

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Nepilna laika klātiene

Profesionālā bakalaura studiju programma

„Pirmsskolas un sākumskolas skolotājs”

HELĒNA LUSKJAVIČA

Sociālās adaptācijas īpatnības bērniem no 1,6 – 2 gadiem

pirmsskolas izglītības iestādē

Bakalaura darbs

Darba vadītājs

lektore

Akadēmiskais amats

Mg. paed.

Zinātniskais/
akadēmiskais grāds

Mārīte Poiša

Vārds, uzvārds

Paraksts

ALŪKSNE 2020

Anotācija

Darba autors: Helēna Luskjaviča.

Bakalaura darba temats: „Sociālās adaptācijas īpatnības bērniem no 1,6 – 2 gadiem pirmsskolas izglītības iestādē”.

Darba mērķis: teorētiski un praktiski izziņāt adaptācijas procesa labvēlīgas norises iespējas pirmsskolas izglītības iestādē.

Darbs sastāv no 2 daļām – teorētiskās un empīriskās. Teorētiskajā daļā, analizējot latviešu un ārzemju psihologu un pedagogu (Gailuma, Pļaveniece, Škuškovnika, Aksoy, Baran, Chen u.c.) darbus, izpētīts sociālās adaptācijas jēdziens, kā arī adaptācijas procesa rādītāji, periodi un smaguma pakāpes. Bakalaura darbā autore raksturoja 1,6 – 2 gadīgu bērnu attīstību veseluma skatījumā, kā arī izpētīja svarīgākos nosacījumus aplūkotā vecumposma bērnu adaptācijas procesa sekmēšanai.

Darba empīriskajā daļā veikta 12 bērnu (1,6 – 2 gadu vecumā) empīriskā novērošana ar mērķi novērtēt viņu uzvedību, koncentrējoties uz tādiem uzvedības raksturojošiem vērtēšanas kritērijiem, kā drošības, aktivitātes izpausmes, sadarbības prasmes ar pieaugušajiem un vienaudžiem, runātprasme un pašpalpošanās prasmes (ēšana, podiņapmācība). Lai atvieglotu bērnu adaptācijas periodu, pedagoģiskajā pētījumā mērķtiecīgi tika izmantota darba autores izstrādāta rotaļu un dziesmu vācelīte, kā arī veikta pētījuma gaitā iegūto datu apstrāde un analīze. Veicot darbu ar vecākiem, pētījuma ietvaros tika rīkotas vairākas tematiskās sapulces par adaptācijas procesa īpatnībām un pieauguša nozīmi tajā. Vērtējot veikta pedagoģiskā darba efektivitāti, pilnīgi visiem grupas bērniem tika konstatēta viegla adaptācijas pakāpe, tādējādi var secināt, ka visi bērni ir adaptējušies pirmsskolas izglītības iestādē.

Atslēgas vārdi: socializācija, adaptācija, emocionālā spriedze, rotaļas, ģimenes un pedagoga sadarbība.

Bakalaura darba apjoms: 57 lapas, 8 attēli, 4 tabulas, 5 pielikumi. 40 literatūras avoti, no tiem: 13 – latviešu valodā, 8 – angļu valodā, 19 – krievu valodā.

Abstract

Author: Helēna Luskjaviča.

The topic of the Bachelor's thesis: "Peculiarities of Social Adaptation of Children 1,6 to 2 Years of Age in a Pre-school Educational Institution".

The goal: to find out theoretical and practical possibilities of a favourable adaptation process in a pre-school educational institution.

The thesis consists of 2 parts – theoretical and empirical. The works of Latvian and foreign psychologists and teachers (Gailuma, Pļaveniece, Škuškovnika, Aksoy, Baran, Chen, etc.) are analysed, and the concept of social adaptation, as well as the indicators, periods and degrees of severity of the adaptation process are studied in the theoretical part. The author of the Bachelor's thesis described the development of children 1.6 to 2 years of age from a holistic perspective, as well as studied the most important conditions for promoting the adaptation process of children of the above age group.

In the empirical part of the paper, empirical observation of 12 children (1.6 to 2 years of age) was performed in order to assess their behaviour, focusing on such behavioural evaluation criteria as safety, activity, cooperation skills with adults and peers, speaking skills and self-service skills (eating, potting training). In order to facilitate the children's adaptation period, the game and song set developed by the author of the paper was purposefully used in the pedagogical research, as well as the data obtained during the research were processed and analysed. During the work with parents, several thematic meetings on the peculiarities of the adaptation process and the role of an adult in it were organized within the framework of research. Upon assessing the effectiveness of the performed pedagogical work, it was found that the adaptation process was easy for absolutely all children in the group, thus it can be concluded that all children have adapted in the pre-school educational institution.

Keywords: socialization, adaptation, emotional tension, games, family and teacher cooperation.

The Bachelor's thesis volume: 57 pages, 8 figures, 4 tables, 5 annexes. 40 literature sources of which: 13 – in Latvian, 8 – in English, 19 – in Russian.

Saturs

Ievads.....	5
1. Bērnu iekļaušanās jaunā mikrosociālā vidē socializācijas kontekstā.....	7
1.1. Sociālās adaptācijas būtība, tās izpausmes	7
1.2. 1,6 – 2 gadīgu bērnu attīstības raksturojums veseluma skatījumā.....	13
1.3. Pieaugušie – labvēlīgas adaptācijas sekmētāji/kavētāji	17
1.4. Rotaļas un vingrinājumi kā grūtību pārvarēšanas līdzekļi adaptācijas procesā.....	22
2. Pedagoģiskais pētījums par sociālās adaptācijas labvēlīgas gaitas sekmēšanas iespējām bērniem vecumā 1,6 – 2 gadi.....	27
2.1. Pētījumā iekļauto metožu analīze	27
2.2. Bērnu uzvedības raksturojums, uzsākot pētījumu	28
2.3. Rotaļvācēlītes izmantošana veiksmīgas adaptācijas sekmēšanai.....	32
2.4. Pētījumā iegūto rezultātu dinamikas analīze.....	39
Secinājumi	45
Literatūras saraksts un informācijas avoti	47
Pielikumi.....	50

Ievads

Tēma „Sociālās adaptācijas īpatnības bērniem no 1,6 – 2 gadiem pirmsskolas izglītības iestādē” ir aktuāla, jo agrīnā vecuma bērnu adaptācijas problēmai ir liela nozīme. Bērnudārza gaitas ir jauns periods bērna dzīvē. Bieži vien bērnam tā ir pirmā kolektīvās komunikācijas pieredze. Ne visi bērni uzreiz un bez problēmām pieņem jauno vidi un svešus cilvēkus.

Adaptācijas process pirmsskolas izglītības iestādē norit katram bērnam individuāli. Tas ir atkarīgs no bērna temperamenta, veselības stāvokļa un pat no tā, cik gatavi šim svarīgajam solim ir paši vecāki. Bērna fiziskā un psihiskā attīstība ir atkarīga no tā, kā viņš pierod pie jaunā režīma, pie svešiem cilvēkiem un citiem bērniem. Lai bērna iejušanās pirmsskolas izglītības iestādē būtu veiksmīgāka, vajadzīga viņa ģimenes sagatavošana: ģimenes dienas ritms jāpietuvina pirmsskolas izglītības iestādes dienas ritam.

Pedagoga un vecāku mērķis – palīdzēt bērnam vieglāk ienākt pirmsskolas izglītības iestādes dzīvē un pielāgoties tai. Neapšaubami, ka adaptācijas process aptver trīs puses: bērnu, viņa ģimeni un pirmsskolas iestādes darbiniekus. No tā, cik daudz ikviens ir gatavs atvieglot šo procesu, ir atkarīgs gala rezultāts - mierīgs bērns, kurš labprāt apmeklē izglītības iestādi.

Sekmējot adaptācijas procesu, ir iespējams novērst vai samazināt bērna saslimstību, kā arī viņa turpmāku labsajūtu pirmsskolas iestādē un ģimenē. Adaptācijas periodā pedagogam ir svarīgi saglabāt bērna emocionālo tonusu. Viņam jābūt maksimāli pacietīgam un iejūtīgam pret bērnu. Labākais veids, kā veicināt adaptācijas procesa labvēlīgo norisi pirmsskolas iestādē, ir rotaļas, jo tās palīdz novērst uzmanību no pārdzīvojumiem, stresa apstākļiem un samazina negatīvās emocijas.

Pētījuma objekts - agrīnās bērnības vecuma bērna adaptācijas process pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījuma priekšmets - vingrinājumi, rotaļas adaptācijas procesa sekmēšanai.

Pētījuma mērķis: teorētiski un praktiski izziņāt adaptācijas procesa labvēlīgas norises iespējas pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījuma hipotēze: bērnu sociālā adaptācija noritēs veiksmīgāk, ja

- pieaugušie sadarbosies bērnu adaptācijas procesa gaitā,
- bērnu pozitīvo emociju veicināšanai tiks izmantota speciāli izstrādāta rotaļvācelīte.

Pētījuma uzdevumi:

1. Izziņāt dažādu pedagogu un psihologu atziņas par adaptāciju socializācijas procesā.

2. Raksturot pieaugušo nozīmi labvēlīgas sociālas adaptācijas norisē.
3. Izpētīt bērnu iekļaušanas iespējas vingrinājumos un rotaļās labvēlīgas adaptācijas veicināšanai.
4. Apkopot empīriskā pētījuma rezultātus un izdarīt secinājumus.

Pētījuma metodes:

Teorētiskā: psiholoģiski – pedagoģiski - psiholoģiskās literatūras avotu apkopošana un analīze, dokumentu kontentanalīze;

Empīriskā: bērnu novērošana, pedagoģiskā izmēģinājuma darbība, rezultātu dinamikas analīze.

Pētījuma bāze: Jelgavas X pirmsskolas izglītības iestādē. Pētījumā piedalījās 12 bērni vecumā no 1,6 - 2 gadiem.

Pētījuma periods: no 2017. gada oktobra līdz 2018. gada martam.

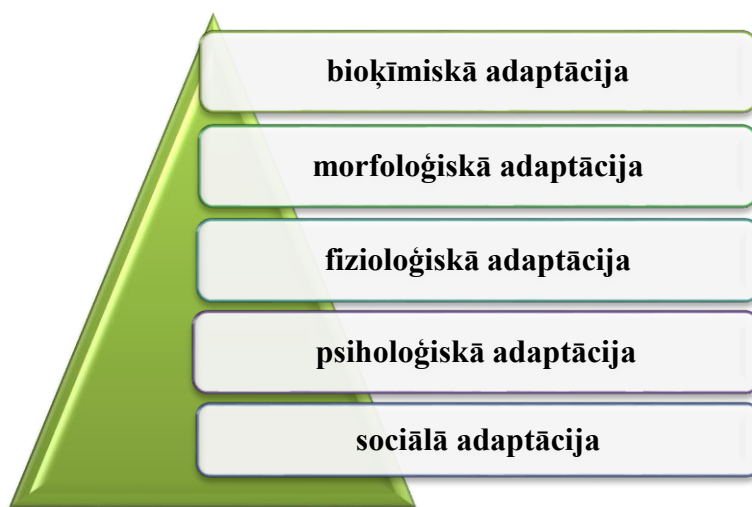
1. Bērnu iekļaušanās jaunā mikrosociālā vidē socializācijas kontekstā

1. 1. Sociālās adaptācijas būtība, tās izpausmes

Pirmoreiz terminu „**adaptācija**” (latīņu val. *adaptio* – pielāgošanās) ieviesa vācu fiziologs H. Oberts 1865. gadā, vēlāk to sāka lietot bioloģiskajā aspektā kā dzīvo organismu „pielāgošanos” videi. Pašlaik šis jēdziens tiek izmantots saistībā ar noteiktiem cilvēka personības attīstības periodiem, un tas ir daudzu zinātņu pētījumu priekšmets dažādās zinātnes jomās (Хайстова, 2016). Tas ir sarežģīts organisma pielāgošanās process, kas notiek dažādos līmeņos: fizioloģiskajā, sociālajā, psiholoģiskajā. Pateicoties adaptācijas procesam tiek panākta piemērota visu ķermeņa sistēmu darbība un līdzsvars sistēmā „cilvēks-vide” (Маклаков, 2007). Adaptācija nav pasīvs process, pakļaušanās vides apstākļiem, bet novirzes uz organismam nelabvēlīgu neadekvātu vides faktoru pārvarēšanu.

Adaptācija neapšaubāmi ir viena no dzīvās matērijas pamatīpašībām. Tā nodrošina normālu organisma attīstību, optimālu darbību un maksimālu dzīves ilgumu dažādos vides apstākļos. Šī ir universāla visu dzīvo būtnu parādība, ko var novērot gan augu, gan dzīvnieku pasaulē (Günindi, 2013). Tā augi pielāgojas augšanai noteiktā augsnē un atšķirīgā klimatā, bet dzīvnieki dzīvo noteiktā vidē: zivis – ūdenī, bet putni – gaisā. Cilvēkam papildus sava organisma pielāgošanai klimatiskajiem apstākļiem un ģeogrāfiskās eksistences vietai ir arī jāspēj pielāgoties sociālajai sfērai.

Atkarībā no tā, kādi kritēriji tiek izmantoti tās pamatā, ir dažādas adaptācijas klasifikācijas. Pēc adaptīvo reakciju rakstura S. Maklakovs izšķir vairākus **adaptācijas veidus** (sk. 1. attēlu).



1.attēls. Adaptācijas veidi (Маклаков, 2007)

Bioķīmiskās adaptācijas gadījumā notiek dažāda metabolisma procesu pārstrukturēšana, ko izraisa viens vai otrs efekts. Morfoloģiskā adaptācija izpaužas dažādu strukturālu izmaiņu veidā šūnu, audu, orgānu vai organismu līmenī. Fizioloģiskās adaptācijas gaitā notiek izmaiņas dažādu organisma sistēmu darbības raksturā, savukārt psiholoģiskās adaptācijas - tādu psihisko procesu kā domāšana, atmiņa, emocijas, runa utt. līmenī. S. Maklakova skatījumā sociālā adaptācija nozīmē vairāku organismu dalību adaptācijas procesā, kad adaptācija rodas viņu kopīgās aktivitātes rezultātā. Piemēram, bērnam nav jāmeklē siltums, aizsardzība, pārtika utt. - to visu viņš saņem no vecākiem, t.i., sociālās adaptācijas rezultātā. Sarežģītāki sociālās adaptācijas veidi ir citu tautu valodas un tradīciju apgūšana, profesijas iegūšana utt.

Sociāli psiholoģiskā adaptācija ir indivīda un sociālās vides mijiedarbība, kas noved pie indivīda un grupas mērķu un vērtību optimāla līdzsvara. Šīs adaptācijas laikā tiek realizētas indivīda vajadzības, intereses un vēlmes, tiek atklāta un attīstīta viņa individualitāte, personība nonāk jaunā sociālajā vidē, kļūst par pilntiesīgu komandas locekli, apliecina sevi (Хайстова, 2016). Jāatzīmē, ka sociāli psiholoģiskā adaptācija vairumā gadījumu ir relatīva. Tā cilvēks var diezgan veiksmīgi adaptēties vienā konkrētajā nišā, kas saistīta ar vienu darbību, bet daudz sliktāk citās.

Sociālā adaptācija kā personas pielāgošanās sociālās vides apstākļiem ietver sevī:

- spēju strādāt, mācīties, organizēt brīvo laiku un atpūtu;
- pašapkalpošanās un pašorganizācijas spējas;
- adekvāto apkārtējās realitātes un sevis uztveri;
- adekvāto attiecību un komunikācijas ar citiem sistēmu (Chen, 2010).

Pateicoties sociālai adaptācijai cilvēks apgūst dzīvei nepieciešamos standartus, stereotipus, ar kuru palīdzību viņš aktīvi pielāgojas dzīves apstākļiem. Tā veicina izmaiņas bērna kognitīvajā attīstībā, uz kā pamata veidojas viņa zināšanas, prasmes un iemaņas (Günindi, 2013). Bērna sociālā adaptācija ir viņa ienākšana vienaudžu grupā, sabiedrībā pastāvošu normu un uzvedības noteikumu pieņemšana, adaptācija uzturēšanās apstākļiem, kuras laikā veidojas pašapziņa un lomu uzvedība, paškontroles un pašapkalpošanās spējas (Aksoy & Baran, 2010). Adaptācija ir ne tikai pielāgošanās veiksmīgai darbībai konkrētajā vidē, bet arī spēja turpināt psiholoģisko, personisko un sociālo attīstību. Tas nozīmē, ka adaptēts bērns ir pielāgots sava personīgā, fiziskā, intelektuālā un citu potenciālu pilnvērtīgai attīstībai jaunajā pedagoģiskajā vidē, kurā viņš nonāk.

Ž. Piažē skatījumā sociālās adaptācijas process ir akomodācijas (vides noteikumu asimilācija) un asimilācijas (vides pārveidošana) procesu vienotība, t.i. divvirzienu process un subjekta un sociālās vides savstarpējās aktivitātes rezultāts (Piažē, 2002). Tādējādi cilvēks spēj ne tikai adaptēties, bet arī pats ietekmēt sevi un savu dzīvi. Viņš apvieno divas lomas – aktīvo

un pasīvo. No tā izriet, ka pats adaptācijas process ietver ne tikai vides ietekmi uz subjektu, bet arī subjekta uz vidi.

Sociālā adaptācija ir nosacījums, lai veidotos plašāks un nozīmīgāks „socializācijas” jēdziens. Šie jēdzieni apzīmē procesus, kas ir cieši, savstarpēji saistīti, bet nav identiski. **Socializācija** ir divvirzienu process, kurā indivīds asimilē tās sabiedrības sociālo pieredzi, kurai viņš pieder, no vienas puses, un, no otras puses, aktīva reproducēšana un sociālo saišu un attiecību, kurās viņš attīstās, sistēmu veidošana (Chen, 2010). Tā ir bērna sociālās pieredzes asimilācijas process un rezultāts. Šajā procesā bērns mācās, kā izturēties, kā emocionāli reaģēt dažādās situācijās, kā pārdzīvot un izrādīt dažādas jūtas, kādā veidā izzināt apkārtējo, dabas un sociālo vidi, kā adaptēties sabiedriskajai videi un tās nosacījumiem. Kā rezultātā bērns kļūst par kulturālu, audzinātu un izglītotu cilvēku (Хайстова, 2016). Bērni ir pakļauti pieaugušajiem un spiesti pildīt noteiktos priekšstatus, viņu socializācija ir vērsta uz to, lai izveidotu bāzisko vērtību orientāciju, uzvedības motivāciju, lai bērni iegaumētu sociālās normas (Pļaveniece, Škuškovnika, 2002). Pirmsskolas vecuma bērna socializācijas rezultāts ir viņa gatavība skolai.

1-3 gadu vecuma periodu raksturo paaugstināta jutība pret atšķirtību no mātes un bailes no visa jauna. Došanās uz pirmsskolas izglītības iestādi bērnam bieži rada stresu. Tas ir saistīts ar faktu, ka radikāli mainās ne tikai no dzimšanas pazīstamā ikdienas rutīna, bet arī vide, kas apņem bērnu, parādās liels skaits svešinieku. Organisma pielāgošanos jaunam sociālās eksistences veidam, jauniem apstākļiem pavada izmaiņas bērna uzvedības reakcijās, miega un ēstgribas traucējumi. Tas, cik ātri bērns pielāgojas izmaiņām parastajā dzīves ritmā, ir atkarīgs no daudziem faktoriem. Tā kā sociālā adaptācija notiek cilvēku sociālās mijiedarbības apstākļos, subjekta pielāgošanās pakāpi grupai vai sabiedrībai noteiks, no vienas puses, *sociālās vides īpašības* (grupas viendabīgums, tās dalībnieku nozīmīgums un kompetence, viņu sociālais statuss, prasību stingrība un vienveidība, grupas lielums un tās dalībnieku darbības raksturs), un no otras puses, viņa paša jeb *subjektīvas īpašības* (trauksmes līmenis, cilvēka kompetence, viņa pašnovērtējums, sevis identificēšanās pakāpe ar grupu vai citu sociālo kopienu, kā arī dzimums, vecums un dažas tipoloģiskās īpatnības) (Aksoy & Baran, 2010). Konkrēta bērna adaptācijas iespējas nosaka viņa iedzimtība, vecums, veselības stāvoklis un fiziskā sagatavotības pakāpe.

Visiem bērniem piemīt spēja adaptēties, saistībā ar to jāņem vērā **iekšējais** (psihoemocionāla stabilitāte, apmierinātības stāvoklis, distresa, draudu izjūtas un emocionālās un psiholoģiskās spriedzes stāvokļa neesamība) un **ārējais** (atspoguļo indivīda reālās uzvedības atbilstību sabiedrības normām, vides prasībām, sabiedrībā pieņemtajiem noteikumiem un normālas uzvedības kritērijiem) **bērna adaptācijas kritērijs** (Костина, 2016). Saskaņā ar šiem

kritērijiem J. Vasiļjeva (Васильева, 2006) izdala galvenos bērna veiksmīga vai neveiksmīga **adaptācijas procesa rādītājus:**

- bērna veselības stāvoklis (apmierinošs vai neapmierinošs);
- ēstgriba (laba vai slikta);
- miegs (ātri aizmiegs, mierīgs un ciešs miegs, pamošanās ar labu garastāvokli vai nē);
- kustību aktivitātes (bērns ir kustīgs un aktīvs vai pasīvs);
- attiecības ar pieaugušajiem un vienaudžiem;
- aktivitāte (bieži aizņemts, pat aizrautīgs, saturīga darbība, aktīvs vai pasīvs un vienaldzīgs režīma brīžos);
- runa (iniciatīva, ar atbildi vai nav vispār);
- emocionālais tonuss (pozitīvs vai negatīvs);
- vēlme vai nevēlēšanās iet bērnudārzā;
- vecāku vērtējumi par bērna stāvokli un uzvedību ģimenē (optimistiski, ieinteresēti vai satraukti, negatīvi).

Patlaban jautājums par adaptācijas rādītājiem paliek diskutabls. Lielākā daļa pētnieku cenšas noteikt galvenos adaptācijas procesa efektivitātes rādītājus. Izmantojot atšķirīgas pieejas adaptācijas kritēriju noteikšanai, autori ir vienisprātis, nosakot vienu no tās nozīmīgajiem iekšējiem rādītājiem, kas tiek apzīmēts kā „emocionālā labklājība” vai „indivīda subjektīvā labklājība”.

Bērna adaptācija ir neviendabīgs process, tāpēc eksperti identificē vairākus periodus, kuriem raksturīgas izteiksmīgi negatīvas reakcijas. Tā R. Kaļiņina (Калинина, 2008) **adaptācijas** laiku sadala trīs **periodos:**

- **akūts** - pavada dažādas fiziskā un garīgā stāvokļa svārstības, kas izraisa svara zudumu, biežas elpošanas ceļu slimības, miega traucējumus, samazinātu apetīti, regresijas attīstību runas attīstībā (ilgst vidēji mēnesi). Nopietnākās grūtības sagaida ģimeni tieši akūtā periodā, kad notiek pirmā tikšanās ar nezināmo, jauno. Šī ir jauna, bieži negaidīta gan bērna, gan viņa vecāku emocionāla reakcija. Vissarežģītākā organisma pārstrukturēšana notiek sākotnējā adaptācijas posmā, kas var ievilkties un pārvērsties par dezadaptāciju, kas var izraisīt bērna veselības, uzvedības un garīgos traucējumus.
- **subakūts** - raksturo bērna adekvāta uzvedība, t.i. visas izmaiņas samazinās un tiek novērotas tikai pēc individuāliem parametriem uz lēnākas attīstības, īpaši psihiskas, fona, salīdzinot ar vidējām vecuma normām (ilgst 3–5 mēnešus).

- **kompensējošs** - raksturo attīstības līmeņa paātrināšanās, kā rezultātā līdz mācību gada beigām bērni pārvar iepriekšminēto attīstības ātruma kavēšanos.

Visbiežāk par adaptācijas periodu sauc vispārējā adaptācijas procesa akūtu fāzi. Saskaņā ar psihologu novērojumiem vidējais šī perioda ilgums parasti ir: agrīnā bērnībā - 7-10 dienas, jaunākajā pirmsskolas vecumā (ap 3 gadiem) - 2-3 nedēļas un vecākajā pirmsskolas vecumā - 1 mēnesis.

Bērna adaptācijas process pirmsskolas izglītības iestādē var notikt dažādos veidos. Daži bērni ātrāk pierod pie jaunas vides, savukārt citi ilgstoši uztrauc vecākus ar negatīvām uzvedības reakcijām. Adaptācijas procesa panākumus vērtē pēc iepriekš minēto problēmu smaguma un ilguma. Identificē trīs **adaptācijas** perioda akūtas fāzes **smaguma pakāpes** (sk. 1. tabulu).

1. tabula. Adaptācijas smaguma pakāpes (Gailuma, 2002, 88)

Simptomi	Viegla adaptācija	Vidēja adaptācija	Smaga adaptācija
Laiks, kurā normalizējas bērna miegs, ēstgriba, emocionālais stāvoklis, saskarsme ar pieaugušajiem un vienaudžiem, reakcijas uz vides maiņu	10 – 20 dienas	20 – 40 dienas	Līdz 60 dienām un vairāk
Neiropsihiskā attīstība	Atpaliecība vai izmaiņas nav novērotas	1 - 2 mēnešus pazemināta runas aktivitāte	Strauji samazinās augšana un svara pieaugums, attīstība var atpalikt no vienaudžiem par 3 - 6 mēnešiem
Saslimšanas biežums un ilgums, sākot apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi	Saslimšana nav novērojama vai arī tikai vienu reizi. Ilgst ne vairāk kā 10 dienas	Saslimšanas var atkārtoties. Ilgst 7 - 10 dienas	Atkārtotas, ilgstošas slimības ar sarežģījumiem, neirotikas reakcijas. Ilgst vairāk nekā 10 dienas
Svars un augšana	Bez izmaiņām	Svara zaudēšana 30 - 40 dienas	Augšanas tempa un svara samazināšanās līdz pat 6 mēnešiem

Viegla adaptācija ir novērojama bērnam, kurš ir attīstīts gan psiholoģiski, gan fizioloģiski. Jebkuras novirzes normalizējas 10 – 15 dienu laikā, bērns adekvāti uzvedas kolektīvā. Saslimst ne biežāk kā vienu reizi mēnesī un ne ilgāk kā uz 10 dienām. Slimība noris

bez komplikācijām. Ja ir bijuši miega traucējumi, apmēram uz divdesmito dienu tie normalizējas. Ēstgriba pirmajās dienās var būt pazemināta, bet ar laiku uzlabojas. Noskaņojums ir mundrs, bērns izrāda ieinteresētību, kas mijas ar rīta raudāšanu. Dominē mierīgs emocionāls stāvoklis, tomēr tas nav stabils, jo jebkurš jauns kairinātājs var veicināt atgriešanos gan pie pozitīvām, gan pie negatīvām emocionālām reakcijām. Pirmajās dienās ir iespējama pasīvi - destruktīvas aktivitātes izpausme, kuras mērķis ir izkļūt no situācijas - aktīvs kustību process. Bērna aktivitāte ir vērsta uz informācijas uztveri un apstrādi. Bērna runa ir piebremzēta, tomēr atsaucas un pilda pieaugušo norādījumus. Pirmā mēneša beigās aktīvā runa atjaunojas.

Vidēja adaptācija ir novērojama bērnam, kurš pirmsskolas izglītības iestādi sāk apmeklēt pēc pusotra gada vecuma. Bērns uz īsu brīdi var zaudēt svaru, var parādīties riņķi zem acīm, bālums, svīšana, var rasties slimība, kas ilgst 5-7 dienas. Slimo ne biežāk kā divas reizes mēnesī līdz 10 dienām un bez komplikācijām. Ir iespējamās izmaiņas autonomajā nervu sistēmā, var būt novērotas psihiskā stresa pazīmes. Novirzes no normas kopējā stāvoklī ir izteiktākas un ilgstošākas. Miegss un apetīte atjaunojas 20 – 40 dienu laikā. Garastāvoklis ir mainīgs un nestabils. Uzvedība normalizējas apmēram pēc trīsdesmit dienām. Attiecības ar tuviniekiem ir emocionāli uzbudinātas: raudāšana, kliegšana, atvadoties un satiekoties. Attieksme pret citiem bērniem bieži vienaldzīga, bet iespējama arī ieinteresētība. Runa netiek izmantota, vai tās izmantošanas aktivitāte pasliktinās. Iespējamais atteikums piedalīties aktivitātē, bērns spēlē neizmanto iegūtās prasmes, spēle ir situatīva un īslaicīga.

Smaga adaptācija – raksturīga bērnam, kurš pirmsskolas izglītības iestādi sāk apmeklēt 10 – 12 mēnešu vecumā. Periods ilgst no 2 līdz 6 mēnešiem, zaudē esošās prasmes, var rasties gan fiziskais, gan psihiskais ķermeņa organisma novājinājums. Bērns bieži slimo, vairāk nekā 3 reizes periodā. Novērotas veģetatīvās nervu sistēmas izmaiņas, parādās neirotisku reakciju pazīmes: ādas lobīšanās, diatēze, bālums, svīšana, riņķi zem acīm, svars var samazināties. Iespējami kuņģa-zarnu trakta darbības un gremošanas traucējumi: caureja, neirotiska vemšana, apetītes zudums, dažreiz atsakās ēst patstāvīgi. Apetīte tiek atjaunota 60 dienu laikā. Bērns slikti aizmiegs, miegs ir īslaicīgs, mēdz miegā raudāt, pamostas no raudāšanas. Arī miegs normalizējās apmēram pēc 60 dienām. Garastāvoklis ir vienaldzīgs, bērns raud daudz un ilgi; pasīva uzvedība, nav novērojamas aktivitātes, bieži tiek noliegta jebkāda darbība (Gailuma, 2002, 89; Калинина, 2008, 14-15).

Veiksmīgas adaptācijas rādītāji ir mierīgs un jautrs bērna noskaņojums atvadīšanās un tikšanās laikā ar vecākiem, līdzsvarots garastāvoklis dienas laikā, adekvāta attieksme pret pieaugušo priekšlikumiem, komunikācija ar viņiem pēc savas iniciatīvas, spēja sazināties ar vienaudžiem un nekonfliktēt, vēlme ēst patstāvīgi, mierīgs dienas miegs grupā līdz noteiktajam laikam un mierīgs nakts miegs.

Adaptācijas perioda gaita un tā tālākā attīstība ir atkarīga no bērna gatavības apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, viņa veselības stāvokļa, komunikācijas prasmju attīstības, viņa nervu sistēmas īpašībām, kā arī vecāku un bērnudārza personāla kompetentajām darbībām. Lai atvieglotu bērna adaptācijas periodu, pieaugušajiem jābalstās uz zināšanām par bērna vecumposmam raksturīgām psihiskajām un fizioloģiskajām īpašībām.

1.2. 1,6 – 2 gadīgu bērnu attīstības raksturojums veseluma skatījumā

Agrīnās bērnības vecuma robežas ir no 1 līdz 3 gadiem. Vecumposmam raksturīgs **straujš organisma attīstības ātrums**: notiek intensīva balsta un kustību aparāta veidošanās, mainās muskuļu tonuss, palielinās muskuļu masa, turpinās psiķes un visu organisma fizioloģisko sistēmu attīstība. Bērns piedzimst bezpalīdzīgs, tomēr ap 2 mēnešiem viņam jau veidojas nosacīti refleksi (ieradumi), bet pirmajā dzīves gadā aktīvi attīstās sensorika un kustības, mazulis apgūst runu (Галахов, 2006). Būtiskas izmaiņas notiek gremošanas sistēmā. Bērnā parādās visi piena zobi, tiek apgūta un nostiprināta košļāšanas prasme, bet nepietiekams siekalu daudzums un tā augstā viskozitāte, kā arī košļājamo muskuļu veidošanās trūkums fizioloģiski traucē košļār pārtiku (Hinkley et al., 2014). Šajā vecumā sāk veidoties ēšanas kultūra.

Šis vecumposms ir tieši saistīts ar trim bērna dzīvības pamatieguvumiem: staigāšanu, verbālu komunikāciju un priekšmetisko darbību. Kā norāda D. Eļkonins (Эльконин, 2003), pirmā dzīves gada beigās bērns iegūst noteiktu neatkarības pakāpi: parādās pirmie vārdi, bērns sāk staigāt, attīstās darbības ar priekšmetiem, tomēr viņa iespējas joprojām ir ļoti ierobežotas. Savukārt M. Montesori apgalvo, ka bērnam, sākoties otrajam dzīves gadam un turpinoties apmēram divus gadus, piemīt „raksturīga kārtības mīlestība” (Монтесори, 2004). Kārtība un stabilitāte apkārtējā vidē ir nepieciešama, lai veidotu pašam sevi no šīs vides elementiem.

Viens no faktoriem, kas ietekmē bērna fizisko un psihisko attīstību, ir iedzimtība - organisma spēja nodot savas pazīmes nākamajām paaudzēm. Tā lielā mērā nosaka bērna temperamentu un intelektuālās spējas (Puškarevs, 2001). Agrīnā bērnība ir īpašs periods, kurā veidojas smadzeņu funkcijas, kas tiek fiksētas ne tikai iedzimtībā, bet arī attīstās organisma mijiedarbības rezultātā ar apkārtējo vidi. Īpaši intensīvi tas notiek pirmajos trīs dzīves gados. Tieši šajā sensitīvajā periodā tiek likti intelekta, domāšanas un augstas intelektuālās aktivitātes pamati (Божович, 2009). Agrīnā vecumā ir milzīgas iespējas veidot bērna personības pamatus, jo īpaši tās intelektuālo attīstību. Šajā laikā notiek tik intensīva **smadzeņu attīstība**, kura vairs nebūs nevienā no turpmākajiem dzīves periodiem. Līdz 7 mēnešiem bērna smadzenes palielinās 2 reizes, ap 1,5 gadiem - 3 reizes, bet trīs gados tās jau ir 3/4 no pieaugušā smadzeņu masas (Галахов, 2006).

Vecums no 1 līdz 3 gadiem ir būtisko izmaiņu periods mazuļa dzīvē. Pirmkārt, bērns **sāk staigāt**. Patstāvīgi pārvietojoties, viņš apgūst apkārt esošo telpu (pasauli), patstāvīgi nonāk kontaktā ar lielo daudzumu priekšmetu, daudzi no kuriem iepriekš viņam bija nepieejami. Līdz otrā dzīves gada beigām uzlabojas bērna kustību koordinācija, viņš apgūst arvien sarežģītākus darbību kompleksus (Hinkley et al., 2014). Šajā vecumā bērns tup uz papēžiem un pieceļas, mēģina iet atmuguriski, skrien un skrienot apstājas, kāpj pa pakāpieniem, iet sātiski, rāpo uz ceļiem, neatbalstoties uz rokām, sit bumbu ar kāju (Elnebija, 2000). Viņš labi izjūt kustību ritmu. Līdz ar kustību attīstību bērns sāk apzināties sevi kā individu, personību, tādējādi tās tālākā attīstība veicina bērna neatkarības un pašapziņas veidošanos (Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību programmu īstenošanai, 2016).

Mazuļa komunikācija ar pieaugušajiem agrīnā vecumā ir obligāts nosacījums **priekšmetiskās darbības** attīstībai. Bērns sāk iepazīties ar priekšmetu pasauli, ko ir radījis cilvēks, un apgūst priekšmetiskās darbības, kas ir saistītas ar darbību ar priekšmetiem pieklājīgām apgūšanas metodēm (Špona, 2006). Bērna otrajā dzīves gadā tiek novērota priekšmetisko darbību attīstība, trešajā dzīves gadā tās kļūst par vadošajām. Līdz 3 gadu vecumam tiek noteikta vadošā roka, un sāk veidoties abu roku darbību koordinācija. Šī perioda beigās bērns prot lietot sadzīves priekšmetus un spēlēties ar mantiņām. Darbojoties ar tiem, bērns jūt savu patstāvību un neatkarību no pieaugušajiem, kas ir ļoti svarīgi viņa personības attīstībai.

Bērna vēlme visu darīt pašam liecina par to, ka viņš savā attīstībā līdz divu gadu vecumam nonācis veiksmīgi. Darbību veikšana bez pieaugušā palīdzības ļoti agri sāk dot mazulim prieku. Tik tikko iemācījies runāt, viņš vēršas pie pieaugušajiem ar vārdiem „Es pats!”. Šī mazuļa vajadzība pēc aktivitātes izpausmēm, **pašapliecināšanās** ir jāatbalsta visos iespējamajos veidos, cik vien iespējams (Божович, 2009). Veidojoties mazuļa **pašapziņai**, būtiski neslāpēt viņa vēlmi darboties un pašam pieņemt lēmumus, tad viņš būs spējīgs pastāvēt par sevi un atbalstīt citus. Spēlējot, bērns bieži mēģina pats pārvarēt dažas grūtības, līdz ar to nav nepieciešams nekavējoties censties viņam palīdzēt. Jāļauj bērnam mēģināt patstāvīgi veikt darbību. Tas ir viens no mazuļa prasmju un laba garastāvokļa veidošanās nosacījumiem.

Šīs bērna „atbrīvošanas” un viņa atkarības no pieauguša cilvēka samazināšanās rezultātā strauji attīstās mazuļa izziņas aktivitāte un priekšmetiskās darbības (Hinkley et al., 2014). Bērna aktivitātes trešajā dzīves gadā kļūst sarežģītas un daudzveidīgas: spēles ar kubiciņiem un lellēm, sižeta rotaļas (spēles ar lelli), bilžu un grāmatu apskatīšana, sadzīviskā darba elementi (patstāvīga ēšana, ģērbšanās, rotaļlietu tīrīšana), vizuālā darbība (modelēšana un zīmēšana). Visas šīs darbības ir ļoti svarīgas bērna intelektuālai attīstībai. Attīstoties priekšmetiskai darbībai, mainās arī bērna attieksme pret apkārtējiem objektiem un orientācijas veids

priekšmetu pasaulē. Saskaroties ar jaunu priekšmetu, tā vietā, lai vaicātu „Kas tas ir?”, bērnam rodas jautājums: „Ko ar šo var izdarīt?”. Ar laiku šī interese ārkārtīgi pieaug (Галанов, 2006). Brīvi izvēloties rotaļlietas un priekšmetus, bērns cenšas iepazīties ar pēc iespējas lielāku skaitu no tiem, iesaistot tos savās aktivitātēs.

Ciešā saistībā ar priekšmetisko darbību attīstību attīstās arī bērna **uztvere**, jo darbībās ar priekšmetiem bērns iepazīstas ne tikai ar to lietošanas metodēm, bet arī ar to īpašībām - formu, izmēru, krāsu, masu, materiālu utt. Šajā vecumā mazulim vēl nav izpratnes par nākotni vai pagātņi, viņš spēj emocionāli reaģēt tikai uz to, ko uztver tieši tajā brīdī. Veicot darbības ar priekšmetiem un apzīmējot darbības ar vārdiem, veidojas bērna domāšanas procesi (Hinkley et al., 2014). Vislielākā nozīme agrīnā vecumā ir **vispārināšanai**. Attīstās vienkāršas uzskatāmi - darbīgas domāšanas formas un primārākie vispārinājumi, akcentējot noteiktas ārējās un iekšējās priekšmetu īpašības.

Klausoties literāros darbus, pasakas, varoņi un notikumi netiek uztverti atsevišķi, bet gan saistībā ar bērna paša pieredzi. Mazulis var klausīties vienu un to pašu pasaku vai skatīties multfilmu 20 - 30 reizes, jo labāk viņš pārzina saturu, jo vairāk viņš to klausās. Bērnam galvenais nav sižets vai tā noslēgums, bet pats pazīstamo vārdu un notikumu uztveres un atpazīšanas process. Šāda atpazīšana rada sajūtu par savu kompetenci, pašapziņu un apkārtējās pasaules stabilitāti (Darling-Churchill & Lippman, 2016). Tas, kas pieaugušajiem ir garlaicīgs, bērnam rada spilgtas emocijas un iespaidus.

1 – 3 gadu vecumā uzlabojas **sīkā motorika**: bērns prot patstāvīgi (daļēji) ģērbties, mazgāties, aizpogāties, zīmēt ar zīmuli, lietot galda piederumus. Sīkās motorikas attīstībai jāpievērš īpaša uzmanība, jo šajā vecumā tai ir tieša saistība ar runas attīstību.

Runas attīstība šajā periodā ir īpaši intensīva. Tajā dominē uztverošā puse – bērns labi saprot teikto, bet pats vēl runā maz, izmantojot nelielu vārdu skaitu. Runas apgūšana ir viens no galvenajiem bērna sasniegumiem otrajā - trešajā dzīves gadā. Ja līdz 1 gada vecumam bērna aktīvo vārdu krājumā ir tikai kādi 10 - 20 vārdi, tad līdz 3 gadu vecumam tajā ir vairāk nekā 400 vārdu. Agrā bērnībā runa kļūst par vissvarīgāko sociālās pieredzes nodošanas līdzekli: pieaugušie, vadot bērna uztveri, aktīvi izmanto priekšmetu īpašību nosaukumus (Hinkley et al., 2014). Līdz otrā gada beigām bērns savā runā sāk lietot teikumus no diviem vārdiem. Šādas intensīvās runas asimilācijas fakts ir izskaidrojams ar to, ka bērnam patīk izrunāt vienu un to pašu vārdu daudzas reizes. Tā rezultātā viņš iemācās pareizi saprast un izrunāt vārdus, kā arī veidot teikumus. Runas veidošanās šajā vecumā ir visas psihiskās attīstības pamatā. Ja kāda iemesla dēļ mazuļa runas iespējas netiek pietiekami izmantotas, tad viņa turpmākā vispārējā attīstība sāk kavēties.

Runas un **domāšanas procesa** attīstība notiek vienlaikus. Bērns, uztverot apkārtējās realitātes priekšmetus un parādības, cenšas starp tiem nodibināt saikni, salīdzināt, pretstatīt. Domāšana izpaužas kā spēja uzskatāmi nodibināt sakarus starp priekšmetiem. Domāšana nozīmē rīkoties šeit un tagad, ar konkrētiem priekšmetiem, nevis domāt un atcerēties.

Runas rašanās ir cieši saistīta ar **saskarsmes aktivitāti**, tā parādās komunikācijas nolūkos un attīstās tās kontekstā. Komunikācijas nepieciešamība veidojas, pieaugušajam aktīvi ietekmējot bērnu. Agrīnā vecumā bērna interesi par otru nosaka vajadzība pēc jauniem iespaidiem, interese par dzīvo objektu. Šajā vecumā vienaudži darbojas kā mijiedarbības partneri (Darling-Churchill & Lippman, 2016). Bērnu komunikācijai ir raksturīga emocionāli – praktiskās iedarbības forma, kuras iezīmes ir tiešums, aktivitātes priekšmetiskā satura neesamība, neregulārais raksturs, partnera darbību un kustību atspoguļojums. Ar vienaudža palīdzību bērns identificē sevi, realizē savas individuālās īpašības (Божович, 2009). Svarīgi atzīmēt, ka pieaugušajiem bērnu mijiedarbības organizēšanā ir izšķiroša loma.

Otrajā dzīves gadā bērnam rodas pozitīvas jūtas pret spēles biedriem. **Simpātijas izpausmes** formas kļūst daudzveidīgākas: smaids, sirsnīgs vārds, līdzjūtība, uzmanības izpausme citiem cilvēkiem, vēlme dalīties priekā ar citu cilvēku. Ja pirmajā gadā simpātijas sajūta joprojām ir neapzināta un nestabila, tad otrajā gadā tā kļūst apzinīgāka (Darling-Churchill & Lippman, 2016). Bērna personības veidošanās priekšnosacījums ir agrīna pozitīvu emociju veidošanās, kuras pamatā ir sociālo saišu nodibināšana ar pieaugušajiem un vēlāk ar vienaudžiem. Komunikācijas procesā ar pieaugušajiem otrajā dzīves gadā bērnam rodas emocionāla reakcija uz uzslavu. Emocionālas reakcijas parādīšanās uz uzslavu rada iekšējus apstākļus bērna pašnovērtējuma un lepnuma veidošanai, kā arī stabilas pozitīvi - emocionālas attieksmes veidošanai pret sevi un savām īpašībām (Darling-Churchill & Lippman, 2016). Emocionālajai sfērai ir liela ietekme arī uz bērna izziņas spēju veidošanos.

Jau agrīnā vecumā ir raksturīgas spilgtas **emocionālās reakcijas**, kas saistītas ar bērna tūlītējām vēlmēm. Šī perioda beigās, tuvojoties 3 gadu krīzei, tiek novērota afektīva reakcija uz grūtībām, ar kurām bērns saskaras. Viņš mēģina kaut ko darīt patstāvīgi, bet viņam neizdodas vai pieaugušais īstajā brīdī nav tuvumā - nav neviena, kas palīdzētu viņam vai izdarītu to ar viņu kopā. Šādā situācijā ir diezgan iespējams emocionāls uzliesmojums.

Pirmajos trīs dzīves gados tiek novērota liela bērna neaizsargātība, viņa stāvokļa labilitāte, ko nosaka straujš organisma attīstības temps. Šajā vecumā bērns viegli saslimst, bieži mainās viņa emocionālais stāvoklis, mazulis viegli nogurst. Bieža saslimstība, kā arī paaugstināta nervu sistēmas uzbudināmība ir īpaši raksturīga stresa stāvoklim (adaptācijas periodā pirmsskolas izglītības iestādē utt.). Bieži vien bērna nevēlamās uzvedības iemesls ir nepareiza aktivitātes organizēšana: kad fiziskā aktivitāte nav apmierināta, bērns nesaņem

pietiekami daudz iespaidu, cieš no komunikācijas ar pieaugušajiem deficīta (Darling-Churchill & Lippman, 2016). **Uzvedības traucējumi** var rasties arī tāpēc, ka savlaicīgi netiek apmierinātas organiskās vajadzības – neērts apģērbs, autiņbikšīšu izsitumi, bērns ir izsalcis vai neizgulējis. Tāpēc bērna adekvātas uzvedības un līdzsvarota noskaņojuma veidošanā galvenais ir higiēniskā aprūpe, dienas režīma ievērošana, bērna patstāvīgās aktivitātes savlaicīga organizēšana.

Bērns pirmskolas vecumā ir ļoti emocionāls un jūtīgs, viņš visu burtiski uzsūc sevī – skaņas, krāsas, formas, sajūtas un izjūtas. Šajā vecumā īpaši jādomā par vidi, cilvēkiem, kas ir bērnam apkārt, lai attīstība noritētu pilnvērtīgi (Metodiskais materiāls pedagogiem darbam..., 2013). Agrīnajā bērnībā tiek novērots maksimālais priekšnoteikumu veidošanās ātrums, kas nosaka visu tālāko organisma attīstību, tāpēc ir svarīgi savlaicīgi ielikt pamatus pilnvērtīgai bērna attīstībai un veselībai (Данилина, 2004). Mazā bērna mācīšanas pamatā galvenokārt jābūt tādu spēju attīstīšanai kā atdarināšana, reproducēšana, spēja skatīties un klausīties, salīdzināt, atšķirt, pretstatīt, vispārināt utt., kas nākotnē būs nepieciešamas noteiktu prasmju un zināšanu apgūšanai, dzīves pieredzei.

Turpinot pasaules atklāšanu, bērnam joprojām vēl vajadzīga pastāvīga vecāku klātbūtne. Šajā laikā mazulis iegūst lielāku patstāvību, testē robežas – gan sevis, gan pieaugušo nospraustās, līdz ar to viņa audzināšanā ir ļoti svarīgi pareizi lietot aizliegumus. Nedrīkst ļaut mazulim darīt visu, ko viņš vēlas. Viņam ir kaitīgi gan bieži aizliegumi, gan visatļautība. Vienā gadījumā viņam neattīstīsies dzīvei nepieciešamās prasmes un iemaņas, otrā - mazulis būs spiests sevi speciāli savaldīt, kas viņam ir apgrūtināsi.

Viens no nosacījumiem, kas nodrošina mazā bērna normālu attīstību un labklājību, ir visu cilvēku, kas piedalās viņa audzināšanā, pedagoģiskās iedarbības vienotība (Данилина, 2004). Nereti ģimenē, kurā ar bērnu bieži ir saistīti vairāki cilvēki: māte, tēvs, vecmāmiņa un citi pieaugušie - un viņu rīcība attiecībā ar mazuli ne vienmēr ir konsekventa un pastāvīga. Šajos gadījumos bērns nesaprot, kā viņam vajadzētu rīkoties. Daži bērni, viegli uzbudināmi, pārstāj klausīties pieaugušos, citi, stiprāki, mēģina pielāgoties, katru reizi mainot savu uzvedību, tādējādi pieaugušie paši bieži kļūst par bērna uzvedības traucējumu cēloni (Данилина, 2004). Tāpēc ir ļoti svarīgi, lai ne tikai ģimenē, bet arī pirmsskolas izglītības iestādē prasības, par ko vienojās vecāki un pedagogi, būtu reāli izpildāmas bērnam.

1. 3. Pieaugušie – labvēlīgas adaptācijas sekmētāji/kavētāji

Uzsākot apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, sākas īpašs dzīves periods visai ģimenei: gan bērnam, gan vecākiem. Bērnam pirmsskolas iestāde neapšaubāmi ir jauna, vēl nezināma vide, ar jauniem cilvēkiem un jaunām attiecībām. Bērnam tas ir spēcīgs stresa

pārdzīvojums, kas ir jāmazina. Viņam būs jāpielāgojas pavisam citiem apstākļiem, nevis tiem, pie kuriem viņš ir pieradis ģimenē (Aksoy & Baran, 2010). Jaunie apstākļi var izraisīt bērnam bailes, nedrošību, pamestības izjūtu. Gan pedagogiem, gan vecākiem jāsaprot, cik atbildīgs ir bērna adaptācijas brīdis un cik nopietnas sekas tas var izraisīt bērna veselībai (Заводчикова, 2007). Adaptācija ietver plašu individuālu reakciju klāstu, kuru raksturs ir atkarīgs gan no bērna psihofizioloģiskajām un personiskajām īpašībām, gan no ģimenē valdošajām attiecībām, tāpēc katram bērnam adaptācijas temps būs atšķirīgs.

Lai bērns pēc iespējas ātrāk un nesāpīgi pielāgotos jauniem apstākļiem, ģimenei viņš ir jā sagatavo. No tā būs atkarīga adaptācijas perioda gaita un tā turpmākā attīstība. Svarīgi izstāstīt bērnam, kas ir bērnudārzs un kāpēc bērni to apmeklē, bet nekādā gadījumā nevajadzētu bieži runāt par gaidāmajām pārmaiņām viņa dzīvē. Ģimenes galvenais uzdevums ir **pozitīvi noskaņot** bērnu iespējamām pārmaiņām. Gatavojot mazuli bērnudārza gaitam, ģimenei ir ieteicams izvērtēt šādus aspektus:

- elementārās pašapkalpošanās prasmes;
- sadzīves uzvedības iemaņas;
- saskarsmes pieredzes, iemaņu un vajadzību līmeni;
- spēju ievērot dienas režīmu;
- valodas un elementāru rotaļdarbību attīstību (Gailuma, 2002).

Bērna mācīšana kontaktēties ar pieaugušajiem un bērniem ir viens no vecāku galvenajiem uzdevumiem, uzsākot bērnudārza gaitas. Adaptācijas raksturu jauniem apstākļiem nosaka bērna **saskarsmes pieredze** ar citiem cilvēkiem. Bērna attieksme pret vienaudžiem arī ļoti ietekmē adaptācijas gaitu (Aksoy & Baran, 2010). Bērns, kuram ir grūti pierast pie pirmsskolas izglītības iestādes, bieži izvairās no vienaudžiem, raud, kad viņam tuvojas, un dažreiz izturās pat agresīvi pret citiem bērniem. Nespēja sazināties ar citiem bērniem un grūtības nodibināt kontaktus ar pieaugušajiem vēl vairāk saasina adaptācijas procesu (Gailuma, 2002). Līdz ar to, ierobežojot mazuļa komunikāciju ar apkārtējiem cilvēkiem (citiem bērniem, radniekiem un svešiniekiem), vecāki bieži vien neiedomājas, kā tas var ietekmēt bērna adaptācijas procesu, kad viņš atstās savu pazīstamo vidi. Ievērojot nepieciešamās higiēnas prasības, ieteicams paplašināt bērna sociālo loku no pirmā dzīves gada. Piemēram, var ļaut citam cilvēkam kādu laiku turēt bērnu rokās vai pat atstāt viņus divatā.

Pāreja uz jaunu saziņas veidu ir nepieciešama, lai bērns veiksmīgi nonāktu plašākā sociālā lokā. Šis ceļš ne vienmēr ir viegls, un tam jāpievērš pastiprināta pieaugušo uzmanība. Ir noteikts, ka bērnam, kuram ir grūtības adaptēties pirmsskolas izglītības iestādei, mājās parasti ir ierobežoti kontakti ar ģimeni (Луговская, 2008). Pieaugušie maz spēlē ar viņu, bet, ja viņi spēlē, tad pārāk neaktivizē bērna iniciatīvu un patstāvību. Bieži vien šāds bērns ir izlutināts.

Pirmsskolas iestādē, kur pedagogi nevar mazulim pievērst tik lielu uzmanību kā ģimenē, šāds bērns jūtas neērti un vientuļi. Viņam ir samazināts spēles līmenis: viņu galvenokārt nodarbina rotaļlietas. Saziņa ar pieaugušajiem un citiem bērniem kļūst emocionāla, bet šajā vecumā nepieciešamā sadarbība ar pieaugušo ir apgrūtināta, izraisa bērnam kautrīgumu un bailes (Луговская, 2008). Tādējādi grūtās adaptācijas iemesls var būt ilgstoša emocionāla saskasme starp bērnu un pieaugušajiem, prasmju trūkums darbībās ar priekšmetiem, kurām nepieciešams cits komunikācijas veids ar pieaugušajiem - sadarbība ar viņiem.

Viens no faktoriem, kas ir ļoti svarīgs adaptācijas procesā, ir bērna **dienas režīms** ģimenē. Ja bērns mājās guļ, ēd un pastaigājas dažādos laikos, tad viņam būs grūti pierast pie pirmsskolas iestādes režīma. Atšķirība starp mājas režīmu un pirmsskolas izglītības iestādes režīmu negatīvi ietekmē bērna stāvokli, viņš kļūst miegains, kaprīzs, vienaldzīgs pret notiekošo. Bērna labsajūtai adaptācijas periodā liela nozīme ir arī tam, cik lielā mērā viņam ir izveidotas nepieciešamās **kultūrhigiēniskas iemaņas, pašapkalpošanās prasmes** (ģērbšanās, ēšana utt.). Jāatzīst, ka ne visas ģimenes pievērš pietiekamu uzmanību šo prasmju un ieradumu veidošanai. Bieži vien pirmsskolas izglītības iestādē ierodas bērni divu gadu vecumā, nezinot, kā patstāvīgi ēst, neprasās uz podiņa, neprot ģērbties.

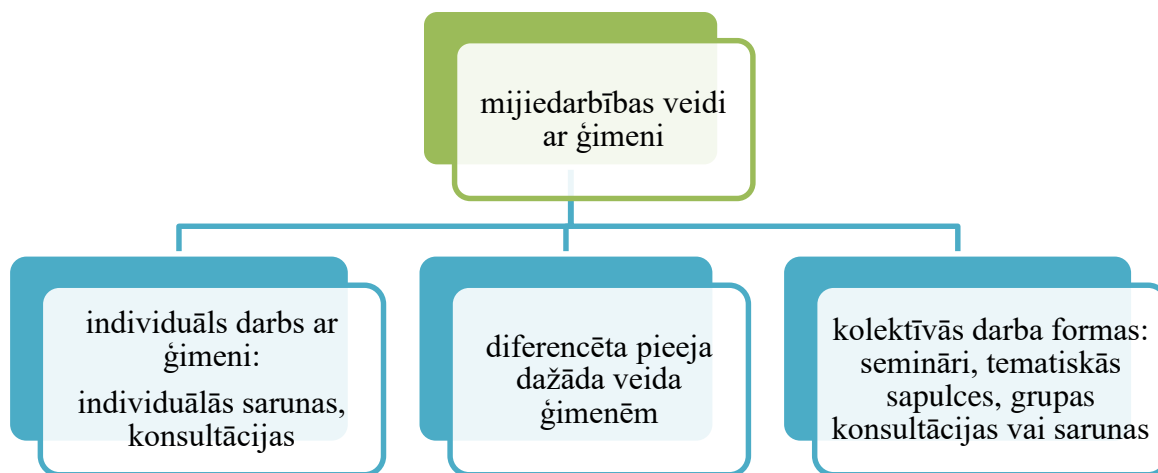
Sociālās adaptācijas gaita ir atkarīga no tā, cik psihiski un fiziski vecāki sagatavoja bērnu gaidāmajām izmaiņām, kā arī no bērna individuāli - tipoloģiskajām īpašībām - holēriķi un sangviniķi pielāgojas ātrāk nekā flegmatiķi un melanholiķi (Макшанцева, 2004). Bērni ar flegmātisko temperamentu nespēj sekot līdz pirmsskolas izglītības iestādes dzīves tempam: nevar ātri apģērbties, sagatavoties pastaigai vai paēst. Un, ja pedagogs nesaprot šāda bērna problēmas, tad sāk viņu vēl vairāk steidzināt, savukārt emocionālais stress darbojas tā, ka bērns tiek vēl vairāk nomācīts, kļūst vēl letarģiskāks, vienaldzīgāks.

Bērna iepazīšana ir galvenais priekšnoteikums, lai plānotu viņa adaptācijas un turpmāk arī izglītošanas procesu. Pedagogam ir grūti uzreiz noskaidrot visus sava auzēkņa paradumus un īpašības, taču ievadsarunā ar vecākiem var uzzināt, kādas ir viņa uzvedības, interešu un tieksmju raksturīgās iezīmes (Заводчикова, 2007). Bērna individuālo īpašību izziņāšana ir ļoti svarīga, jo neievērojot tās adaptācijas periodā, bērna uzvedībā un veselības stāvoklī var rasties dažādas komplikācijas, tiek apgrūtināta bērna un pedagoga saskarsme.

Lai mazuļa adaptācija noritētu veiksmīgi, ir jāizveido **kontakts starp vecākiem un pedagogiem**. Ģimene un pirmsskolas izglītības iestāde nodrošina bērnam zināmu sociālo pieredzi, bet tikai mijiedarbojoties viens ar otru, tie rada optimālus apstākļus mazā cilvēka ienākšanai lielajā pasaulē (Луговская, 2008). Vecākiem vajadzētu būt pārliecinātiem, ka iestādes darbinieki izpildīs viņu prasības jautājumos par bērna ēdināšanu, miegu un apģērbu, ka visas medicīniskās un rūdīšanas procedūras tiks veiktas tikai ar viņu piekrišanu

(Макшанцева, 2004). Savukārt vecākiem uzmanīgi jāuzklausa pedagoga padomi, jāņem vērā ieteikumi, novērojumi un vēlmes.

Pirmsskolas izglītības iestādes mērķis ir attīstīt vecāku pedagoģisko kompetenci, palīdzēt ģimenei rast atbildes uz jautājumiem par bērna audzināšanu, iesaistīt viņus sadarbībā un mijiedarbībā, kā arī izglītības procesā. Lai īstenotu bērna efektīvu adaptāciju pirmsskolas izglītības iestādes apstākļiem, tiek izmantoti vairāki mijiedarbības veidi ar ģimenēm (sk. 2. attēlu).



2. attēls. Pedagoga mijiedarbības veidi ar bērna ģimenēm (Заводчикова, 2007)

Paplašināt vecāku priekšstatus par bērna dzīvi pirmsskolas izglītības iestādē palīdz informatīvs materiāls, kas tiek novietots uz stendiem, vecāku stūros, pirmsskolas iestādes vestibilā. Ir svarīgi, lai šis materiāls būtu dinamisks, atspoguļotu pašreizējos notikumus un sniegtu konkrētas zināšanas.

Pozitīvā saskarsme veidojas, ja vecāki ir atsaucīgi bērna vajadzību apmierināšanā (Pļaveniece, Škuškovnika, 2002). Vecākiem jāizrāda interese par mazuļa panākumiem, viņa jauniem draugiem, veiktajiem uzdevumiem un radušajām grūtībām, jāmudina mazulis un jāpalīdz viņam adaptācijas periodā. Ir acīmredzams, ka vecākiem aktīvāk jā piedalās audzināšanas un izglītošanas procesā, dabiskas bērnu - pieaugušo kopienas veidošanā. Ģimenes pozitīvā attieksme, piedalīšanās pasākumos, ciešā saikne starp māju un izglītības iestādi sniedz bērnam drošības izjūtu, ceļ viņa pašapziņu, jo tādējādi ģimene ir apliecinājusi, ka pieņem bērna otro pasauli (Lūciņa, 2002). Mijiedarbības līnija ar ģimeni caur bērnu, kurš dalās savās pozitīvajās emocijās un iespaidos, ir būtiska un nozīmīga, tādējādi piesaistot vecākus sadarbībai ar pirmsskolas iestādes darbiniekiem (Заводчикова, 2007). Ja bērns redz labas, labvēlīgas attiecības starp vecākiem un pirmsskolas iestādes darbiniekiem, viņš daudz ātrāk adaptēsies jaunajā vidē.

Vecāki, sūtot savu bērnu uz pirmsskolas iestādi, izjūt satraukumu par viņu, diskomfortu. Jūtīgi uztverot savu tuvinieku, īpaši mātes, stāvokli un noskaņu, bērns arī uztraucas, kas var

ietekmēt viņa adaptācijas norisi jaunajos apstākļos. Tāpēc pedagoga uzdevums ir **nomierināt**, pirmkārt, **pieaugušos**. Ieteicams uzaicināt viņus izpētīt grupas telpas, parādīt skapīti, gultu, rotaļlietas, pastāstīt, ko bērns darīs un ko spēlēs, iepazīstināt ar ikdienas gaitām un kopīgi pārrunāt, kā atvieglot adaptācijas periodu.

Attiecībā uz bērnu pedagogam svarīgi atcerēties, ka, ja mazulim nav attīstīta saskarsmes ar svešiniekiem pieredze, viņš var negatīvi reaģēt uz visu: raudāt, censties attālināties. Tas nozīmē, ka šādam bērnam ir nepieciešams vairāk laika, lai pierastu, lai nejustu bailes no pieaugušajiem. Nervu stāvoklis un pastāvīgs stress var traucēt bērnam pareizi un ātri uztvert pedagoga laipno un atvērtu attieksmi (Макшанцева, 2004). Gadījumā, ja bērnam ir grūti pierast pie citiem cilvēkiem un viņš ir saspringts svešinieku lokā, ieteicams ļaut mātei pirmo laiku pabūt grupā. Viņas klātbūtnē mazulis izjūtīs aizsardzību un pārliecību, pamazām bailes pazudīs, un mazulis sāks izrādīt interesi par apkārtējiem priekšmetiem.

Bērna adaptācijas process ir diezgan ilgs, un tas ir saistīts ar ievērojamu spriedzi visās bērna organisma fizioloģiskajās sistēmās. Lai izvairītos no komplikācijām un nodrošinātu optimālu adaptācijas gaitu, ir nepieciešama pakāpeniska bērna un viņa ģimenes pāreja uz pirmsskolas iestādi. No sākuma ieteicams vest bērnu tikai pastaigās, jo tādējādi viņam ir vieglāk iepazīties ar pedagogiem un citiem bērniem. Turklāt ieteicams mazuli vest ne tikai no rīta, bet arī uz vakara pastaigu, kad var pievērst viņa uzmanību tam, kā vecāki nāk pakaļ bērniem, cik priecīgi viņi satiekas.

Bērna adaptācijas laikā ir nepieciešams īslaicīgi **saglabāt** viņam pazīstamās **audzināšanas metodes**, pat ja tās var būt pretrunā ar izglītības iestādes noteikumiem. Pirms gulētiešanas var dot bērnam rotaļlietu, pašūpināt bērnu, ja viņš pie tā ir pieradis, pasēdēt blakus, palasīt pasaku. Nekādā gadījumā nedrīkst piespiest bērnu ēst vai gulēt, jo tas ilgstoši var izraisīt negatīvu attieksmi pret jauno vidi (Макшанцева, 2004). Ja metodiskie paņēmieni krasi atšķirsies, bērni lēni un smagi iedzīvosies jaunajos apstākļos.

Praktiski visi bērni ir ļoti pieķērušies mātei, un bērns vēlas, lai māte visu laiku būtu blakus. Tāpēc būtu labi, ja grupā būtu „**ģimenes**” **albums** ar visu grupas bērnu un viņu vecāku fotogrāfijām, tādējādi viņš varēs redzēt savus mīļākos cilvēkus jebkurā laikā. Mīļā izturēšanās pret bērnu, turēšana rokās dod viņam drošības sajūtu, palīdz ātrāk adaptēties. Agrīna vecuma bērna veiksmīgai socializācijai pirmsskolas iestādē nepieciešams radīt apstākļus trauksmes novēršanai, uzticības un cieņas veidošanai, jaunu vērtību un grupas normu pieņemšanai, kā arī vides organizēšanai bērna personības izpaušanai un atklāšanai.

Visbiežākais **spriedzes avots** adaptācijas periodā ir daudzu svešinieku klātbūtne apkārt. Līdz ar to būtu ieteicams dienas beigās bērnam dot iespēju pabūt vienam (piemēram, atsevišķā telpā, leļļu stūrī utt.). Vēl viens spriedzes avots ir paaugstinātas prasības brīvprātīgai uzvedības

regulēšanai, sevis ierobežošanai. Šajā sakarā ir noderīgi nodrošināt bērnam iespēju „izlādēties” („iztrakoties”) mājās. Ar bērnu ieteicams spēlēt emocionālās kustību rotaļas. Ja spriedze, kas rodas izglītības iestādē būdamam ierobežotam un saspringtam bērnam, netiks izlaista, tad tas var izraisīt neiroiskus traucējumus (Теплюк, 2006). Novērojot bērnu, pieaugušais jutīs, kāda veida aktivitātes viņam palīdz atpūsties un mazina stresu: spēlējoties ar brāli (māsu), pastaigājoties ar māti, komunicējot ar mājdzīvniekiem vai aktīvās spēles pagalmā.

1. 4. Rotaļas un vingrinājumi kā grūtību pārvarēšanas līdzekļi adaptācijas procesā

Lai adaptācijas periods būtu mierīgāks un īsāks, tiek izmantotas dažādas adaptācijas metodes un paņēmieni. Vispirms ir jārada dabiski stimulējoša vide, kurā bērns justos ērti un droši, parādītu radošu darbību, attīstītos un apgūtu sociālās prasmes (Whitebread et al., 2017). Neapšaubāmi, ka arī pareizi organizētas rotaļu aktivitātes, kuru mērķis ir emocionālo kontaktu veidošanās „bērns – pieaugušais” un „bērns – bērns”, palīdz atvieglot adaptācijas procesu mazulim, kurš pirmo reizi ieradās pirmsskolas izglītības iestādē.

Pieeja bērna individuālajām īpašībām ģimenē un izglītības iestādē, emocionāla kontakta veidošanās, uzticēšanās - tas viss rodas uz kopīgu darbību pamata, t.i., rotaļu laikā. Rotaļām ir nozīmīga loma bērna dzīvē. Caur to bērns izzina sevi, apkārtējo pasauli, parādību un priekšmetu sakarības. Tās veicina izziņas attīstību, stimulē bērna radošo darbību, kā arī rada zināšanu apgūšanai labvēlīgu vidi (Jerāte, Strazdiņa, 2011). Tas ir dabisks stāvoklis, bērna organisma nepieciešamība, bērnu saziņas līdzeklis un kopīga darbība.

Rotaļa rada tādu pozitīvo emocionālo fonu, uz kura visaktīvāk notiek visi psihiskie procesi. Tā atklāj bērna individuālās spējas, ļauj noteikt viņa zināšanu un priekšstatu līmeni (Синяпкина, 2016). Galvenais rotaļu uzdevums adaptācijas periodā ir **emocionāla kontakta veidošana** starp pedagogu un bērnu. Bērnam pedagogā vajadzētu saskatīt laipnu, vienmēr gatavu palīdzēt cilvēku un interesantu partneri spēlē. Emocionālā saskarsme rodas, balstoties uz bērna un pedagoga kopīgām darbībām, kuras papildina pieauguša smaids un rūpes par katru bērniņu. Pedagogam ir jāiemāca bērnam komunicēt ne tikai ar viņu, bet arī ar citiem bērniem, un šādas komunikācijas pamati tiek likti tieši adaptācijas periodā. Izmantojot rotaļu tehnoloģijas izglītības procesā, pedagogam jāizrāda empātija, jāspēj sniegt emocionālais atbalsts, jārada dzīvespriecīga vide un jāveicina jebkāda bērna iztēles un fantāzijas izpausme (Ginsburg, 2007). Tikai šajā gadījumā spēle sekmēs bērna attīstību un pozitīvas sadarbības ar pieaugušo atmosfēras radīšanu.

Būdama viena no apkārtējās pasaules šķautnēm, rotaļa ietekmē atmiņas, domāšanas, uzmanības, runas attīstību, tajā notiek sociālo un morālo normu apgūšana. Tā piedalās bērna psihes veidošanā, attīsta to, ietekmē viņa emocijas un jūtas. Rotaļā bērns mācās:

- atbrīvoties no bailēm, agresijas un iekšējas spriedzes;
- emocionāli pierast un adaptēties sociālajā vidē;
- izpaust savas jūtas, emocijas;
- pārdzīvot citu cilvēku sadzīviskās situācijas kā savas personīgas, saprast citu cilvēku darbības, ticības jēgu;
- ticēt sev;
- uzstādīt un pildīt personīgos uzdevumus (Bakilina, 2013).

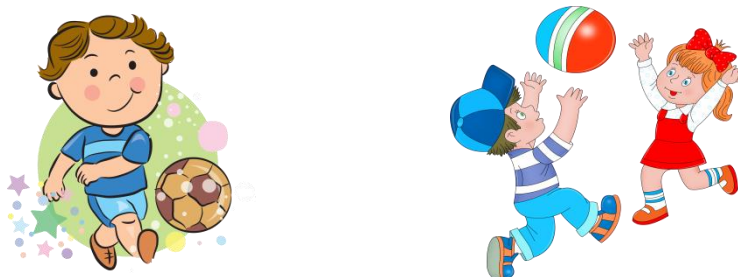
Jau agrā bērnībā bērnam ir vislielākā iespēja tieši rotaļās, nevis kādā citā darbībā, būt patstāvīgam, komunicēt ar vienaudžiem pēc saviem ieskatiem, izvēlēties rotaļlietas un izmantot dažādus priekšmetus, pārvarēt noteiktas grūtības, kas loģiski saistītas ar spēles sižetu, tās noteikumiem (Ginsburg, 2007). Tajā pašā laikā rotaļa ir spēcīgākais emocionālais faktors, estētisko pārdzīvojumu centrs, vide, kurā veidojas gribasspēks un komunikācijas prasmes (Whitebread et al., 2017). Ir svarīgi, lai tradicionālā rotaļa ienes daudz jaunu lietu attiecībās starp bērniem un pieaugušajiem, mudina viņus uz kopradi un labvēlīgi ietekmē abu psihisko un emocionālo sfēru. Rotaļās bērns pirmo reizi sāk izbaudīt to, ka viņš rīkojas pēc noteikumiem. Tā nekādā ziņā nav pilnīgas brīvības un patvaļības pasaule, bērnu tajā ierobežo viņa uzņemtā loma vai spēles noteikumi (Ginsburg, 2007). Un, iespējams, šī ir vienīgā situācija, kurā mazulis saņem pozitīvas emocijas no tā, ka viņš savu rīcību pakārto ārējām prasībām un ierobežojumiem un nerīkojas tā, kā viņam patīk.

Bērnu rotaļas ir ļoti dažādas, un tām var būt vairākas klasifikācijas. Pirmsskolas izglītības iestādē tiek piedāvātas speciālās rotaļas, kas palīdz bērnam adaptācijas periodā tikt galā ar saspringtu, stresa situāciju, mazina baiļu sajūtas, attīsta mazuļa pašapziņu. Visplašāk pielietotas adaptācijas periodā ir:

- *didaktiskās spēles* - ļoti svarīgas mazuļim, kas tikko sācis pētīt pasauli. Šīs spēles sniedz priekšstatu par tādiem svarīgiem jēdzieniem kā krāsa, lielums, forma. Tās attīsta domāšanu un atmiņu.
- *galda spēles* paredzētas domāšanas, atmiņas, iztēles procesu attīstīšanai.

kustību rotaļas - bērns ir ļoti aktīvs un nemierīgs, tāpēc kustību rotaļas viņam ir tik svarīgas. Tajās viņš var realizēt savu kustību nepieciešamību, uzlabot savas motoriskās prasmes un spējas, attīstīt tādas fiziskās īpašības kā ātrums, veiklība, izturība (Bento & Dias, 2017). Kustību rotaļas ir būtisks veids, kā mazus bērnus iesaistīt pirmsskolas izglītības iestādes dzīvē,

sekmējot adaptācijas procesu visos līmeņos – fiziski, garīgi, sociāli un emocionāli, jo to laikā tiek nodarbināti visi vispusīgu attīstību sekmējošie mehānismi: rodas emocionāli mierīga, pozitīva un labvēlīga vide, mazais ir aizrauts ar nodarbēm, kas rada interesi, ziņkāri, prieku un atbrīvotību (Dzalbe, 2017). Starp kustību rotaļām īpaša vieta ir **spēlēm ar bumbu** (sk. 3. attēlu).



3. attēls. Spēles ar bumbu¹

Bumba ir lode, ideāla ģeometriskā figūra, kurai nav ne sākuma, ne gala. Nevienam citam formas ķermenim nav lielākas saskares virsmas ar plaukstu, kas dod pilnīgu formas izjūtu (Карбаева, 2019). Bumba nosūta optimālu informāciju visiem analizatoriem. Balsta un kustību, vestibulārā aparāta, redzes un ādas (taustes) analizatoru kopīgais darbs, kas tiek ieslēgts, veicot vingrinājumus ar bumbu, pastiprina vingrinājumu efektu (Карбаева, 2019). Īpaša nozīme ir rotaļām, kurās bērna darbības ar bumbu pavada vārdi un dziesmas, kas piemērotas attiecīgajam brīdim un noskaņojumam. Ar bumbas palīdzību mazulis var pārvarēt savas bailes no nepazīstamas vietas, cilvēkiem, kā rezultātā adaptācijas process būs vieglāks.

- *lomu rotaļas* – tajās bērns izmēģina dažādas sociālās lomas, nonāk sociālajās situācijās, kuras viņš varēja redzēt pieaugušo reālajā dzīvē.
- *pirkstiņrotaļas* dod vecākiem un pedagogam iespēju spēlēties ar mazuli, iepriecināt viņu un vienlaikus attīstīt runu un smalko motoriku. Pateicoties šādām rotaļām bērns saņem dažādus sensorus iespaidus, attīsta uzmanīgumu un spēju koncentrēties. Tās veido labas attiecības gan starp bērniem, gan starp pieaugušo un bērnu.
- *rotaļas ar ūdeni un smiltīm* (sk. 4. attēlu). Šīm vielām ir noderīga īpašība – „noslīpēt” negatīvo psihisko enerģiju, stabilizēt emocionālo stāvokli, attīstīt pozitīvas emocijas. Tas ir lielisks starpnieks kontakta nodibināšanai ar bērnu, un, ja bērns joprojām runā slikti un nevar pieaugušajam pastāstīt par saviem pārdzīvojumiem, tad, spēlējoties ar smiltīm, viss kļūst iespējams.

¹ Avots: <https://netriher.livejournal.com/553412.html>, <https://larionova-shat-dou9.edumsko.ru/folders/post/1230666>



4. attēls. Spēles ar smiltīm un ūdeni²

Manipulācija gan ar sausu, gan mitru smiltīm nomierina impulsīvus, pārāk aktīvus un atbrīvo saspiestus un satrauktus mazuļus. Izspēlējot uztraucošu situāciju un veidojot smilšu figūriņas, bērns tiek atbrīvots no spriedzes un nemiera. Pedagoģs iegūst iespēju ieraudzīt bērna iekšējo pasauli šobrīd. Smilšu kasti izmanto kā līdzekli, ar kura palīdzību rada dabiski stimulējošu vidi, kurā bērns jūtas ērti un aizsargāts, kā arī izpaužas radoši.

Spēlējoties ar ūdeni, tiek attīstītas bērna komunikācijas prasmes. Ūdens atņem negatīvo enerģiju. Jebkura patstāvīga spēle ar ūdeni, pat tādas vienkāršas manipulācijas kā pārļiešana vai trauku piepildīšana ar ūdeni, samazina mazā bērna psihofiziskās adaptācijas laiku.

- *teatrālās rotaļas* palīdz bērnam izprast un vairāk izjust literāru darbu, attīsta bērna runu un radošumu (Корыстина, б. д.).

Efektīvs līdzeklis adaptācijas procesa atvieglošanai ir **mūzika**. Tās parādīšanās brīdis bērna dzīvē un attīstībā nodrošina emocionālā diskomforta mazināšanos viņa adaptācijas periodā. Mūzika ir īpaša prieka avots bērnam. Agrīnā bērnībā bērns atklāj mūzikas skaistumu, tās maģisko spēku un dažādos muzikālās aktivitātes veidos atklāj sevi, savu radošo potenciālu (Григорьева, б. д.). Tā veicina mazuļa pilnīgu psihisko, fizisko un personisko attīstību. Mūzikas spēles palīdz atklāt bērna iekšējo potenciālu, viņa individuālās īpašības un spējas.

Mazi bērni nerunā ļoti labi, viņu rīcība ir ierobežota, taču dažkārt viņi piedzīvo vairāk emociju nekā pieaugušie, un šeit mūzika visās tās izpausmēs sniedz nenovērtējamu palīdzību. Tās spēks slēpjas faktā, ka tā spēj izteikt noskaņojumu, pārdzīvojumu izmaiņas - cilvēka emocionāli – psihiskā stāvokļa dinamiku (Григорьева, б. д.). Bērnam ilgi nav jāpaskaidro, ko cilvēks jūt, kad viņam ir skumji, pietiek ar skumjas melodijas atskaņošanu, un bērns sāk saprast šo garastāvokli jau no pirmajiem taktiem, tādējādi mūzika palīdz bērniem apgūt cilvēku jūtu, emociju un pieredzes pasauli. Tā vieno bērnu un pedagoģu, veicina pozitīva fona, kopības izjūtas veidošanos, komunikācijas prasmju attīstību, kā rezultātā tā ļauj bērnam vieglāk pielāgoties jauniem apstākļiem.

² Avots: <http://900igr.net/kartinka/doshkolnoe-obrazovanie/razvitie-melkoj-motoriki-124927/igry-s-vodoj-i-peskom-43.html>, http://uklyaevskaia_t_a.a2b2.ru/gallery/12582/

Jāatzīmē, ka adaptācijas laikā izmantotajām rotaļām vajadzētu būt frontālām, lai neviens bērns nejustos atstumts, kā arī tām nevajadzētu būt pārāk garām (labāk spēlēties ar bērniem vairākas reizes dienā, bet pamazām). Rotaļu laikā jāizmanto reālu priekšmetu kopijas, nevis to aizstājēji, turklāt svarīgi, lai pedagogs piedāvā visiem bērniem vienādas rotaļlietas. Priekšmetu vienādība parāda, ka pedagogs neizšķir nevienu no bērniem un kopīgā spēlē viņš pret visiem izturas vienlīdz labi. Viens no galvenajiem rotaļu organizēšanas nosacījumiem ir bērnu brīvprātīga līdzdalība. Ja ne visi bērni nekavējoties iesaistās spēlē, to var sākt ar nelielu bērnu grupu. Tiem, kuri vēl nav izlēmuši pievienoties, vienaudžu novērošana būs noderīga.

Apvienojot divas lomas - dalībnieku un organizatoru, pieaugušais ar savu rīcību un emocionālu komunikāciju iesaista bērnus rotaļās, rotaļu organizēšanā un vadīšanā. Pedagogam jākļūst par tiešu spēles dalībnieku. Ja pedagogs nolemj rīkoties kopīgu aktivitāšu ietvaros, viņam vajadzēs sasniegt disciplīnu izglītības aktivitāšu laikā nevis ar formālu pieaugušā autoritāti, bet gan izveidojot veselu interešu sistēmu un izvēloties tādas izglītības procesa tēmas, kas bērnam būtu interesantas un jēgpilnas (Ginsburg, 2007). Rotaļu laikā nekādā gadījumā uz bērnu nedrīkst kliegt un kritizēt viņu par kļūdām, ir vienkārši jānorāda uz tām, mazulis ir jāslavē par katru pareizi izpildīto darbību.

Uzskatot rotaļu par īpašu realitātes apgūšanas formu, izmantojot tās reproducēšanu un modelēšanu, un tehnoloģiju - par tādu paņēmienu kompleksu, kas paredz konkrētu gala rezultātu, tad pedagoģiskā **rotaļu tehnoloģija**, ko izmanto agrīnā bērnībā bērna adaptācijai pirmsskolas izglītības iestādes apstākļiem, ir šāda rotaļu un vingrinājumu izvēle, kuru mērķis - mazināt mazuļa emocionālo stresu un satraukumu un veidot komunikācijas prasmes saziņai ar vienaudžiem, kā arī palīdzēs pedagogam izpētīt bērna individuālās īpašības, lai sastādītu viņa tālāko individuālo izglītības plānu (Саяпина, 2015). Darba saturam šīs jomas ietvaros būtu jānodrošina bērna emocionāli ērtais stāvoklis, jāattīsta viņa psiholoģiskā autonomija un patstāvība, kā arī jāveido uzticamas attiecības ar pedagogu. Mūsdienīgu pedagogam ir unikāla iespēja izmantot visu labāko, kas gadu gaitā attīstījies pedagoģijas jomā, un to papildināt ar modernām metodēm, iniciatīvu, aktīvu dzīves pozīciju un mērķtiecību.

2. Pedagoģiskais pētījums par sociālās adaptācijas labvēlīgas gaitas sekmēšanas iespējām bērniem vecumā 1,6 – 2 gadi

2.1. Pētījumā iekļauto metožu analīze

Latviešu un ārzemju pedagogu un psihologu teorētisko atziņu izpēte ļāva izteikt hipotēzi, ka bērnu sociālā adaptācija noritēs veiksmīgāk, ja pieaugušie sadarbosies bērnu adaptācijas procesa gaitā un bērnu pozitīvo emociju veicināšanai tiks izmantota speciāli izstrādāta rotaļvācelīte. Pamatojoties uz tā, tika izvirzīti sekojošie **empīriskā pētījuma uzdevumi**:

- apzinoties rotaļu nozīmi bērna dzīvē un to ietekmi uz mazuļa vispusīgo attīstību, izstrādāt rotaļu un dziesmu vācelīti;
- izmantojot rotaļvācelīti, radīt grupā pozitīvu emocionālu noskaņu, mazināt bērnu impulsivitāti un trauksmi, attīstīt saskarsmes un pašapkalpošanās prasmes;
- virzīt bērnu rotaļu aktivitāti uz emocionālu kontaktu „bērns – bērns” un „bērns – pieaugušais” veidošanu;
- rosināt vecāku aktīvu līdzdalību bērnu adaptācijas grūtību pārvarēšanā;

Pētījums tika veikts laika periodā no 2017. gada oktobra līdz 2018. gada martam Jelgavas X pirmsskolas izglītības iestādē. Tajā piedalījās 12 bērni vecumā no 1,6 - 2 gadiem.

Empīriskā pētījuma gaitā, lai noskaidrotu, kā norit veiksmīgāk bērnu adaptācijas gaitas sekmēšana, tika izmantoti šādas pētījuma metodes:

- **bērnu novērošana.** Tā ir viena no visizplatītākajām pedagoģisko pētījumu metodēm, kas palīdz skolotājam iepazīt savus audzēkņus tiešas uztveres ceļā dabiskos apstākļos (Albrehta, 1998, 32). Uzkrājoties bagātam novērojumu materiālam, skolotājs var izdarīt aptuvenus secinājumus par bērniem. Novērošana tiek realizēta ar mērķi vērot bērnus darba dienas ritā, izprast tā brīža bērna rīcību. Tiek atbildēts uz jautājumiem: Kas?, Ko?, Kad?, Kāpēc?
- **pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.** Ar šo metodi ir iespējams izvērtēt bērnu iekļaušanu vingrinājumos un rotaļās, skolotāja un bērna kompetences un prasmes, kā arī raksturot pieaugušo nozīmi labvēlīgas sociālās adaptācijas norisē.
- **rezultātu dinamikas analīze.** Metode tiek izmantota konkrētas parādības mērķtiecīgai izpētei. Skolotājs izvirza uzdevumu izpētīt bērnu darbību, izturēšanos vai personības īpašības, novēro viņus un veic pierakstus, kuri tiek apkopoti tabulā.

2.2. Bērnu uzvedības raksturojums, uzsākot pētījumu

Pirmajās pētījuma dienās darba autore veica bērnu uzvedības raksturojumu, lai izprastu, kā noritēs adaptācijas laiks.

Amēlija (1 g. 7 mēn.) ir jauka meitene, taču ļoti pieķērusies savai māmiņai un pieradusi ikdienā būt tikai ar viņu, reti tiek atstāta pie citiem cilvēkiem, tādēļ šobrīd ir grūtības adaptēties grupā. Atnākot uz iestādi, bērnam un māmiņai ir problēmas atvadīties. Amēlijas mamma atzīst, ka ir ļoti grūti aiziet no grupas, kad dzird, ka aiz muguras bērns sauc viņu un raud. Ienākot grupā, meitene plauktā meklē konkrēto mīksto rotaļlietu - balto lāci. Uzzināju, ka mājās ir tieši tāda pati rotaļlieta. Kādu laiciņu meitene paraud, tad pārstāj, taču par māmiņu apjautājas nemitīgi. Paliekot grupā, meitene ir klusa, sēž pie galda un vēro apkārt notiekošo. Vakaros, kad bērniem sāk nākt pakaļ, Amēlija paliek raudulīgāka, jo nevar sagaidīt savu māmiņu.

Elza (2 g.) – viņas lielākā problēma ir kauslīgums. Elza izvēlas jaunākus un mazākus par sevi bērnus, tad sit, skrāpē un grūž. Tāpat meitene uzvedas mājās: ņem virsroku pār vecāko brāli. Ir novērots, ka arī koridorā, gērbjoties, ja Elza ko saka, māmiņa bieži neieklausās un ir steidzīga, bērnam neatbild. Iespējams, arī tādēļ, bērns, sitot, mēģina pievērst sev uzmanību. Darba autores skatījumā šādu bērna uzvedību var skaidrot ar uzvedības trūkumu. Ar vecākiem ir runāts, ka Elza kaujas iestādē un par šīs problēmas iespējamiem cēloņiem. Zināms, ka māmiņa audzina bērnus viena pati. Mājās meitenei vairākas reizes ir teikts, ka nedrīkst sist, un arī pedagogs aizrāda, ka tā nav labi darīt.

Jegors (1 g. 9 mēn.) – ir nedrošs puika, grupā ierodas ar kliegšanu, spārdīšanos, nespēj atvadīties īpaši no māmiņas. Pedagogs ieteica tētīm vest bērnu uz izglītības iestādi. Puika nav patstāvīgs, viņam nepatīk podiņapmācība un gērbties, toties labi ēd un guļ, bet guļ tikai uz sava spilvena, kas ir atnesta no mājām, mīļas rotaļlietas aizstāvis. Jegors labi izturas pret citiem bērniem grupā, mantas nost neņem, ir draudzīgs, sadarbības prasmes labas, iesaistās nodarbībās. Puiku viegli ieinteresēt darboties ar rotaļlietām, labi rotaļājas ar grupas bērniem. Ar latviešu valodas runāšanu zēnam ir sarežģīti, jo mājās ar bērnu komunicē krieviski.

Poļina (1 g. 7 mēn.) – ļoti mīlīga un droša meitene. Klusa, dzīvojas un spēlējas savā nodabā, vēro citus. Poļina visu laiku sūkā pirkstus, šis ieradums parādījās, kad meiteni sāka atradināt no māneklīša. Pārrunājot ar Poļinas mammu par bērna adaptāciju izglītības iestādes grupā, tika uzsvērts, ka viss noritēja viegli, taču tika pievērsta uzmanība pirkstu sūkāšanai. Sarunā ar vecākiem tika secināts, ka Poļina sūkā savus pirkstus, mierinādama sevi, un jau ir izveidojies ieradums. Darba autore centījās meitenei vairāk pievērst uzmanību un iekarot viņas uzticību, ar bērnu tika spēlētas dažādas pirkstu rotaļas, skaitīti skaitāmpantiņi. Pirkstu plaukstu

spēlēs iesaistījās arī citi bērni. Tādā veidā Poļina sāka spēlēties arī ar citiem bērniem, līdz ar to katru dienu pirkstiņa sūkāšana pakāpeniski mazinājās.

Sāra (1 g. 8 mēn.) – ir nedroša, klusa, noslēgta meitene. Vienīgais bērns ģimenē. Grupā nāk ar raudāšanu, pēc neilga laika nomierinās. Grupā nejutās droša, bet ir sadarbība ar pedagogu un bērniem. Trūkst sadzīviskas pašapkalpošanās iemaņas, piemēram, nemāk dzert no krūzītes, ēst ar karoti. Mājās daudz laika pavada ar vecmāmiņu, iespējams, meitene bijusi uztverta kā mazs bērniņš. Bērnu baroja, nevis pašai mācīja ēst, kā arī dzert deva no speciālajām bērnu krūzītēm. Ēstgriba laba, ja meiteni baro. Ņem uz iestādi līdzī lēlīti, ar kuru nešķiras ne uz mirkli.

Aurēlija (2 g.) – droša, gudra, runātīga, smaidīga meitene. Meitene atšķiras no pārējiem bērniem ar prātīgumu. Prot pajautāt un pastāstīt par sevi. Vecāki velta laiku bērna attīstībai. Aurēlija atpazīst dažus burtus, ir vesta uz Montesori nodarbībām. Viņu viss interesē, labprāt piedalās nodarbībās, mūzikas stundās atkārtoto kustības, aktīva rotaļnodarbībās. Patstāvīgs bērns, visu dara pati. Labas pašapkalpošanās iemaņas.

Dominiks (1 g. 8 mēn.) - kluss, aktīvs zēns, patīk izpētīt visu ar tausti, maz runā. Spilgti izrāda emocijas – smaida, žestikulē. Trūkst pašapkalpošanās prasmes, ieklausās skolotājas norādēs. Ļoti liela interese par mašīnām, kas palīdz sadraudzēties ar citiem bērniem. Pastaigas laikā vismīļākā nodarbošanās – smilškaste. Gulēšanas laikā cēlās un ļoti raudāja. Māmiņa pastāstīja, kad šobrīd šķīrās no vīra, un bērns ir skandālu liecinieks. Ieteikts pievērst puikam uzmanību, konsultēties ar ārstu.

Gustavs (1 g. 9 mēn.) – ļoti aktīvs bērns. Pašapkalpošanās prasmes daļēji apgūtas. Skrien, mēt visu zemē. Ienākot grupā, izrāda negatīvas emocijas, visbiežāk – dusmas, daudzot kājas pret grīdu. Nedalās ar savām rotaļlietām. Pirmā nedēļā sakoda trīs bērnus. Darba autore vērsās pēc palīdzības pie vadītājas. Pārrunājot ar vecākiem, tika secināts, ka mājās bērnam nav nodalītas uzvedības robežas, viss ir atļauts. Gustavam pietrūkst uzmanības, apskāvienu, glāstu. Bērns nemāk izrādīt pozitīvas emocijas. Vecāki ieklausījās ieteikumos par bērna audzināšanu. Tika novērotas bērnam pozitīvas uzvedības izmaiņas.

Lorēna (1 g. 7 mēn.) – klusa, mierīga, noslēgta, izrāda maz emociju, ļoti saistīta ar māti. Pēc pedagoga lūguma labprāt palīdz sakārtot mantas. Labas pašapkalpošanās prasmes. Laba ēstgriba. Lorēna ir patstāvīgs bērns, bet grupā nejutās droša, tāpēc ir problēmas ar saskarsmi. Atturīga rotaļās ar bērniem, spēlējas pārsvarā viena pati. Patīk pie skolotājas vai auklītes sēdēt klēpī. Runāt māc, bet grupā nerunā. Vecāki par to brīnās, jo mājās gan aktīvi runā, gan labi spēlējas ar māsām.

Luīze (1 g. 8 mēn.) – smaidīga, draudzīga un sabiedriska meitene. Rotaļājas ar mīkstām rotaļlietām, jo īpaši Luīzei patīk lāči. No mājām arī nāk ar mīļo rotaļlietu – lāci. Atnākot grupā,

dominē pozitīvs noskaņojums. Patīk sagaidīt bērnus, paņemt aiz rociņas un ievest grupā. Ir sabiedriska un komunikabla. Kopīgi spēlējas ar citiem bērniem. Patīk skatīties bilžu grāmatas, nāk klāt un stāsta savā valodā, kas attēlos redzams. Labprāt palīdz citiem. Cenšas būt noderīga, tas viņai arī sanāk. Patīk, ja uzslavē.

Elīna (1 g. 8 mēn.) – diezgan bailīga meitene un bez redzama iemesla raud. Nedroša, pat pārlietu piesardzīga. Visur ņem līdzī mīļrotaļu – zaķi. Bērns labi saprot teikto, bet pati vēl runā maz un čukstus. Spēlējas ar citiem bērniem tikai tad, kad ir attiecīgā noskaņojumā. Bieži būvē celtnes no klučiem, kad pati sabrucina, ir lieli prieki. Cenšas darīt visu pati. Vecāki ilgu laiku pavada ģērbtuvē, jo bērns pats vēlas ģērbties. Pašapkalpošanās prasmes labi apgūtas. Izvēlīga ēdienā.

Alans (1 g. 7 mēn.) – ierodas ar raudāšanu. Grūti atvadīties no māmiņas. It sevišķi pirmajās dienās ļoti gaidīja, kad mamma nāks pakaļ. Nepatīk apskāvieni, neatļauj citiem bērniem sev pieskarties. Bieži slimo. Neakurāti ēd, negribīgi piedalās podiņapmācībā. Ar gulētiešanu problēmu nav, ātri aizmieg.

Turpinot empīrisko pētījumu, tika veikta X pirmsskolas izglītības iestādes 1,6 – 2 gadu vecumā bērnu novērošana, vērtējot viņu uzvedību. Novērošanas laikā uzmanība tika koncentrēta uz vairākiem **bērnu uzvedības raksturojošiem vērtēšanas kritērijiem** (sk. 5. attēlu).



5. attēls. Bērnu uzvedības raksturojošie vērtēšanas kritēriji

Katra kritērija vērtēšanā tiek izmantota **3 ballu sistēma**:

- 1 balle – izteikti nedrošs, bērns iepriekš minētās darbības neizpilda vai izpilda tikai ar pieaugušo palīdzību. Bērnam raksturīgs iniciatīvas trūkums, pasivitāte.
- 2 balles - nedrošs, bērns iepriekš minētās darbības izpilda daļēji ar pieaugušo palīdzību;
- 3 balles - drošs, bērns darbības izpilda patstāvīgi, tikai daļēji izmantojot pieaugušo palīdzību. Bērns izrāda pozitīvu attieksmi pret apkārtējo pasauli, labprāt mijiedarbojas ar to.

Aprēķinot balles, iegūst katra bērna uzvedības raksturojošo kritēriju kopvērtējumu, atkarībā no kura izšķir sekojošas **adaptācijas pakāpes** (pēc S. Gailumas, 2002):

0 – 5 balles – **smaga pakāpe**. Bērns bieži slimo, zūd jau iegūtās prasmes. Iespējams gan organisma psihiskais, gan fiziskais novājinājums.

6 – 10 balles – **vidējā pakāpe**. Bērna uzvedībā var novērot psihiskā stresa pazīmes, bet tā normalizējas mēneša laikā. Garastāvoklis ir mainīgs un nestabils. Attiecības ar tuviniekiem ir emocionāli uzbudinātas (raudāšana, kliegšana atvadoties un satiekoties).

11 – 15 balles – **viegla pakāpe**. Bērns ir attīstīts gan psiholoģiski, gan fiziski, adekvāti uzvedas kolektīvā. Noskaņojums ir mundrs. Attiecībās ar vienaudžiem var būt novērojama gan vienaldzība, gan ieinteresētība.

Novērošanas gaitā tika vērtēta bērnu uzvedība un iegūti konkrēti dati, kas apkopoti 2. tabulā.

2. tabula. Bērnu uzvedības raksturojumi adaptācijas sākumā 2017. gada oktobrī

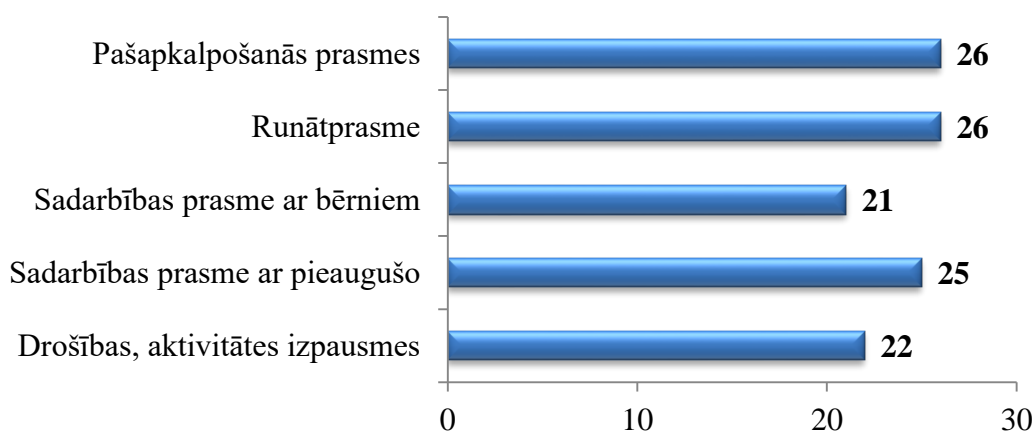
Bērna vārds	Drošības, aktivitātes izpausmes	Sadarbības prasme ar pieaugušo	Sadarbības prasme ar bērniem	Runāt prasme	Pašapkalpošanās prasmes	Rezultāti ballēs
Amēlija	1	2	1	3	2	9
Elza	2	2	1	3	3	11
Jegors	1	2	3	2	2	10
Polina	3	2	3	3	2	13
Sāra	1	2	2	2	2	9
Aurēlija	3	2	2	3	2	12
Dominiks	2	2	2	1	2	9
Gustavs	2	2	1	1	2	8
Lorēna	2	3	1	2	3	11
Luīze	3	2	2	3	2	12

2. tabulas turpinājums

Bērna vārds	Drošības, aktivitātes izpausmes	Sadarbības prasme ar pieaugušo	Sadarbības prasme ar bērniem	Runāt prasme	Pašapkalpošanās prasmes	Rezultāti ballēs
Elīna	1	2	2	1	2	8
Alans	1	2	1	2	2	8
Kopā:	22	25	21	26	26	

Analizējot iegūtos datus, var secināt, ka no 12 novērotiem bērniem 42%, t.i., piecām meitenēm (Elza, Poļina, Aurēlija, Lorēna, Luīze), adaptācijas pakāpe ir viegla. Septiņiem bērniem jeb 58% bērnu konstatēta vidēja adaptācijas pakāpe (Amēlija, Jegors, Sāra, Dominiks, Gustavs, Elīna, Alans), tādējādi šajā grupā netika reģistrēts neviens bērns ar smagas adaptācijas pakāpi.

Vērtējot katru uzvedības kritēriju atsevišķi (sk. 6. attēlu), tika konstatēts, ka vislabāk bērniem ir attīstītas pašapkalpošanās prasmes un runātprasme, kā arī sadarbības prasme ar pieaugušajiem cilvēkiem.



6. attēls. Bērnu uzvedības raksturojošie kritēriji pētījuma sākumā

Jāatzīmē, ka sadarbība ar vienaudžiem bērniem sagādā grūtības: starp viņiem bieži var novērot konfliktsituācijas, jo daži bērni (Elza, Alans) izrāda agresiju attiecībā pret apkārtējiem. Arī drošības izpausmes ir nelielas, jo vairāki bērni (Elīna, Alans, Sāra) ir kautrīgi un jūtas nekomforti jaunos apstākļos.

2.3. Rotaļvācelītes izmantošana veiksmīgas adaptācijas sekmēšanai

Sociālā pieredze nosaka bērna uzvedību jau pirmajās dienās. Kad bērns pirmo dienu atnāk uz pirmsskolu, tai jābūt kā svētku dienai, kurā bērns kopā ar vecākiem iepazīst jauno vidi, parotaļājas un sadraudzējas ar pieaugušajiem, kas strādā grupā, un vienaudžiem. Šajā dienā vajadzētu bērnu atstāt tikai uz dažām (2 – 3) stundām, un šo laiku ar katru dienu mazliet paildzināt, līdz jau var atstāt līdz pusdienām, un nākamajā reizē jau var atstāt uz diendusas laiku, launagu.

S. Gailuma (2002, 103) izsaka atziņu, ka, lai palīdzētu bērnam pilnībā apzināties jaunos apstākļus, skolotājam jāklūst par vidutāju starp bērnu un jauno mikrosociālo vidi. Skolotājam jājūt, kad bērnam vajadzīga mājas izjūta, kad jānoglāsta galviņa, kad jāpatur rociņa, kad jāpaņem klēpī.

Nemot vērā rotaļu nozīmi un bērna psiholoģiskās īpatnības noteiktā vecumā, ir iespējams modelēt tādu rotaļu tehnoloģiju, kas jaunpienākušajiem bērniem palīdzēs atvieglot adaptācijas procesu pirmsskolas izglītības iestādes apstākļos. Darba autore ir izstrādājusi rotaļu un dziesmu vācelīti, ar kuru palīdzību var atvieglot bērniem grūtos mirkļus adaptācijas periodā (sk. 3. tabulu). Tā ir paredzēta izmantošanai trijos dienas posmos: **rīta aplis, gulētiešana un pēcpusdiena**, kad bērni gaida vecākus.

3. tabula. 1,6 – 2 gadu bērnu adaptācijas rotaļu, dziesmu vācelīte

Autors	Nosaukums	Attīstošais uzdevums
Latviešu tautasdziesma	Aijā žūžu, lāča bērni	Sekmēt bērnu emocionālo pārdzīvojumu
Angļu bērnu dziesma	Spīdi, spīdi zvaigznīte	Sekmēt bērnu emocionālo mierinājumu
Latviešu tautasdziesma	Kas dārzā	Rosināt bērnus aktīvi iesaistīties rotaļā, mudināt būt aktīviem un dziedāt līdzi.
Latviešu tautasdziesma	Cepu, cepu kukulīti	Veicināt bērnus izpratni par dalīšanos
Latviešu tautasdziesma	Vāru, vāru pelei putru	Iepazīstināt bērnus ar pelītes darbību
B.Brice	Pirkstiņi kā putniņi	Sekmēt bērnu prasmi atdarināt putnu darbības
Latviešu tautasdziesma	Velc pelīte saldu miegu	Sekmēt bērnu emocionālo pārdzīvojumu
A. Žilinskis, E. Līduma	Kaķīt's mans	Sekmēt bērnu emocionālo prieku dziedot kustību dziesmiņu
Latviešu tautasdziesma	Labu rītu saulītei!	Rosināt bērnus piedalīties rīta aplī
B. Brice	Bumbaņa ripo	Sekmēt bērnu dziedāšanas prasmi, radīt emocionālo prieku piedaloties rotaļā

3. tabulas turpinājums

Autors	Nosaukums	Attīstošais uzdevums
V. Veidele	Dejojam	Pilnveidot bērnu zināšanas par ķermeņa daļām
J. Baltvilks	Lietus	Sekmēt bērnu sadarbības prasmes piedaloties rotaļā
Latviešu tautasdziesma	Jājam kunga zirgu!	Sekmēt emocionālo prieku
O. Vācietis	Kāda kuram dziesma	Bagātināt bērnu zināšanas par dažādu priekšmetu, dzīvu būtņu skaņa dziesmām.
H. Luskjaviča	Par pelīti un kaķi	Rosināt bērnus piedalīties rīta rosmē
Latviešu tautasdziesma	Mēs ejam	Sekmēt bērnu interesi par rotaļās arī pastaigu laikā
D. Gulbe	Rīta dziesmiņa	Veicināt bērnus piedalīties rīta rosmē ar kustībām
L. Apšeniece	Vilcieniņš	Attīstīt bērniem skaņu izrunu, aktivizēt skaņu „č”

Rīta cēliens sākas ar bērnu sagaidīšanu grupā un sarunām ar bērnu. Bērni izvēlas sev vēlamās rotaļas, pastāsta par līdzī atnestajām mantām. Lai veicinātu bērnu pozitīvu attieksmi un vēlmi nākt uz pirmsskolas iestādi un atvieglotu šķiršanos no vecākiem, skolotāja bērnu sagaida pie durvīm, aicina doties grupā, ja nepieciešams, paņem klēpī. Bērnam tiek veltīta individuāla uzmanība, lai jūt, ka pedagogs ir uzticamības persona, kamēr vecāku nav blakus. Ir bērni, kas jau pirmajās dienās izveidoja rituālu pamāt ar rociņu pie loga uz atvadām vecākiem.

Rīta cēlienā bērnam vajadzīgs kaut kas, kas bērnu piesaista. **Amēlija**, ienākot grupā, sameklē plauktā rotaļlietu - balto lāci. **Luīze**, pat neatvadoties no māmiņas, sameklē lielo bumbu, lai sāktu lēkāt. **Dominiks** bieži nāk grupā ar saldumiem, kurus labprāt izdala klātesošiem bērniem. **Dārta** pievērš pedagoga uzmanību savam apģērbam. **Gustavs**, ienākot, akcentē uzmanību līdzī paņemtai rotaļlietai – mašīnai. Bērniem ir iespēja parādīt un pastāstīt par atnestajām lietām (rotaļlietām, grāmatām, fotogrāfijām u.c.). Šādā veidā tiek nodrošināta saikne ar mājām, uzklausts katra bērna īpašais „stāsts” un veicināts pozitīvs emocionālais līdzsvars.

Rīta cēlienu sāk ar V. Veideles **rīta kustību dziesmiņu „Dejojam”** (sk. 3. pielikumu). Bērni tiek aicināti sanākt aplī uz paklāja, skolotāja paņem bērnus pie rokas (**Sāra, Dominiks, Lorēna, Amēlija**), aicina nostāties un dzied dziesmiņu. Drošākie bērni (**Aurēlija, Gustavs**) cenšas rādīt kustības. Dziesmas teksts tiek atkārtots vairākas reizes, līdz ar to bērni atraisās.

Luīze un **Aurēlija** izdzīvo savu sajūsmu par dziesmu pavisam brīvi un nepiespiesti. Viņi kustās tā, kā grib, un dzied tik skaļi, cik spēj. Dziesma veicina bērnos radošumu, tiek izdomāts, kā var dejot taurenītis, vicinot spārniņus, vai zilonis ar lielām ausīm. **Elīna**, **Alans** un **Sāra** pagaidām tikai noskatās, vēro pārējos bērnus. Bērni priecīgi, un parasti jau otrās nedēļas laikā sāk paši saukt, kā vēl var izvingrināties. Tas vien pierāda, ka bērni sāk atvērties, un muzikālā rotaļa sniedz viņiem drošību.

Tika novērots, ka bērnu uzmanību ātri piesaistīja rotaļas ar dzejoļu skandēšanu un skaitāmpantu runāšanu, jo tās ir viegli saprotamas, melodiskas, kustības tiek saskaņotas ar teksta ritmu, kas kopā veido ētisku vienību. Jāatzīmē, ka šādi vingrinājumi satur folkloras un tautas kultūras elementus un apmierina bērnu vajadzības pēc figurālā poētiskā vārda, kā arī pēc kustības un saskarsmes. Kustību apvienojums ar vārdiem palīdz bērnam izprast spēles saturu, kas savukārt atvieglo darbību veikšanu. Šīs spēles palīdz pedagogam izcīnīt bērnu simpātijas, viņu uzticību un saprātīgu paklausību. Atklātība rada svarīgus priekšnoteikumus bērna personības veidošanai un ir tā pamats. Kustību un spēles interešu kopīgums veicina priecīgu pieredzi un emocionālu pacēlumu. Bērni iemācās koordinēt savas darbības savā starpā un vadīties pēc kustību telpiskajiem apstākļiem. Teksts, kas visu laiku atkārtojas, un dziesmas struktūra „pantiņš – piedziedājums - pantiņš” bērnam attīsta uzticēšanos un ka visam ir noteikta kārtība. Uzdevums ir atbalstīt bērnu tajā, ko viņš dara.

Pēc brokastīm visi pulcējas uz paklāja, kur notiek rīta aplis. **Rīta apli uzsāk ar sasveicināšanos**, skolotāja sasveicinās ar katru bērnu, piemēram, „Labrīt, Elza!”. Trešajā nedēļā bērni kļūst runīgāki un labi izrunā vārdu „Labrīt!”. Šeit var novērot, kurš vēl ir nedrošs (**Jegors**, **Alans**, **Sāra**, **Amēlija**). Rīta apli turpina ar sasveicināšanās pantiņu (latviešu tautasdziesmu) „**Labu rītu saulīte**” (sk. 3. pielikumu). Tas bērniem palīdz organizēties darbam, noskaidrot informāciju par šo dienu. Skolotāja cenšas iedrošināt nedrošus bērnus piedalīties rotaļā. Atkārtojot sasveicināšanās pantiņu, **Amēlija** un **Sāra** ieklausās un vairs neraud, vēro, ko dara pārējie bērni. Mūzikas un deju kustību izmantošana palīdz mazināt bērnu emocionālo stresu, atslābināties un izteikt savas jūtas, novērst uzmanību, samazināt uzbudināmību, noskaņoties visai dienai pozitīvā veidā.

Pēc tam pedagogs izstāsta pasaku „**Par pelīti un kaķi**” (sk. 4. pielikumu). Bērni sēž un klausās ļoti klusu, sekojot katrai pedagoga kustībai. Tad **Luīze**, **Elza** un **Polīna** sāk atdarināt skolotājas kustības un iztēloties, kā kaķītis ķer pelīti. Demonstrējot pasaku, bērni iesaistījās, tas viņus nomierināja un uzjautrināja. Pedagogs piedāvā bērniem padziedāt A. Žilinska un E. Līdumas dziesmu „**Kaķīt's mans**” (sk. 2. pielikumu). Tā ka kaķītis nenokēra pelīti un palika bēdīgs, skolotāja lūdz bērniem uzcept kaķītim kukulīšus, izmantojot latviešu tautasdziesmu „**Vāru, vāru pelei putru**” (sk. 2. pielikumu). Rādīt priekšā sanāc tikai pirmajās reizēs, jo ar

katru rītu bērni paši jau var to atkārtot un izdarīt. Lai bērniem būtu interesantāk, pirkstiņu rotaļas var mainīt.

Mazi bērni mācās caur un ar kustībām. Viņi it kā visu laiku izmēģina spēkus – vai man izdosies palēkties, uzrāpties, izlīst; vai man izdosies paskandināt, pagrabināt, atvērt un aizvērt; kāda sajūta ir tad, kad dara tā, un kāda sajūta ir tad, kad dara citādi. Bērni, kam apkārt ir attīstoša vide un tiek nodrošinātas neierobežotas kustību iespējas, kuri jūtas emocionāli droši un mīļoti, attīstībā apsteidz vienaudžus (Brice, 2010). Katru rītu tiek izspēlētas arī citas rotaļas. Kā paraugs tika izmantota L. Apšenieces rotaļa „**Vilcieniņš**” (sk. 4. pielikumu). Sākumā malā stāv **Alans**, kas nevēlas iesaistīties rotaļā, bet skolotāja viņu aicina pie sevis blakus, līdz ar to viņš jūtas drošībā un var vērot, kas notiks. Šī rotaļa bērniem ļoti patīk. Ja sākumā dzied tikai skolotāja, tad jau pēc nedēļas dzied arī lielākā daļa bērnu (**Elīna, Alans, Gustavs, Aurēlija, Dominiks**). Viņi paši izrāda aktivitāti, iniciatīvu, lai kļūtu par vilciena vadītāju. Skolotāja aicina par vilciena vadītāju arī būt grupas nedrošākajiem bērniem (**Sārai, Amēlijai**).

Rotaļnodarbības laikā tiek izmantotas **pirkstiņu rotaļas**, lai ieinteresētu bērnus darbam. Kā piemēru darba autore izmanto rotaļu „**Lietus**” (sk. 4. pielikumu). Bērni stāv apkārt un tur rokās lielu auduma gabalu – mākonīti. Uz tā, šūpojot, „dancina” no viegla materiāla darinātas lāsītes un skandē tekstu. Šajā rotaļnodarbībā atvērās arī nedrošie bērni (**Sāra, Amēlija, Elīna, Alans**), jo šeit katrs brīvi izpaužas. Pirkstiņu rotaļas palīdz bērniem atslābināties, mazina stresu, novērš uzmanību (ja bērns raud), veicina sīkās motorikas attīstību, kustību koordināciju, atvieglo zīmēšanas, modelēšanas, konstruēšanas un ikdienas darbību procesu, kā arī attīsta runu.

Katru dienu, kad ir rotaļu laiks, **skolotāja iesaistās bērnu aktivitātēs**. Viņa ar bērniem izspēlē dažādas pirkstiņu rotaļas (sk. 3. pielikumu). Tās ir pirkstu rotaļas par zaķīšiem, zirdziņu, par pirkstiņiem, putru vārīšanu, ko skolotāja ar meitenēm – **Luīzi, Poļinu, Elzu** izspēle leļļu stūrī. Piemēram, meitenēm ļoti patīk, kad skolotāja ar viņām kopā izspēlē „**Cepu, cepu kukulīti**” (sk. 3. pielikums). Skolotāja šo rotaļu ar meitenēm izspēlē, mainot balss skaļumu, piemēram, „citus lielus” – tiek pateikts skaļi, bet „citus mazus” – klusiņām. Pedagos meitenes pa vienai paņem arī klēpī, turot rociņas, tiek izpildītas darbības, un to dara uz maiņām, lai arī pārējās meitenes var kopā ar pieaugušo izspēlēt. Pēc tam meitenes cenšas to pašu darīt, turot klēpī lelli, un no malas var novērot, cik droši viņas to dara.

Ar zēniem skolotāja izvēlas (**Gustavu, Dominiku, Jegoru**) rotaļu „**Jājam kunga zirgu!**” (sk. 1. pielikumu). Šo spēli izspēle, jādinot bērnu uz ceļiem. Pie vārdiem „pa grumbuļainiem ceļiem” skolotāja pamīšus cilā labo un kreiso celi, it kā brauktu pa grambām. Pēdējo vārdu izsaucot, bērnu izveļ no klēpja. Šis brīdis tiek arī smiekliem, jo puīšus tas parasti sasmīdina. **Poļina** un **Lorēna** pieskrien klāt, jo vēlas arī piedalīties rotaļā. Maziem bērniem ļoti

patīk sēdēt klēpī. Pat bērni, kuri sākumā neiet rokās un nevēlas tikt aizskarti, pamazām redzot, cik jautri un priecīgi ir citi bērni, reaģē uz piedāvājumu spēlēt ar pedagogu.

Jāatzīmē, ka komunikācijā ar maziem bērniem, ir lietderīgi izmantot šāda veida spēles. Pieaugušo (vecāku, pedagogu) mīlestības izpausmes ietekmē neironu savienojumu veidošanos. Bērna attieksme pret sevi un apkārtējo pasauli atspoguļojas viņa attiecībās ar vecākiem. Redzot vecāku un pedagogu rūpes un sirsnīgu attieksmi pret sevi, bērns jūtas droši un sāk izjust uzticību un simpātijas pret citiem. Pieskārieni stimulē smadzenes atbrīvot svarīgus hormonus, kas veicina mazuļa augšanu. Emocionālā taktilā komunikācija starp pedagogu un bērnu palīdz mazulim atvieglot īslaicīgu atdalīšanos no mātes.

Kad pienāk **gulēšanas brīdis**, tas bērniem atkal rada trauksmainību. It sevišķi šis moments ir grūts **Sārai, Gustavam un Elīnai**, bet **Jegoram** vienmēr līdzī bija savs spilvens no mājām, ko vecāki katru rītu atnesa un, mājās ejot, ņēma līdzī. Tā kā šis process sagādā stresu un asaras, skolotāja bērniem dzied latviešu šūpuļdziesmu „**Aijā žūžu lāča bērni**” (sk. 2. pielikumu). Šī ir bērniem jau zināma šūpuļdziesma, kādam to arī dzied mājās vecāki, līdz ar to bērni kļūst mierīgāki, un labāk aizmieg. Visgrūtāk pirmajās dienās bija **Sārai**, jo viņa ļoti raudāja. Meitenei tika piedāvātas grupas dažādas mīkstas rotaļas, bet tas nepalīdzēja. Tika izskatīta bērnu anketa, kur vecāki raksta ierosinājumus, kā bērnu liekt diendusu mājās. Pierakstos bija norādīts, ka bērnam piedāvāts padzēriens pirms gulēšanas. Tas tika atrisināts, un pēc neilga laika bērns nomierinājās un aizmiga. **Elīna** bija nemierīga pirmajās dienās, mazliet raudāja, bet viņa spēja nomierināties šūpuļdziesmas laikā, kad skolotāja viņai glāstīja galvu. Šūpuļdziesmu skolotāja dzied vairākas reizes, lai ieaijātu bērnus saldā miedziņā, jo citiem vajadzēja pasēdēt blakus gultiņā (**Gustavs, Amēlija**), pie kāda vajadzēja pieiet, lai vēlreiz apsegtu (**Lorēna, Dominiks, Aurēlija**).

Pēcpusdienas cēliens ir trešais dienas pedagoģiskais process, kas bērniem rada problēmas, jo pēc gulēšanas bērni gaida, kad ieradīsies viņiem pakaļ vecāki. Šis ir laiks, kad skolotāja izmanto bilžu grāmatas. Bērni labprāt pēta attēlus un atpazīto nosauc vārdā. **Luīze** ļoti labi runā, šķirsta grāmatu un skaļi nosauc mājdzīvniekus. Viņai pievienojās **Elza** un sāk saukt, kā mājdzīvnieki izdod skaņas. Šī nodarbe bērniem ir ļoti interesanta, visi piedalās ar interesi. Bet ir bērni, kas pie mazākās durvju noklaudzēšanas jau skrēja skatīties un ar nepacietību gaidīja vecākus (**Elza, Dominiks, Jegors**), tāpēc viņiem skolotāja piedāvāja kopā ar pārējiem bērniem izspēlēt rotaļu „**Bumbiņa ripo**” (sk. 2. pielikumu). Skolotāja aicina bērnus sasēsties aplī uz grīdas, kājas plati. Dziedot, ripina skanošo bumbiņu. Kad dziesma skan, tam bērnam, pie kura bumbiņa apstājas, dod kādu uzdevumu, piemēram, grabināt to. Skolotāja iedrošina bērnus ar komplimentiem, piemēram, „Ļoti labi tev sanāca noķert bumbu, Dominik!”.

Tas bērņus stimulē aktīvāk iesaistīties rotaļā un cel bērņa pašapziņu. Bērņi iesaistās rotaļā, tādējādi novēršas no vecāku gaidīšanas.

Lielākā daļa bērņu šajā vecumā vēl nespēlējas pa grupām, bet katrs cenšas atrast sev nodarbi pats: **Dominiks** spēlējās ar savu līdzpaņemto traktoru, **Amēlija** - ar lāci, baro viņu no rotaļu trauciņiem. Bērņi lieto rotaļlietas, kas ir paņemtas no mājām, spēlē dažādas galda spēles (**Alans, Elīna**), piemēram, puzzles, kur noteiktā vietā jāliek pareizais dzīvnieka kauliņš.

Viss šis rotaļu krājums, ko darba autore izveidojusi, tika izmantots visu adaptācijas periodu, kā arī rotaļnodarbībās visa gada garumā.

Jāatzīmē, ka adaptācijas sekmēšanas process neaprobežojas tikai ar mērķtiecīgo pedagoģisko darbu ar bērņiem. Svarīgi arī radīt emocionāli drošu atmosfēru grupas telpā. Šim nolūkam tika **aprīkotas visas tās zonas**. Galvenais mērķis - padarīt grupas telpu ērtāku, mājīgāku un bērņiem pievilcīgāku. Interjerā dominē gaiši dzeltena, oranža krāsa, jo tā stimulē jautru un optimistisku noskaņu komunikācijā. Telpaugu, paklāju un dažu palīglīdzekļu zaļā krāsa veicina aktīvas bērņu darbības, palīdz radīt līdzsvarotu un lietišķu vidi grupā, kā arī palīdz bērņiem, veicot tiem darbības ar priekšmetiem.

Katram bērņam tiek ierīkots mīļāko rotaļlietu plaukts, kurā pēc viņa vēlmēm viņš glābā no mājām atnestās rotaļlietas. Grupas telpā tiek atvēlēta vieta, lai mazulis varētu pabūt vienātnē, ja viņš vēlas atpūsties no pārējiem vienaudžiem. Mini rotaļu laukums aprīkots tādā veidā - novietotas spilgtas un skaistas rotaļlietas, - lai bērņš vēlas palikt tajā, izbaudīt darbošanas prieku ar mantiņām. Emocionāli labvēlīga un patīkama fona nodrošināšanai tiek izmantota mūzikas ierakstu izlase ar mierīgu mūziku un jautrām bērņu dziesmām.

Izvirzot pētījuma hipotēzi, tika izteikts pieņēmums, ka bērņu sociālā adaptācija noritēs veiksmīgāk, ja **pieaugušie sadarbosies bērņu adaptācijas procesa gaitā**. Šim nolūkam pētījuma ietvaros tika rīkotas vairākas tematiskās sapulces par adaptācijas procesa īpatnībām un pieauguša nozīmi tajā („Mana bērņa pirmās dienās jaunā vidē”, „Kas ir adaptācija un kā es varu atvieglot šo procesu savam bērņam?” u.c.), veiktas individuālās pārrunas ar katru vecāku atsevišķi. Jāatzīmē, ka vecāki bija ļoti pretīmnākoši un atsaucīgi, apzinoties pētamās tēmas svarīgumu un nozīmi turpmākā viņu bērņa kognitīva un psiholoģiskā attīstībā.

Konsultējot vecākus problēmas kontekstā, pedagogs sniedza tiem vairākas rekomendācijas, dažas no kurām ir sekojošas:

- Pirmsskolas vecuma bērņa adaptācijas iespējas ir ierobežotas, tāpēc mazuļa pēkšņa pāreja uz jaunu sociālo situāciju un ilgstoša uzturēšanās stresa stāvoklī var izraisīt emocionālus traucējumus un psihofiziskās attīstības palēnināšanos. Svarīgi pārliecināties, ka bērņam šobrīd ir nepieciešams bērņudārzs. Galvenais mazuļa gatavības kritērijs ir viņa vecāku

gatavība. Ja kāds no ģimenes locekļiem iebilst pret bērnudārza apmeklēšanu, tas ir jāatliek, līdz vecāki apvienojas savā vēlmē.

- Jāizstāsta bērnam par ikdienas gaitām bērnudārzā: ko, kā un kādā secībā viņš darīs. Jo biežāk vecāki to atkārtos, jo mierīgāks un pārliecinātāks mazulis jūtīsies, dodoties uz pirmsskolas izglītības iestādi. Bērnu biedē nezināmais, bet, redzot, ka gaidāmais notikums notiek kā solīts, viņš jūtīsies pārliecināts.

- Sagatavot bērnu komunikācijai ar citiem bērniem un pieaugušajiem: kopā ar viņu apmeklējiet bērnu parkus un rotaļu laukumus. Dodoties ar bērnu kopā uz pasākumiem (dzimšanas dienām, bērnu izrādēm, koncertiem u.c.), novērojiet, kā viņš uzvedas: ir kautrīgs, konfliktē ar apkārtējiem vai viegli atrod kopīgu valodu un kontaktus ar vienaudžiem.

- Jārunā ar bērnu par iespējamām grūtībām, par to, pie kā viņš var vērsties pēc palīdzības un kā viņš to var izdarīt. Tajā pašā laikā svarīgi neradīt bērnam ilūzijas, ka viss tiks darīts pēc viņa vēlmēm.

- Adaptācijas periodā svarīgi emocionāli atbalstīt bērnu. Tā kā tagad vecāki pavada mazāk laika ar bērnu, tas jākompensē ar saskarsmes kvalitāti – biežāk jāapskauj un jāruna ar viņu, bērns ir jāiedrošina: „Es zinu, ka Tu ilgojies pēc manis un esi skumjš. Kad sākas kaut kas jauns, sākumā vienmēr ir grūti, un tad Tu pierod un tas kļūst interesants. Tev viss izdosies!”.

2.4. Pētījumā iegūto rezultātu dinamikas analīze

Empīriskā pētījuma noslēgumā, lai novērtētu veikta pedagoģiskā darba efektivitāti, atkārtoti tika vērtēts katra bērna uzvedības kritērijs un noteiktas tā izmaiņas, salīdzinot ar sākotnējo vērtējumu. Iegūtie rezultāti apkopoti 4. tabulā. Darba autore, rotaļājoties ar bērniem, ir novērojusi bērnu uzvedības uzlabojumu adaptācijas periodā, par ko arī liecina iegūtie rezultāti.

4. tabula. Bērnu uzvedības raksturojumi adaptācijas laikā 2018. gada martā

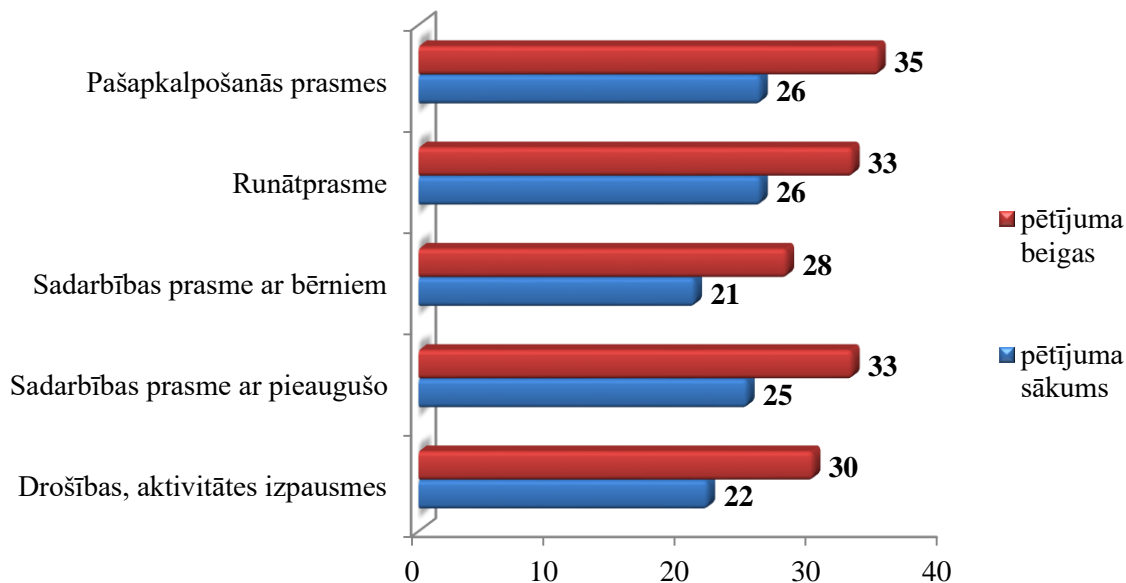
Bērna vārds	Drošības, aktivitātes izpausmes	Sadarbības prasme ar pieaugušo	Sadarbības prasme ar bērniem	Runātprasme	Pašapkalpošanās prasmes	Rezultāti ballēs
Amēlija	2	3	2	3	3	13
Elza	3	2	2	3	3	13
Jegors	2	3	3	3	3	14
Polina	3	3	3	3	3	15

4. tabulas turpinājums

Bērna vārds	Drošības, aktivitātes izpausmes	Sadarbības prasme ar pieaugušo	Sadarbības prasme ar bērniem	Runātprasme	Pašapkalpošanās prasmes	Rezultāti ballēs
Sāra	2	3	2	3	3	13
Aurēlija	3	3	3	3	3	15
Dominiks	3	3	2	2	3	13
Gustavs	2	2	2	2	3	11
Lorēna	3	3	3	3	3	15
Luīze	3	3	2	3	3	14
Elīna	2	2	2	2	3	11
Alans	2	3	2	3	2	12
Kopā:	30	33	28	33	35	

Pilnīgi visiem grupas bērniem tika konstatēta viegla adaptācijas pakāpe. Dažādas pirkstu rotaļas, dziesmiņas būtiski atvieglināja bērnu adaptācijas periodu. Tādējādi var secināt, ka visi bērni ir adaptējušies pirmsskolas izglītības iestādē.

7. attēlā grafiski salīdzināti atsevišķo uzvedības kritēriju rādītāji pētījuma sākuma un beigu posmos.



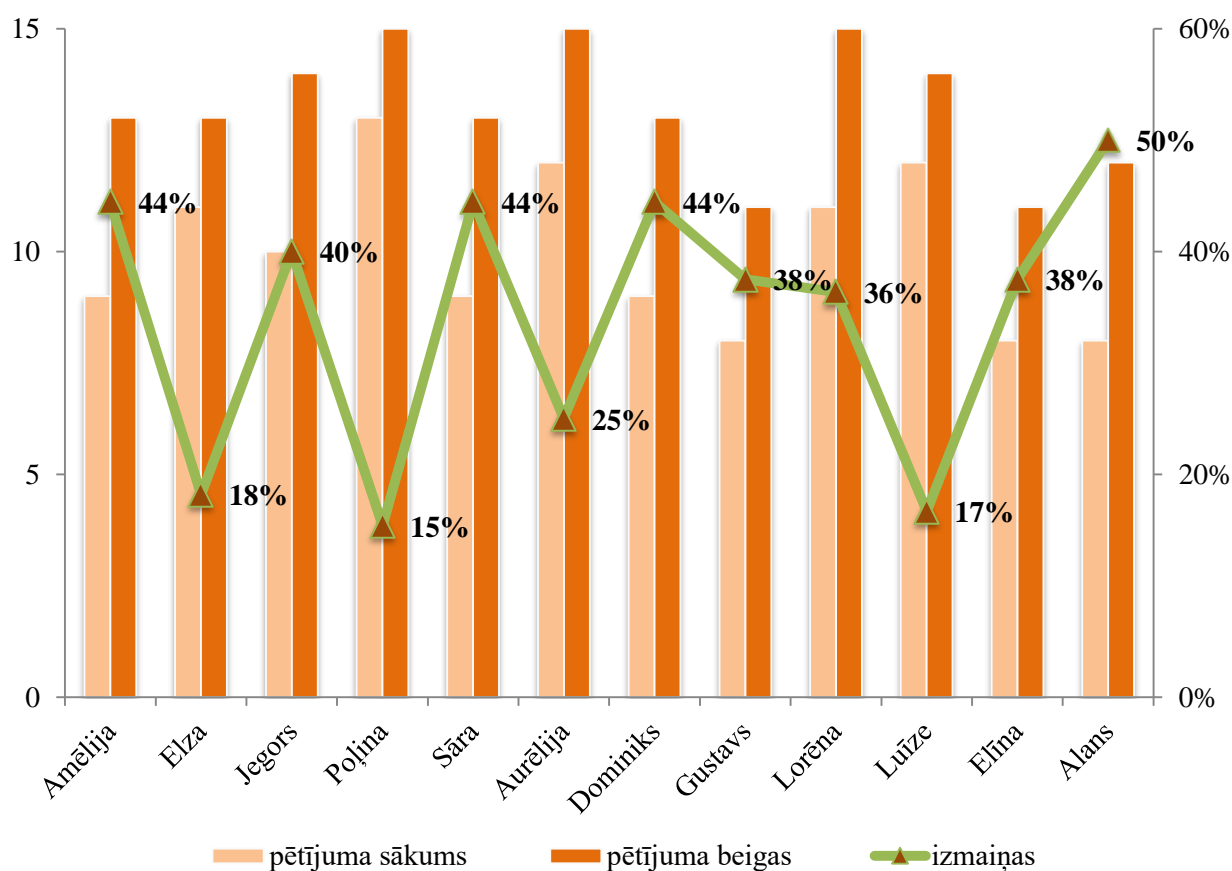
7. attēls. Bērnu uzvedības raksturojošo kritēriju salīdzinājums pētījuma sākuma un beigās

Vērtējot iegūtos datus, tika konstatēts ievērojams palielinājums katrā kritērijā. Visvairāk – par 36% uzlabojas bērnu drošības un aktivitātes izpausmes. Kā rezultātā bērni ir kļuvuši drošāki un patstāvīgāki. Sadarbības prasmes ar vienaudžiem un pieaugušo uzlabojās attiecīgi par 33% un 32%. Atkārtoti novērojot bērnus, tika konstatēts, ka tie kļuvuši sabiedriskāki, draudzīgāki un saliedētāki. Savukārt pašapkalpošanās prasmes paaugstinājās par 35%. Pozitīva

dinamika tika novērota, bērniem sēžot pie galda: viņi netraucē viens otram ēšanas laikā, nerunā, patstāvīgi ēd.

Neapšaubāmi, ka nostiprināt šīs prasmes palīdzēja pedagoģiskā pētījuma gaitā vadītas rotaļas un kopīgas nodarbības ar bērniem. Var secināt, ka izstrādāta pedagoģiskā rotaļu tehnoloģija (rotaļu un dziesmu vācelīte) veicina pilnvērtīgas bērnu socializācijas un komunikācijas ar vienaudžiem attīstību, kā arī uzticības veidošanos. Izmantojot šo tehnoloģiju pedagoģiskajā praksē, bērni nesāpīgi pierod dzīvot grupā un sadarboties, simpatizēt, jūst līdzti citiem grupas bērniem un orientēties pirmsskolas izglītības iestādes telpās. Svarīgi, ka rotaļu tehnoloģijas izmantošana nodrošina arī uz personību orientētu tehnoloģiju veiksmīgāku ieviešanu, kas veicina izglītības procesa humanizēšanu bērnu iestādē. Jāatzīmē arī vecāku ieguldījums šajā procesā: viņi labprāt sadarbojās ar izglītības iestādes darbiniekiem, piedalījās individuālajās konsultācijās, kā arī tematiskajās vecāku sapulcēs.

Darba autore izveidotajā grafikā (sk. 8. attēlu) uzskatāmi attēlots katra bērna sākotnējās un atkārtoti vērtētās adaptācijas pakāpju salīdzinājums, kā arī to izmaiņas pētījuma gaitā, kas ir izteiktas procentos.



8. attēls. Bērnu adaptācijas pakāpju izmaiņas

Analizējot iegūtos rādītājus, jāsecina, ka izmaiņu amplitūda ir visai plaša: no 15 līdz 50 %. Visvairāk adaptācijas pakāpe paaugstinājās **Alanam** – par 50%. Adaptācijas periods noritēja veiksmīgi, ar rotaļu palīdzību ir kļuvis drošāks. Apgūtas pirmās pašapkalpošanās prasmes, ko sākumā nemācēja: pats tur karoti, paēd, noģērbjas, bet vēl ir vairākas lietas, kuras jāapgūst. Viņš ir prātīgs zēns, bet izvēlīgs ēšanā – ja kaut ko „ieņem galvā”, tad to neēdis.

Elīnai un **Gustavam** sākotnējā adaptācijas pakāpe arī bija vidējā (no visas grupas bija zemākie rādītāji), tomēr empīriskā pētījuma gaitā, izmantojot pedagoģiskajā darbā autores izveidoto rotaļvācēlīti, rezultāts paaugstinājās par 38%. Raksturojot bērnus pētījuma noslēgumā, var teikt, ka **Gustavs** ir aktīvs un pārgalvīgs. Puika ir drošs, iesaistās nodarbībās, rotaļās, grupā ienāk mierīgi. Uzlabojās runātpasmes, ļoti labi komunicē ar vienaudžiem, labas sadarbības prasmes ar bērniem. Kļuva izpalīdzīgs, labprāt piedalās aktivitātēs, jūtami cēlās bērna pašapziņas līmenis. Pats vēl nemāk saģērbties, tas izdodas tikai ar skolotājas palīdzību, līdz ar to nav patstāvīgs un pašapkalpošanās prasmes jāpilnveido. Vecāki ieklausījās ieteikumos un cenšas vairāk veltīt bērnam uzmanību un noteikt mājās uzvedības robežas. Savukārt **Elīna** kļuvusi drošāka un mierīgāka, kaut arī joprojām ir atturīga rotaļās ar bērniem. Atsaucīga, ienākot grupā, nāk pie skolotājas, lai parādītu savu frizūru vai kleitiņu, patīk dzirdēt uzslavu. Pašapkalpošanās prasmes labas. Runātpasmes arī uzlabojās, var saprast, ko bērns vēlas pateikt.

Amēlijai, **Sārai** un **Dominikam** adaptācijas pakāpe uzlabojās par 44%, kas ir vērtējams, ka labs rezultāts. Arī šiem bērniem sākotnējā adaptācijas pakāpe tika novērtēta kā vidēja, tomēr pētījuma beigās bērni uzrādīja visai augstus rezultātus. **Amēlija** atradusi draugus bērnu vidū, kaut arī paliek klusa un nosvērta. Meitene joprojām skumst pēc māmiņas, bet bez raudāšanas. Ar rotaļlietu – balto lāci – bieži spēlējas, bet var iztikt bez tās ēdienreizēs, mūzikas nodarbībās un pastaigas laikā. Nesmādē ēdienu, ir laba ēstgriba. Pašapkalpošanas prasmes uzlabojušās, bet jāpiestrādā pie patstāvības. Aktīvi piedalās nodarbību laikā. **Sāra** – mazliet nedroša, kautrīga, ļoti pieķērusies skolotājai. Kontakts ar grupas bērniem ir labs, iesaistās rotaļās ar pārējiem bērniem. Ir atradinājusies no savas rotaļlietas lellītes, ko adaptācijas procesa sākumā ņēma līdzi katru dienu uz grupu. Ir maza uzmanības noturība. Meitene ir apguvusi pašapkalpošanās prasmes. **Dominiks** – apzinīgs un kluss zēns. Uzlabojās runas prasmes, patīk skatīties un šķirstīt bilžu grāmatas. Puika labprāt piedalās likt puzles, īpaši kur attēlotas mašīnas. Vērojama laba sadarbības prasme ar bērniem. Zēns vairs nav nomākts, ir dzīvespriecīgs, labi guļ, ēd, patstāvīgi iet uz podiņa. Dominiks nāk uz grupu ar saldumiem, māmiņai šķietams tā vieglāk pierunāt mierīgi ienākt grupā. Ieejot grupā, zēns labprāt izdala bērniem saldumus.

Pētījuma sākumā vērtējot **Jegora** uzvedību raksturojošos kritērijus, tika konstatēts, ka puikas adaptācijas pakāpe bija vidēja, tomēr pedagoģiskās darbības gaitā tā ievērojami palielinājās – par 40%. Tagad viņš ienāk grupā mierīgs un smaidīgs. Zēns sāka saprast latviešu

valodu, izprot visu, ko saka skolotāja. Ļoti mīļš un sirsnīgs zēns, biežāk tieši viņš pienāk pie raudulīga bērna un samīļo. Jegors kļūst patstāvīgāks, akurāti ēd pie galda un cenšas pats noģērbties, ar interesi piedalās nodarbībās.

Uzlabojoties **Elzas** adaptācijas pakāpei par 36%, tika konstatēts, ka meitenes dusmu izpausmes ir mazinājušās. Tiek respektēti skolotājas un skolotājas palīdzes aizrādījumi. Elza tagad ir atsaucīga pret bērniem, kuri rītos ienāk grupā, paņem viņus aiz rokas un aicina rotaļāties. Meitene ir no tiem bērniem, kuri vakaros paliek vieni no pēdējiem, tas ļauj ar Elzu nodarboties individuāli, piedāvāt attīstošās rotaļlietas. Tas palīdz iepazīt tuvāk bērnu un izveidot labu sadarbību.

Arī pārējām grupas meitenēm adaptācijas pakāpe palielinājās par 15 – 25%. **Poļina** ir viena no aktīvākajiem bērniem grupā. Visu vēlas izzināt un piedalīties. Pirkstus meitene vairs nesūkā, tas ieradums ir izdeldēts. Patstāvīgi prot noģērbties un saģērbties, pati iet uz podiņu, ēdienreizēs pareizi tur karoti. **Aurēlija** ļoti labi runā, ir sabiedriska, aktīva, droša. Pati prot ģērbties, ir patstāvīga, pilnveidojušās pašapkalpošanas prasmes. Aurēlijai pirmsskolas uzsākšana ir radījusi vismazāk grūtību. Patīk izkrāsot attēlus ar krītiņiem, izvēlas dažādas krāsas. **Lorēna** ir iejutusies grupā. Mierīgi atvadās no vecākiem, ienākot grupā, izpauž labvēlīgu nostāju. Labprāt pienāk parunāties ar skolotāju. Kļuva komunikabla arī ar vienaudžiem. Meitenei ļoti patīk mūzika, dzirdot dziesmu, izdomā dejas kustības. Var manīt progresu attīstībā: meitene kļuva nedaudz nopietnāka. Droši piedalās pasākumos, vairs neraud. **Luīze** ir jautra un pozitīva attieksmē pret citiem, ar interesi rotaļājas, ir draudzīga, emocionāli stabila. Runātīga, labi adaptējusies grupā. Aktīvi piedalās un atkārtoti pirkstiņu rotaļas. Meitene ātri iemācās dziesmu vārdus. Dienas gaitā var sadzirdēt, ka Luīze spēlējoties, dungo melodiju.

Ir vairāki virzieni, kā organizēt optimālu bērna adaptācijas režīmu pirmsskolas izglītības iestādes apstākļos. Visefektīvākais virziens veidojas mijiedarbības procesā starp pirmsskolas izglītības iestādi un ģimeni. Tieši ciešā sadarbībā ar bērnu vecākiem ir iespējams radīt nepieciešamos apstākļus bērna labvēlīgai attīstībai.

Veicot pedagoģisko darbību, darba autore konstatēja, ka vecāki ir pārāk maz informēti par adaptācijas procesu un tā norisi pirmsskolā. Jaunie vecāki ar to saskaras tikai pirmajā dienā, kad atved bērnu uz izglītības iestādi. Bet ar bērnu ir jāsāk runāt, radināt pie jauna ritma, ēdienkartes, jaunu telpu iepazīšanas.

Lai palīdzētu bērniem un viņu vecākiem pārvarēt adaptācijas procesu veiksmīgāk, darba autore iesaka:

- jaunajiem vecākiem satīkties ar izglītības iestādes pedagogiem un citiem darbiniekiem divus mēnešus pirms bērna sāk apmeklēt izglītības iestādi, lai sniegtu informāciju

par iestādi, adaptācijas problēmām, pirmsskolas dienas ritmu, ēdienkarti, atbildētu uz vecāku jautājumiem;

- pirmo apmeklējuma dienu organizēt kā svētku dienu, kad vecāki kopā ar bērnu iepazīst iestādi, kopīgi piedalās rotaļās;

- no dziesmu un rotaļu vācēlītes būtu jāpiedāvā vecākiem materiāli, ko var pielietot ikdienā, spēlējoties un attīstot bērna spējas.

- Izstrādāt informatīvo bukletu vecākiem, kur iekļaut:

- padomi, kā bērnam palīdzēt iejusties dārziņā;
- iestādes dienas režīmu;
- kādas nepieciešamas bērnam iemaņas iesākot apmeklēt iestādi;
- nepieciešamas lietas bērnam atnākot uz grupu (sk. 5. pielikumu).

Secinājumi

Balstoties uz pedagogu un psihologu izteiktajām atziņām, darba autore secina, ka:

1. Socializācijas process, kurā bērns apgūst zināšanas, uzvedības modeļus, sociālās normas, vērtības un jūtas, ir nepieciešams viņa veiksmīgai funkcionēšanai sabiedrībā. Šajā procesā mazulis mācās, kā izturēties, kā emocionāli reaģēt dažādās situācijās, kā pārdzīvot un izrādīt savas jūtas, kādā veidā izzināt apkārtējo, dabas un sociālo vidi, kā adaptēties sabiedriskajai videi un tās nosacījumiem.

2. Bērna adaptācijas process ir ļoti nozīmīgs faktors, jo no tā rezultāta ir atkarīga bērna turpmākā izaugsme un attīstība. Adaptācijas periodā veidojas un attīstās tādas dominējošās īpašības kā izziņas aktivitāte, patstāvība, iniciatīva, sabiedriskums, uzticēšanās pasaulei, pašapziņa, labvēlīga attieksme pret cilvēkiem un radošas iespējas, bet to veidošanai ir vajadzīgas adekvātas darbības no pieaugušo puses, noteiktas saziņas formas un aktīva mijiedarbība ar bērnu.

3. Labvēlīgi dzīves apstākļi, dienas režīma ievērošana, pilnvērtīgs miegs, mierīgas attiecības starp ģimenes locekļiem un daudz kas cits - tas viss ne tikai uzlabo mazuļa veselību, bet arī veido pamatu bērna normālai adaptācijai, uzsākot bērnudārza gaitas. Arī ģimenes un pedagoga aktīva mijiedarbība ir viens no svarīgākajiem nosacījums, lai bērns veiksmīgi pielāgotos jauniem izglītības iestādes apstākļiem.

4. Bērnu adaptācija norit veiksmīgāk, ja pedagogs pārzina un respektē bērnu organisma sistēmu darbības un psihi īpatnības un ar tām saistīto uzvedību, seko adaptācijas procesam, it īpaši bērniem, kuriem ir problēmas, un realizē individuālo pieeju.

5. Ņemot vērā rotaļu nozīmi bērna dzīvē, ir iespējams atvieglot mazuļa adaptācijas procesu pirmsskolas izglītības iestādes apstākļos, izmantojot tās pedagoģiskajā procesā.

Empīriskajā daļā tika pētīta izstrādātas rotaļu un dziesmu vācelītes ietekme uz 1,6 – 2 gadīgu bērnu adaptēšanos sekmēšanu. Apkopojot pedagoģiskā **pētījuma iegūtos rezultātus**, secināts:

1. Sākotnējās bērnu adaptācijas pakāpju vērtēšanas rezultāti liecina, ka no 12 novērotiem bērniem 42% adaptācijas pakāpe ir viegla. Septiņiem bērniem jeb 58% bērnu konstatēta vidēja adaptācijas pakāpe, tādējādi šajā grupā netika reģistrēts neviens bērns ar smagas adaptācijas pakāpi. Vislabāk bērniem ir attīstītas pašapkalpošanās prasmes un runātprasme, kā arī sadarbības prasme ar pieaugušajiem cilvēkiem.

2. Izvirzīta mērķa sasniegšanai tika veikts pedagoģiskais darbs divos virzienos: ar bērniem - izmantota speciāli izstrādāta rotaļvācelīte, ar vecākiem - tika rīkotas vairākas

tematiskās sapulces par adaptācijas procesa īpatnībām un pieauguša nozīmi tajā, veiktas individuālās pārrunas ar katru vecāku atsevišķi.

3. Vērtējot veikta pedagoģiskā darba efektivitāti, pilnīgi visiem grupas bērniem tika konstatēta viegla adaptācijas pakāpe, kā rezultātā ir novērojams arī palielinājums katrā uzvedības kritērijā. Visvairāk - par 35% - uzlabojās bērnu pašpakalpošanās prasmes: bērni ir kļuvuši drošāki, patstāvīgāki, sabiedriskāki, draudzīgāki un saliedētāki. Tādējādi var secināt, ka visi bērni ir adaptējušies pirmsskolas izglītības iestādē.

4. Dažādas pirkstu rotaļas, dziesmiņas būtiski atvieglināja bērnu adaptācijas periodu, kas liecina par to, ka izstrādātas rotaļu un dziesmu vācelītes mērķtiecīga izmantošana pedagoģiskajā darbā veiksmīgi palīdz bērniem adaptēties.

5. Balstoties uz iegūtajiem rezultātiem, darba autore uzskata, ka izvirzītais mērķis ir sasniegts, uzdevumi realizēti un hipotēze - bērnu sociālā adaptācija noritēs veiksmīgāk, ja pieaugušie sadarbosies bērnu adaptācijas procesa gaitā un bērnu pozitīvo emociju veicināšanai tiks izmantota speciāli izstrādāta rotaļvācelīte, - ir apstiprinājusies.

Literatūras saraksts un informācijas avoti

1. Aksoy, P., & Baran, G. (2010). Review of studies aimed at bringing social skills for children in preschool period. *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, 9, 663–669.
2. Bakilina, S. (2013). *Rotaļas bērniem: izklaidējamies un mācamies*. Pieejams: <https://maminuklubs.lv/pirmsskola/20120827-rotalas-berniem-izklaidejamies-un-macamies/>
3. Bento, G., & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2(5), 157-160.
4. Brice, B. (2010). *Tipu tapu dziesmiņa. Attīstošas rotaļas bērniem no 2 līdz 3 gadiem*. Rīga: RaKa.
5. Chen, J. (2010). On social adaptation. *Journal of Southwest University (Social Science Edition)*, 36 (1), 11–15.
6. Darling-Churchill, K. E., & Lippman, L. (2016). Early childhood social and emotional development: Advancing the field of measurement. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 45, 1–7.
7. Dzalbe, S. (2017). Kustību rotaļas sekmīgai adaptācijai. *Pirmsskola*, 19, 3.- 4. lpp.
8. Elnebiņa, I. (2000). *Pakāpieni bērna attīstībā*. Rīga: Pētergailis.
9. Gailuma, S. (2002). *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga: Izglītības soļi.
10. Ginsburg, K. R. (2007). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *Journal of American Academy of Pediatrics*, 119 (1), 182-191.
11. Günindi, Y. (2013). An evaluation of social adaption skills of children with and without preschool education background based on their mothers' views. *Us China Education Review B*, 3(2), 80 - 90.
12. Hinkley, T., Teychenne, M., Downing, K. L., Ball, K., Salmon, J., & Hesketh, K. D. (2014). Early childhood physical activity, sedentary behaviors and psychosocial well-being: a systematic review. *Preventive medicine*, 62, 182-192.
13. Jerāte, I., Strazdiņa, A. (2011). *Attīstošo spēļu izmantošana pirmsskolas izglītībā*. Rīga: Valsts izglītības satura centrs.
14. Lūciņa, Z. (2002). Bērna izpēte novērojot. **No:** *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīgas Pedagoģijas un izglītības augstskola, Ģimenes un pirmsskolas pedagoģijas katedra. Rīga : SIA "Izglītības soļi", 43.–84. lpp.

15. *Metodiskais materiāls pedagogiem darbam ar izglītojamiem ar jauktiem attīstības traucējumiem.* (2013). Rīga: Valsts izglītības centrs.
16. *Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību programmu īstenošanai.* (2016). Rīga: Valsts izglītības centrs. Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met_iet_pirmsk_prog_ist.pdf
17. Piažē, Ž. (2002). Bērna intelektuālā attīstība. Rīga: Pētergailis.
18. Pļaveniece, M., Škuškovnika, D. (2002). *Sociālā psiholoģija pedagogiem.* Rīga: RaKa.
19. Puškarevs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija.* Rīga: RaKa.
20. Špona, A. (2006). *Audzinašanas process teorijā un praksē.* Rīga: Raka.
21. Whitebread, D., Neale, D., Jensen, H., Liu, C., Solis, S. L., Hopkins, E., Hirsh-Pasek, K. Zosh, J. M. (2017). *The role of play in children's development: a review of the evidence (research summary).* The LEGO Foundation, DK. Retrieved from: https://www.legofoundation.com/media/1065/play-types_-_development-review_web.pdf
22. Божович, Л. Н. (2009). *Личность и ее формирование в детском возрасте.* СПб. : Питер.
23. Васильева, Е. (2006). Эмоциональные проблемы у детей в период адаптации к дошкольному учреждению. *Дошкольное воспитание, 10*, 45-46.
24. Галанов, А. С. (2006). *Психическое и физическое развитие ребенка от 1 года до 3 лет: пособие для работников дошкол. образоват. учреждений и родителей.* Москва: АРКТИ.
25. Григорьева, И. (б. д.). *Музыкальные игры как средство адаптации детей к условиям ДООУ.* Получено из: <https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/muzykalnye-igry-kak-sredstvo-adapta/>
26. Данилина, Т. А. (2004). *Социальное партнерство педагогов, детей и родителей: пособие для практ. работников ДООУ.* Москва: Айрис-пресс.
27. Заводчикова, О. Г. (2007). *Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи.* Москва: Просвещение.
28. Калинина, Р. (2008). Ребёнок пошёл в детский сад. *Дошкольное воспитание, 4*, 14-16.
29. Караваева, Т. В. (2019). Игры с мячом как эффективное средство адаптации детей 2–3 лет к условиям детского сада. *Молодой ученый, Актуальные вопросы современной педагогики : материалы XII Междунар. науч. конф. (г. Казань, июнь 2019 г.), 5-7.*

30. Кобыстина, М. (б.д.). *Роль игры в адаптации детей раннего возраста*.
Получено из: <https://www.maam.ru/detskijsad/rol-igry-v-adaptaci-detei-ranego-vozrasta.html>
31. Костина, В. (2016). Новые подходы к адаптации детей раннего возраста. *Дошкольное воспитание*, 1, 34-37.
32. Луговская, А. (2008). *Ребенок без проблем!* Москва: Эксмо.
33. Маклаков, С. (2007). *Общая психология: Учебник для вузов*. СПб.: Питер.
34. Макшанцева, Л. В. (2004). Программа психодиагностики, профилактики и преодоления дезадаптации младших дошкольников к ДОО. *Психолог в детском саду*, 1, 24-48.
35. Монтессори, М. (2004). *Дети – другие*. перевод с нем. Н. Нефедовой/ с комментариями К. Е. Сумнительного. Москва: Издательство Карапуз.
36. Саяпина, Л. И. (2015). Игровые технологии в ДОО в условиях реализации ФГОС. *Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Междунар. науч. конф.* (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). Санкт-Петербург: Свое издательство, 72-74.
37. Синяпкина, Е. И. (2016). Социализация и социальная адаптация детей раннего возраста в контексте ФГОС ДО. *Образование и воспитание*, 5 (10), 63-65.
38. Теплюк, С. (2006). Улыбка малыша в период адаптации. *Дошкольное воспитание*, 4, 46-51.
39. Хаустова, А. И. (2016). Социально-психологическая адаптация. *Молодой ученый*, 26 (130), 614-617.
40. Эльконин, Д. Б. (2003). *Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии*. Москва: Международная педагогическая академия.

PIELIKUMI

1. PIELIKUMS. Ucināmās rotaļas adaptācijas grūtību pārvarēšanai

„Spīdi, spīdi zvaigznīte”

Spīdi, spīdi zvaigznīte. Spīdi visā pasaulē.
Augstu, augstu debesīs. Tā kā maziņš dimantiņš.
Spīdi, spīdi zvaigznīte. Spīdi visā pasaulē.
Lidosim uz mākoņiem. Baltiem, mīkstiem, pūkainiem.
Eņģeļi debesīs. Saldu miegu atnesīs.
Spīdi, spīdi zvaigznīte. Spīdi visā pasaulē.
Spīdi, spīdi zvaigznīte. Spīdi visā pasaulē.
Augstu, augstu debesīs. Tā kā maziņš dimantiņš.
Spīdi, spīdi zvaigznīte. Spīdi visā pasaulē.

„Mēs ejam”

Mēs ejam, mēs ejam
Pa kalniem un pa lejām
Pa grumbuļainiem olīšiem
Maziem, sīkiem soliņiem

„Jājam kunga zirgu!”

Jājam, jājam kunga zirgu,
Lēnam, lēnam, soļiem, soļiem,
Rikšiem, rikšiem, lēkšiem, lēkšiem,
Aulēkšiem, aulēkšiem!
Pa grumbuļainiem ceļiem,
Pa grumbuļainiem ceļiem,
Grāvī iekšā – bladāc!

Šo dziesmu uz vienas nots, jādinot bērnu uz ceļiem. Pie vārdiem “pa grumbuļainiem ceļiem” pieaugušais pamīšus cilā labo un kreiso celi, it kā brauktu pa grambām. Pēdējo vārdu izsaucot, bērnu izveļ no klēpja.

2. PIELIKUMS. Dziesmiņas adaptācijas grūtību pārvarēšanai

„Aijā, žūžū”

Aijā, žūžū, lāču bērni, aijā, žūžū
Pekaināmi kājiņāmi, žū – žū – žū.
Tēvs aizgāja, bišu kāpti...
Māte ogu palasīti...
Tēvs pārnesa medus podu...
Māte ogu vācelīti...
Tas mazami bērniņami...
Par mierīgu gulēšanu...
Kas vilkami, kas lāčami
Mežā kāra šūpulīti?
Lielī vīri uzauguši
Nešūpoti, neloloti.

„Velc pelīte saldu miegu”

Velc pelīte saldu miegu
Mazajam bērniņam!
Sanesusi saldu miegu,
Guli pati pagalvī!
Pele brauca, rati čīksta –
Miegu veda vezumā.
Šim saujiņa, tam saujiņa,
Mazam visu vezumiņu.

„Bumbiņa ripo” B. Brice

Ripo, ripo, bumbiņa,
Ripo, ripo, bumbiņa,
Ripo, ripo, bumbiņa,
Apstājas pie Jānīša.

Rotaļas norise: Bērni sēž aplī uz grīdas, kājas plati. Dziedot ripina skanošo bumbiņu. Kad dziesma skan, tam bērnam, pie kura bumbiņa apstājas, dod kādu uzdevumu, piemēram, grabināt to.

2. *PIELIKUMA TURPINĀJUMS. Dziesmiņas adaptācijas grūtību pārvarēšanai*

„Vāru, vāru pelei putru”

Vāru, vāru pelei putru,

Ar astīti pamaisīju, ar degunu pasmēķēju.

Tam devu, tam devu, tam devu, tam devu,

Tas ieskrēja aliņā, čurks!

Pieaugušais ar pirkstu veic apļveida kustības bērna rociņā. Pa vienam pieliec 4 pirkstiņus, viegli uzsit pa īkšķi, pakutina padusītē.

„Grabulītis” I. Ozoliņa

Man ir maziņš grabulītis, spēlēt viņu protu.

Augšā spēlēju, un tad paslēpju,

Augšā spēlēju, un tad paslēpju. Nav! Tu - tū!

„U - ū!” V. Veidele

1. U - ū, atsaucies! U - ū, parādies! Esmu pilīte -

2. U - ū, atsaucies! U - ū, parādies! Esmu gailītis -

3. U - ū, atsaucies! U - ū, parādies! Esmu dzenītis -

4. U - ū, atsaucies! U - ū, parādies! Esmu kaķītis -

5. U - ū, atsaucies! U - ū, parādies! Esmu vardīte -

6. U - ū, atsaucies! U - ū, parādies! Esmu gotiņa -

3. PIELIKUMS. Pirkstiņu rotaļas adaptācijas grūtību pārvarēšanai

„Cepu, cepu kukulīti”

Cepu, cepu kukulīti (*plaukšķina*),
Citu lielu (*iepleš rokas*),
Citu mazu, maziņu (*sakrusto rokas pār krūtīm*);
Viļ, viļ apaļu (*veļ it kā bumbiņu rokās*),
Paukš – krāsnītē (*pieliek rokas pie mutes*)
Ar garu, garu skursteni (*paceļ rokas virs galvas*);
Ņam, ņam, ņammm, cik gards! (*plaukšķina pa punci*)

„Labu rītu saulītei!”

Labu rītu saulītei! (pastiepjām rokas uz augšu)
Labu rītu zemītei! (pieliekam plaukstas pie grīdas)
Labu rītu actiņām! (pieskaramies acīm)
Labu rītu austiņām! (pieskaramies ausīm)
Labu rītu rociņām! (izstiepjām un pagrozām rokas)
Labu rītu kājiņām! (padipinām ar kājiņām)

„Pirkstiņi kā putniņi” B. Brice

Mani mazie pirkstiņi (*kustina pirkstus, rokas ķermeņa priekšā*)
Lidot grib kā putniņi:
Tie lido augšā, lejā (*saliek plaukstas krusteniski – kā spārnus*)
Un šurpu – turpu dejā, (*cilā rokas augšup, lejup*)
Tie būvē kokā ligzdiņu, (*sakrusto abu roku pirkstus, izveidojot ligzdiņu*)
Un šūpo putna bērniņu. (*šūpo „ligzdiņu”*)

„Dejojam!” J. Baltvilks

Ar plaukstiņām, ar plaukstiņām, ar plaukstiņām - Es plaukšķinu.
Ar kājiņām, ar kājiņām, ar kājiņām - Es dipinu.
Ar pirkstiņu, ar pirkstiņu, ar pirkstiņu - Es brīdinu.
Pa celīsiem, pa celīsiem, pa celīsiem - Es piesitu.
Ar rociņām, ar rociņām, ar rociņām - Es dejoju.
5. *pantā groza paceltas rokas, pirksti izvērsti.*

4. PIELIKUMS. Rotaļu atlase saskarsmes un pašapziņas aktivizēšanai

„Kas dārzā”

Kas dārzā, kas dārzā?

Bitīt' rožu dārziņā.

Ložņā, bitīt, caur zaru zariem,

Caur zaru zariem, caur lapu lapām.

Ja citu atrod, liec to savā vietā,

Ja citu atrod, liec to savā vietā.

„Lietus”

Lietus krīt un krīt bez mitas,

Lietus krīt un nesisitas:

Piks, peks, puks, paks, poks!

Bērni stāv apkārt un tur rokās lielu auduma gabalu – mākonīti. Uz tā šūpojot „dancina” no viegla materiāla darinātas lāsītes un skaļi skandē tekstu. Lietus lāsītes darina no krāsaina porolona vai cita viegla materiāla.

„Vilcieniņš” L. Apšeniece

Vilcieniņš pa sliedēm brauc, *(skandē, vienlaikus spēlējot runas ritmā mazos šelkerīšus)*

Čuk, čuk, čuku! – skaļi sauc.

Lellīti tas ved uz skolu,

Lācēnu – uz Ziemeļpolu.

Čuk, čuk, čuku,

Čuk, čuk, čuku, tū!

Aijā, aijā, lācīti, kāpēc tu vēl neguli?

Klusiem soļiem miedziņš nāk

Bērnus ieaijāt nu sāk.

Aijā, aijā, aijai jā!

Pēc rotaļas vai dejas bērni šūpo lāčus, beigās klusi noliek malā „gulēt”.

4. PIELIKUMA TURPINĀJUMS. Rotaļu atlase saskarsmes un pašapziņas aktivizēšanai

„Pasaka par pelīti un kaķi” H. Luskjaviča

Reiz dzīvoja pelīte, kura ļoti baidījās no melna kaķa. Dienu no dienas viņa dzirdēja melnā kaķa viltīgos soļus (soļošana augsti ceļot ceļus). Katru dienu kaķis klusām pie alas, un gaidīja, kad parādīsies pelīte. Pelīte bija diezgan uzmanīga un klusām tipināja pa savu mājokli (soļošana uz pirkstgaliem), lai melnais runcis viņu nesadzirdētu.

Katru dienu pelīte izlīda no alas, jo nedzirdēja kaķi staigājam. Viņa uzmanīgi devās (parastā soļošana) uz virtuvi pēc garšīga siera. Te pēkšņi parādījās melnais kaķis, ar lielu lēcieni (lēkšana no vietas) metās virsū pelītei. Pelīte šausmās metās bēgt, apejot šķēršļus (līkloča skrējieni aiz pieaugušā). Viņai izdevās noslēpties aiz kumodes un klusiņām aizlavījās projām (teciņus solis). Kaķis centās sameklēt pelīti skrienot pa visu māju (skrējieni izklaidus). Šoreiz pelītei palaimējās, viņa izspruka no kaķa nagiem. Pelīte no priekiem alā lēkāja (lēkšana).

5. PIELIKUMS. Brašūra vecākiem, veiksmīgai adaptācijas sekmēšanai

MANS BĒRNS UZSĀKS

IET UZ

BĒRNU DĀRZU!



Informācija bērnu vecākiem

Padomi, kā bērnam palīdzēt iejusties dārzinā

- Pirms bērnudārza apmeklējuma iemāciet savu bērnu mierīgi atvadīties, atstājot viņu uz neilgu laiku pie vecmāmiņas vai aukles. Lai bērns izprot, ka jūs vienmēr atgriezīties, kad esat izgājuši. Var pat izdomāt īpašu atvadu rituālu – samīļoties ar deguntiņiem, buču utml.
- Jau iepriekš iepazīstiniet bērnu ar bērnudārzu. Ejot garām bērnudārzam, pievērsiet tam uzmanību. Ja ir iespēja ar bērnu ieejat grupā, iepazīstaties ar skolotāju, pastaigājiet pa teritoriju. Lai pirmajā apmeklējuma dienā bērnam bērnudārzs neliktos pavisam svešs.
- Aizejot prom, atvadīties no bērna ātri un viegli. Ilgas atvadas var izraisīt bērnam nemieru.

- Ja bērns ļoti sāpīgi pārdzīvo šķiršanos ar mammu, tad vēlams, lai sākumā bērnu uz bērnudārzu ved tētis vai vecvecāki.
- Dažiem bērniem vieglāk pierast pie jaunās vides, ja līdzī ir kaut kas no mājām, piemēram, mīļākā rotaļlieta.

Lai bērns pēc iespējas ātrāk pielāgotos jauniem apstākļiem, nepieciešamas iešanas:

- Pašapkalpošanās prasmes;
- Sadzīves uzvedības iemaņas;
- Saskarsmes pieredze, iemaņu un vajadzību līmenī;
- Spēju ievērot dienas režīmu;
- Valodas un elementāru rotaļnodarbību attīstību.

Dienas režīms:

7:00 – 8:00 Bērnu sagaidīšana, rīta adaptācija
8:00 – 8:20 Rīta vingrošana (grupā)
8:20 – 8:50 Brokastis
8:50 – 9:00 Rīta aktivitāšu cēliens, bērnu organizēšana darbībai
9:00 – 12:00 Integrētā rotaļnodarbība, kas vērsta uz mācīšanos, iedziļinoties, līdzvērtīgu visu caurviju prasmju, izpratnes un pamatprasmju mācību jomās attīstību un ieradumu veidošanos, kas balstīti uz vērtībām (prasmju, iemaņu un pieredzes pilnveide, fiziskās aktivitātes

un rotaļas svaigā gaisā, pastaigas, vērojumi, darbs dabā)

12:00 – 12:30 Pusdienas

12:30 – 15:00 Higiēna, gatavošanās dienas miegam, dienas miegs

15:00 – 15:30 Ģērbšanās,

individuālais darbs ar bērniem
15:30 – 15:50 Launags

15:50 – 18:00 Individuālais un apakšgrupu darbs ar bērnu valodas, darbību ar priekšmetiem un sensoro iemaņu, prasmju un pieredzes pilnveidošanā dažādos darbības veidos.

Nepieciešamās lietas:

- Ērts apģērbs, tādā, lai bērns pēc iespējas vieglāk pats spēj sevi apģērbt;
- Maiņas apavi (sandalītes ar viegli lietojamiem aiztaisāmajiem);
- Maiņas apģērbs (mazās biksītes, zeķītes, krekliņš, šortīni, svārciņi);
- Matu piederumi – ķemme, matu gumijas un sprādzes;
- Pidžama;
- Rezerves pamperi (pēc vajadzības);
- Āra apģērbs – piemērots laika apstākļiem, ko nav bail sasmērēt pakļūpot un spēlējot smilšu kastē;
- Aukstajā gadalaikā – 2 pāri dūrainīši, kas piestiprināti virsdrēbēm vai piestiprināti ar aukliņu;
- Siltajā gadalaikā – cepurīte, kas aizsargā no saule