūgumu palīdzēt viņai atrast nodarbošanos.

Vērojot **prasmī risināt problēmsituācijas**, var secināt, ka dažādas problemātiskas situācijas paši cenšas risināt trīs bērni – Dina, Harijs un Žanis, kuri tiešām savam vecumam ir ļoti patstāvīgi, nopietni domājoši bērni. Visi trīs bērni prot būt patstāvīgi, neizraisa konfliktus. Ja rodas nelielas problēmas, cenšas tās atrisināt paši. Tomēr, ja gadās, ka paši nevar tikt galā, prot palūgt skolotāju palīdzību. Reti, bet, ja tomēr gadās kaut ko izdarīt ne tā, kā vajadzētu, prot atzīties un atvainoties, bet šajā vecumā to bērni parasti kautrējas vai pat baidās darīt. Desmit bērni reizēm izraisa kādu strīdu vai lielāku konfliktsituāciju, jo neprot vienmēr aprēķināt savas iespējas, spēku utt. Ir gadījumi, kad šos konfliktus cenšas atrisināt paši, bet prot arī „sūdzēties”, ne vienmēr atzīst savu vainu.

Diviem bērniem ir lielākas problēmas – Marijai un Valdim, kuri parasti neprot risināt konfliktus mierīgi. Marija parasti raud, sūdzas, nemēģina neko noskaidrot, bet Valdis mēdz izmantot arī fizisku spēku.

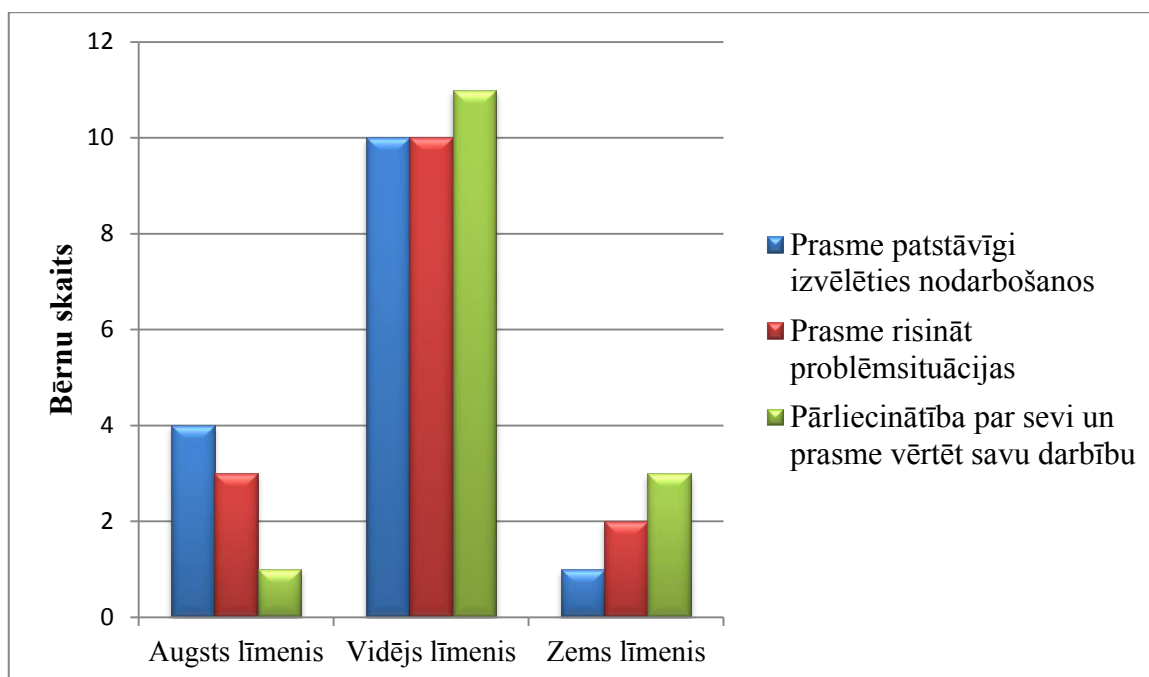
Vēl tika iespēju robežās vērota arī bērnu **pārliecinātība par sevi** rotaļās **un prasme vērtēt savu darbību**. Šī prasme jau labā līmenī ir tikai Dinai, jo meitene jau sāk vērtēt savas darbības rezultātus, to iemeslus un sekas, priecājas par pozitīvu gala rezultātu un ne tikai par savu darbu, bet arī par labiem grupas biedru darbiem. Lielākai bērnu daļai (11 bērniem) ir daļēja pārliecinātība, bet tā atkarīga gan no garastāvokļa, gan no rotaļu veida, gan no attiecībām ar grupas biedriem. Bērni vēl ne vienmēr spēj saprast un vērtēt, cik veiksmīga ir viņu darbība un tās rezultāti. Trīs bērni – Elena, Marija un Edgars – ir rotaļās ļoti nepārliecināti, bieži pakļaujas citu ietekmei, paši nekādu iniciatīvu neizrāda, nespēj vērtēt savu un citu bērnu darbību, darba rezultātus.

Alla, Guna, Ieva, Laine, Dans, Juris un Olafs visos kritērijos saņēma „2” balles. Tas ir vidējais rezultāts, kas nozīmē, ka šie bērni dažreiz iejūtas pavisam droši, reizēm nevar izšķirties par nodarbi, bieži maina darbības veidus. Reizēm izraisa konfliktsituācijas, jo neaprēķina savas prasmes un iespējas. Ir gadījumi, kad šie bērni cenšas konfliktu risināt paši, bet reizēm pasūdzas skolotājai. Savu vainu ne vienmēr prot atzīt. Viņi ir daļēji pārliecināti par sevi, tas ir atkarīgs gan no garastāvokļa, gan no rotaļas veida. Gan Alla, gan Juris ne vienmēr

darbojas mērķtiecīgi. Laine un Olafs ne vienmēr realizē rotaļu līdz galam, ne vienmēr saprot, cik veiksmīgs ir darbības rezultāts.

Tātad sākotnējā vērošana ļauj secināt, ka bērnu pašapziņas jomā ir veicams liels darbs, ka ir jādomā, kādas metodes un aktivitātes izmantot, lai sekmētu šo pašapziņu, lai rosinātu bērnu iniciatīvu, celtu bērnu pārliecību par savām spējām, rosinātu bērnu patstāvību, prasmi risināt nelielus strīdus patstāvīgi, gūt gandarījumu no savas darbošanās, pamazām apgūtu prasmi vērtēt savu darbību.

Uzskatāmi apkopotus pētāmās grupas bērnu pašapziņas vērošanas rezultātus pētījuma sākumā var aplūkot diagrammā (sk. 5.attēlu).



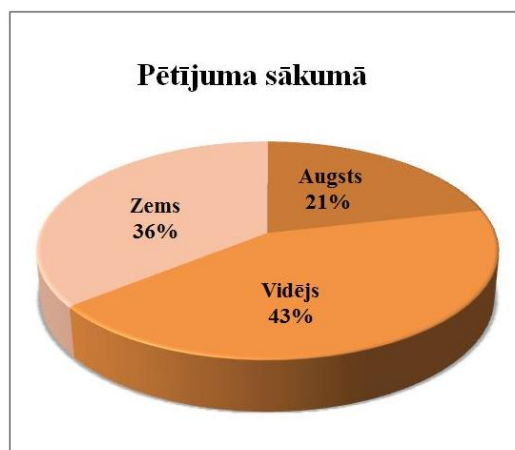
**5.attēls. Bērnu pašapziņas sākotnējās vērošanas rezultāti**

Autore, veidojot diagrammu, sadalīja grafikus pēc līmeņiem (augsts, vidējs, zems), lai izanalizētu katra kritērija attīstības līmeni, spriežot pēc bērna skaita katrā stabiņā.

Visslābāk šīs grupas bērniem ir attīstīta prasme patstāvīgi izvēlēties nodarbošanos – četriem bērniem augstā līmenī un vienam bērnam zemā līmenī. Nedaudz sliktāk bērniem veicās ar problēmu risināšanu – trīs bērni ir augsta līmenī un divi bērni zemajā. Lielākās grūtības sagādā bērnu pārliecība par sevi un prasme vērtēt savu darbību – vienam bērnam ir augsts līmenis un trijiem zems.

Ja bērnu ar zemo līmeņu rādītājiem pētījuma beigās būs mazāk, tas nozīmēs, ka pašapziņas līmenis ir pieaudzis un hipotēze apstiprinājās, pat ja augstā līmenī rezultāti nemainīsies.

Lai secinātu grupas bērnu pašapziņas līmeni procentos, iepriekš iegūtie rezultāti tiek atspoguļoti diagrammā (sk. 6.attēlu).



**6. attēls. Bērnu pašapziņas kritēriju procentuālais atspoguļojums pēc līmeņiem pētījuma sākumā**

Spriežot pēc diagrammas, augsts pašapziņas līmenis ir mazākai grupas bērnu daļai. Zems līmenis ir vairāk nekā trešdaļai bērnu. Tas nozīmē, ka bērnu ar zemo pašapziņas līmeni ir vairāk nekā trešdaļa no grupas bērniem, un tas ir daudz. Pārbaudīsim, vai hipotēze par to, kā rotaļa sekmē bērnu pašapziņas veidošanos tad, ja tiek atbalstīta bērnu iniciatīva un tiek atvēlēts laiks rotaļām dienas ritā, apstiprināsies.

### **2.3. Pašapziņas veidošanās vērošana rotaļā**

Lai rosinātu bērnu pašapziņu, skolotāja iesaista dienas ritā dažādas aktivitātes un pedagoģiskās situācijas, izmantojot gan skaitāmpantus, gan pirkstiņrotaļas, lomu rotaļas, gan didaktiskās spēles, gan dažādas pedagoģiskās situācijas, analizējot bērnu attieksmi, rīcību un atbildes tajās. Pētījums tika veikts mazākumtautību pirmsskolas izglītības iestādē, tāpēc dažas rotaļas norisinājās krievu valodā un arī sarunas ar bērniem notika viņu dzimtajā valodā.

- **Skaitāmpantiņi rīta apļos.**

Rīta apļos skolotāja regulāri cenšas iekļaut kādu jautru mazu skaitāmo pantu, jo tie bērnus ieinteresē, izraisa jautrību, viņiem gribas atkārtot šo pantu, pamazām iesaistās droši, pārliecināti. Bieži vien šajās aktivitātēs ar prieku piedalās arī nepārliecināti par sevi, klusi un raudulīgie bērni. Tas palīdz viņiem atvērties un pamazām iesaistīties sarunā, kļūt par aktīvo procesa dalībnieku. Šie skaitāmpantiņi palīdz apgūt arī kādas prasmes, iemaņas, piemēram, atpazīt labo un kreiso pusi, padomāt par draudzību utt. Arī tas palīdz stiprināt pašapziņu.

Noteikti iesaistāmas skolotājas uzslavas, ja bērni labi izpilda tekstu, piemēram, V. Viktorovas dzejoli par rīta cēlienu:

Утром солнышко встает:

Выше – выше – выше. (медленно поднимаетесь с корточек, вытянув руки вверх)

Вечером, как устает, –

Ниже – ниже – ниже. (снова садитесь на корточки, опуская руки)

Bērniem rīta aplī patīk, lielāka daļa pārliecināti darbojas līdzī. Elena, Edgars un Valdis ir mazāk pārliecināti, ne visas kustības atkārtot, arī pantus runā tikai fragmentāri. Tiem skolotāja pievērš īpašu uzmanību un uzslavē par salīdzinoši nelieliem, bet rezultātiem. Skolotājai ir jābūt ļoti uzmanīgai un, zinot bērna vecuma īpatnības, jājūt bērns un no sirds jācenšas palīdz viņam. Edgaram agrāk bija nepieciešams skolotājas atbalsts. Jau pēc nedēļas varēja pamanīt pirmos rezultātus – Edgars sāka atkārtot pantiņu un nostājās tuvāk pārējiem bērniem, tuvāk centram.

Dina, Rasa, Harijs ļoti nopietni, ieinteresēti un atbildīgi darbojas līdzī, cenšas visu precīzi izpildīt. Bet, kad šie rīta panti tiek regulāri atkārtoti, situācija pamazām uzlabojas un aktīvāki jau kļūst gandrīz visi bērni. Reizēm bērni grib rotaļu atkārtot, tad skolotāja šo bērnu iniciatīvu noteikti atbalsta.

- **Pirkstiņrotaļas un pirkstiņpasakas.**

Pašapziņas nostiprināšanai labi izmantojamas arī pirkstiņrotaļas un pirkstiņpasakas, jo tās ne tikai vingrina pirkstus, padara tos veicklākus, bērni labāk spēj veikt dažādus rokdarbus, bet tās ļauj būt pārliecinātākiem, drošākiem, rosina pārdomāt par dažādām rakstura īpašībām, attieksmēm.

Piemēram: pirms pasakas stāstīšanas norunā, ka: čiekurs būs ezis, aukliņa būs čūska, spalviņa būs taurenītis. Pedagoģs stāsta mazu pasaciņu, bērni uzmanīgi klausās, tikko dzird pieminam pasakā dzīvnieciņus, tā „dzīvnieciņš” jākustina un jācenšas atdarināt tā kustības. Piemēram: kādu dienu pa mežu lēni gāja ezītis (bērni rāda čiekuru, kustību uz priekšu), viņš ceļā satika čūsku (rāda aukliņu, kustina to). Viņi abi apsveicinājās, te pēkšņi kaut kas noplivinājās viņiem gar galvām, tas bija taurenītis (bērni plivina spalviņu). Visi trīs bija priecīgi, ka satikušies un no tās dienas kļuva par labiem draugiem.

Arī šāda veida aktivitātes bērniem patīk. Alla, Dina, Harijs, Žanis, Guna, Ieva, Laine, Rasa, Juris, Dans, Olafs ir atvērti šāda veida rotaļām, aktīvi cenšas pildīt vingrinājumus, ir priecīgi, ja izdodas. Skolotāja noteikti atbalsta bērnu iniciatīvu dažādu kustību izpildē.

Bērni stāsta, kas patika, ka patīk būt draugiem, ka patīk atdarināt kustības. Bērni ir gandarīti, kad skolotāja uzslavē par uzmanību, par precīzu izpildi. Elena, Edgars, Valdis, Marija arī iesaistās, bet necenšas pildīt visus vingrinājumus, darbojas fragmentāri, ir nepārliecināti par sevi. Ja kaut kas neizdodas, necenšas atkārtot.

- **Skaitāmpanti un pārrunas.**

Tālāk jau rosinātas pārrunas par sevi, par ikdienas nodarbēm, par draugiem, par draugu savstarpējām attiecībām. Skolotāja daudz izmanto skaitāmpantus kopā ar kustībām, sākumā rādot kustības pati, tad aicinot arī bērnus tās atdarināt, izvēloties tādus skaitāmpantus,

kuri pēc tam rosina pārrunas par to, kas bērniem būtu jāzina, ka jāmacās, kā jāizturas pret pārējiem, kā jāpārzina savs ķermenis utt. Mācīt bērniem izprast savu Es un izprast citus – tas palīdz iepazīt sevi un pārējos, kas, savukārt, atver durvis pasaulē un ļauj apjēgt dažādas dzīves sakarības. Šādas sarunas ir ļoti vērtīgas. Ir vajadzīgs piemērots laiks, bērnu atbilstošs garstāvoklis un piemērotas, bērniem tuvas situācijas. Liela nozīme ir komunikācijai caur rotaļu, šādi mēs varam iemācīt daudz vairāk un, pareizi darbojoties, paaugstināt bērna pašapziņu – iemācīt vērtēt savas darbības rezultātus, iemeslus, sekas, ka arī citu cilvēku atgriezenisko reakciju. Izprast, kāpēc, un mācīt, kā būtu labāk rīkoties šādās situācijās.

Piemēram, M. Sorokinas dzejolis:

По тропинке зайчик скачет,

Отчего-то горько плаче. (попрыгать)

Что у зайки за беда,

Кто обидел и когда? (покачать головой)

"Рыжехвостая лисица Утащила рукавицы. (развести руки в стороны)

Лапки мёрзнут у зайчишки,

Помогите мне, детишки!" (потереть рука об руку, как бы греясь)

Мы возьмем клубок и спицы,

Зайке свяжем рукавицы. (двигаем кулаками вверх-вниз, имитируя вязание)

Как теплее лапкам станет,

Зайка плакать перестанет! (прыгаем)

Lielākai daļai bērnu šīs aktivitātes izraisa jautrību, interesi, prieku un gandarījumu, pārliecināti cenšas visu atdarināt. Tādēļ šādas rotaļas tiek izmantotas daudz. Reizēm Valdis un Marija vēl īsti nespēj iejusties šajās aktivitātēs, pie pirmās neveiksmes atsakās turpināt. Ja kaut kas neizdodas, Valdis uzreiz noskumst, reizēm pat gandrīz raud. Savukārt Edgars dusmojas, ja viņam kaut kas neizdodas. Skolotājai jāpamana katra bērna centība un noteikti jāpaslavē bērns, ja visu laiku nevarēja kaut ko izpildīt, bet šoreiz jau kaut kas ir izdevies. Uzslavē arī tad, ja varbūt ir pavisam neliela kustība vai norunāta rindiņa, bet tas tomēr ir izdarīts. Tā var arī neaktīvākos bērnus uzmundrināt.

Pēc šāda veida rotaļām, bērni macās ar skolotājas palīdzību risināt problēmas, kuras ir radušās uzdevuma izpildes laikā un veicināt turpmāko bērnu iesaisti dažādās līdzīgās aktivitātēs. Tas palīdz iedrošināt bērnus ar zemu pašapziņas līmeni, kā arī mudina aizdomāties par dažādiem situācijas risināšanas veidiem.

- **Rotaļnodarbības.**

Regulāri skolotāja kopā ar bērniem iesaistās dažādās rotaļās rotaļnodarbību laikā Bērna rotaļu videi ir jābūt radošai, bet ne „pārpildītai” – ja bērnam būs pieejamas ārkārtīgi

daudz rotaļlietu, bērns ātri var zaudēt interesi, respektīvi, neveidosies noturīga interese un uzmanība. Pārbaudīsim un vērosim vai tiešām, rotaļa sekmē bērnu pašapziņas veidošanos tad, ja tiek atbalstīta bērnu iniciatīva un tiek atvēlēts laiks rotaļām dienas ritā.

**Lomu rotaļa** – precīzs rādītājs bērna pašapziņas līmeņa noteikšanai. Ja bērns ir spējīgs iejusties kādā lomā, tas nozīmē kā viņš ir gatavs darboties radoši un attīstīties, viņš mēģina izprast šīs pasaules likumsakarības, mācās izprast kāds ir ārsts, skolotājs vai policists. Kāpēc policists tā rīkojas? Kāds bija viņa mērķis? Kāds viņš ir? Vai es gribu būt tāds pats? Ja bērnam ir grūti piemeklēt vārdus, viņš var atrādīt tikai kustības un tas jau būs liels panākums. Šīs rotaļas ar lomām palīdz bērnam atvērties un izspēlēt to, kas ir uz sirds.

Lomu rotaļā bērns:

- visu var darīt, un viss viņam izdodas (“aizbraukt” pie vecmāmiņas, uzcelt pili);
- ir tāds, kāds viņš vēlas būt (labs skolnieks, skaista princese, niķīgs bērns);
- ir tur, kur viņš vēlas būt (veikalā, uz mēness);
- ir interesantu notikumu dalībnieks;
- var realizēt dažādas ieceres, vēlmes, pārtraukt mirkli, atkārtot, pārdzīvot daudz reižu

(vairākas reizes tikties ar Ziemassvētku vecīti, skaitīt dzejoļus, saņemt “dāvanas” u.c.). (Stangaine, 2014).

Piemēram, Valdis ļoti bieži uzņēmās policista lomu. Viņš palīdz atrisināt konfliktus tiem, kuri paši to nespēj. Cietums un sods ir vārdi, kurus viņš ļoti bieži atkārtoti spēles laikā. Valdis uztraucās par savu mammu, uz kuru tētis ik pa laikam paceļ balsi. Dažreiz viņš iejūtas arī ārsta lomā un mēģina izārstēt kaujā cietušos.

Lielākajai meiteņu daļai – Allai, Dinai, Gunai, Rasai – patīk spēlēties ar lēllēm, patīk rūpēties, barot, ģērbt, dziedāt viņām dziesmiņas. Viņas uzņēmās mammas lomu. Alla pat ir izdomājusi vienai lēllei vārdu un tagad spēlējas tikai ar viņu. Marijai vairāk patīk skraidīt ar mašīnu rokā, iedomājoties, ka grupas telpa ir liela trase ar dažādiem šķēršļiem.

Lomu rotaļa ir sākums bērna attīstībai, kas turpmāk palīdz patstāvīgi izvēlēties nodarbošanos, attīstīt pārliecinātību par sevi un prasmi risināt problēmsituācijas.

**Didaktiskā rotaļa „Brīnummaisniņš”** – attīstīt bērnu taustes sajūtas, prasmi vārdiski raksturot priekšmetu, palīdzēt grupas biedriem to atminēt, kopīgi priecāties par veiksmīgajiem atminējumiem. Bērns interesē šī rotaļa, bet šoreiz skolotājas uzmanība tiek pievērsta nevis tam, vai pareizi sataustīts, bet tam, kā bērns raksturo priekšmetu, kā uzvedas, ja kāds atmin viņa objektu. Ļoti labi savu mazo stikla bumbu raksturo Alla, uzslavē Olafu, kurš to atmin. Dina izteiksmīgi raksturo savu priekšmetu, to ātrāk atmin Ieva. Edgars – nikns, sasārtis, dusmīgs, kāpēc Ieva pirmā nosauca, viņš gribēja būt pirmais, jo zināja atbildi. Marija tausta priekšmetu, sāk raksturot, samulst un sāk raudāt, jo viņa nezina, kas tas ir. Šajā spēlē parādās

bērnu raksturi, savstarpējās attiecības: Alla – spēj priecāties par drauga veiksmi; Edgars – ātri apvainojas, ja nav paspējis būt pirmais; Marija – nepārliecināta par sevi, ātri aizvainojama. Šajos momentos izpaužas katra bērna pašapziņa.

**Celtniecības rotaļa „Ceļam mājas”** – spēli realizējot, tiek attīstītas sadarbības prasmes, prasmes sadalīt pienākumus, rīkoties patstāvīgi, risināt situācijas. Skolotāja sadala bērnus vairākās grupās, katrai ir norādīta vieta un salikti dažādi celtniecības materiāli, lai varētu uzbūvēt mājas. Pašiem jāizlemj, kā tas tiks darīts, ko kurš darīs, kurš būs darba vadītājs.

Viena grupa uzreiz izvirza par vadītāju Hariju, kurš ātri norāda, ka Dans un Alla pienesīs materiālus, ka Olafs palīdzēs viņam padot vajadzīgos klučus, bet Valdis būs šoferis un atvedīs cilvēku, koku siluetus, lai būtu iekārtota arī mājas apkārtnē. Harijs to dara ar tādu pārliecību, ka šoreiz neko neiebilst ne Alla, ne Olafs. Tas liecina, ka Harijs tiešām ir autoritāte grupā, ka viņa pašapziņa ir labā līmenī.

Otrā grupa savu darbu vadītāju izvēlas ar skaitāmpantu, un tā ir Dina. Var vērot, ka Ievai tas nepatīk, jo ļoti gribēja būt viņas vietā, bet šoreiz ar to samierinās. Edgars priecīgi piesakās par materiālu piegādātāju, Laine arī. Dans būs šoferis, jo viņam mašīnas patīk, tāpēc nekādu problēmu nerodas. Marija vairāk vēro, nekā iesaistās, tāpēc saņem nīkšanas piezīmes no Edgara. Bet citādi rotaļā norisinās mierīgi, bērni darbojas un tiek uzbūvētas mājas. Abas grupas labestīgi novērtē otras grupas darbu. Skolotāja tomēr sadzird Valda komentāru, ka viņu grupas celtne tomēr ir glītāka. Šī rotaļa tātad arī veicina bērnu savstarpējās attiecības, izpratni par to, cik labi darboties kopā, māca vērtēt savu un grupas biedru darbu, priecāties par paveikto, bet tas viss kopā paaugstina bērnu pašvērtējumu. Lielākoties skolotāja tikai vēro. Viņa ļauj bērniem darboties patstāvīgi, darboties komandās.

**Rotaļa „Es esmu...”** (savu vārdu saista ar īpašības vārdiem) – rotaļa rada vēlmi izteikt savas domas, vērtējumu, sekmē sevis iepazīšanu un pieņemšanu (esmu stiprs, veikls, gudrs), rosina ieklausīties grupas biedros. Šī rotaļa notiek pa grupām. Sevi labi raksturo Dina, Alla, Guna, Olafs un Harijs.

*Dina: я умная, красивая, люблю рисовать и писать в тетрадку;*

*Alla: мама говорит, что я добрая и хорошая, я люблю играть с Денисом;*

*Guna: умная, красивая и модная, и хитрая даже чуть – чуть;*

*Olafs: сильный очень и могу даже всех победить на футболе;*

*Harijs: папа говорит, что я умный и добрый, но я люблю баловаться и даже не слушаться иногда.*

Interesanti, ka Elena piemin, ka patīk būt pirmajai, ka reizēm nav laba, tātad meitene jau sākusi saprast, ka laikam drusku vairāk jādomā par savu attieksmi, rīcību. Arī Marija

atzīst, ka reizēm patīk niķoties. Tas nozīmē, ka bērni jau sāk atpazīt ne tikai savas stiprās, bet arī vājās īpašības, sāk saprast, ka katrai darbībai ir arī sekas.

Elena: *я иногда плохая, но я люблю когда меня слушают и не ругают;*

Marija: *хорошая, но иногда злюсь потому, что не нравится так.*

Tas nozīmē, ka ar laiku šo bērnu pašapziņa veidosies pozitīva, ja šāda veida rotaļas notiek regulāri, ja bērnu rotaļas netiek pārtrauktas bez pamatota iemesla, ja bērniem tiek dota brīva izvēle rotaļās.

**Rotaļa „Labākais, sliktākais”** – dažādu pašapziņas komponentu attīstīšana – es protu sevi novērtēt, ticu sev, priecājos, skumstu un varu izteikt savu domu rotaļājoties. Šī rotaļa palīdz bērniem vairo spējas izteikt savas emocijas un attieksmi.

Bērni cenšas izdomāt atbildes uz iesāktajiem teikumiem:

- Labākais, ko esmu darījis/ darījusi...

Лучшее, что я когда либо делал/ делала...

Laine: *прыгала на батуте у Настю дома, а потом мы ели такие маленькие цветные конфетки как на тортике*

Elena: *не знаю, мороженное;*

Valdis: *ничего, мультик смотрел;*

Marija: *катала коляску;*

Alla: *это когда мама читает про Скай и смотрит мультик когда и я;*

Guna: *я помогла папе мыть машину.*

- Labākā diena man bijusi...

Мой самый лучший день был когда...

Laine: *не помню... ездила с папой за Кешей*

Elena: *когда мой братик отдал мне свои конфеты*

Valdis: *когда папа не кричал уже на маму и они не злились;*

Marija: *ну я же не знаю уже;*

Alla: *играла с Гуной и стали дружить тоже с ней;*

Guna: *у меня был день рождения и приехала тетя Наташа.*

- Sliktākā diena man bijusi...

Самый плохой день был когда...

Laine: *я не хотела идти на танцы;*

Elena: *вечером, когда мальчик толкнул меня;*

Valdis: *когда дрались;*

Marija: *когда Саша опять обидел меня и я не хотела играть с ними;*

Alla: *я сломала куклу тогда Дашину и ничего ей не сказала почему – то;*

Guna: *когда я забыла у бабушки Раи книжку с Рапунцель.*

- Patīkamākais kopā ar draudzeni / draugu bija... utt.

Самое лучшее, что я делал со своим другом...

Laine: *играла в леги;*

Elena: *бегали и играли в прятки долго;*

Valdis: *играли в гараж и парковку, а еще в добрых полицейских;*

Marija: *я не знаю;*

Alla: *с Дашей или с Алиной? К Даше я часто не прихожу, мы с Алиной танцуем;*

Guna: *резали трубочки, которые воспитательница дала.*

Interesanti, ka Laine ilgi domā to labāko, bet sliktāko pasaka uzreiz – ir strīdējusies ar grupas meitenēm. Sāpīgi bija klausīties Valda atbildi, ka viņa labākās dienas ir tad, kad tētis neklie dz uz mammu un viņi nestrīdas. Allas labākā diena ir bijusi tā, kad sadraudzējās ar Gunu, bet sliktākā, kad salauzusi kaimiņu meitenes lelli un nav atzinusies. Tātad bērni jau sāk vērtēt dažādu savu darbību sekas. Skolotāja par to bērnus uzslavē, jo var kļūdīties, bet jāmak savas kļūdas atzīt.

**Situāciju izspēle** – rosināt bērnu patstāvīgi vērtēt dažādas situācijas, kuras skolotāja ir fiksējusi grupas ikdienā (strīdus, neprasmi sagaidīt savu kārtu, vēlēšanās vienmēr būt pirmajam, neprasme atvainoties utt.). Sarunās skolotāja cenšas iesaistīt pēc iespējas vairāk tieši tos bērnus, kuri parasti šādas situācijas izraisa, bet to vietā tiek nosaukti pasaku varoņi – Nezinītis, Sprīdītis u.c. Marija ir sākusi saprast, ka nav labi niķoties, strīdēties, tādēļ var just, ka viņa nojauš, ka skolotāja ar Pepijas piemēru atdarina viņu. Meitene nokautrējusies skaidro, ka niķoties nav labi, ka viņa arī tā reizēm dara, bet centīsies vairs nedarīt. Edgars vēl īsti nesaprot, ka Nezinītis, kuru skolotāja atdarina, kurš spītējas, grib, lai viss notiek pēc viņa prāta, ir Edgars pats. Valdis nosoda tekstā saklausītos pārkāpumus, sliktu rīcību, bet uz sevi to vēl tā īsti neattiecina. Tomēr jūtams, ka bērni pamazām sāk vairāk domāt par savu attieksmi, uzvedību, par savām spējām, tātad tas atstās iespaidu arī uz viņu pašapziņu.

**Situācija „Es gribu!” (noskatīta bērnu ikdienā).** To skolotāja izspēlē ar lellēm. Vienai lelei ir tāds ieradums, ka viņa regulāri grib sev tieši to rotaļlietu, ko paņēmis kāds cits – otra lelle viņai to izrauj no rokām. Skolotāja liek atdot atpakaļ. Lelle raud un spītējas. Skolotāja sarunā cenšas iesaistīt arī Laini, bet meitene klusē, jo saprot, ka pati tā ir rīkojusies bieži. Vēlāk skolotāja ar Laini individuāli sarunājas, jautājot, vai glīti izskatījās lelles uzvedība, kāpēc citas lelles nolēma ar to vairs nedraudzēties, lai tas liek Lainei padomāt.

Laine: *так нельзя делать, а то все тоже не будут давать куклы и всем будет грустно потому никто не будет играть.*

Ar bērniem ļoti bieži ir nepieciešamas arī individuālas pārrunas.

Tātad, lai paaugstinātu bērnu pašapziņu, ir jārada pozitīva apkārtējā vide, rotaļu tēmas jāsaista ar ikdienā redzēto un pārdzīvoto, jāiesaista gan speciāli modelētas pedagoģiskas situācijas, gan jāizmanto ikdienā radušās situācijas. Skolotāja rosina rotaļās bērniem risināt dažādas problēmas, būt rotaļu iniciatoriem, būt atvērtiem rotaļām, izprast savas stipras un vājās puses, veikt savu pašvērtējumu.

## 2.4. Bērnu pašapziņas raksturojums pētījuma beigās

Pēc visu pedagoģisko situāciju realizēšanas notika bērnu atkārtota vērošana pēc tiem pašiem kritērijiem un, lai izpētītu bērnu pašapziņas attīstības dinamiku, tika izveidota tabula ar apkopotiem rezultātiem pētījuma sākumā un beigās (sk. 5.tabulu).

*5. tabula. Bērnu pašapziņas vērošanas apkopotie rezultāti pētījuma sākumā un beigās*

Punktu skaits Līmenis Bērnu vārdi	Kopējas iegūtais punktu skaits	Līmenis	Kopējas iegūtais punktu skaits	Līmenis
	pētījuma sākumā		pētījuma beigās	
Alla	6	V	8	A
Dina	9	A	9	A
Elena	<b>4</b>	<b>Z</b>	<b>5</b>	<b>Z</b>
Guna	6	V	8	A
Ieva	6	V	6	V
Marija	<b>4</b>	<b>Z</b>	<b>5</b>	<b>Z</b>
Laine	6	V	8	A
Rasa	7	V	7	V
Dans	6	V	7	V
Edgars	5	Z	6	V
Harijs	8	A	8	A
Juris	6	V	7	V
Olafs	<b>6</b>	<b>V</b>	<b>6</b>	<b>V</b>
Valdis	4	Z	6	V
Žanis	8	A	9	A

Izpētot tabulu, secinām, ka pašapziņas vērošanas kritēriju vērtējuma kopējais punktu skaits gandrīz katram bērnam ir pieaudzis. Tas liecina par to, ka prasmes, kas atbilst izstrādātajiem kritērijiem pētījuma sākumā, tika uzlabotas, tādējādi ir palielinājies arī pašapziņas līmenis. Tikai Olafam punktu skaits palika nemainīgs. Skolotājam būs jāpavēro šis bērns un jāievieš jaunie paņēmieni, jāpiedāvā savādākas rotaļas, lai pēc laika būtu redzami rezultātu uzlabojumi arī Olafam.

Dažiem bērniem mainījās pašapziņas līmenis no vidējā uz augsto – Allai, Gunai, Lainei, Edgaram un Valdim. Pārējiem bērniem līmenis nav mainījies.

Diemžēl diviem bērniem – Elenai un Marijai – kopējais punktu skaits ir paaugstinājies tikai par vienu balli. Tas liecina par ļoti maziem, bet tomēr uzlabojumiem. Pašapziņas līmenis viņiem nemainījās. Iespējams, viņiem ir nepieciešams ilgāks laiks, lai uzlabotu savu rezultātu un tiktu nākamajā sevis apzināšanās līmenī. Skolotāja pievērsīs vairāk uzmanības gan Elenai, gan Marijai, turpinās piedāvāt dažādas rotaļas dienas gaitā un ļaus darboties pastāvīgi, izzinot sevi un apkārtējo pasauli. Obligāti jāatbalsta bērna iniciatīva, tādējādi mēs palīdzam viņam kļūt par domājošu, zinošu personu, kas izprot sevi un citus, ka arī nebaidās uzņemties atbildību un riskēt.

Detalizēti bērnu sākotnējās un atkārtotās vērošanas rezultāti tika apkopoti tabulā (sk. 6. tabulu).

**6. tabula. Bērnu pašapziņas sākotnējās un atkārtotās vērošanas rezultāti**

Vērtēšanas kritēriji Bērnu vārdi	Prasme patstāvīgi izvēlēties nodarbošanos		Prasme risināt problēmsituācijas		Pārliecinātība par sevi un prasme vērtēt savu darbību	
	Sāk.	Atk.	Sāk.	Atk.	Sāk.	Atk.
Alla	2	↗ 3	2	↗ 3	2	↗ 3
Dina	3	3	3	3	3	3
Elena	1	↗ 2	2	2	1	1
Guna	2	↗ 3	2	↗ 3	2	2
Ieva	2	2	2	2	2	2
Marija	2	2	1	↗ 2	1	1
Laine	2	↗ 3	2	↗ 3	2	2
Rasa	3	3	2	2	2	2
Dans	2	↗ 3	2	2	2	2
Edgars	2	2	2	2	1	↗ 2
Harijs	3	3	3	3	2	2
Juris	2	2	2	↗ 3	2	2
Olafs	2	2	2	2	2	2
Valdis	2	2	1	↗ 2	1	↗ 2
Žanis	3	3	3	3	2	↗ 3

Redzams, ka bērnu pašapziņas veicināšanā ir panāktas izmaiņas. Protams, ka tās nevar panākt ātri, bet pamazām, ikdienā vērojot bērnus, pārrunājot ar tiem dažādas situācijas, iekļaujot nodarbībās dažādus tekstus, rotaļas par atbilstošu tēmu, pozitīvas izmaiņas ir panākamas.

Ir redzams, ka labāki rezultāti ir vērojamos par bērnu **prasmi izvēlēties nodarbošanos** patstāvīgi, regulāri, kā arī bērnu prasme sākt risināt nelielus konfliktus pašiem. Grūtāk ir veicināt bērnu prasmi būt pārliecinātam par sevi un vērtēt savu darbību.

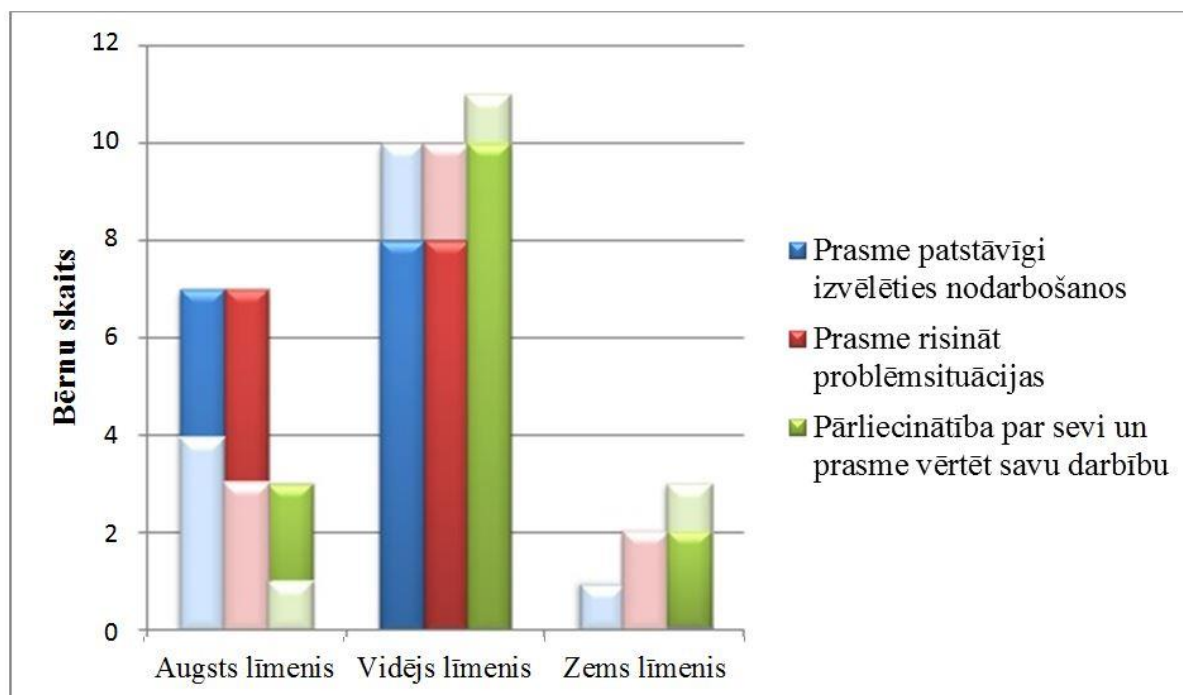
Ja sākotnēji tika vērots, ka izvēlēties sev nodarbošanos labi, regulāri prata četri bērni, tad atkārtotā vērojumā – jau astoņi, jo arī Alla, Guna, Laine un Dans ir sākuši izvēlēties sev nodarbošanos patstāvīgi un regulāri, aizraujas, izpilda rotaļu vai aktivitāti līdz galam. Arī Elena ir kļuvusi nedaudz patstāvīgāka, vairs negaida skolotājas uzaicinājumus, sāk atrast sev nodarbošanos. Tā zemā līmenī šī prasme vairs nav nevienam bērnam. Septiņu bērnu – Elenas, Ievas, Marijas, Edgara, Jura, Olafa, Valda – prasme atrast sev nodarbošanos patstāvīgi ir vidējā līmenī, jo dažreiz iejūtas rotaļās pavisam droši, bet reizēm vēl nevar izšķirties par nodarbi, maina darbības veidus.

Sākotnējā vērojumā patstāvīgi **risināt problēmsituācijas**, bez sūdzēšanās prata trīs bērni, bet, atkārtoti vērojot, septiņi, jo Dinai, Harijam un Žanim pievienojušies arī Alla, Guna, Laine un Olafs. Šie bērni jau cenšas neizraisīt konfliktsituācijas, nelielas problēmas parasti mēģina risināt paši, nesūdzas. Ja viņi saprot, ka netiks galā, lūdz skolotāju palīdzību; ja ir vainīgi, prot atzīties un atvainoties. Vidējā līmenī pašapziņa, atkārtojot vērojumu, ir astoņiem bērniem – Elenai, Ievai, Marijai, Rasai, Danim, Edgaram, Olafam, Valdim. Pamazām, pa solītim uzlabojumi ir panākami. Iepriecina tas, ka nav vairs neviena bērna, kurš nepārtraukti sūdzas, risina konfliktus tikai ar fizisku spēku, „sliktu vārdu” lietošanu. Elena, Valdis un Laine stipri mazāk skrien sūdzēties, apdomā, vai paši nevar kaut ko atrisināt. Arī Ieva konfliktē mazāk, saprot, ka tad nebūs draugu, ja strīdēsies. Marija mazāk raud, ja kaut kas nepadodas. Arī šo attieksmju izmaiņu skolotāja pamana, uzslavē bērnus, pārrunā ar viņiem to, kāpēc vislabāk izvairīties no strīdiem, kā tos vislabāk risināt.

Visgrūtāk ir panākt bērnu **pārliecinātību par sevi un prasmi vērtēt savu darbību**. Bet tomēr arī šajos vērojumos ir pozitīvas izmaiņas. Labi jau sāk apgūt prasmi vērtēt sevi un grupas biedrus, ļoti pamatoti un patiesi priecājas gan par savu, gan citu veiksmi trīs bērni – Alla, Dina un Žanis. Desmit bērni – Guna, Ieva, Laine, Rasa, Dans, Edgars, Juris, Olafs, Harijs, Valdis – pamazām gūst pārliecību par sevi un saviem spēkiem, kaut arī daļēji, bet vēl ne vienmēr līdz galam realizē savu iesākto un ne vienmēr saprot, cik veiksmīgs ir viņu darbības rezultāts. Diemžēl divi bērni – Elena un Marija vēl ir nepārliecināti par sevi, reizēm pakļaujas citu ietekmei, nespēj motivēt vai vērtēt savu darbību.

Tātad bērnu pašapziņu ir iespējams veicināt, ja tiek izvēlētas atbilstošas metodes, pedagoģiskās situācijas, rotaļas, ja šīs rotaļas regulāri tiek iesaistītas visos dienas rites momentos, ja regulāri ar bērniem notiek pārrunas, ja bērnus rosina būt draudzīgiem, ticēt saviem spēkiem, pamazām iepazīt savas stiprās un vājās puses, sekmēt prasmi pašiem risināt nelielas problēmas, ja tiek atbalstīta bērnu iniciatīva, pakāpeniski rosināt motivēt un vērtēt savu darbību un tās sekas un rezultātus.

Sākotnējās un atkārtotās bērnu pašapziņas vērošanas rezultāti redzami diagrammā (sk. 7. attēlu). Ar gaišākām krāsām ir apzīmēti pētījuma sākotnējie rezultāti, ar spilgtākām – atkārtotie rezultāti.



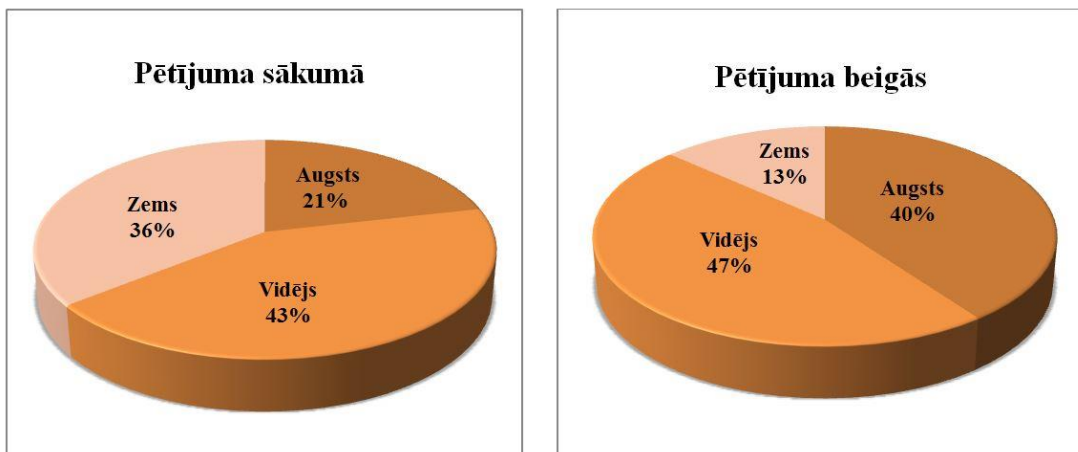
**7. attēls. Sākotnējās un atkārtotās bērnu pašapziņas vērošanas rezultāti**

Vizuāli ir redzams, ka augsta līmeņa rezultāts ir uzlabojies – bērnu skaits tajā ir pieaudzis. Tagad patstāvīgi izvēlēties nodarbošanos ir spējīgi jau septiņi bērni, nevis četri. Labāk risina problēmsituācijas septiņi bērni, nevis trīs, kā bija sākumā. Arī pārliecība par sevi un prasme vērtēt savu darbību priecē – tagad tā prasme ir attiecināma jau uz trijiem bērniem, nevis tikai uz vienu.

Vidējs līmenis attiecīgi ir pazeminājies, jo bērni, kuri bija vidējā pašapziņas attīstības līmenī, ir paaugstinājuši to līdz augstam līmenim.

Zemā attīstības līmenī, pie pārliecinātības par sevi un prasmes vērtēt savu darbību, ir palikuši divi bērni. Pārējās prasmes zemā līmenī nav vairāk nevienam bērnam.

Lai secinātu grupas bērnu pašapziņas līmeni procentos, iepriekš iegūtie rezultāti tiek atspoguļoti diagrammās (sk. 8. attēlu).



**8. attēls. Bērnu pašapziņas kritēriju procentuālais atspoguļojums pēc līmeņiem pētījuma sākumā un beigās**

Spriežot pēc diagrammām, augsts pašapziņas līmenis ir pacēlies no 21% uz 40%, kas liecina par nozīmīgiem uzlabojumiem. Vidējais līmenis ir mainījies tikai par 4%, bet, balstoties uz to, ka ir pieaudzis bērnu skaits augstā līmenī gandrīz uz pusi, bija jāsamazinās bērnu skaitam zemajā līmenī, jo no tā bērni „pārgāja” vidējā. Tā arī notika. Tagad zemā līmenī atrodas tikai 13%, nevis 36% , kā tika novērots pētījuma sākumā.

Veicot praktisko pētījumu par 3 – 4 gadīgu bērnu pašapziņas veicināšanas iespējām rotaļā, darba autore secināja, ka:

- bērni ir gatavi sadarboties, viņiem ir augsts motivācijas līmenis, un tas uzliek vēl lielāku atbildību uz katru pieaugušo, kas savu ikdienu pavada ar bērniem;
- rotaļā bērns atklājas un netīšām stāsta mums par sevi un saviem dzīves novērojumiem;
- atbalstot bērna iniciatīvu, mēs palīdzam viņam attīstīties, aizdomāties par savu rīcību, uzņemt atbildību un pat riskēt, kas arī veicina bērna pašapziņas līmeņa pieaugumu;
- bērni gūt lielāku pieredzi, ja skolotājs izmanto metodes, kas atbilst attiecīgajam bērnu vecumam;
- rotaļa ir brīnišķīgs veids, kā iepazīt bērnu; bērni labprāt rotaļājas patstāvīgi, tikai viņi jāievirza rotaļā;
- vērojot bērnu darbībā, mēs dažreiz uzzinām par viņu daudz vairāk, nekā sarunājoties, rotaļa – pamats un galvenais skolotāja palīgs darbā ar 3 – 4 gadīgiem bērniem;
- rotaļa palīdz attīstīt bērna pašapziņas veidošanos tad, ja tiek atbalstīta bērna iniciatīva un tiek atvēlēts laiks rotaļām dienas ritā.

## Secinājumi

1. Pašapziņa ir cilvēka spēja izdalīt sevi no apkārtējiem, veidot savu attieksmi, spējas, savas domas un jūtas. Pašapziņa ir ticība sev un savām spējām un apmierinātība ar sevi. Pašapziņa nozīmē ticēt sev, patikt sev un darīt to, ko uzskati par pareizu

2. Pirmsskolas posms cilvēka attīstībā ir visnozīmīgākais, jo šajā posmā tiek likti pamati vērtīborientācijai, personības ieviržu sistēmai, pašapziņai, veidojas dzīves stils. Tāpēc svarīgas ir pedagogu un arī vecāku zināšanas un prasmes, izvēloties bērnam piemērotākos darbības veidus, efektīvas mācību metodes, paņēmienus, jo no tā ir atkarīga bērna pareiza virzība uz identitātes attīstību.

3. Lai vecāki un skolotāju varētu veiksmīgāk sekmēt bērna pašapziņu, labi jāpārzina attiecīgā vecumposma bērnu attīstības likumsakarības visās attīstības jomās. Visā audzināšanas un mācību procesā stingri ievērojamas visas šīs bērnu attīstības likumsakarības, lai bērns attīstītos kopveselumā, lai viņam veidotos pozitīvs pašvērtējums un adekvāta pašapziņa.

4. Pašapziņa var būt augsta un zema, bet tā ir jāmača jau no mazotnes. bērna pašizjūtas veidotāji vispirms ir ģimene. Visa pamatā ir labas attiecības, mīlestība un drošības sajūta. Bērnam ir vajadzīga drošības, piederības izjūta, sekmju un veiksmes izjūta, savu prasmju, spēju un vājību apzināšanās, stabilitātes izjūta, kas izpaužas kā pārliecība un zināšanas par to, kas tiek sagaidīts no viņa, izpratne par notikumiem un ierobežojumiem. Ja bērnam šādas izjūtas netiek nodrošinātas, veidojas zema pašapziņa, mazvērtības komplekss.

5. Pirmsskolas vecumā bērnu pašapziņu visefektīvāk attīstīt daudzveidīgās rotaļās, arī tēlotājdarbībās, sporta nodarbībās. Svarīgas ir arī pamatotas skolotāju uzslavas, svarīgi ir veidot bērna izpratni par savām stiprajām un vājajām pusēm un prasme tās pareizi izmantot. Jāpalīdz attīstīt bērna talantus, kas viņam padodas un interesē. Jādara viss, lai bērns sevi adekvāti uztvertu.

6. Pašapziņas veicināšanai izmantojamas daudzveidīgas rotaļas – sižeta lomu, dramatisācijas, didaktiskās, celtniecības, muzikālās, kustību u.c. rotaļas; rotaļu darbība nodrošina apstākļus bērnu attīstībai kopveselumā, tās sekmēšana

7. Sākotnējie bērnu vērojumi ļāva secināt, ka bērnu pašapziņa grupā ir atšķirīga – ir bērni, kuri samērā labi prot atrast sev nodarbošanos vai iesaistīties citu rotaļās; konfliktu grupā nav bieži, bet tos spēj izraisīt vairāki bērni, bērniem vēl nopietni jāattīsta prasme spriest, vērtēt savu darbību, tās rezultātus, iemeslus un sekas.

8. Praktiskais darbs ar bērniem un atkārtota novērošana pierādīja, ka bērnu pašapziņu ir iespējams veicināt, ja tiek izvēlētas atbilstošas metodes, pedagoģiskās situācijas, rotaļas, ja

regulāri ar bērniem notiek pārrunas, ja bērnus rosina būt draudzīgiem, ticēt saviem spēkiem, pamazām iepazīt savas stiprās un vājās puses, sekmēt prasmi pašiem risināt nelielas problēmas, pakāpeniski rosināt motivēt un vērtēt savu darbību un tās sekas un rezultātus.

9. Darba gaitā apstiprinājās izvirzītā hipotēze, ka rotaļa sekmē bērnu pašapziņas veidošanos tad, ja tiek atbalstīta bērnu iniciatīva un tiek atvēlēts laiks rotaļām dienas ritā.

## Literatūras un avotu saraksts

1. Aunīte, I. (2017). *Kā izaudzināt bērnu ar augstu pašapziņu. Jāsāk jau zīdaiņa vecumā!*  
<https://www.mansrimi.lv/berniem/izglitiba/ka-izaudzinat-bernu-ar-augstu-pasapzinu-jasak-jau-zidaina-vecuma.html>
2. Ādlers, A. (1992). *Psiholoģija un dzīve*. Rīga: IDeA.
3. Baldiņš, A., Raževa, A. (2001). *Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē*. Rīga: Pētergailis.
4. Baltmugure, A. *Kā veidosim skolēnu pašapziņu?* Microsoft Word dokuments.  
Pieejams:  
[web.iac.edu.lv/arhivs/numuri/raksti/26\\_pasapzina.doc](http://web.iac.edu.lv/arhivs/numuri/raksti/26_pasapzina.doc)
5. Becker, P. (1991). *Terminologie und Struktur des Wohlbefindens*. In Abele A., Becker P. (Hg.), *Wohlbefinden*. Weihen und Munchen: Juventa Verlag, 279 – 296 S.
6. Bērahs, A.J. (1998). *Galvu augšā*. Rīga: Zvaigzne ABC.
7. Bruner, J. (1996). *The culture of education* [online]. Cambridge: Harvard University Press, 1996. 160 p.  
[http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=7a978qleVkcC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Bruner,+J.+\(1996\):+The+culture+of+education.+Cambridge:+Harvard+University+Press.&ots](http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=7a978qleVkcC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Bruner,+J.+(1996):+The+culture+of+education.+Cambridge:+Harvard+University+Press.&ots)
8. Cimdiņa, I. (2010). *Attīstība pirmajos dzīves gados nosaka bērna personības veidošanos*.  
[www.maminuklubs.lv](http://www.maminuklubs.lv) [skat. 20.09.2018]
9. Dombrova, E. (2017). *Kāpēc vajadzīga pašapziņa?*  
<https://latvuda.lv/kapec-vajadziga-pasapzina>
10. Dzintere, D. (1983). *Pirmsskolas vecuma bērnu lomu sižeta rotaļās bērnudārzā*. Rīga: SKCJ.
11. Dzintere, D. (1976). *Pirmsskolas vecuma bērnu sižeta – lomu rotaļa kā darbība*. Rīga: PSR Izglītības ministrija.
12. Dzintere, D. (2001). *Bērnības pavadone un dzīvesveids*. Pirmsskolas izglītība, Nr.3, 16. – 19. lpp.
13. Dzintere, D. (2000). *Rotaļa kā īpaša kultūras forma un kultūras apguves veicinātāja. Bērns kā vērtība ģimenē un pirmsskolā*. Rīga: Izglītības soļi, 30. – 37. lpp.
14. Dzintere, D., Pučure, I. (2003). *Radošā rotaļa un spēles. Es gribu iet skolā*. Rīga: SIA Puse Plus, 35. – 49. lpp.
15. Dzintere, D., Boša R. (1997). *Rotaļspēles*. Rīga: Mācību apgāds NT.

16. Elsiņa, I. (2015). *Veselīga pašapziņa*.  
[www.ineseelsina.lv/raksti/params/post/574798/veseliga-pasapzina](http://www.ineseelsina.lv/raksti/params/post/574798/veseliga-pasapzina)
17. Freiberga, I. (2007). *Apkārtnie un izziņas aktivitāte. Bērns mācās izzināt pasauli*. Rīga: Izglītības soļi, 29. – 43. lpp.
18. Garklāva – Ansonka, S. (2012). *12 ieteikumi, lai attīstītu bērna pašapziņu*.  
<https://vecakosanas.espati.lv/index/view/raksts/12-ieteikumi-lai...berna.../2604/>
19. Gipenreitere, J. (2012). *Turpinām saprasties ar bērnu. Vai tā?* Rīga: Nordik.
20. Golubina, V. (2007). *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: Izglītības soļi.
21. Hahele, R. (2006). *Pašnovērtējums mācību procesā*. Rīga: Raka.
22. Kaņepēja, R., Gaugere, Z. (2012). *Pirmsskolas vecuma bērnu sociālās prasmes. Ceļā uz skolu*. Rīga: Raka, 66. – 76.lpp.
23. Karlovska, R., Mārtiņšone, U. (2010). *Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai*. Rīga: Zvaigzne ABC.
24. Keltikangasa-Jervinena, L. (2013). *Augsta pašapziņa. Kā to izkopt sevī un citos*. Rīga: Zvaigzne ABC.
25. Kesa, J. (2015). *Frāzes, kas iepriecina, iedvesmo un ceļ bērna pašapziņu*.  
[kasjauns.lv/raksts/.../55371-frazes-kas-iepriecina-iedvesmo-un-cel-berna-pasapzinu-tops](http://kasjauns.lv/raksts/.../55371-frazes-kas-iepriecina-iedvesmo-un-cel-berna-pasapzinu-tops)
26. Kleinberga, G. (2012). *Kā veidot bērna veselīgu pašapziņu?*  
[kasjauns.lv/raksts/sievietem/147505-ka-veidot-berna-veseligu-pasapzinu](http://kasjauns.lv/raksts/sievietem/147505-ka-veidot-berna-veseligu-pasapzinu)
27. Kleinberga, G. (2016). *Noderīgi padomi bērna veselīgas pašapziņas veidošanai*.  
<http://www.godagimene.lv/Jaunumi/noderigi-padomi-berna-veseligas-pasapzinas-veidosanai-2970/>
28. Krafte, B. (1999). *Pirkstiņu rotaļas*. Rīga: SIA Puse Plus.
29. *Latviešu valodas vārdnīca*. (1998). Rīga: Avots.
30. Lieģeniece, D. (1999). *Kopveseluma pieeja audzināšanā*. Rīga: Raka.
31. Lieģeniece, D. (1995). *Rotaļas nozīme bērna pašattīstības sekmēšanā*. Liepāja.
32. Liepiņa, L. (3.12.2012). *Kā attīstīt bērna pašapziņu?*  
<http://vecakosanas.espati.lv/view/raksts/Ka-attistit-berna-PASAPZINU>
33. Miesniece, A. (2011). *Par bērnu sasniegumu vērtēšanu pirmsskolā*. Metodiskie ieteikumi. Elektroniskais izdevums. VISC.
34. Mummendey, H.P. (1997). Methoden und Probleme der Messung von Selbstkonzepten. In: Phillip S.H.: *Selbstkonzept, Forschung, Probleme, Befunde, Perspektive*. Stuttgart.
35. Naika, A. (2004). *Noticēt sev*. Rīga: Zvaigzne ABC.
36. Neimane, S. (2017). *Kāpēc ir svarīga pozitīva pašapziņa?*

<https://www.emila-skola.com/l/kapec-ir-svariga-pozitiva-pasapzina/>

37. Paupe, D. (2000). Autobiogrāfiskas bērības atmiņas – būtisks bērna personības attīstības izzināšanas avots. *Bērns kā vērtība ģimenē un pirmsskolā*. Rīga: Izglītības soli, 17. – 23. lpp.
38. Pandits, A, Pandita M. ( 2013). *Superuzturs bērna prātam* Rīga: Zvaigzne ABC.
39. Penny, D., Chandler, T. (2000). *Physical Education: What Future(s)? Sport Education and Society*, Vol 5, p. 71. – 89.
40. Piažē, Ž. (2002). *Bērna intelektuālā attīstība*. Rīga: Pētergailis.
41. *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. (2000). Sast. autoru kol. V. Skujiņas vadībā. Rīga: Zvaigzne ABC..
42. Pontāga, I. (1988). *Rotaļas metodes un paņēmieni bērnu apmācībā trešajā un ceturtajā dzīves gadā*. Rīga: LTIM .
43. Projekts „Izglītība mūsdienīgai lietpratībai: mācību satura un pieejas apraksts” Skola 2030. (2017).  
<http://www.izm.gov.lv/images/aktualitates/2017/Skola2030Dokuments.pdf>
44. *Psiholoģijas vārdnīca*. (1999). Autorkolektīvs, G. Breslava redakcijā. Rīga: Mācību grāmata.
45. Pučure, I. (2000). *Rotaļa – pirmsskolas vecuma bērnu pašapziņas veicinātāja*. Rīga: Izglītības soli, 37. – 45. lpp.
46. Puškarevs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Raka
47. Radēviča. I. (2017). *Kāpēc bērnam vajadzētu nodarboties ar sportu?*  
<https://medicine.lv/raksti/kapec-bernam-vajadzetu-nodarboties-ar-sportu-skaidro-olimpiete-ineta-radevica>
48. Špona, A., Čamane, I. (2006). *Audzināšana. Pašaudzināšana*. Rīga: Raka.
49. Špona, A., Čehlova, Z. (2004). *Pētniecība pedagoģijā*. Rīga: Raka.
50. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
51. Tunne, I. (1998). *Jauniešu pašapziņas dinamika un identitātes meklējumi. Personības pašizjūta un identitāte*. Rīga: SIA “Mācību apgāds” NT.
52. Vagale, A. (10.09.2018). *Vecākiem un skolotājiem*.  
<http://www.mes.limbazi.lv/index.ph5>
53. Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija. (2017).  
[www.bti.gov.lv/](http://www.bti.gov.lv/)
54. Vecgrāve, A. (1996). *Kā man saprast savu bērnu*. Rīga: Zvaigzne ABC.
55. Vigule, D. (2015). *Gribas īpašību veidošanās bērībā. Bērna sasniegumu vērtēšana pirmsskolā*. Rīga: 191. – 224. lpp.

56. Vorobjovs, A. (1996). *Psiholoģijas pamati*. Rīga: Mācību Apgāds.
57. Baiba Brice (2007). *Pirkstiņu rotaļas*. Rīga: “RaKa”.
58. Ананьев, Б. Г. (2001). *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург: Питер.
59. Бернс, Р. (1998). *Развитие Я-концепции и воспитание*.  
<http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns3.htm>
60. Выготский, Л.С. (1997). *Воображение и творчество в детском возрасте*. Санкт – Петербург: СОЮЗ.
61. Венгер, Л., Пильюгина, Э., Венгер, Н. (1988). *Воспитание сенсорной культуры ребенка*. Москва: Просвещение.
62. Викторова, В. (2000). *Стихотворение*.  
[https://stolicadetstva.com/articles/stii\\_s\\_dvizheniyami\\_dlya\\_malyshey/](https://stolicadetstva.com/articles/stii_s_dvizheniyami_dlya_malyshey/)
63. Джеймс, У. (1995). *Психология*. Москва: Педагогика.
64. *Философский словарь*. (1987). Под ред. И. Т. Фролова. Москва: Политиздат.
65. Конс, И. (1984). *В поисках себя. Личность и самосознание*. Москва: Политиздат.
66. Мерлин, В. С. (1990). *Структура личности, характер, способности, самосознание*. Пермь: Пермский Государственный педагогический институт,
67. Немов, Р.С. (2001). *Психология*. Москва: Владос.
68. Сорокина, М. (2002). *Детские потешки. Стихотворение*.  
[https://www.e-reading.club/chapter.php/95067/44/Rolevye\\_igry\\_dlya\\_deteii.html](https://www.e-reading.club/chapter.php/95067/44/Rolevye_igry_dlya_deteii.html)

# Pielikumi

## 1. PIELIKUMS. Frāzes, kas iepriecina, iedvesmo un ceļ bērna pašapziņu (Kesa, 2015).

Ikdienišķi vārdi un teikumi, kurus sakām, nedomājot par sekām, bērnus var celt un var nogrūst bezcerības bezdibenī. Bērnu un ģimenes psiholoģe J. Kesa sastādījusi sarakstu ar frāzēm, kuras laiku pa laikam der izmantot sarunās ar saviem bērniem.

Lai stiprinātu ticību saviem spēkiem:

“Es tev uzticos”

“Es tev ticu”

“Es novērtēju tavu lēmumu”

“Tas nav viegli, taču tev noteikti izdosies”

“Tu visu dari pareizi”

“Tu visu pareizi saprati”

“Kā tev tas izdevās?”

“Iemāci mani, kā tu to dari (kā tev izdodas)”

“Tu dari to labāk nekā es”

“Tev tas izdodas labāk nekā man”

Novērtējiet viņa pūles un centienus:

“Es redzu, ka tu tajā esi ieguldījis ļoti daudz darba”

“Es redzu, cik ļoti tu centies”

“Tu tik ļoti piestrādāji un, lūk, cik labi tev viss izdevās!”

“Tev iznāk ļoti labi!”

“Varu iedomāties, cik laika tev tas prasīja!”

“Iedomājos, cik ilgi tu centies, līdz tev sanāca!”

“Cik gan nācās pārdomāt risinājumus, līdz tev tas izdevās!””

“Tavas pūles radīja ļoti labu rezultātu!”

Pateicieties par laiku, ko pavadījāt kopā:

“Es ļoti novērtēju laiku, kuru mēs pavadām kopā”.

“Es ar nepacietību gaidu, kad mēs atkal rīt varēsim kopīgi paspēlēties”.

“Ar tevi ir ļoti interesanti”.

“Man ļoti patika, kā mēs spēlējāmies”.

“Esmu priecīga, ka tu esi mājās”.

“Ar tevi ir ļoti interesanti spēlēties”.

Palīdziet novērtēt padarīto:

“Ko tu pats par to domā?”

“Iedomājos, cik tev pašam ir patīkami!”

“Kas tev tajā pašam vislabāk patīk?”

“Un kā tu pats domā?”

“Ko tu pats par to domā?”

“Kā tev pašam liekas?”

“Kā tev pašam gribētos?”

Pateicieties par palīdzību un ieguldījumu:

“Liels paldies tev par to, ka tu...(par konkrētu lietu)”.

“Paldies par to, ko tu izdarīji”.

“Liels paldies par tavu palīdzību”.

“Paldies par tavu sapratni”.

“Tā bija liela palīdzība no tevis, paldies”.

“Tu man tik ļoti palīdzēji!”

“Pateicoties tev, es visu paveicu ātrāk”.

“Pateicoties tev, mums tagad viss ir tīrs”.

Aprakstiet, ko redzat un novērtējat:

“Lūk, tas ir gan! – istaba ir tīra!”

“Oho! – Gulta ir saklāta!”

“Kādas spilgtas krāsas tu izmanto!”

“Es redzu, ka tu esi ļoti centies!”

“Es ievēroju, ka tu pats esi novācis galdu!”

Aprakstiet, ko jūtat:

“Man ļoti patīk kaut ko darīt kopā ar tevi”.

“Esmu priecīga, ka tu esi mājās”.

“Es jūtu, ka mēs ar tevi esam viena komanda”.

“Man ir ļoti patīkami, kad tu runā”.

“Esmu laimīga, ka tu mums esi”.

## GALVOJUMS

Es, Karina Jeduša, apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u.c. avoti norādīti literatūras u.c. avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u.c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

### Darba autors

Karina Jeduša  
(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Datums: \_\_\_\_\_

# IZZINA PAR AIZSTĀVĒŠANU

## Bakalaura darbs

izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

**Darba autors**

Karina Jeduša

\_\_\_\_\_ (vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

**Darba zinātniskais vadītājs**

Lektore, Mg. paed., Vladislava Uršuļska

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

Bakalaura darbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 2018. gada 12. decembra sēdē, protokola Nr. \_\_\_\_\_

vērtējums

\_\_\_\_\_ (vērtējums)

\_\_\_\_\_ (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma

komisijas priekšsēdētājs

\_\_\_\_\_ (akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

\_\_\_\_\_ (paraksts)