

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PEDAGOĢIJAS NODAĻA

**MAZBĒRNU ADAPTĀCIJAS SEKMĒŠANA
PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ,
IZMANTOJOT KUSTĪBU ROTAĻAS**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Autors: **Silvija Dzalbe**
Stud. apl. sd08033

Darba vadītāja:
lektore, Mag. paed. Līga Āboltiņa

RĪGA
2013

ANOTĀCIJA

Kvalifikācijas darba temats ir „Mazbērnu adaptācijas sekmēšana pirmsskolas izglītības iestādē, izmantojot kustību rotaļas”.

Kvalifikācijas darba mērķis ir izzināt kustību rotaļu iespējas mazbērnu adaptācijas sekmēšanā pirmsskolas izglītības iestādē.

Kvalifikācijas darba izstrādes procesā tika izmantotas tādas pētīšanas metodes, kā avotu un literatūras analīze, pedagoģiskā novērošana, pētījuma dokumentu analīze.

Kvalifikācijas darba pirmajā nodaļā ir atklāts mazbērnu adaptācijas procesa jēdziens, tā būtība un iezīmes.

Kvalifikācijas darba otrajā nodaļā ir raksturota kustību rotaļu būtība, nosacījumi un nozīme mazbērnu adaptācijas procesā.

Kvalifikācijas darba trešajā nodaļā ir analizēts praktiskais pētījums par kustību rotaļām kā mazbērnu adaptācijas sekmētājām.

Atslēgvārdi: mazbērns, adaptācija, pirmsskolas izglītības iestāde, kustību rotaļa.

ANNOTATION

The title of qualification paper is „Encouraging Infants Adaption Process in Primary Education Institution by Using Movement Games”.

The purpose of this qualification paper is to inquire matter of the movement game opportunities in the process of infants adaption in primary education institution.

During the development process of the qualification paper were used several research methods, such as source and literature analysis, pedagogical observation, research documents analysis.

In the 1st chapter of qualification paper the concept of infants development process, its essence and features is revealed

In the 2nd chapter of qualification paper is described the essence, terms and significance of the movement games in infants adaption process.

In the 3rd chapter of the qualification paper practical research about movement gaumes as infants encouragement is analysed.

Key words: infant, adaptation, primary education institution, movement game.

SATURS

Ievads.....	5
1. Teorētiskās nostādnes par adaptācijas procesu.....	7
1.1. Adaptācijas jēdziens un tā skaidrojums.....	7
1.2. Mazbērnu vecuma adaptācijas iezīmes un raksturojums.....	10
1.3. Mazbērnu adaptācijas kritēriji	14
2. KUSTĪBU ROTAĻU RAKSTUROJUMS.....	17
2.1. Rotaļu būtība un skaidrojums	17
2.2. Kustību rotaļas, to organizēšanas un vadīšanas nosacījumi	19
3. Pētījums par mazbērnu adaptācijas sekmēšanu, izmantojot kustību rotaļas, pirmsskolas izglītības iestādē „x”	23
3.1. Mazbērnu adaptācijas sākotnējā izpēte.....	24
3.2. Kustību rotaļu kopas izveide	29
3.3. Mazbērnu adaptācijas izvērtējums.....	32
Nobeigums.....	37
Literatūras un avotu saraksts	39
Pielikumi.....	40
1. pielikums.	41
2. pielikums.	42
3. pielikums.	43
4. pielikums.	46
5. pielikums.	50
6. pielikums.	55

IEVADS

Ikvienu bērnu dzīvē pienāk brīdis, kad ir jāšķiras no vecākiem un jādodas ārpus drošās pirmās sociālās vides - ģimenes. Ikvienu bērnu dzīvē pienāk brīdis, kad jāskatās cīnīties un domāt, un augt pašam, jāsocializējas un jāpilnveidojas neatkarīgi no tuviniekiem jeb bērns uzsāk gaitas pirmsskolas izglītības iestādē. Šis notikums ir ļoti nozīmīgs jebkura cilvēka – gan liela, gan maza – dzīvē, jo bērns nokļūst jaunā vidē, starp svešiem, nepazīstamiem cilvēkiem, kuri kļūst par draugiem, atbalstu un sabiedrotajiem turpmāko gadu garumā, bet vecākiem būs jāpierod pie domas, ka „es vairs nevarēšu būt ar savu bērnu ikdienā no rīta līdz vakaram, nevarēšu vienmēr sargāt un nosargāt no visa, kas manu bērnu var sarūgtināt”. Vecākiem un tuviniekiem būs jāļauj bērnam uzsākt savas dzīves gaitas jeb pārmaiņu ceļu uz patstāvību, neatkarību, izaugsmi un pilnveidi, kas veidos pamatu bērna personībai un individualitātei.

Jau no pirmā mirkļa, kad bērns ierodas pirmsskolas izglītības iestādē, sākas adaptācijas jeb pielāgošanās process, kas noteiks to, kā bērns jutīsies turpmāk – gan starp grupas biedriem, gan starp skolotājiem un skolotāju palīdzībām. Kāds tas būs – drošs, atraisošs, patīkams un viegls vai gluži pretēji – nomācošs, satraucošs, pilns stresa un rūgtuma – ir atkarīgs no pirmsskolas izglītības iestādes personāla kompetences un sadarbības ar bērna vecākiem un tuviniekiem, kas var vienkāršot bērna iekļaušanos jaunajā sociālajā grupā/vidē.

Bērna adaptācijas process ir ļoti nozīmīgs faktors mūsdienu pedagoģiskajā procesā, jo no tā rezultāta ir atkarīga bērna turpmākā izaugsme un attīstība gan pirmsskolas izglītības iestādes vecākajās grupiņās, gan turpmākajās skolas gaitās, kas var tikt sekmēta vai kavēta, atkarībā no adaptācijas procesa norises un iezīmēm, un iesaistītajām pusēm, tāpēc kvalifikācijas darba autore nolēma izpētīt adaptācijas procesa būtību, nozīmi, iezīmes un veidu, kā to sekmēt, lai labāk izprastu tā jēgu un galvenos akcentus, kas pirmsskolas skolotājam būtu jāzina un jārealizē savā pedagoģiskajā darbībā, lai sekmētu un veidotu bērniem drošu, pozitīvu un attīstošu vidi, kas rosinātu bērniem vēlmi pēc izaugsmes, pilnveides, veicinātu un celtu bērnu potenciālu, pašapziņu un spēju un iespēju kvantitāti un kvalitāti, jo pirmsskolas skolotājas pienākums ir būt pietiekami kompetenti un zinoši par procesu, kas ietekmē bērna jeb sabiedrības jaunās paaudzes - nākotnes - domāšanu un dzīves uztveri.

Ja pamatu pamatos tiks ieguldīts vislabākais un vērtīgākais, tad arī turpmākie rezultāti - bērnu personības un individualitātes - būs stabili, stipri, nesatricināmi, droši, pozitīvi un gaiši jeb jaunā paaudze būs tendēta uz veiksmīgu un laimīgu dzīvi, jo tādu reiz ir piedzīvojuši un apguvuši bērni. Ikvienai pirmsskolas skolotājai to vajadzētu atcerēties un iegaumēt kā sava amata bausli, jo tikai pozitīvais un labais rada pozitīvismu un gaišumu, ko var „iesēt” ikvienu bērnu sirdī un prātā pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījuma objekts: pirmsskolas pedagoģiskais process.

Pētījuma priekšmets: mazbērnu adaptācija.

Mērķis: izzināt kustību rotaļu iespējas mazbērnu adaptācijas sekmēšanā pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījuma jautājums: kā kustību rotaļas sekmē mazbērnu adaptāciju?

Pētījuma uzdevumi:

1. Izziņāt teorētiskās nostādnes par adaptācijas procesu.
2. Raksturot kustību rotaļas.
3. Izmēģinājuma darbības organizēšanas un norises analīze.

Pētījuma metodes:

1. Literatūras un avotu analīze.
2. Pedagoģiskā novērošana.
3. Izmēģinājuma darbība.
4. Dokumentu un iegūto datu analīze.

Pētījuma bāze: Pētījums tika veikts no 2013. gada janvāra līdz 2013. gada martam – bērnu adaptācijas laikā privātajā pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījumā piedalījās 10 bērni – 4 meitenes un 6 zēni -, kuru vecuma robežas bija no 1 gada 6 mēnešiem līdz 1 gadam 10 mēnešiem.

Darbs sastāv no ievada, 3 nodaļām, 8 apakšnodaļām, nobeiguma, literatūras un avotu saraksta (16 vienības).

1. TEORĒTISKĀS NOSTĀDNES PAR ADAPTĀCIJAS PROCESU

1.1. Adaptācijas jēdziens un tā skaidrojums

Jau kopš pirmā elpas vilciena cilvēks, neapzinoties un neko nezinot par adaptāciju, ir adaptācijas procesa galvenais elements, jo ar pirmo elpas vilcienu cilvēks ienāk pasaulē, kas ļoti atšķiras no ierastajām mātes miesām. Mazajam cilvēkam ir jāsāk elpot, jāsāk kustēties, jāsāk pasaule redzēt spilgtākās, izteiktākās krāsās, jāsāk dzirdēt skaļāk un spalīgāk, jāsāk redzēt mamma kā tēls, kā cilvēka veidols no ārpuses. Kopš pirmā elpas vilciena cilvēks sāk pielāgoties apkārtējai pasaulei un apkārtējo pasauli pielāgot sev, jo tāda ir adaptācijas būtība un vispārējā jēga.

Literatūrā un avotos ir atrodami dažādi adaptācijas jēdziena skaidrojumi:

- Adaptācija ir pielāgošanās (arī pielāgošana) jaunai situācijai, prasībām, noteiktiem apstākļiem, kas nepārtraukti mainās; ar negatīvo, nelabvēlīgo faktoru pārvarēšanu saistīta piemērošanās videi. Adaptācija sekmē organisma darbaspēju uzturēšanu (4);

- Adaptācija ir organisma piemērošanās mainīgiem vides faktoriem. Kaut arī adaptācija ir vispārbioloģisks process, tomēr cilvēkam, atšķirībā no citām būtnēm, tai ir sociāls raksturs (14);

- Adaptācija jeb pielāgošanās notiek divos veidos – kā asimilācija un kā akomodācija, un abas noris vienlaikus. Asimilācija ir process, kurā uztvertais tiek mainīts tā, lai tas iekļautos jau esošajās izziņas struktūrās; akomodācija ir process, kurā izziņas struktūras tiek mainītas tā, lai saderētos ar uztverto (10);

- Adaptācija ir reakcija, ar kuru cilvēks maina izturēšanos atbilstoši apstākļiem, pielāgošanās apstākļiem. Cilvēka dzīve prasa neskaitāmas adaptācijas – gan fiziskas, gan psihiskas (pielāgošanās temperatūras svārstībām, jaunai situācijai, emocionālam šokam) (16);

- Adaptācija ir pielāgošanās noteiktiem apstākļiem (1);

- Adaptācija ir ierastā mājas apstākļos izstrādā dinamiskā stereotipa laušana, kas rada emocionāla stresa situācijas (13);

- Adaptācija (lat. val. – *adaptatio* – pielāgošanās) – pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem. Adaptīvas strukturālas un funkcionālas pārmaiņas notiek gan atsevišķās šūnās, orgānos un to sistēmās, gan visā organismā kopumā, arī psihiskajā darbībā. Organisms adaptējas vides apstākļiem, pateicoties mehānismiem, kas izstrādājušies sugas ilgstošas evolūcijas procesā un individuālās attīstības laikā. Adaptācija nav pasīvs process, pakļaušanās vides apstākļiem, bet gan aktīvas kompleksas norises, kas virzītas uz organismam nelabvēlīgu, neadekvātu vides faktoru pārvarēšanu. Adaptācija palīdz uzturēt organisma

iekšējās vides stabilitāti, nodrošina darba spējas, maksimālu mūža ilgumu un organisma reproduktivitāti mainīgos (no adekvātiem līdz ekstremāliem) vides apstākļos (7);

- Adaptācija ir plašs jēdziens, kas apzīmē organisma pielāgošanos videi, lai saglabātu izdzīvošanai svarīgo līdzsvaru. Adaptācijas procesā indivīds pieņem grupā izveidojušās uzvedības normas, vērtības, darbības un saskarsmes paņēmienus – ienākot jaunajā grupā, sākumā novērtē un apgūst tajā atzītās starppersonu attiecību īpatnības un prasības (7).

Analizējot un sintezējot iepriekšminētās definīcijas, var secināt, ka adaptācija ir process, kura laikā indivīds piedzīvo pārmaiņas gan fiziskā, gan garīgā, gan sociālā līmenī, jo jaunajos apstākļos ir jāpārvērtē sava uzvedība, spējas un iespējas, līdz šim realizētie uzvedības un dzīves modeļi, lai iekļautos jaunajā vidē, kas var ļoti atšķirties no ierastajiem, drošajiem apstākļiem un cilvēkiem. Cilvēks pielāgo savas garīgās, fiziskās un sociālās spējas un iespējas, lai jaunajos apstākļos justos labi un komfortabli.

Adaptācijas procesu parasti raksturo negatīva rakstura apstākļi, kuriem ir jāpielāgojas, jo tieši negatīvie faktori rada stresu un spriedzi, kas indivīdā izraisa nepatīkamas sajūtas un „laušanas” procesu. Pozitīvā spriedze, piemēram, liels prieks, panākumi, patīkamas emocijas, indivīdā rada drošuma sajūtu, pozitīvas izjūtas, mobilizē organisma fiziskos un garīgos spēkus, ceļ aktivitāti un darba spējas, tādējādi neradot apstākļus, kuriem pilnībā no jauna jāpielāgojas. Pozitīvu sajūtu gadījumā indivīds piedzīvo organisma pozitīvo spēju maksimālu darbību, kas vēl vairāk pastiprina esošo dzīves komfortu un labsajūtu, savukārt, negatīvo sajūtu jeb stresoru ietekmē indivīda organisms mobilizējas, lai ātrāk un kvalitatīvāk pārvarētu negatīvā stresa ietekmi, tādējādi adaptējoties jaunajiem apstākļiem (14).

Analizējot adaptācijas procesu un tā norisi, jāatzīmē definīcija, kas sīkāk paskaidro sociālās adaptācijas jēdzienu.

Sociālā adaptācija ir cilvēka pielāgošanās sociālās sfēras nosacījumiem, kas sevī ietver:

- adekvātu apkārtējās vides un sevis paša uztveri;
- atbilstīgu attiecību sistēmu un saskarsmi ar apkārtējiem;
- spēju strādāt, mācīties, organizēt brīvo laiku un atpūtu;
- pašapkalpošanās, pašorganizācijas un savstarpējās pašapkalpošanas kolektīvā prasmi;
- uzvedības izmaiņu atbilstoši citu cerībām. (7)

Sociālā adaptācija ir neatņemama kopējā adaptācijas perioda sastāvdaļa, kas būtiski ietekmē indivīda turpmāko uzvedību, dzīves modeli un personību kopumā, jo tieši jaunajā sociālajā vidē ir „jālauž” iepriekšējie uzskati un sociālās normas, lai tās pilnībā vai vismaz

daļēji atbilstu jaunajiem kritērijiem, kas ir izvirzīti no jauno un mainīgo apstākļu radītāju puses.

Sociālā adaptācija ir nozīmīgs „stūrakmens” bērnu adaptācijas procesā pirmsskolas izglītības iestādē, jo bērns pēkšņi nokļūst jaunā vidē starp svešiem cilvēkiem – nomaina ierasto mikrovidi uz kaut ko nebijušu un interesantu, kas vienlaikus rada gan pozitīvu satraukumu, jo ir jaunas rotaļlietas ar ko rotaļāties, jauni rotaļu biedri, jauna skolotāja, kas rūpējas par to, lai bērni ir nodarbināti, gan negatīvu pārdzīvojumu, jo vecāki nav vairs blakus, nav ierasto mantu un telpu, un vides - bērns nokļūst citā vietā, laikā un telpā, kur pastāv savi noteikumi un kārtība, kas jāapgūst un jāievēro, tādējādi mainot un „laužot” savu ierasto uzvedības stilu.

Adaptācija ir nozīmīgs process ikviena bērna dzīvē, jo ietekmē bērna vispārējo fizisko, garīgo, sociālo un emocionālo stāvokli, turklāt, adaptēšanās ir atkarīga no konkrētā vecuma iezīmēm un īpatnībām, tāpēc nākamajā nodaļā ir izpētīts un atklāts mazbērnu adaptācijas process un tā iezīmes, jo tieši šajā vecumā lielākoties bērni uzsāk gaitas pirmsskolas izglītības iestādē, tādējādi jau agrīnā vecumā saskaras ar straujajām vides un savu spēju un iespēju izmaiņām, atbilstoši vides prasībām un noteikumiem.

1.2. Mazbērnu vecuma adaptācijas iezīmes un raksturojums

Arvien biežāk pirmsskolas izglītības iestādi sāk apmeklēt bērni, kas jaunāki par trim gadiem. 1,5 – 3 gadi ir vecums, ko dēvē par agrīnās bērnības jeb mazbērna vecumu, kad mazuļi ir tikko sākuši uztvert, iepazīt un sajūst apkārtējo pasauli – krāsas, cilvēkus, skaņas, noteikumus un kārtību. Šis ir tas vecums, kad bērniem lielākoties ir jāšķiras no ierastās drošās vietas pie vecākiem un jānomaina tā pret pirmsskolas izglītības iestādi.

Iemesli tik agrai un straujai bērnu „nodošanai” citu rokās ir dažādi:

- mūsdienu ekonomiskie un sociālie apstākļi;
- mūsdienu dzīves straujais temps, kad viss norit nemitīgā kustībā un attīstībā;
- mātes pēc mazuļa kopšanas atvaļinājuma agri atsāk strādāt, jo nevēlas zaudēt profesionālo karjeru un kvalifikāciju;
- mainījusies sabiedrības attieksme pret bērnu un viņa audzināšanu jau pirmsskolas vecumā;
- vecāki vairāk lasa pedagoģisko literatūru un apzinās, ka bērnam nepieciešama vienaudžu sabiedrība. (7)

Iepriekšminēto faktoru mijiedarbība veicina mazbērnu arvien ātrāku un straujāku socializāciju un adaptācijas procesa piedzīvošanu pirmsskolā.

Pirmo trīs dzīves gadu laikā bērna sociālā un emocionālā attīstība noris ļoti strauji. Šajā periodā mazbērni noskaidro, vai apkārtējo pasauli pētīt ir droši, vai var uzticēties līdzcīlvēkiem, ko var atļauties darīt un ko ne, tāpēc skolotājiem un citām iesaistītajām personām ir ļoti svarīgi zināt un izprast, ko mazulis jūt, domā, cer un vēlas, tādējādi vadot un koriģējot adaptācijas procesu atbilstoši katra mazbērna spējām un iespējām, kas turpmāko gadu laikā kļūs par pamatu bērna personības iezīmēm, raksturam un dzīves uztverei.

Adaptācijas procesu mazbērna vecumā ietekmē tādas attīstības īpatnības, kā:

- spēja iesaistīties rotaļās ar citiem bērniem. Šī spēja parasti rodas apmēram trīs gadu vecumā. Līdz tam - bērni tiecas rotaļāties otra bērna tuvumā, nevis kopā, tāpēc ir svarīgi vērot un ievērot katra bērna uzvedību un rotaļāšanās paradumus, lai varētu veiksmīgi vadīt mazbērna iejušanos vienaudžu grupā; (7)

- sociālās aktivitātes jeb bērna centieni, izmantojot dažāda veida aktivitātes – gan pozitīvas, gan negatīvas – saglabāt pieaugušā uzmanību. Mazbērns spēj izpildīt elementāras prasības – trīs četras instrukcijas. Pēc tam, ja rodas kādas grūtības vai neskaidrības, bērns vēršas pie pieaugušā pēc palīdzības. Ja pieaugušais ignorē bērna „saucienus”, tad rodas risks, ka mazulis izmantos nevēlamu rīcību, lai piesaistītu uzmanību, tāpēc ir ļoti svarīgi izprast un

iepažīt bērna spējas un uzvedības modeli, kas parāda to, kā bērns uztver pasauli un „iekaro savu vietu grupā”;

- valoda – gandrīz katrs bērns uztver pieaugušā valodu un no viena līdz trīs gadu vecumam parasti sāk runāt. Līdz tam - mazulis ieklausās, ja pieaugušais sāk ar viņu runāt, saprot vienkāršus vārdus un frāzes, bet pats runā ļoti maz vai vispār vēl nerunā. Svarīgi atzīmēt, ka bērnam jādzird cilvēka valoda, lai viņš sāktu runāt, jo tikai tā viņš uztver un mācās. Ja bērns valodu nedzirdēs, tad nespēs runāt arī divu vai trīs gadu vecumā, kaut smadzenes būs tam nobriedušas; (7)

- radošā darbība jeb bērna spēja spēlēties un darboties ar jebkuru priekšmetu, zīmēt, līmēt, konstruēt. Bērns ātri nogurst no vienvēidīgas darbības un pozas vai bezdarbības, tāpēc darbošanās procesiem jābūt aktīviem, dažādiem, daudzveidīgiem un darbīgiem, lai bērna uzmanība tiktu nodarbināta un kairināta. Interesants ir fakts, ka pārmērīgi liels rotaļlietu klāsts neietekmē bērna attīstību – nepadara to ātrāku un straujāku. Bērna attīstībai svarīga ir rotaļlietu dažādība, nevis pārmērība, kas attīsta bērna domāšanu, fantāziju un radošumu (7);

- mazbērnu vecumā bērna nervu sistēmai raksturīgas zemas darba spējas – bērns ātri nogurst, nespēj ilgstoši koncentrēties un atrasties miera stāvoklī. Pārmērīga slodze var izraisīt nervu sistēmas pārslodzi un nogurumu, kas izpaužas kā:

- apgūto iemaņu atcerēšanās un izpildes traucējumi vai pilnīga iemaņu izzušana;
- bērns kļūst kaprīzs, viegli uzbudināms un agresīvs;
- bērns kļūst neuzmanīgs un miegains;
- bērnam zūd apetīte un tiek traucēts miegs.

Lai izvairītos no nervu sistēmas pārpūles, ir pareizi jāorganizē dienas režīms, kas sevī ietver darbošanās dažādību un daudzveidību, kas nepārslogo prātu, to ieciklējot vienā noteiktā ritmā un tēmā. Daudzveidīga darbošanās aktivizē bērnu domāšanu, palīdz uzturēt pozitīvu emocionālo noskaņojumu, mazina stresu un satraukumu, palīdz iedzīvoties un pierast pie jaunās vides. Aktivitāšu dažādība un bērna uzmanības trenēšana palīdz atbrīvot bērnu no adaptācijas procesa negatīvajiem kairinātājiem un no tā izrietošajām sekām – bailēm, satraukuma un nervozitātes, apmeklējot pirmsskolas izglītības iestādi; (13)

- pirmajos dzīves gados bērni ir ļoti emocionāli – sakāpināti uztver līdzcilvēku rīcību un apkārtnotiekošo. Emocijas ir nenoturīgas un nelīdzsvarotas – vienu brīdi mazulis ir priecīgs, smaidīgs un jautrs, bet jau nākošajā raud, uztraucas, ir agresīvs, turklāt, bērni ir emocionāli viegli iespaidojami – saspīlēta vai pozitīva atmosfēra, skolotājas, vecāku, tuvinieku un apkārtējo cilvēku skatieni, balss toņi un tembri ietekmē bērnu, tādējādi rosinot uz pozitīvu vai negatīvu uzvedību un emociju izpausmi. Bērns visu uztver caur savu prātu

prizmu, kas vēl nespēj kontrolēt emociju izpaušanu, tāpēc bērns ir vai nu ļoti priecīgs, vai nu „uzsprāgst”, tādējādi izpaužot to, ko noteiktā brīdī jūt.

Jāatzīmē, ka bērna emocionālo un vispārējo stāvokli ietekmē arī bioloģisko vajadzību apmierinājums – ja bērns ir paēdis, atpūties, izgulējies, tad viņš jūtas mierīgs un aktīvs un spēj uztvert un sintezēt līdzcilvēku pausto informāciju; (13)

- mazbērna vecumā bērniem raksturīga īpatnība ir atdarināšana - ja bērns sev apkārt dzird mierīgu, labvēlīgu pieaugušo valodu, izjūt pozitīvu attieksmi, redz adekvātu uzvedību, tad viņš pats ir mierīgs, adekvāts, labvēlīgs, labprāt pavada laiku ar pieaugušajiem un citiem bērniem, un redzēto pieaugušo uzvedību – kustības, darbības - atdarina un realizē savā saskarsmē ar citiem bērniem, tāpēc bērna līdzcilvēkiem ir jādomā un jākontrolē sava runa, valoda un rīcība, lai mazbērns redzētu tikai to labāko, vēlamāko un pozitīvāko;

- bērna uzvedība ir atkarīga no viņa paradumiem un apgūtajām iemaņām – ja bērns mājās nav apguvis ēšanas iemaņas, tad pirmsskolas izglītības iestādē atteiksies ēst vai gaidīs, lai kāds viņu pabaro, jo pats paēst neprot; ja bērns ir pieradis, ka mājās viņu saģērbj, tad arī bērnudārzā mazulis pats negērsies, bet gan gaidīs, līdz kāds saģērbs vai, ja bērns ir pieradis, ka mamma šallīti sasien priekšā, bet skolotāja šallīti sasien aizmugurē, tad pastāv risks, ka skolotājas rīcība var izraisīt bērnam stresu un satraukumu, kas var ieraisīt raudāšanu, agresivitāti un nepaklausību, tāpēc ir ļoti svarīgi vēl pirms bērna došanās uz pirmsskolas izglītības iestādi, uzzināt viņa spējas un iespējas; (13)

- divgadīgie trīsgadīgie bērni salīdzinoši smagi pārdzīvo strauju dzīves apstākļu maiņu, sarežģītāk pierod pie jaunās vides, līdzcilvēkiem, cita, atšķirīga saskarsmes veida, jaunām prasībām, noteikumiem un kārtības, jo mazbērniem izveidojas noturīgi un diezgan stabili uzvedības paradumi, ko ir propagandējusi ģimene, tāpēc nokļūšana jaunā vidē un adaptācijas process izraisa esošo paradumu izvērtēšanu un maiņu; (13)

- mazbērnu uzvedība ir pretrunīga – vienu brīdi bērns ir mierīgs un apmierināts, bet jau nākamajā – uztraucies, uzbudināts, agresīvs, kā arī bērns var kļūt ietiepīgs un spītīgs, jo viņu nodarbina pretruna – saturēšana --- atlaišana, kas izpaužas kā bērna ierobežotā spēja aptvert jaunās iespējas, kas pavērusās, sākot apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi. Bērns nespēj pilnīgi aptvert to, ko piedāvā bērnudārzs un kā tas sasauca vai atšķiras no iepriekšējās mikrovides – ģimenes, tāpēc notiek iekšējā cīņa un pretrunas, līdz bērns pieradīs, sintezēs un aptvers apkārtnotiekošo (7);

- ļoti nozīmīga mazbērna attīstības īpatnība ir attīstības krīze jeb pagrieziena punkts sevis, sava „Es” meklēšanā un apzināšanā. Krīze izpaužas kā ātra un strauja augšana, kas rosina bērnam vēlmi pēc savas neatkarības un pastāvības, kas dzīvē tiek realizēta kā protests un iebildumi pret pastāvošo kārtību – nepaklausība, kliegšana, raudāšana, agresija. Labākais

veids, kā pieaugušais var reaģēt uz šādām bērna izpausmēm, ir cieņa, mīlestība, saruna, kas bērnam rada drošuma un stabilitātes sajūtu, apziņu, ka „mani dzird”. Tomēr mīlestībai un cieņai jābūt pietiekami stingrai, lai mazbērns justu robežas savai un pieaugušā rīcībai, tādējādi apzinoties savas spējas un iespējas. (7)

Kopumā vērtējot visu iepriekšminēto, var secināt, ka mazbērna vecums ir tas laiks, kad bērns sāk strauji augt sociāli, garīgi, fiziski un emocionāli:

- bērnam rodas interese par citiem bērniem,
- mazbērns mācās kontrolēt savas emocijas,
- izzina un pietiekami prasmīgi pārvalda savu ķermeni,
- prot darboties ar dažādiem priekšmetiem,
- uzmanību piesaista apkārtējo cilvēku valoda, kā rezultātā strauji attīstās runa un valoda kopumā,

• attīstās domāšana un radošā darbība, kā rezultātā pilnveidojas un kļūst daudzveidīgākas bērna intereses un sociālās aktivitātes,

• mazbērns izjūt savas vajadzības, ko vēlas papildīt – būt līdztiesīgam, vismaz kādā jomā būt pārākam, bet vēl labāk – būt neaizstājamam, pārvaldīt savu ķermeni pilnībā, pretendēt uz personiskām lietām, būt pietiekami kompetentam un tiesīgam izvēlēties. (7)

Mazbērna vecums ir laiks, kad bērns sāk neatkarīgu ceļu uz savu dzīvi nākotnē, kas paver milzīgas fiziskās, garīgās un sociālās spējas un iespējas, kas būtiski ietekmēs turpmākās dzīves kvalitāti un kvantitāti jeb mazbērna periodā bērns sāk apzināties sevi kā cilvēku, kā lemtspējīgu personību, kurai ir tādas pašas tiesības kā vecākiem. (15) Svarīgi atcerēties, ka bērns to sāk aptvert un apgūt lēnām, tāpēc pieaugušajam jābūt līdzās, jāizskaidro un jāiedrošina uz pārmaiņām – gan iekšējām, gan ārējām. Un adaptācijas process pirmsskolā ir viens no būtiskākajiem faktoriem, kas ietekmē bērna attīstību, jo tieši šajā laikā bērns mācās ikdienā palikt viens, bez vecākiem, ar savu „Es” bērnu dārza grupiņā.

Lai adaptācijas periods noritētu veiksmīgi un atbilstoši bērna vajadzībām un spējām, jāizvirza noteikti punkti un kritēriji, pēc kuriem vērtēt bērna pielāgošanos jaunajiem apstākļiem. Nākamajā nodaļā tiek sniegts ieskats nozīmīgākajos adaptācijas procesa kritērijos, kas ļauj vērtēt bērna pielāgošanos apstākļu maiņai.

1.3. Mazbērnu adaptācijas kritēriji

Mazbērna adaptācijas periods pirmsskolā ir satraucošs process visām iesaistītajām pusēm - bērns uztraucas par straujo vides maiņu, vecāki un tuvinieki uztraucas par bērna labsajūtu un vispārējo stāvokli un skolotāja uztraucas par visu iepriekšminēto, jo tieši skolotāja ir tā persona, kuras gādībā tiek nodots mazulis un kurai ir jāseko līdzī adaptācijas procesa norisei.

Lai adaptācijas izvērtēšana būtu vienkārša, bet korekta un adekvāta, jāizvirza noteikti kritēriji, pēc kuriem vērtēt bērna spējas, uzvedību un vispārējo stāvokli.

Irēna Pontāga savā grāmatā „Darbs ar bērniem un viņu vecākiem adaptācijas periodā bērnudārzā” piedāvā šādus kritērijus, kas tiek vērtēti un atzīmēti tabulā katru dienu:

- bērna apetīte,
- iemigšana – ilga, ātra, mierīga, nemierīga,
- miegs – tā ilgums un raksturs (nemierīgs, mierīgs),
- emocionālais stāvoklis – negatīvs (raudāšana), nenoteikts/nepastāvīgs (dzīvespriecīgs noskaņojums mijas ar raudāšanu un otrādi), līdzsvarots,
- darbība – atdarināšana, darbības ar priekšmetiem,
- saskarsme – ar pieaugušajiem (neizrāda interesi, negatīva, pozitīva), ar bērniem (neizrāda interesi, negatīva, pozitīva),
- runa – saistīta ar vecāku pieminēšanu, atbildes reakcija, iniciatīva, neizrāda interesi. (13)

Rūpīgi vērtējot un analizējot šos faktorus, var secināt, kā bērns jūtas, kā norit viņa adaptēšanās jaunajai videi, kā ir jāpalīdz apkārtējiem, lai adaptācijas process noritētu vēl veiksmīgāk un produktīvāk.

Balstoties uz iepriekšminēto un analizējot bērna adaptācijas rādītājus tiek piedāvāts mazbērnu iedalījums trijās saskarsmes grupās, kas paredz katras grupas noteiktas vispārējās pazīmes un kopīgās iezīmes, kas palīdz klasificēt bērnu piederību kādai no tām. Katras grupas aprakstā tiek piedāvāti arī ieteikumi un ierosinājumi, kā adaptācijas procesu optimizēt un padarīt patīkamāku un produktīvāku:

- 1. grupa – bērni ar emocionālo saskarsmes līmeni - kontaktējas tikai ar ģimenes locekļiem un pazīstamiem cilvēkiem. Šiem bērniem raksturīga ilgstoša un smaga adaptācija (līdz 2 – 3 mēnešiem), ko pavada bieža un ilgstoša slimošana. (13)

Skolotājiem iesaka:

- nodrošināt emocionālo saskarsmi ar bērnu (sarunas, grupas apskate, fizisks kontakts – paņemšana klēpī, turēšana pie rokas, apskaušana);

- iesaistīt bērnu kopīgā darbībā, tādējādi radot pozitīvas emocijas;
 - pievērst bērna uzmanību rotaļlietām, iesaistīt darbībā ar kādu rotaļlietu;
 - aktivizēt bērna valodu, runājot par bērnam saprotamām, tuvām lietām.
- (13)

• 2. grupa – bērni ar emocionālo un daļēji lietišķo saskarsmes līmeni – kontaktējas gan ar ģimenes locekļiem, gan ar svešiem cilvēkiem kopīgā darbībā, tuvākās apkārtnes izzināšanā. Šiem bērniem adaptācija ir vieglāka, bērni pielāgojas ātrāk (7 – 20 dienās), saslimstība salīdzinoši mazāka.

Skolotājiem iesaka:

- pievērst uzmanību bērna rotaļlietām, iesaistīt darbībā ar rotaļlietām, iepriekš praktiski nodemonstrējot darbības paņēmienus;
- iesaistīties ar bērnu kopīgā darbībā, tādējādi iedrošinot bērnu;
- bērna patstāvīgo rotaļu laikā uzturēt emocionālus kontaktus ar bērnu (paskatīties, uzsmaidīt, parunāt ar bērnu, īslaicīgi padarboties ar bērnu), tā radot drošības sajūtu, pozitīvu emocionālo noskaņojumu;
- palīdzēt kontaktēties ar citiem bērniem. (13)

• 3. grupa – bērni, kuriem ir izveidojusies prasme darboties patstāvīgi, saskarsmē ar pieaugušajiem – iniciatīvi, aktīvi iesaistās kopīgā darbībā, lai plašāk izzinātu apkārtni, uzdod daudz jautājumu. Šie bērni adaptējas visātrāk (no 2 – 3 līdz 7 – 10 dienām), saslimstība - reta.

Skolotājiem iesaka:

- atbalstīt un uzturēt bērna aktivitāti, iesaistot viņu rotaļās, iemācot jaunas darbības ar zināmām rotaļlietām;
- iesaistīt bērnu saskarsmē ar citiem bērniem,;
- atbalstīt un veicināt bērna patstāvību gan rotaļās, gan citos dienas ritma procesos – ēšana, ģērbšanās, pastaiga. (13)

Analizējot iepriekšminētos kritērijus un nosakot bērna piederību kādai no saskarsmes grupām, adaptācijas procesa norise kļūs komplicētāka un vieglāk koriģējama, jo skolotājam būs skaidrība, kā rīkoties, ko un kā mainīt, lai mazbērns pielāgotos ātrāk, vieglāk, pozitīvāk un patīkamāk, un lai visas iesaistītās puses būtu gandarītas par pirmsskolas izglītības iestādes darba kompetenci un kvalitāti.

Rūpīgi izvērtējot iepriekšminētos faktus un informāciju par mazbērnu adaptācijas procesa iezīmēm pirmsskolas izglītības iestādē, kvalifikācijas darba autore izvirzīja šādus kritērijus, pēc kuriem vērtēt mazbērnu adaptēšanos:

1. bērns diendusu guļ mierīgi – aizmieg pats, esot pozitīvā noskaņojumā un pamostoties izrāda drošumu un apmierinātību,
2. bērna emocionālais stāvoklis ir stabils un pozitīvs,
3. bērns labprāt iesaistās aktivitātēs, rotaļās un nodarbībās – ir aktīvs un darbīgs;
4. bērns pats spēj rast kontaktu ar citiem bērniem un pieaugušajiem,
5. bērns rītos no tuviniekiem atvadās „viegli” un pozitīvi,
6. bērns uzvedas un rīkojas brīvi un droši, atbilstoši savam individuālajam attīstības līmenim un spējām.

Izvērtējot bērna vispārējo stāvokli pēc iepriekšminētajiem kritērijiem, varēs secināt, kā bērns ir iejuties jaunajā vidē un kā kopumā ir noritējis adaptācijas process.

Nākamajā nodaļā tiek atklāta kustību rotaļu būtība un nozīme adaptācijas procesā, kas ir neatņemama sastāvdaļa mazbērna vecumā, kad mazulis pasauli iepazīst caur kustību un aktivitāti.

2. KUSTĪBU ROTAĻU RAKSTUROJUMS

2.1. Rotaļu būtība un skaidrojums

Rotaļājas ne tikai bērni, bet arī pieaugušie, tā izmantojot rotaļas daudzveidīgās funkcijas. Ar rotaļas palīdzību cilvēks (bērns) izsaka savas vēlmes, rotaļā viņš priecājas, fantazē, rada, atpūšas, mācās, pārdomā savu dzīvi jeb „rotaļa ir cilvēces kultūras pirmavots un augstākā izpausme” (8).

Rotaļa daudzu gadsimtu garumā ir bijis veids, kā augt un attīstīties un reizē arī atpūsties, tāpēc nav šaubu, kāpēc tā ir saglabājusies līdz mūsdienām un ir pirmā vienkāršākā, bet tajā pašā laikā attīstošākā metode darbā ar mazbērniem pirmsskolas izglītības iestādē – rotaļa ir pirmsskolas vecuma bērnu dzīvesveids, jo rotaļā bērns dzīvo savu bērna dzīvi jeb labāk iepazīst sevi, apkārtējo pasauli, rada savu domu un dzīves un pasaules uztveri. (9)

Iepriekšminēto apstiprina arī „Pedagoģijas terminu skaidrojošajā vārdnīcā” atrodamā definīcija vārdam *rotaļa* – interesanta, izklaidējoša rakstura nodarbība grupā laika īsināšanai, atpūtai, redzesloka paplašināšanai, pozitīvu attiecību veidošanai vai kādam noteiktam mācību mērķim; svarīga mācīšanās darbība bērniem pirmsskolas vecumā, bērnības būtiska sastāvdaļa, bērna attīstības un audzināšanas pamatveids. Ar rotaļām bērni vispusīgi izkopj un pilnveido savus fiziskos un garīgos dotumus. (4)

Rotaļu raksturo vairākas īpašības:

- rotaļa ir brīva, spontāna, tai nav piespiedu rakstura. Tai ir jābūt aktīvai, balstītai uz bērnu instinktiem un vajadzībām, ko noteiktā brīdī viņi izjūt. Rotaļa ļauj bērniem būt radošiem un brīviem savā fantāzijā un domāšanā;
- rotaļa bērniem interesē un patīk jeb bērni rotaļājoties dara to, kas viņiem patīk un noteiktā brīdī ir nepieciešams;
- rotaļa ir interaktīva jeb bērns rotaļas laikā mijiedarbojas ar kādu priekšmetu, rotaļlietu, citu cilvēku, veidojot sadarbību un darbības ar otru rotaļas personāžu. Bērns rotaļas laikā ir atbrīvojies, aktīvs un darbīgs un šo darbošanos realizē savstarpējā sadarbībā ar rotaļu biedru/lietu;
- rotaļa ir atvērta, iztēles bagāta un daudzveidīga jeb bērnu rotaļas nav pareizas vai nepareizas. Rotaļas laikā bērns var brīvi izpausties, darot to, kas viņam konkrētajā brīdī liekas nepieciešams un iederīgs, turklāt, rotaļas laikā notiekošais tiek interpretēts caur bērna lietu un notikumu uztveri, kas tādā veidā attīsta un paplašina bērna iztēli un radošumu;
- rotaļa ir iekšēji motivēta darbība jeb bērns pats vēlas un izvēlas kā darboties un izzināt pasauli caur savu uztveres prizmu; (9)

- rotaļā bērni nepiešķir pārāk lielu nozīmi rezultātiem, jo rotaļas būtība un izpausme visu laiku mainās un ir nepastāvīga, jo rotaļas laikā bērns attīsta pats savu scenāriju, kā rotaļai realizēties;

- bērns rotaļā gūst apmierinājumu, jo to sākumā realizē pēc skolotājas, pēc tam pēc savas iniciatīvas, tātad, maina tās koncepciju un saturu atbilstoši savām vēlmēm un iespējām. Bērna brīva rotaļāšanās ir garantēta tam, ka rotaļa nebūs vienmuļa un nemainīga, jo mazbērniem vēl nav pietiekami attīstītas koncentrēšanās spējas, lai uzmanību ilgstoši vērstu uz vienveidīgu darbību. (9)

Rotaļai piemīt arī noteiktas funkcijas:

- izglītojošā – attīsta bērnu veselumā, bet vienlaikus arī māca un audzina, veicina sociālo, sensomoto, kognitīvo un kreatīvo spēju attīstību;

- bērna dzīves organizācijas funkcija – ar rotaļas palīdzību bērns mācās sevi nodarbināt, „aizņemt”. Jāatzīmē, ka arī pieaugušais rotaļu izmanto kā bērna organizācijas formu mācību procesā, pastaigā un svētkos;

- bērna attīstības diagnostikas funkcija – rotaļā kā bērnam patīkamā aktivitātē vislabāk redzams bērna kognitīvais, sociālais, garīgais, fiziskais un emocionālais stāvoklis un attīstības līmenis, bērna vajadzības, intereses un vērtības; (9)

- terapijas funkcija – rotaļa bērnu ārstē jeb iepriecina, nomierina, ierosina, nodarbina, tāpēc to darbā ar bērniem izmanto ne tikai pirmsskolas skolotāji, bet arī psihoterapeiti. Rotaļa ir arī bērna attīstības korekcijas līdzeklis – gan pirmsskolas izglītības iestādē, gan ģimenē, gan medicīnā. (9)

Kopumā vērtējot iepriekšminētos faktus, var secināt, ka rotaļa ir brīva darbošanās un mijiedarbība ar otru rotaļu biedru vai rotaļlietu/mantu, atbilstoši bērna iekšējām vēlmēm un vajadzībām, kas attīsta bērnam spēju domāt brīvi, ārpus rāmjiem, radoši un nepiespiesti. Caur rotaļu bērns iepazīst pasauli, jo pats izmēģina, eksperimentē, meklē labāko variantu, kā mijiedarboties. Rotaļas laikā bērns jūtas brīvi, izrāda tās emocijas un sajūtas, ko konkrētā brīdī jūt, domā un pārdzīvo. Rotaļāšanās laikā mazulis ir „īsts” – parāda un izdzīvo tās sajūtas, vērtības, uzskatus un dzīves uztveri, ko noteiktā periodā jūt, tāpēc, vērojot bērnu rotaļas laikā, var analizēt un izvērtēt bērna attīstības līmeni visos līmeņos – fiziski, garīgi, sociāli un emocionāli.

Viens no aktīvākajiem rotaļu viediem un adaptācijas procesa sekmētājiem pirmsskolā ir kustību rotaļas, kuru laikā bērns gūst prieku un aizrautību no kustības, ritma un tempa jeb sava spēka un enerģijas „izlādēšanas”, tāpēc nākamajā nodaļā ir atklāta kustību rotaļu būtība un organizēšanas nosacījumi.

2.2. Kustību rotaļas, to organizēšanas un vadīšanas nosacījumi

Kustība ir ķermeņa vai tā daļu stāvokļa maiņa – pacel roku, nolaid roku, pagriezies, notupies. Kustību rotaļas ir aktīva darbošanās jeb bērns skrien, lec, mērķtiecīgi veic noteiktas kustības, tādējādi sevi realizē un izteic aktivitātē, kas ceļ bērna pašapziņu un veicina spēju apzināšanos un attīstību. Lai šis process būtu produktīvāks un rezultatīvāks, kustību rotaļai nepieciešams izvirzīt elementārus noteikumus, kas kustību rotaļu padara attīstošāku un vadāmu, kā arī piešķir tai koriģējošu lomu bērna spēju attīstībā. (8)

Kustību rotaļas var iedalīt divās lielās grupās:

- sporta spēles – basketbols, futbols, hokejs jeb rotaļas ar likumiem, kurus jāievēro, lai rotaļa norisinātos atraktīvi un attīstoši;
- kustību rotaļas ar noteikumiem. (12)

Kustību rotaļu iedalījumu ietekmē vairāki faktori:

- grūtības pakāpe: vienkāršas, sarežģītas (ar sporta spēļu elementiem);
- fiziskā slodze: mierīgas (ar rāpošanu, rāpšanos, līšanu), vidēji straujas (ar dažādiem uzdevumiem), straujas (ar skriešanu, lekšanu, ķeršanu);
- pamatkustību veidi: lēcieni, mešana, lekšana, skriešana ātrā tempā vai izklaidus;
- fizisko īpašību attīstība (nosaka pēc dominējošās īpašības): veiklība, orientēšanās;
- bērnu vecums, fiziskā attīstība un sagatavotība;
- dalībnieku skaits:
 - individuālās rotaļas (1 - 2 bērni),
 - grupu rotaļas (2 - 8 bērni),
 - lielo grupu (masu) rotaļas (piedalās vairāk par 8 bērniem),
- saturs. (12)

Pēc satura kustību rotaļas var iedalīt:

- tautas rotaļas – rotaļas gaitai raksturīga brīvība, nepiespiestība, jautrība, arī apķērība, mērķtiecība, gribas piepūle un prāta asums;
- rotaļas ar dziedāšanu – rada vislielāko kopības sajūtu rotaļas dalībnieku grupā, darbības noris pēc dziedātā teksta; (12)
- rotaļas - izpriecas – rotaļas bez sižeta; kustību noteikumi tiek izpildīti neierastā situācijā, bieži iekļauti sacensību elementi. Šādas rotaļas izmanto svētkos, jo tā ir jautra izklaide, piemēram, ātri aiznest olu karotē līdz mērķim un atpakaļ;
- sižeta rotaļas – uz bērnu pieredzi balstīts sižets nosaka rotaļas darbības, kustību raksturu un maiņu, to izpilda visi bērni skolotājas vadībā; (12)

- rotaļas bez sižeta – nav rotaļas tēlu, noteikumi prasa ātras un veiklas bērnu kustības, skolotāja ir aktīva rotaļas dalībiece, piemēram, lūdz, lai bērni viņu noķer;
- rotaļvingrinājumi – izmanto individuālā darbībā ar fiziskās audzināšanas mērķi, pēc skolotājas norādījuma var būt bez vai ar sižetu, piemēram, „tagad visi iesim pa tiltiņu”;
- rotaļspēles – bērnu rotaļas, kuru noteikumi vairāk virzīti uz bērnu pašizpaušmi, radošo darbību un kreativitāti;
- spēles – rotaļas ar noteikumiem, kuras izmanto, lai īstenotu kādu izglītojošu uzdevumu, kuru rezultāts ir cieši saistīts ar bērna atjautību, veiklību; spēlei jau iepriekš ir noteikts gala rezultāts;
- sporta spēles – pirmsskolas vecumā bērni sāk apgūt atsevišķu sporta spēļu pamatelementus. (12)

Kustību rotaļu veidu nosaka arī organizēšanas paņēmieni, norise, savstarpējās attiecības, katra atsevišķa bērna vai bērnu grupas pienākumi, tomēr galvenais kustību rotaļas sadalošais faktors ir rotaļas noteikumi un mērķis. (12)

Kopumā vērtējot iepriekšminētos punktus, var secināt, ka ir daudz un dažādas kustību rotaļas. Skolotājai atliek vienīgi izvēlēties vajadzīgo, atkarībā no mērķa un vēlamā rezultāta, tomēr svarīgi ir atcerēties faktu, ka rotaļu klāsts ir plašs, bet tās visas vieno kopīgs mērķis – bērna vispusīga attīstība jeb kustību rotaļa:

- veicina fizisko attīstību – pamatkustības, fiziskās īpašības, pareizu stāju;
 - veido tikumiskās īpašības – godīgums, attīsta gribu, rīcības saskaņotību ar apkārtējiem;
 - veido psihisko procesus – gribu, drosmi, izpalīdzību;
 - veido saskarsmes prasmes – bērns mācās rotaļāties bērnu grupā;
 - veido elementāras darba iemaņas un prasmes;
 - attīsta bērna intelektu – dod dažādas zināšanas par krāsām, dabu, dabas parādībām;
 - veido pozitīvas emocijas un pašvērtējumu;
 - attīsta estētisko pasaules uztveri – skaistuma ievērošana, baudīšana un radīšana.
- (12)

Kustību rotaļu iniciatore mazbērnu grupā pirmsskolas izglītības iestādē ir skolotāja, tāpēc ir svarīgi zināt un ievērot rotaļu organizēšanas nosacījumus un ieteikumus, kas būtiski uzlabos rotaļas kvalitāti un kvantitāti:

1. rotaļas norise ir atkarīga no bērnu aktivitātes rotaļā, ko nosaka:

- ✓ rotaļas saturs,
 - ✓ kustību raksturs un intensitāte rotaļas gaitā,
 - ✓ rotaļas organizēšana un izmantotie metodiskie paņēmieni,
 - ✓ bērnu fiziskā, psiholoģiskā un intelektuālā gatavība rotaļai; (12)
2. izvīrītajam rotaļas mērķim jābūt centrētam uz bērna vajadzībām un vēlmēm:
- ✓ rada aizrautības atmosfēru, prieku un apmierinājumu,
 - ✓ nostiprina bērnu kustību iemaņas,
 - ✓ attīsta fiziskās īpašības,
 - ✓ veido saskarsmes spējas,
 - ✓ sekmē pozitīvu psiholoģisko klimatu; (12)

Kustību rotaļu organizēšanā ir svarīgi ievērot sekojošus principus:

- rotaļas jāizvēlas atbilstoši pirmsskolas izglītības programmas prasībām,
- jāievēro bērnu vecuma īpatnības, fiziskās attīstības un sagatavotības pakāpes un individuālās īpatnības,
- jāievēro pakāpeniska pāreja no vienkāršām rotaļām uz sarežģītākām,
- jāizstrādā vairāku rotaļu varianti dažādiem kustību veidiem, dažādam skaitam, ar konkrētiem uzdevumiem;
- kustību rotaļas laikā jālīdzsvaro fiziskā, psihiskā un emocionālā slodze,
- rotaļas gaitā stingri jāievēro higiēnas prasības,
- jāievēro rotaļas norises ilgums,
- jāattīsta un jāpaplašina bērnu kustības,
- bērniem jāiemāca darboties grupā atbilstoši rotaļas noteikumiem,
- precīzi jāievēro rotaļas noteikumu prasības. (12)

Rotaļu organizēšanā svarīgi ievērot, lai skolotāja nav tikai iniciatore, bet ir arī aktīva rotaļas dalībniece, kura vienlaicīgi rotaļājas ar bērniem, vada rotaļu un vēro katra bērna individuālo attieksmi gan pret pašu rotaļu, gan citam pret citu. Vērā ņemama ir Montesori atziņa: „Ja bērnam patīk iet, pieaugušajam ir jāiet ar bērnu, nevis otrādi. Ļaujiet bērnam iet, un jūs redzēsiet, kā viņš iet: viņš pēta apkārtni.” (12) Skolotājai un jebkuram citam pieaugušajam ir jādarbojas kopā ar bērnu, jābūt līdzās bērnam, jāiedrošina bērns, tādējādi palīdzot iepazīt un aptvert pasauli – gan ārējo, gan iekšējo.

Analizējot iepriekšminētos faktus, var secināt, ka rotaļu pasaule ir ļoti radoša un daudzveidīga. Skolotājas pienākums ir izvīrīt konkrētu mērķi, ko vēlas sasniegt, jāizvērtē bērnu attīstības līmenis, spējas un iespējas, un jāizvēlas atbilstoša rotaļa, kas bērnus aizraus, iedrošinās un attīstīs, kā arī ļaus ātrāk „aizmirst” vecāku trūkumu, esot pirmsskolas izglītības iestādē. Kustību rotaļa ir lielisks veids, kā „pārslēgt” bērna domāšanu no mājas režīma uz

bērnudārza režīmu”, kas adaptācijas periodā ir viens no svarīgākajiem mērķiem, kas jāsasniedz, lai bērns varētu justies droši, pārliecinoši un komfortabli.

Nākamajā nodaļā tiks aprakstīts un analizēts praktiskais pētījums par kustību rotaļām kā mazbērnu adaptācijas sekmētājām, kas tika organizēts un veikts balstoties uz teorētiskās literatūras un avotu analīzi.

3. PĒTĪJUMS PAR MAZBĒRNU ADAPTĀCIJAS SEKMĒŠANU, IZMANTOJOT KUSTĪBU ROTAĻAS, PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ „X”

Izmēģinājuma darbības mērķis: pamatojoties uz teorētisko nostādņu analīzi, veikt atbilstošu izmēģinājuma darbību mazbērnu adaptācijas sekmēšanā pirmsskolas izglītības iestādē.

Izmēģinājuma darbības uzdevumi:

1. Veikt mazbērnu adaptācijas sākotnējo izpēti pirmsskolas izglītības iestādē;
2. Balstoties uz mazbērnu sākotnējo izpēti, izstrādāt atbilstošu kustību rotaļu kopu;
3. Aprobēt kustību rotaļu kopu un analizēt iegūtos rezultātus.

Izmēģinājuma darbības pētījuma bāze: pētījums tika veikts no 2013. gada janvāra līdz 2013. gada martam – bērnu adaptācijas laikā privātajā pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījumā piedalījās 10 bērni, kuru vecuma robežas bija no 1 gada 6 mēnešiem līdz 1 gadam 10 mēnešiem.

Grupā ir 4 meitenes un 6 zēni.

Konfidencialu apsvērumu dēļ bērnu vārdi pētījuma materiālos ir mainīti.

Pētījuma metodes.

Kā vienu no pētījuma metodēm autore ir izvēlējusies teorētiskās literatūras un avotu izpēti un analīzi par adaptācijas procesu izglītības iestādē, kā arī mazbērnu adaptācijas īpatnībām un kustību rotaļām kā adaptācijas sekmētājām.

Ar teorētiskās literatūras un avotu analīzes palīdzību tika iegūta informācija par pētījuma problēmu un iespējām to risināt. Pētījuma grupas tuvākai iepazīšanai un objektīvu datu iegūšanai par bērniem tika pielietota dokumentu analīzes metode. (2)

Uzsākot pētījumu, darba autore izskatīja bērnu personas lietas, no kurām tika iegūti dati par bērnu veselības stāvokli, fiziskās attīstības līmeni, bērnu vecāku ģimenes stāvokli, tādējādi objektīvi novērtējot katra bērna individuālās īpatnības, kas varētu ietekmēt adaptācijas posmu pirmsskolas izglītības iestādē.

Vēl pētījumā tika izmantota tiešās pedagoģiskās novērošanas metodes pozīcija pētnieks – vadītājs. Šī pozīcija pedagoģiskajos pētījumos rada vislabākās iespējas novērošanai. (2) Pedagoģiskā procesa vadītāja pozīcija ļauj vadīt pedagoģiskās parādības vai procesa attīstību, regulēt darbības gaitu, virzīt to iecerētajā gultnē, radīt nepieciešamo situāciju. (2)

Kvalifikācijas darba autore tiešās pedagoģiskās novērošanas metodi izmantoja divas reizes – adaptācijas posma sākumā un adaptācijas posma noslēgumā.

Pirmā novērošana tika veikta adaptācijas posma sākumā, atbilstoši pētījumā izvirzītajiem kritērijiem, atzīmējot bērnu uzvedību. (skatīt 3. pielikumu) Šie dati ļauj analizēt bērnu iekļaušanos nepazīstamā vidē.

Adaptācijas posma beigās tika veikta atkārtota novērošana, kuras laikā darba autore atzīmēja bērnu uzvedību pēc sākotnēji izvirzītajiem kritērijiem, kuri tika izmantoti arī pirmajai novērošanai.

Iegūtie dati ļauj salīdzināt adaptācijas izaugsmi un izvērtēt kustību rotaļu ietekmi uz bērnu adaptāciju, kā arī izvērtēt, cik veiksmīga bijusi izmēģinājuma darbība adaptācijas sekmēšanā.

3.1. Mazbērnu adaptācijas sākotnējā izpēte

Uzsākot bērnudārza gaitas, jebkurš bērns ir pakļauts sava veida „traumēšanai”, jo nokļūst jaunā vidē ar jauniem noteikumiem, likumiem un apstākļiem. Svešuma efektu pastiprina arī apkārtesošie cilvēki – bērni un pieaugušie. Šos faktoros ir jāapzinās katram vecākam, jo tieši vecāku attieksme, emocijas un izjūtas radīs bērnam pārliecību un priekšstatu par bērnudārzu.

Uzsākot bērnudārza gaitas, visi vecāki tiek informēti, kā labāk rīkoties, lai bērnu adaptācijas process būtu produktīvs un veiksmīgs - skolotāja iepazīstina vecākus ar informāciju:

1) Izskaidro vecākiem, ka bērnam, uzsākot bērnudārza gaitas, ir traucētas vismaz trīs līmeņu vajadzības:

- vajadzība pēc drošības (kas mani tagad sagaida, vai nebūs briesmīgi, vai nebūs grūti, vai mani nebārs);
- sociālās vajadzības (vai bērni mani pieņems, vai ar mani draudzēsies, vai es patikšu);
- izziņas vajadzības (ko darīsim, vai būs interesanti, ko es jaunu uzzināšu). (3)

Lai šo vajadzību „traucēšana” būtu minimāla un mazāk „sāpīga”, vecākiem jāatbalsta un jāiedrošina savs bērns un to vislabāk var izdarīt:

- mīlot un samīļojot bērnu;
- neraustot un lieki nesteidzinot bērnu – ļaujot savā tempā un atbilstoši savām spējām darboties un mācīties;
- vecākiem aktīvi piedaloties bērna dzīvē – palīdzot gatavoties un nākot uz bērnudārza pasākumiem;
- vecākiem kopā darbojoties ar savu mazuli, iesaistot pieaugušo darbībā,

- atbalstot bērna radošo darbību, ļaujot mazulim mācīties, eksperimentēt, izzināt un attīstīties. (3)
- 2) izskaidro vecākiem, kas tieši ir adaptācija, kā tā var noritēt un cik ilgi tā var noritēt;
 - 3) izskaidro vecākiem, ka no rītiem vislabākās atvadas ir ātras atvadas, kas mazāk sāpinās gan bērnu, gan pašus vecākus;
 - 4) iepazīstina vecākus ar bērnudārza dienas režīmu (skatīt 6. pielikumu);
 - 5) aicina vecākus būt pozitīviem, smaidīgiem, drošiem un atvērtiem. Ja vecāki jutīsies droši un mierīgi par to, kas notiek bērnudārzā, tad arī bērns jutīsies drošs un mierīgs, jo bērns vistiešākajā nozīmē jūt un pārņem vecāku sajūtas un attieksmi.

Aktīva un produktīva komunikācija starp skolotāju un vecākiem ir pamatu pamats bērna veiksmīgai turpmākajai izaugsmei un attīstībai, tāpēc ir svarīgi jau no pirmās dienas runāt, jautāt, klausīties un vērot.

Dokumentu analīze.

Lai varētu objektīvi izvērtēt bērnu gatavību pirmsskolai un adaptāciju ietekmējošos faktoros, darba autore veica bērnu personu lietu analīzi. Iegūtie dati apkopoti 1. un 2. pielikumā.

No iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka visi bērni ir fiziski un garīgi veseli, bez redzes, dzirdes, runas un stājas traucējumiem, kas varētu nelabvēlīgi ietekmēt adaptāciju.

No dotajiem rezultātiem var secināt, ka visi bērni dzīvo pilnās ģimenes – 9 bērniem vecāki ir precējušies, 1 bērnam nav precējušies, bet ir izveidota stabila ģimene.

Bērnu skaits ģimenēs ir dažāds – no 1 līdz 3 – sešās ģimenēs ir 1 bērns, trijās ir 2 bērni un tikai vienā ģimenē ir 3 bērni. Jāpiebilst, ka tiem bērniem, kuri nāk no daudz bērnu ģimenēm, adaptācija noris vieglāk, jo šie bērni jau mājās ir pieraduši pie apstākļa, ka nav vienīgie, ka vecāki velta uzmanību arī citiem bērniem, kā arī šo bērnu sociālās iemaņas un prasmes ir attīstītākas, jo bērni ir pieraduši pie citu bērnu klātbūtnes un no tā izrietošajiem apstākļiem, iespējām un sekām, turklāt, jo mazāka gadu starpība, jo bērnu savstarpējā komunikācija ir ciešāka un produktīvāka.

No iegūtajiem datiem var secināt, ka valodas lietojums ģimenēs arī ir dažāds – 8 ģimenēs lieto tikai latviešu valodu, bet 2 ģimenēs paralēli tiek lietotas divas valodas – latviešu un krievu, jo viens no vecākiem ir krievu tautības. Valodas lietojums arī var ietekmēt adaptācijas procesu pirmsskolā, jo bērns mājās saklausa divas dažādas valodas, divas dažādas skaņu grupas, kas var saplūst un sajaukties, tādējādi traucējot bērnam pareizi uztvert

skolotājas pausto informāciju, kā arī bērnam tas būs neierasts apstākļi – bērnudārzā dzirdēt tikai vienu valodu.

Pedagoģiskā novērošana.

Darba autore adaptācijas posma sākumā un beigās bērnu izpētē izmantoja pedagoģisko novērošanu, kas sniedz vislabāko un objektīvāko informāciju par mazbērnu adaptāciju pirmsskolā.

Lai veiktu pedagoģisko novērošanu, ir nepieciešami noteikti kritēriji, tāpēc tika veikta teorētiskās literatūras analīze. Tās rezultātā tika izvirzīti šādi kritēriji:

1. bērns diendusu guļ mierīgi;
2. bērna emocionālais stāvoklis ir stabils un pozitīvs;
3. bērns labprāt iesaistās aktivitātēs un nodarbībās – ir aktīvs un darbīgs;
4. bērns pastāvīgi spēj veidot kontaktu ar citiem bērniem;
5. bērns viegli atvadās no tuviniekiem;
6. bērns uzvedas un rīkojas brīvi un droši (atbilstoši savam individuālajam attīstības līmenim un spējām).

Visi minētie kritēriji tika iekļauti novērošanas protokolos adaptācijas posma sākumā un beigās (skatīt 4. un 5. pielikumu).

Novērošanas mērķis: Novērot bērnus pēc izvirzītajiem kritērijiem adaptācijas procesa sākumā.

Novērošanas laiks: no 1. janvāra līdz 1. februārim.

Novērošanas vieta: Privātā pirmsskolas izglītības iestāde „X”.

Novērojamie: Privātās pirmsskolas izglītības iestādes „X” mazbērnu grupa.

Katru dienu tika novēroti 9 bērni – 4 meitenes un 6 zēni. Pieciem bērniem jau ir bijusi pieredze ar pirmsskolas izglītības iestādi, bet pārējiem pieciem tā ir pirmā šāda veida saskarsme. 6 bērni – no kuriem 5 zēni un 1 meitene – ir vienīgie bērni ģimenē. 3 bērni – no kuriem 1 zēns un 2 meitenes – nāk no divu bērnu ģimenēm un tikai vienas meitenes ģimenē ir trīs bērni. Visi bērni nāk no pilnām ģimenēm – ir abi vecāki.

Novērošana tikai veikta dienas pirmajā pusē, ievērojot dienas režīma grafiku (skatīt 6. pielikumu).

Novērotājs: darba autore Silvija Dzalbe.

Novērojuma salīdzinājums adaptācijas procesa sākumā

Tabula 1 – pirmdatu tabula

Bērna vārds	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Kopā
	S.	S.	S.	S.	S.	S.	S.
Martins	2	3	2	2	2	3	2
Kate	2	1	1	1	1	1	1
Jēkabs	3	2	2	3	2	2	2
Sofija	2	2	1	1	1	1	1
Annija	2	2	1	1	1	1	1
Ernests	2	3	1	2	1	2	2
Aleksa	3	3	3	3	3	3	3
Hugo	2	2	2	2	1	2	2
Artis	1	1	1	2	1	3	1
Roberts	3	2	1	2	1	1	1
Kopā	2	2	1	2	1	1	1

Apzīmējumi: prasmju novērošanas biežums: 1 – nepilnīgi, nevar veikt; 2 – daļēji, ar skolotājas atbalstu; 3 – patstāvīgi, bez skolotājas atbalsta. S. – sākums. P1 - diendusu guļ mierīgi; P2 - emocionālais stāvoklis ir stabils un pozitīvs; P3 - labprāt iesaistās aktivitātēs un nodarbībās – ir aktīvs un darbīgs; P4 - pastāvīgi spēj veidot kontaktu ar citiem bērniem; P5 - viegli atvadās no tuviniekiem; P6 - uzvedas un rīkojas brīvi un droši (atbilstoši savam individuālajam attīstības līmenim un spējām).

Atbilstoši izvirzītajiem kritērijiem, apkopojot un analizējot novērošanas rezultātus, var secināt:

1. Vairāk kā puse bērnu diendusu guļ mierīgi – diviem bērniem nav problēmu ar iemigšanu, 6 bērniem nepieciešams skolotājas atbalsts un iedrošinājums, lai dotos pie miera, viens bērns pilnībā atsakās no diendusas. Bērnu nemierīgums izriet no apstākļa, ka bērnudārzs ir jauna, nezināma vieta, kur pavadīt dienu, tāpēc bērns visu laiku atrodas trauksmes stāvoklī par notiekošo un šo satraukumu izjūt arī miega laikā.

2. Pusei bērnu – 5 bērni - ir nepieciešams skolotājas atbalsts, lai bērnudārzā justos droši, stabili un komfortabli. 3 bērni jūtas labi un brīvi jau bez skolotājas palīdzības. 2 bērni bez skolotājas klātbūtnes jūtas apdraudēti un emocionāli nestabili – raud, uztraucas. Skolotāja, kļūstot par bērnu izaugsmes un attīstības veicinātāju, kļūst arī par bērnu uzticības personu numur viens. Tieši skolotāja ir tā, kuras rokās mamma nodod savu mazuli, tāpēc bērns pieķeras skolotājai un jūt - „mamma droši mani atdeva viņai, tāpat, viņa mani sargās, tāpat kā mamma”.

3. Lielākajai daļai bērnu sagādā grūtības iesaistīšanās aktivitātēs un nodarbībās – 6 bērni neiesaistās vai nespēj uztvert un izprast skolotājas teikto, 3 bērni iesaistās nodarbībās

ar skolotājas pamudinājumu, viens bērns ir aktīvs un vēlas darboties. Bērni vēl ir pārāk mazi, lai varētu pilnvērtīgi un aktīvi iesaistīties nodarbībās, turklāt, adaptācijas periodā bērnu spējas ierobežo bailes un satraukums, tāpēc skolotājai dienas režīms ir jāplāno tā, lai mazinātu bērnu trauksmi un nedrošību un raisītu darboties gribu un prieku.

4. Viens no svarīgākajiem adaptācijas faktoriem – bērnu spēja veidot kontaktus ar citiem bērniem – pusei bērnu - 5 bērniem - gandrīz nemaz nesagādā problēmas. Ar skolotājas klātbūtni, atbalstu un pamudinājumu bērni spēj savā starpā komunicēt, spēlēties un sadarboties. 2 bērni jūtas pilnībā brīvi un droši, un nebaidās no citiem bērniem, tāpēc pastāvīgi spēj kontaktēties ar apkārtējiem. 3 bērni nespēj un nevēlas komunicēt ar pārējiem, tāpēc labprātāk atrodas skolotājas klātbūtnē. Skolotājai dienas režīms un nodarbības jāplāno tā, lai saliedētu un satuvinātu bērnus.

5. Vairāk nekā pusei bērnu - 7 bērniem - atvadīšanās no tuviniekiem sagādā grūtības un lielus pārdzīvojumus. Šķiršanās brīdī bērni raud, dusmojas, pārdzīvo. Tādos brīžos vislabākā rīcība ir ātra atvadīšanās, kas būs mazāk sāpīga gan bērniem, gan vecākiem. Jo ātrāk mazulis atvadās no vecākiem, jo ātrāk viņš sāks darboties grupā un ātrāk aizmirsīsies sāpīgais brīdis. Diviem bērniem atvadīšanās no vecākiem ir divējāda rakstura – kamēr redz vecākus – raud un satraucas, bet līdz ko vecākus vairs neredz – brīvi dodas grupā un spēlējas. Tikai vienam bērnam no 10 nesagādā problēmas atvadīšanās no vecākiem – ar smaidu sejā atvadās un ar smaidu sejā ienāk grupā.

6. Svarīgs faktors, kas parāda bērna adaptēšanos vidē, ir bērna brīva rotaļāšanās, brīva rīcība, brīva kustība un pārvietošanās pa grupu. Četri bērni jūtas pārāk nedroši, lai dotos brīvā izpētē pa grupu un darbotos savā nodabā. Šie bērni labprātāk būs maliņā, pie skolotājas un vēros apkārtnotiekošo. 3 bērniem ir nepieciešams skolotājas atbalsts un iedrošinājums, lai atbrīvotos un iedzīvotos, un vēl 3 bērniem nesagādā grūtības justies brīvi un nepiespiesti.

Kopumā vērtējot novērošanas rezultātus, var secināt, ka 5 bērni vēl nav īsti gatavi apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, jo daudzās jomās ir bailīgi, nedroši, nestabili un nepatstāvīgi. 4 bērni spēj būt pastāvīgi, bet ar papildus skolotājas atbalstu un iedrošinājumu, un tikai viens bērns ir patstāvīgs un pilnībā gatavs uzsākt gaitas pirmsskolas izglītības iestādē.

Lai bērns jaunajā vidē iejustos ātrāk, sekmīgāk un „nesāpīgāk”, nepieciešamas nodarbes un aktivitātes, kas bērnu aizrauj, atbrīvo un iedrošina būt brīvam un pastāvīgam. Vislabākās šāda veida aktivitātes ir kustību rotaļas, kas vienlaikus nodarbina bērna prātu, ķermeni un emocionālo uztveri.

Nākamajā nodaļā tiks aprakstīta kustību rotaļu kopa, kas, pēc kvalifikācijas darba autores domām, sekmēs mazbērnu adaptāciju pirmsskolas izglītības iestādē.

3.2. Kustību rotaļu kopas izveide

Pamatojoties uz mazbērnu adaptācijas sākotnējo izpēti privātajā pirmsskolas izglītības iestādē, darba autore izveidoja kustību rotaļu kopu, kas paredzēta vienam mēnesim, katru nedēļu „izspēlējot” divas līdz trīs rotaļas. Rotaļu kopu paredzēts realizēt dienas pirmajā pusē nodarbību laikā. Rotaļu kopas uzdevumi izriet no bērnu sākotnējās izpētes rezultātiem – rotaļu kopas uzdevumu pamatā ir tie kritēriji, kas sākotnējā izpētē tika atzīti bērniem daļēji vai vāji attīstīti.

Nr.p.k.	Rotaļas nosaukums	Uzdevums	Paredzamais rezultāts
1.	Kur ir rokas? (Mazais draudziņ, pulkā nāc!, 2006, 29.lpp.) (5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Attīstīt uzmanību. 2. Veicināt koncentrēšanās spēju attīstību. 3. Attīstīt prasmi saskaņot savas kustības ar pārējo bērnu kustībām. 4. Veicināt emocionālā stāvokļa stabilitāti. 5. Attīstīt spēju pastāvīgi rast kontaktu ar citiem bērniem. 6. Attīstīt vēlmi iesaistīties aktivitātēs un nodarbībās. 7. Veicināt pastāvību un drošumu. 	„Meklējot” savas ķermeņa daļas, bērni sāks izprast, just un apzināties savu ķermeni, kā arī redzēs, ka visi ir vienādi, ar tādu pašu uzbūvi. Šī apziņa ļaus bērniem justies vienotākiem, līdzvērtīgākiem un drošākiem.
2.	Kur paslēpusies pelīte? (Mazais draudziņ, pulkā nāc!, 2006, 46.lpp.) (5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Attīstīt uzmanību. 2. Veicināt koncentrēšanās spēju attīstību. 3. Rosināt vērot, ievērot un pētīt grupas telpas. 4. Veicināt iztēles attīstību. 5. Veicināt emocionālā stāvokļa stabilitāti. 6. Attīstīt spēju pastāvīgi rast kontaktu ar citiem bērniem. 7. Attīstīt vēlmi iesaistīties aktivitātēs un nodarbībās. 8. Veicināt pastāvību un drošumu. 	Meklējot grupas telpās pelīti, bērni sāks pētīt un izziņāt arī grupas iekārtojumu un apstākļus, kā arī pastāvīgi dosies izziņāt apkārtnējo vidi. Meklēšanas procesā bērni, pašiem nemanot, sāks komunicēt un sadarboties savā starpā.
3.	Atrodi savu rotaļlietu? (Mazais draudziņ, pulkā nāc!, 2006, 54.lpp.) (5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Attīstīt uzmanību. 2. Veicināt koncentrēšanās spēju attīstību. 3. Rosināt klausīties un saklausīt skolotājas teikto. 4. Rosināt vērot, iepazīt un iegaumēt grupas biedrus. 5. Veicināt emocionālā stāvokļa stabilitāti. 6. Attīstīt spēju pastāvīgi rast kontaktu ar citiem bērniem. 7. Attīstīt vēlmi iesaistīties aktivitātēs un nodarbībās. 8. Veicināt pastāvību un drošumu. 	Bērni sāks iepazīt viens otru, kļūs brīvāki un drošāki savstarpējā komunikācijā, jo redzēs, kā skolotāja ar visiem kontaktējas – ar visiem vienādi draudzīgi un pozitīvi. Bērni kļūs drosmīgāki un pastāvīgāki, jo ar skolotājas atbalstu un pamudinājumu pārējo bērnu priekšā dosies gājienā pa grupiņu.

4.	<p>Reiz dzīvoja mēlīte (10 mazi pirkstiņi. Pirkstiņspēles bērna attīstībai, 2010, 16. lpp.) (11)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Veicināt koncentrēšanās spēju attīstību. 2. Attīstīt uzmanību. 3. Veicināt emocionālā stāvokļa stabilitāti. 4. Attīstīt prasmi saskaņot savas kustības ar pārējo bērnu kustībām. 5. Veicināt vērošanas un atdarināšanas spēju attīstību. 6. Attīstīt vēlmi iesaistīties aktivitātēs un nodarbībās. 7. Veicināt pastāvību un drošumu. 	<p>Rādot un kustinot savas mēlītes, bērni jutīsies arvien brīvāk un nepiespiestāk starp saviem vienaudžiem. Vienādu darbību kopīga veikšana veicinās savstarpējā draudzīguma, saliedētības un komunikācijas rašanos.</p>
5.	<p>Kur pazudis Kārlītis? (Rotaļspēles, 1997, 55.lpp.) (6)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Attīstīt iztēli un domāšanu. 2. Attīstīt uzmanību. 3. Veicināt koncentrēšanās spēju attīstību. 4. Rosināt vērot, iepazīt un iegaumēt grupas biedrus. 5. Veicināt emocionālā stāvokļa stabilitāti. 6. Attīstīt spēju pastāvīgi rast kontaktu ar citiem bērniem. 7. Attīstīt vēlmi iesaistīties aktivitātēs un nodarbībās. 8. Veicināt pastāvību un drošumu. 	<p>Spēlējot paslēpes, bērni izjutīs prieku un savīļojumu, kas mazinās spriedzi un satraukumu, turklāt, meklējot skolotāju un vienam otru, savstarpējā komunikāciju kļūst tuvāka, brīvāka un draudzīgāka.</p>
6.	<p>Labu rītu! (Mazais draudziņ, pulkā nāc!, 1997, 10.lpp.) (5)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Attīstīt uzmanību. 2. Attīstīt kustību koordināciju. 3. Attīstīt prasmi saskaņot savas kustības ar pārējo bērnu kustībām. 4. Veicināt savstarpēju saliedētību un draudzīgumu. 5. Veicināt emocionālā stāvokļa stabilitāti. 6. Attīstīt spēju pastāvīgi rast kontaktu ar citiem bērniem. 7. Attīstīt vēlmi iesaistīties aktivitātēs un nodarbībās. 8. Veicināt pastāvību un drošumu. 9. Veicināt spēju no vecākiem atvadīties viegli un pozitīvi. 	<p>No rīta dziedot dziesmiņu un to papildinot ar kustībām, bērnu prāti un ķermeņi tiks nodarbināti, tādējādi rosinot patīkamu un pozitīvu emociju rašanos, kas mazinās satraukumu, kas radies no atvadām no vecākiem. Dziesmiņa, kļūdamā par ik rīta rituālu, bērnos raisīs drošības sajūtu un pozitīvismu.</p>
7.	<p>Lelles jaka (Mazais draudziņ, pulkā nāc!, 1997, 39.lpp.) (5)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Attīstīt prasmi saskaņot savas kustības ar pārējo bērnu kustībām. 2. Rosināt vērot un ievērot savus grupas biedrus. 3. Attīstīt uzmanību un koncentrēšanos. 4. Attīstīt iztēli. 5. Veicināt emocionālā stāvokļa stabilitāti. 6. Attīstīt spēju pastāvīgi rast 	<p>Skaitāmpantiņi, kas papildināti ar kustībām, mazina spriedzi un satraukumu. Bērni, šujot lellei jaku, atbrīvosies, kļūs priecīgāki un smaidīgāki, kā arī mācīsies apzināti kontrolēt savas</p>

		<p>kontakta ar citiem bērniem.</p> <p>7. Attīstīt vēlmi iesaistīties aktivitātēs un nodarbībās.</p> <p>8. Veicināt pastāvību un drošumu.</p>	ķermeņa daļas.
8.	<p>Diena, nakts (Mazais draudziņ, pulkā nāc!, 1997, 34.lpp.) (5)</p>	<p>1. Rosināt būt fiziski aktīviem un kustīgiem.</p> <p>2. Attīstīt klausīšanās un ieklausīšanās prasmes.</p> <p>3. Attīstīt uzmanību un koncentrēšanos.</p> <p>4. Veicināt emocionālā stāvokļa stabilitāti.</p> <p>5. Attīstīt spēju pastāvīgi rast kontaktu ar citiem bērniem.</p> <p>6. Attīstīt vēlmi iesaistīties aktivitātēs un nodarbībās.</p> <p>7. Veicināt pastāvību un drošumu.</p> <p>8. Veicināt spēju no vecākiem atvadīties viegli un pozitīvi.</p> <p>9. Mazinot stresu un spriedzi, veicināt mierīgu diendusu.</p>	Rotaļas laikā bērniem jākustas pa visu grupu, kas nozīmē to, ka pašiem nemanot un brīvā atmosfērā, bērni sāks saliedēties un savā starpā komunicēt un sadarboties. Draudzīgs savstarpējais kontakts mazinās satraukumu un negācijas, kas saistītas ar atvadīšanos no tuviniekiem.
9.	<p>Pele mala! (dziesmu darba autore zina no galvas, bet diemžēl neatceras oriģinālo avotu)</p>	<p>1. Rosināt būt fiziski aktīviem un kustīgiem.</p> <p>2. Attīstīt prasmi saskaņot savas kustības ar pārējo bērnu kustībām.</p> <p>3. Attīstīt uzmanību un koncentrēšanos.</p> <p>4. Veicināt emocionālā stāvokļa stabilitāti.</p> <p>5. Attīstīt spēju pastāvīgi rast kontaktu ar citiem bērniem.</p> <p>6. Attīstīt vēlmi iesaistīties aktivitātēs un nodarbībās.</p> <p>7. Veicināt pastāvību un drošumu.</p> <p>8. Veicināt spēju no vecākiem atvadīties viegli un pozitīvi.</p> <p>9. Mazinot stresu un spriedzi, veicināt mierīgu diendusu.</p>	Bērniem patīk, ja viņiem dzied dziesmas, un ja vēl tās tiek papildinātas ar kustībām, tad bērni ir aizraušies, ieinteresēti un priecīgi. Rotaļas laikā bērni atbrīvosies, gūs pozitīvas emocijas, tādējādi aizmirsīs par satraukumu un stresu. Kopīgi darbojoties, tiks nostiprināts savstarpējais kontakts un draudzīgums, kas labvēlīgi ietekmēs bērnu pašsajūtu grupā.
10.	<p>Labrīt saku! (skaitāmpantiņu darba autore zina no galvas, bet diemžēl neatceras oriģinālo avotu)</p>	<p>1. Attīstīt uzmanību.</p> <p>2. Attīstīt kustību koordināciju.</p> <p>3. Veicināt emocionālā stāvokļa stabilitāti.</p> <p>4. Attīstīt spēju pastāvīgi rast kontaktu ar citiem bērniem.</p> <p>5. Attīstīt vēlmi iesaistīties aktivitātēs un nodarbībās.</p> <p>6. Veicināt pastāvību un drošumu.</p> <p>7. Veicināt spēju no vecākiem atvadīties viegli un pozitīvi.</p>	Bērni iemācīsies no rītiem sasveicināties ar skolotāju un vienam ar otru. Sasveicināšanās laikā izkustēsies, kļūs brīvāki un drošāki, kā arī attīstīs valodu un saskarsmes prasmes. Savstarpējais kontakts būs draudzīgāks un ciešāks.

3.3. Mazbērnu adaptācijas izvērtējums

Lai varētu veiksmīgi un objektīvi izvērtēt mazbērnu adaptācijas procesu, vispirms ir nepieciešams izvērtēt kustību rotaļu kopu. Tā kā darba autores piedāvātās rotaļu kopas apjoms ir plašs, izvērtēšanai un sīkākai analīzei tiek piedāvāta viena rotaļa, kas atklāj rotaļu kopas nozīmi un iespējas mazbērnu adaptācijas procesā pirmsskolas izglītības iestādē.

Nosaukums: „Labrīt saku!”

Mērķis: Rosināt bērnus kopīgi piedalīties rotaļā, radot draudzīgu un brīvu atmosfēru, kas veicina bērnu nomierināšanos, sadraudzēšanos un sadarbību.

Uzdevumi:

1. Veicināt patīkamu emociju rašanos.
2. Attīstīt uzmanību.
3. Attīstīt kustību koordināciju.
4. Attīstīt prasmi saskaņot savas kustības ar pārējo bērnu kustībām.
5. Veicināt savstarpēju saliedētību un draudzīgumu.
6. Radot pozitīvas emocijas, mazināt stresu un satraukumu.

Rotaļas gaita:

Skolotāja aicina bērnus apsēsties aplītī uz zemes. Tā kā mazbērnu vecumā bērni vēl īsti nezina, kas ir aplis, tad skolotāja palīdz un parāda, kur jāapsēžas, lai plānotais aplītis izveidotos. Pēc tam skolotāja bērniem izskaidro, ka no rītiem vienmēr ir jāsasveicinās ar apkārtējiem, tāpēc šajā reizē skolotāja iemācīs, kā var visiem pateikt lielu „Labrīt!” Skolotāja arī izskaidro, ka bērniem uzmanīgi jāklausa skolotājas teiktajā un jācenšas darboties līdzī – rādīt kustības.

Skolotāja: Labrīt, bērni! Šodien ārā spoži spīd saulīte – pasveicināsim to, rociņas stiepjot uz augšu (rāda, kas jādara – visi pieceļas kājās uz pirkstgaliem, rociņas stiepj uz augšu). Skolotāja izteiksmīgi noskaita rindiņu – „*Labrīt saku saulītei!*”

Skolotāja: (paslavē bērnus) Ļoti labi jums ir sanācis!

Bērni priecājas.

Skolotāja: Tagad teiksim: „*Labrīt saku zemītei!*” un notupsimies, un ar rociņām pieskarsimies pie zemes.

Skolotāja atkal paslavē bērnus un bērni priecājas un jūtas pacilāti.

Skolotāja: „*Labrīt saku Tev un Tev!*” un rādām ar vienu rociņu uz vienu pusi un ar otru rociņu uz otru pusi.

Skolotāja atkal paslavē bērnus, ja viņiem ir sanācis.

Skolotāja: „*Labrīt saku sev!*” un ar abām rociņām rādām uz sevi.

Ja bērniem sanāk, tad paslavē. Ja nesanāk, tad palīdz un pakoriģē, lai kustības tiktu izpildītas.

Pantiņu atkārtoti vairakkārt, mainot izteiksmes un intonācijas, kas rotaļāšanos padara interesantāku un aizraujošāku, un pantiņu bērniem saprotamāku un uztveramāku.

Rotaļas noslēgumā skolotāja bērniem pateicas par aktivitāti un uzsver to, ka visi apkārtējie pēc sasveicināšanās būs priecīgi.

Apkopojot rotaļas rezultātus, var secināt, ka aktīva darbošanās bērniem liekas interesanta un aizraujoša. Kopīga pantiņa skaitīšana un izkustēšanās mazina stresu un satraukumu grupā. Jo vairāk bērni tiek nodarbināti, jo ātrāk viņi „aizmirst” savus tuviniekus un spēj produktīvāk un drošāk iekļauties grupas vidē, piemēram, Annijai bija aktuāla čīkstēšana un īdēšana, bet rotaļas laikā meitene bija ieinteresēta notiekošajā, tāpēc par trokšņa radīšanu uz brīdi aizmirs. Kā arī Artis, kurš grupā „dzīvoja savu dzīvi”, rotaļas laikā labprāt „pieslēdzās” grupas dzīvei. Aktīvākie un drošākie bērni rotaļās iesaistījās uzreiz, piemēram, Aleksa un Roberts labprāt ļāvās skolotājas aicinājumiem, bet tie bērni, kuri bija kautrīgāki un nedrošāki, no sākuma notiekošo vēroja no malas, bet pēc tam arī nolēma izmēģināt kopīgo aktivitāti, piemēram, Jēkabs, sākoties rotaļai, brīdi vēroja visu apkārtnotiekošo, bet pēc tam pats sāka iesaistīties.

Kopumā vērtējot rotaļu, jāizceļ faktori, kas ietekmēja rotaļas gaitu un sniegs būtiskus norādījumus turpmākajā pedagoģiskajā darbībā:

- bērnu vecums ietekmē rotaļas izdošanos – jo mazāki bērni, jo vajadzīgs ilgāks laiks rotaļas apguvei un „spēlēšanai”, piemēram, tikai lielākie un drošākie bērni (Aleksa, Martins, Roberts) uzreiz centās darboties līdzīgi, bet Sofija, būdama grupā jaunākā, ar interesi vēroja apkārtnotiekošo, bet fiziski rotaļā iesaistījās minimāli, jo vēl nespēja pilnībā uztvert skolotājas teikto;

- bērni adaptācijas perioda sākumā ir satraukti un nobijušies, visu apkārtnotiekošo vēro, cenšoties saprast, kas un kā notiek, tāpēc ir liela iespējamība, ka bērni atteiksies piedalīties aktivitātēs, jo jūtas nedroši, piemēram, Annija ar interesi vēroja apkārtnotiekošo, bet iesaistīties atteicās – uz katru skolotājas pamudinājumu atbildēja ar čīkstēšanas sākšanu;

- bērnu vecums ietekmē rotaļas tempu – jo mazāki bērni, jo rotaļas temps ir lēnāks jeb skaitāmpantu skolotāja lasīja lēnām un izteiksmīgi, jo mazākiem bērniem ir nepieciešams ilgāks laiks, lai saprastu, aptvertu un sāktu rīkoties tā, kā skolotāja aicina rīkoties, piemēram, Kate un Hugo cītīgi vēroja skolotāju, bet līdzīgi darboties spēja tikai brīžiem, bet Aleksa spēja produktīvi reaģēt uz skolotājas aicinājumiem.

Iepriekšminētie faktori tiks ņemti vērā, plānojot turpmāko pedagoģisko darbību.

Nedēļas laikā skolotāja ar bērniem mācās 2 – 3 rotaļas, kas mazbērniem ir optimāls skaits, ņemot vērā bērnu vecumu, emocionālo stāvokli un gatavību pirmsskolas izglītības iestādei.

Pēc rotaļu „izspēlēšanas” tika veikta bērnu atkārota novērošana, lai pārliecinātos par rotaļu kopas lietderību adaptācijas sekmēšanā pirmsskolā.

Iegūtie rezultāti ir apkopti 2. tabulā.

Novērojuma salīdzinājums adaptācijas procesa sākumā un beigās

Tabula 2 – pirmdatu tabula

Bērna vārds	P1		P2		P3		P4		P5		P6		Kopā	
	S.	B.	S.	B.	S.	B.	S.	B.	S.	B.	S.	B.	S.	B.
Martins	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3
Kate	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Jēkabs	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3
Sofija	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Annija	2	3	2	3	1	2	1	3	1	2	1	3	1	3
Ernests	2	3	3	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3
Aleksa	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Hugo	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3
Artis	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	3	1	2
Roberts	3	3	2	3	1	3	2	3	1	2	1	3	1	3
Kopā	2	3	2	3	1	2	2	3	1	2	1	3	1	3

Apzīmējumi: prasmju novērošanas biežums: 1 – nepilnīgi, nevar veikt; 2 – daļēji, ar skolotājas atbalstu; 3 – patstāvīgi, bez skolotājas atbalsta. S. – sākums. B. – beigas. P1 - diendusu guļ mierīgi; P2 - emocionālais stāvoklis ir stabils un pozitīvs; P3 - labprāt iesaistās aktivitātēs un nodarbībās – ir aktīvs un darbīgs; P4 - pastāvīgi spēj veidot kontaktu ar citiem bērniem; P5 - viegli atvadās no tuviniekiem; P6 - uzvedas un rīkojas brīvi un droši (atbilstoši savam individuālajam attīstības līmenim un spējām).

Pēc atkārtota novērojuma veikšanas, kvalifikācijas darba autore secināja, ja adaptācijas process norit veiksmīgi, produktīvi un pozitīvi - bērni sāk iejusties jaunajā vidē, stress un trauksme mazinās, līdz ar to uzlabojas bērnu pavadītais laiks pirmsskolas izglītības iestādē – tas kļūst produktīvāks, papildītāks un patīkamāks.

Adaptācijas perioda beigās bērnu diendusa ir kļuvusi mierīga, nesaraustīta. Bērni noguļ visu nepieciešamo laiku. Ja gadās pamosties, tad atkal ātri aizmie, bez lieka trokšņa un trauksmes. Bērni paši apguļas savās gultiņās un aizmie. Mostas arī mierīgi un bez trauksmes.

Mierīga diendusa ir viens no veiksmīgas adaptācijas rādītājiem, jo miegā bērni izdzīvo piedzīvoto un iegūtās emocijas. Ja mazbērns ir ļoti satraucies un nervozs, tad diendusas laikā

arī būs nemierīgs, redzēs sliktus sapnīšus, ātri modīsies, mostoties raudās un sauks vecākus. Ja bērns pirmsskolas izglītības iestādē jutīsies labi un droši, tad diendusa arī būs laba un droša, jo bērns būs atslābis, atpūties, nejutīs stresu un bailes, mostoties būs labā noskaņojumā un pozitīvā emocionālajā stāvoklī.

Vērtējot diendusas kritēju izpausmi mazbērnu grupā, var secināt, ka adaptācija rit raiti un pozitīvā virzienā, jo bērnu miegs ciešs, ilgstošs, atpūtu un mieru veicinošs.

Kritiskākais adaptācijas brīdis visā adaptācijas procesā ir atvadas no tuviniekiem. Šajos brīžos bērni jūt trauksmi un negācijas, tomēr tās ātri pāriet, līdz ko vecāki vairs nav redzami, tāpēc skolotāja aicina vecākus no rītiem rīkoties ātri – nesēdēt ilgi ar bērnu, tā cenšoties viņu nomierināt. Gluži pretēji, jo ilgāk vecāks centīsies bērnu nomierināt, jo ilgāk mazbērns būs satraucies un raudulīgs, tāpēc jāšķiras ātri un viegli. Jāatzīmē, ka ļoti svarīga loma atvadu procesā ir vecāku attieksmei un sejas izteiksmei. Vecākiem jābūt smaidīgiem, pozitīviem un atvērtiem, ar drošību sejā un sirdī, jo bērns jūt savus vecākus. Ja vecāki neuzticēsies skolotājai, negribīgi šķirsies no sava bērna, tad bērns nevēlēsies doties pie personas, kas nepatīk pašiem vecākiem, tāpēc skolotāja aicina vecākus vispirms noskaņoties pašiem un būt gataviem atdot savu bērnu drošās rokās un tad sagatavot savu atvasi šādam pavērsienam viņu dzīvēs, stāstot bērnam par to, kas būs un kā būs jeb visu pasniegt pozitīvā gaismā. Ja vecāki paši būs gatavi ļaut savam bērnam doties plašajā pasaulē, tad arī bērns jutīsies droši un nebaidīsies pastāvīgi doties ceļā.

Vērtējot atvadu izpausmi mazbērnu grupā, var secināt, ka bērni ir kļuvuši mierīgāki un drošāki. Brīžiem no rītiem vēl ir jāparaud, bet tikai līdz vecāku aiziešanas brīdim. Kad vecāki ir prom, bērni pilnībā „pieslēdzas” grupas dzīvei, kas nozīmē to, ka adaptācija ir sekmīga.

Bērnu emocionālais stāvoklis adaptācijas procesā ir stabilizējies. Bērni adekvāti reaģē uz skolotājas aicinājumiem un aizrādījumiem – nesatraucas, kad ar bērnu tiek komunicēts, pozitīvi uztver apkārtnotiekošo.

Emocionālā stabilitāte ietekmē arī citas adaptācijas jomas – uzvešanos grupā jeb jušanos brīviem un nepiespiestiem, iesaistīšanos aktivitātēs un nodarbībās, kontaktu veidošanu ar apkārtējiem. Tā kā emocionāli bērni jūtas arvien drošāk un stabilāk, viņi arvien vairāk sāk iesaistīties grupas dzīvē – sāk pētīt un izzināt apkārtējo vidi, kļūst patstāvīgāki un pretimnākošāki un draudzīgāki savstarpējā komunikācijā, sāk iesaistīties kopējās rotaļās un aktivitātēs. Emocionālā stabilitāte ļauj bērniem uzvesties adekvāti jebkurā situācijā, tādējādi mācoties veidot reālus kontaktus ar apkārtējiem, kas sevī iekļauj gan patīkamas un pozitīvas emocijas, gan negatīvus notikumus. Tā kā bērnu savstarpējo attiecību un apkārtējās vides iepazīšanā un akceptēšanā ir vērojams progress, tad var secināt, ka adaptācija norit sekmīgi un

ar pozitīvu tendenci, turklāt, rotaļas kā adaptācijas sekmētājas, pēc autores domām, ir lielisks veids, kā bērnam palīdzēt ātrāk „pārslēgties” no mājas režīma uz pirmsskolas režīmu.

Apkopojot pētījuma gaitā iegūtos rezultātus, var secināt:

- visiem bērniem adaptācijas procesā ir uzlabojusies diendusas kvalitāte un ilgums – bērni guļ mierīgi, bez pārtraukumiem un pēc pamošanās ir labā noskaņojumā. 8 bērni pastāvīgi spēj aizmigt un pamosties no diendusas. 2 bērniem vēl nedaudz ir nepieciešams skolotājas atbalsts iemigšanas procesā, bet pēc tam diendusa problēmas nesagādā.

- visi bērni ir kļuvuši emocionāli stabilāki un drošāki. 8 bērni ir kļuvuši pilnībā pastāvīgi un droši, un adekvāti reaģē uz apkārtnotiekošo. 2 bērni vēl tiecas pēc skolotājas klātbūtnes, kas ir kā pamats emocionālai stabilitātei;

- visi bērni ir kļuvuši drošāki un aktīvāki – arvien vairāk sāk iesaistīties nodarbībās un aktivitātēs. 4 bērni pilnībā ir patstāvīgi un labprāt ļaujas nodarbināšanai. 6 bērni spēj un vēlas darboties, ja skolotāja pamudina un atbalsta;

- visi bērni ir kļuvuši draudzīgāki un atvērtāki savstarpējā komunikācijā. 7 bērni ir pilnībā patstāvīgi un spēj rast kontaktu ar apkārtējiem bērniem. 3 bērni spēj rast kontaktus ar citiem bērniem, skolotājas pamudināti un atbalstīti.

- visi bērni atvairšanos no vecākiem uztver vieglāk un mazāk emocionāli. 3 bērni no vecākiem atvadās viegli, brīvi un smaidot. 7 bērniem šķiršanās brīžos dažreiz ir vērojams pastiprināts satraukums un stress, un raudāšana, bet tā izbeidzas brīdī, kad bērni vairs neredz savus vecākus;

- visi bērni jaunajā vidē jūtas drošāk, stabilāk un mazāk apdraudēti, tāpēc ir vērojama bērnu patstāvības palielināšanas un spēja realizēt savas vēlmes un mirkļa impulsus, piemēram, spēlēties savā nodabā, brīvi pastaigāties pa grupu, spēlēties ar to mantiņu, ko patiešām vēlas. 8 bērni ir pilnībā patstāvīgi savās vēlmēs, domās un iegribās. 2 bērniem vēl ir nepieciešama skolotājas klātbūtne un atbalsts, lai dotos „izlūkos”.

Kopumā vērtējot bērnu spējas un iespējas adaptācijas sākumā un adaptācijas beigās, var secināt, ka kustību rotaļas ir lielisks veids, kā bērniem palīdzēt iepazīt un apjaust sevi, iepazīt un akceptēt jaunus apstākļus un vidi un attīstīt bērnu spējas un prasmes.

NOBEIGUMS

Bērna adaptācijas process ir ļoti nozīmīgs faktors mūsdienu pedagoģiskajā procesā, jo no tā rezultāta ir atkarīga bērna turpmākā izaugsme un attīstība gan pirmsskolas izglītības iestādes vecākajās grupiņās, gan turpmākajās skolas gaitās, kas var tikt sekmēta vai kavēta, atkarībā no adaptācijas procesa norises un iezīmēm, un iesaistītajām pusēm.

Adaptācijas jēdzienu skaidro dažādi autori, tomēr visus vieno viena doma - adaptācija ir process, kura laikā indivīds piedzīvo pārmaiņas gan fiziskā, gan garīgā, gan sociālā līmenī, jo jaunajos apstākļos ir jāpārvērtē sava uzvedība, spējas un iespējas, līdz šim realizētie uzvedības un dzīves modeļi, lai iekļautos jaunajā vidē, kas var ļoti atšķirties no ierastajiem, drošajiem apstākļiem un cilvēkiem. Cilvēks pielāgo savas garīgās, fiziskās un sociālās spējas un iespējas, lai jaunajos apstākļos justos labi un komfortabli.

Mazbērna vecums ir laiks, kad bērns sāk strauji augt sociāli, garīgi, fiziski un emocionāli:

- bērnam rodas interese par citiem bērniem,
- mazbērns mācās kontrolēt savas emocijas,
- izzina un pietiekami prasmīgi pārvalda savu ķermeni,
- prot darboties ar dažādiem priekšmetiem,
- uzmanību piesaista apkārtējo cilvēku valoda, kā rezultātā strauji attīstās runa un valoda kopumā,
- attīstās domāšana un radošā darbība, kā rezultātā pilnveidojas un kļūst daudzveidīgākas bērna intereses un sociālās aktivitātes,
- mazbērns izjūt savas vajadzības, ko vēlas papildīt – būt līdztiesīgam, vismaz kādā jomā būt pārākam, bet vēl labāk – būt neaizstājamam, pretendēt uz personiskām lietām, būt pietiekami kompetentam un tiesīgam izvēlēties. (7)

Rotaļa ir brīva darbošanās un mijiedarbība ar otru rotaļu biedru vai rotaļlietu/mantu, atbilstoši bērna iekšējām vēlmēm un vajadzībām, kas attīsta bērnam spēju domāt brīvi, ārpus rāmjiem, radoši un nepiespiesti. Caur rotaļu bērns iepazīst pasauli, jo pats izmēģina, eksperimentē, meklē labāko variantu, kā mijiedarboties. Rotaļas laikā bērns jūtas brīvi, izrāda tās emocijas un sajūtas, ko konkrētā brīdī jūt, domā un pārdzīvo. Rotaļāšanās laikā mazulis ir „īsts” – parāda un izdzīvo tās sajūtas, vērtības, uzskatus un dzīves uztveri, ko noteiktā periodā jūt, tāpēc, vērojot bērnu rotaļas laikā, var analizēt un izvērtēt bērna attīstību visos līmeņos – fiziski, garīgi, sociāli un emocionāli.

Kustību rotaļai ir noteikts mērķis un noteikumi, kas bērniem ir jāievēro, lai tiktu sekmēta viņa vispusīga attīstība. Tomēr šie noteikumi netraucē realizēties bērna brīvībai un radošumam, jo skolotāja bērnu virza, iesaka, kas konkrētā brīdī ir jādara, bet veids, kā to

labāk izdarīt, paliek bērna ziņā. Vērojot bērna izpaušanos rotaļā, var secināt, kāds ir viņa attīstības līmenis, pasaules redzējums un uztvere. To analizējot, skolotāja var izvēlēties atbilstošāko metodiku darbā ar bērniem.

Izpētot teorētiskās nostādnes un veicot izmēģinājuma darbību, var secināt un vienlaikus atbildēt uz pētījuma jautājumu „kā kustību rotaļas sekmē mazbērnu adaptāciju”:

- kustību rotaļas rada emocionāli mierīgu, pozitīvu un labvēlīgu vidi, jo rotaļu laikā mazbērns tiek nodarbināts, „aizrauts” ar nodarbēm, kas rada interesi, ziņkāri, prieku un atbrīvotību un bērnā rada drošības sajūtu,
- kustību rotaļu laikā tiek mazinātas ilgas pēc tuviniekiem – aktīvi darbojoties, bērns ātrāk „aizmirst” tuviniekus, jo prāts tiek nodarbināts ar jaunās informācijas sintezēšanu un jaunu ideju ģenerēšanu,
- kustību rotaļas veicina bērnu savstarpējo sadarbību un sadarbību ar pieaugušajiem – tiek mazināti mulsuma un kautrīguma brīži, bērni tiek rosināti darboties, izpaust sevi, tādējādi veicinot kopīgu interešu rašanos,
- kustību rotaļu laikā mazbērns iepazīst apkārtējo vidi un cilvēkus, jo tiek aicināts un iedrošināts darboties jaunajos apstākļos – netiek pieļauta bērna „ieraušanās stūrī”,
- rotaļu laikā skolotāja mazbērņus aicina darboties līdzī, tādējādi veicinot sajūtas „mani šeit gaida un mani šeit vajag” rašanos.

Kustību rotaļas ir būtisks veids, kā mazbērņus iesaistīt pirmsskolas izglītības iestādes dzīvē, sekmējot adaptācijas procesu visos līmeņos – fiziski, garīgi, sociāli un emocionāli, jo kustību rotaļu laikā tiek nodarbināti visi vispusīgu attīstību sekmējošie mehānismi.

No iepriekš teiktā secināms, ka uz pētījuma jautājumu ir atbildēts un darba mērķis ir sasniegts. Turpmākajā pedagoģiskajā darbībā darba autore iecerējusi pilnveidot kustību rotaļu kopu atbilstoši pētījuma rezultātiem.

LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

1. *Akadēmiskā terminu bāze AkadTerm*. Pieejams internetā: <http://termini.lza.lv/term.php?term=adaptācija&list=adaptācija&lang=LV> [tiešsaite] [atsauce 13.03.2013.]
2. **Albrehta, Dz.** *Pētīšanas metodes pedagoģijā*. Mācību grāmata: Rīga, 1998. 104 lpp.
3. **Aunīte, I., Kājiņa, D.** *Kā izprast savu bērnu?* Pētergailis: Rīga, 2006. 102 lpp.
4. **Autoru kolektīvs.** *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2000. 248 lpp.
5. **Banceviča, I.** *Mazais draudziņ, pulkā nāc!* Avots: Rīga, 2006. 112 lpp.
6. **Boša, R., Dzintere, D.** *Rotaļspēles*. Mācību apgāds NT: Rīga, 1997. 82 lpp.
7. **Dzintere, D.** *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga: Izglītības solī, 2002.
8. **Dzintere, D.** *Bērns kā vērtība ģimenē un pirmsskolā*. Rīga: Izglītības solī, 2000. 87 lpp.
9. **Dzintere, D., Stangaine, I.** *Rotaļa – bērna dzīvesveids*. Rīga: Raka, 2007. 182 lpp.
10. **Geidžs N. L., Berliners D. C.** *Pedagoģiskā psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999. 662 lpp.
11. **Īviņa, D.** *10 mazi pirkstiņi. Pirkstiņspēles bērna attīstībai*. Jumava: Rīga, 2010. 64 lpp.
12. *Kustību prieks dienai. Metodiskais materiāls pirmsskolas izglītības pedagogiem*. Pieejams internetā: http://www.rundale.lv/lv/docs/kustibu_prieks_dienai930.pdf [tiešsaite] [atsauce 16.03.2013.]
13. **Pontāga, I.** *Darbs ar bērniem un viņu vecākiem adaptācijas periodā bērnudārzā*. Rīga. 1985.
14. **Puškarevs, I., Golubeva A.** *Bērna attīstība*. Lielvārde: Lielvārds, 1999. 119 lpp.
15. **Svecne, G.** *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC. 159 lpp.
16. *Vikipēdija. Brīvā enciklopēdija*. Pieejams internetā: <http://lv.wikipedia.org/wiki/Adaptācija> [tiešsaite] [atsauce 13.03.2013.]

PIELIKUMI

Ziņas par bērniem

Nr.p.k.	Bērna vārds	Vecums	Svars (kg)	Augums (cm)	Stāja	Redze	Dzirde	Valoda
1.	Martins	1g 10m	12	90	N			
2.	Kate	1g 6m	8	76	N			
3.	Jēkabs	1g 9m	11	84	N			
4.	Sofija	1g 6m	8	76	N			
5.	Annija	1g 8m	9	83	N			
6.	Ernests	1g 8m	8	83	N			
7.	Aleksa	1g 7m	9	80	N			
8.	Hugo	1g 6m	7	76	N			
9.	Artis	1g 6m	7	75	N			
10.	Roberts	1g 10m	13	87	N			

Ziņas par bērnu ģimenes stāvokli

Nr.p.k.	Bērna vārds	Vecāku ģimenes stāvoklis	Bērnu skaits ģimenē	Par bērnu palīdz rūpēties	Valoda, kādu lieto ģimenē
1.	Martins	Precējušies	1		Latviešu/krievu
2.	Kate	Precējušies	1		Latviešu
3.	Jēkabs	Precējušies	1	Vecmamma no mātes puses	Latviešu
4.	Sofija	Neprecējušies	3	Vecmamma no mātes puses	Latviešu
5.	Annija	Precējušies	2		Latviešu
6.	Ernests	Precējušies	1		Latviešu/krievu
7.	Aleksa	Precējušies	2		Latviešu
8.	Hugo	Precējušies	1		Latviešu
9.	Artis	Precējušies	1		Latviešu
10.	Roberts	Precējušies	2	18 gadus vecāks brālis ar savu draudzeni	Latviešu

Pedagoģiskās novērošanas protokols.

Novērošanas mērķis: Novērot bērnus pēc izvirzītajiem kritērijiem adaptācijas procesa sākumā.

Novērošanas laiks: 1. februāris.

Novērošanas vieta: Privātā pirmsskolas izglītības iestāde „X”.

Novērojamie: Privātās pirmsskolas izglītības iestādes „X” mazbērnu grupa.

Novērotājs: Silvija Dzalbe

Bērna vārds	Kritēriji					Uzvedas un rīkojas brīvi un droši (atbilstoši savam individuālajam attīstības līmenim un spējām)
	Diendusu guļ mierīgi	Emocionālais stāvoklis ir stabils un pozitīvs	Labprāt iesaistās aktivitātēs un nodarbībās – ir aktīvs un darbīgs	Patstāvīgi spēj rast kontaktu ar citiem bērniem	Viegli atvadās no pieaugušajiem	
Martins	Gultiņā apguļas labprāt un mierīgi un pats aizmie, bet diendusu guļ saraustīti – vienu reizi pamostas un sauc mammu. Skolotāja zēnu paņem klēpī un viņš ātri nomierinās. Skolotāja Martinu ieliek atpakaļ gultiņā un zēns	Pēc vecāku aiziešanas, pirmās 10 minūtes zēns izskatās apjucis un mazliet nobijies un vēlas raudāt, jo nesaprot, kur atrodas un kā rīkoties. Skolotāja zēnu iedrošina doties spēlēt un iepazīties ar pārējiem bērniem, ņemot viņu aiz rociņas un dodoties pastaigā pa grupu. Zēns nomierinās un viņu ieinteresē mašīna, kas	Zēnam sagādā grūtības koncentrēšanās un skolotājas klausīšana. Nodarbību laikā nevēlas sēdēt uz krēslīņa un klausīties skolotāju - tā vietā vēlas doties spēlēt ar mantām. Ātri aiziet līdz plauktam un paņem interesējošo	Ienākot grupā, pirmās 10 minūtes ir apjucis un bailīgs, un vēlas raudāt. Skolotāja zēnu paņem pie rokas un nomierina, un dodas pastaigā pa grupu. Zēns atrod sev interesējošo rotaļlietu – mašīnu, ar kuru sāk spēlēt.	Nevēlas šķirties no vecākiem. Zēns raud, ir satraucies. Rokās ir mīļmantiņa un mutē – knupītis. Skolotāja paņem zēnu aiz rokas un ievēd grupā. Līdz ko mamma vairs nav redzama, zēns sāk nomierināties. Pēc 10 minūtēm zēns ir	Pēc pirmajām satraukuma un apjukuma minūtēm zēns sāk atbrīvoties. Grupā ir atradis savu rotaļlietu – mašīnu, ko stipri tur rokās. To turot un ar to spēlējoties, sāk pastāvīgi doties „izlūkos” pa grupu, doties pie mantām, kas konkrētā brīdī interesē.

	<p>turpina diendusū.</p>	<p>atrodas plauktā. Viņš to paņem un sāk spēlēties. Pēc apmēram 10 minūtēm zēns ir pilnībā nomierinājies un smaida.</p>	<p>mašīnu. Kad skolotāja aizrāda, dodas atpakaļ pie pārējiem un apsēžas, bet ar mašīnu rokās. Kamēr skolotāja vada nodarbību, zēns cenšas spēlēties ar mašīnu. Zēns nevēlas šķirties no mašīnas.</p>	<p>Spēlēšanās laikā sāk veidot nejaušu kontaktu ar citiem bērniem. Tīši nedodas spēlēties ar citiem bērniem. Nejaušais kontakts ir agresīvs un uzbrūkošs, jo zēns sargā mašīnu – nevēlas un neļauj, lai kāds cits bērns tai pieskaras. Spēlēšanās laikā, mašīnu tur stipri iespiestu rokās.</p>	<p>nomierinājies un knupītis ar mīļmantiņu vairs nav vajadzīgi, jo grupā zēns ir atradis mašīnu, ar ko spēlējas.</p>	
<p>Annija</p>	<p>Gultiņā apguļas mierīgi. Līdz ko skolotāja novēršas, sāk uztraukties un vēlas raudāt. Skolotāja pievēršas meitenei un mierina, gļaudot galvu. Tas palīdz – meitene iemieg. Diendusū guļ mierīgi. Pamostas arī mierīgi.</p>	<p>Pirmās 10 minūtes pēc ieiešanas grupā, ļoti uztraukta un raud. Skolotāja paņem klēpī un mierina. Rezultāts – minimāls – raudāšanu nomaina čīkstēšana un īdēšana visas dienas garumā.</p>	<p>Meitene apsēžas uz krēslīņa un sēž. Aktivitātēs un nodarbībās neiesaistās. Visu vēro. Aktivitāšu laikā čīkstēšana ir minimāla, brīžiem pazūd vispār.</p>	<p>Baidās no bērniem un no kontakta izvairās. Nevēlas atrasties bērnu tuvumā – raud, ja tā notiek. Skolotāja meiteni nosēdina uz pieaugušo krēsla, no kura meitene visus novēro.</p>	<p>Meitene raud, kad jāšķiras no vecākiem. Nevēlas doties grupā. Cieši pieķeras pie mamma. Mamma meiteni nodod skolotājas rokās. 10 minūtes meitene raud – skolotāja mierina. Pēc tam raudāšanu nomaina čīkstēšana un īdēšana.</p>	<p>Grupā jūtas nedroši. Ir bailīga un satraukusies. Nevēlas doties spēlēties un patstāvīgi atrasties starp bērniem. Skolotāja nosēdina uz pieaugušo krēsla, no kura meitene visus novēro. Pēc 15 minūtēm skolotāja mēģina nocelt meiteni no krēsla, bet nesekmīgi – Annija sāk protestēt</p>

						<p>un raudāt. Līdz skolotāja meiteni nosēdina atpakaļ – sāk nomierināties. Visu dienu meitene izrāda interesi par krēslu un iespēju uz tā sēdēt, uz to norādot.</p>
--	--	--	--	--	--	---

Pedagoģiskās novērošanas protokols adaptācijas sākumā

Novērošanas mērķis: Novērot bērnus pēc izvirzītajiem kritērijiem adaptācijas procesa sākumā.

Novērošanas laiks: no 1. janvāra līdz 1. februārim.

Novērošanas vieta: Privātā pirmsskolas izglītības iestāde „X”.

Novērojamie: Privātās pirmsskolas izglītības iestādes „X” mazbērnu grupa.

Novērotājs: Silvija Dzalbe

Bērna vārds	Kritēriji					Uzvedas un rīkojas brīvi un droši (atbildoši savam individuālajam attīstības līmenim un spējām)
	Diendusu guļ mierīgi	Emocionālais stāvoklis ir stabils un pozitīvs	Labprāt iesaistās aktivitātēs un nodarbībās – ir aktīvs un darbīgs	Patstāvīgi spēj rast kontaktu ar citiem bērniem	Viegli atvadas no pieaugušajiem	
Martins	Gultiņā apguļas mierīgi un pats aizmieg, bet diendusu guļ saraustīti – laiku pa laikam pamostas ar spiedienu un sauc mammu.	Jaunajā vidē iejūtas diezgan labi. Kad rīta atvadas ir pagājušas, ir nomierinājies, emocionāli stabils.	Labprāt dodas spēlēt ar mantām. Pagaidām nav noturības un koncentrēšanās, lai veiksmīgi piedalītos nodarbībās. Nodarbojas ar blakuslietām – spēlējas ar mantām, dīdās.	Mēģina ar bērniem veidot kontaktu, tomēr tas ir agresīvs un uzbrūkošs. Ir jāaizrāda, lai neatņem mantas un nekaujās.	No rīta ir grūti šķirties ar mammu. Raud. Ir nepieciešams knupītis un mīļmantiņa, lai ieietu grupā. Pēc ieiešanas grupā, ātri nomierinās un labprāt šķiras no knupīša un mantiņas – tos noliek atpakaļ skapītī.	Kad rīta atvadas pagājušas, grupā jūtas un uzvedas brīvi un droši. Brīžiem pārāk agresīvi, tāpēc skolotāja aizrāda, lai savaldās. Pēc aizrādījuma kļūst dusmīgs un sabozies, tomēr ātri atkal kļūst dzīvīgs un drošs.

Kate	Gultiņā apguļas mierīgi. Diendusu arī guļ mierīgi, bet agri pamostas un raud. Ātri var nomierināt, viņu samīļojot. Guļ ar knupīti.	Emocionāli nestabila un raudulīga. Meklē skolotājas atbalstu un klātbūtni.	Nodarbībās ir nedroša un bailīga. Nesaprot, kas jādara – izskatās apjukusi.	Baidās no bērniem. Nevēlas iesaistīties komunikācijā. Izvairās no bērniem, meklē skolotājas klātbūtni.	Raud, kad jāšķiras no mammas. Grupā nāk ar knupīti. Kad no mammas ir atvadījusies, pieķeras un piespiežas cieši klāt skolotājai, tādā veidā nomierinās.	Jūtas un uzvedas nedroši. Visus vēro no malas. Nevēlas viena atrasties starp citiem bērniem un mantām.
Jēkabs	Gultiņā apguļas mierīgi un pats aizmie. Diendusu guļ mierīgi, bez liekas pamošanās. Pamostas labā noskaņojumā.	Jūtas droši un stabili. Pēc šķiršanās ir nomierinājies, vairs neraud.	Labprāt iesaistās nodarbībās. Ar interesi vēro notiekošo. Cenšas darīt to, kas jādara, tomēr vēl nespēj uztvert un saprast, kas tieši jādara.	Labprāt spēlējas ar bērniem. Cenšas veidot kontaktu – pienāk klāt pie bērniem un spēlējas vai arī citam bērnam dod mantu. Nebaidās no bērniem.	Raud, kad jāšķiras ar mammu, bet līdz ko ienāk grupā, ātri nomierinās.	Grupā jūtas salīdzinoši brīvi un droši. Brīvi pārvietojas un dodas pie mantām un rotaļlietām.
Sofija	Lai aizmigtu, nepieciešama skolotājas klātbūtne. Aizmieg ātri, bet pamostas agri un raud. Paņemot klēpī un samīļojot, ātri nomierinās.	Emocionāli nestabila. Meklē skolotājas klātbūtni un atbalstu. Ja kaut kas nepatīk, sāk raudāt. Līdz ko skolotāja paņem rokās, nomierinās un pārstāj raudāt.	Nodarbībās ir pasīva. Neizprot skolotājas teikto un nevēlas darboties. Labprātāk sēdēs maliņā un vēros notiekošo.	Baidās no citiem bērniem un nevēlas iesaistīties komunikācijā. Meklē skolotājas klātbūtni un atbalstu.	Raud, kad jāšķiras ar mammu, bet līdz ko ienāk grupā, ātri nomierinās.	Grupā jūtas nedroša. Nevēlas palikt viena ar bērniem. Labprātāk būs blakus pie skolotājas. Nevēlas viena doties pie mantām un rotaļlietām.
Annija	Gultiņā apguļas mierīgi, bet nepieciešama skolotājas	Emocionāli nestabila un raudulīga. Visu laiku čīkst un īd. Cieši pieķērusies pie savas mīļmantiņas.	Nodarbībās nevēlas iesaistīties. Labprātāk ir maliņā un visus vēro.	Baidās no bērniem un no kontakta izvairās. Patīk sēdēt skolotājas	Raud, kad jāšķiras ar mammu. Līdzīgi ņem mīļmantiņu, ko cītīgi tur rokās	Grupā nejūtas brīvi un nedodas spēlēt ar rotaļlietām. Labprātāk būs

	klātbūtne, lai aizmigtu. Diendusu guļ mierīgi. Pamostas arī mierīgi.			krēslā un visu vērot no augstāka skatu punkta.	un neļauj nevienam aiztikt. Pie brokastu galda arī vēlas līdzīgi ņemt mīļmantiņu.	maliņā, vēros notiekošo un īdēs.
Ernests	Nevēlas gulēt. Raud un ceļas augšā. Ir nepieciešama skolotājas klātbūtnē, lai nomierinātos un aizmigtu. Kad aizmieg, diendusu noguļ mierīgi. Pamostas arī mierīgi.	Emocionāli stabils. No rītiem ātri nomierinās. Pēc tam ir mierīgs un nopietns.	Nodarbībās nespēj iesaistīties, jo neizprot, kas jādara. Pat ar skolotājas palīdzību nespēj veikt uzdevumus. Izskatās apmulsis un neizpratnē lūkojas apkārt.	Cenšas ar bērniem spēlēties, tomēr kontakts ir bailīgs un nedrošs. Lielākoties atrodas bērnu tuvumā un izdevīgā brīdī iesaistās rotaļās ar mantām.	Raud, kad jāšķiras no vecākiem, bet arī nomierinās, kad ienāk grupā un vecākus vairs neredz. Grupā nāk ar pudelīti. Kad padzeras, to viegli atdod skolotājai.	Grupā jūtas un uzvedas diezgan brīvi un nepiespiesti. Dodas tur, kur vēlas, piemēram, ierauga kādu mantu, dodas tai pakaļ.
Aleksa	Gultiņā apguļas bez problēmām un ātri aizmieg. Diendusu guļ mierīgi. Pamostas labā noskaņojumā.	Emocionāli stabila. Ļoti smaidīga un priecīga par visu un visiem.	Labprāt iesaistās nodarbībās. Cenšas veikt uzdevumus un iesaistīties rotaļās. Patīk skaitāmpantiņi, kas papildināti ar kustībām.	Starp bērniem jūtas droši un labi. Labprāt spēlējas un iesaistās savstarpējās rotaļās un spēlēs.	Grupā ienāk smaidīga un apmierināta. Neizrāda nekādu neapmierinātību.	Grupā jūtas brīvi un pārliecināti. Pārvietojas droši un nepiespiesti. Dodas tur, kur vēlas. Nebaidās no apkārtnotiekošā.
Hugo	Gultiņā apguļas mierīgi, bet līdz iemieg, ir nemierīgs un mazliet raud. Kad aizmieg, diendusu guļ bez liekas	Emocionāli nestabils un raudulīgs. Cīnās ar raudāšanu un neraudāšanu – cenšas neraudāt, turēties, bet asaras izlaužas. Sūdzas skolotājai par notiekošo, runājot savā valodiņā.	Labprāt iesaistās aktivitātēs. To laikā nomierinās un pārstāj raudāt. Uztver skolotājas teikto.	Kontaktā ar bērniem ir drošs. Nebaidās būt kopā ar citiem un dalīties ar rotaļlietām. Ja izveidojas strīds, lūkojas pēc	Raud, kad jāšķiras no vecākiem. Rīta cēlienā līdz brokastīm ir raudulīgs un dusmīgs. Meklē atbalstu pie	Par spīti tam, ka ir raudulīgs, grupā uzvedas brīvi, droši pārvietojas un nebaidās izpētīt jauno vidi.

	pamošanās. Pēc pamošanās ir apjucis un raudulīgs.			skolotājas palīdzības.	audzinātājas.	
Artis	Nevēlas gulēt. Ir nemierīgs un raud. Audzinātājas klātbūtne arī nelīdz. Atsakās doties uz gultiņu, tāpēc audzinātāja tur klēpī un cenšas nomierināt. Pirmajā dienā vispār nav gulējis.	Emocionāli nestabils. Līdzko ienāk grupā, skrien pa visām telpām, visu pēta, tādā veidā diezgan ātri nomierinās un pārstāj raudāt. Ātri satraucas un sāk raudāt, ja kaut kas nesanāk vai notiek ne tā, kā vēlas.	Nodarbībās un aktivitātēs neiesaistās. Labprātāk darbojas savā nodabā.	Nebaidās no bērniem, bet tišu kontaktu neveido. Rodas iespaids, ka Artim ir savs veids, kā izpētīt pasauli un to viņš arī dara. Ja pētīšanas procesā nākas sastapties ar kādu bērnu, nav problēmu – paspēlēsies un dosies tālāk izlūkos.	Raud, ir dusmīgs un spārdās, kad jāšķiras no vecākiem. Kad ir ienācis grupā, skrien pa grupas telpu, skatās, kas kur notiek, nevēlas komunicēt ar audzinātāju.	Kopumā grupā jūtas brīvi. Pārvietojas brīvi, droši un tur, kur acis rāda. Ir savs veids un shēma, kā visu pētīt un izziņāt un to arī dara, bet tajā pašā laikā nav „savācams” un „bīdāms”.
Roberts	Gultiņā apguļas mierīgi un ātri aizmieg. Visu diendusas laiku guļ bez pamošanās. Pamostas labā noskaņojumā.	Emocionāli nestabils, raudulīgs. Skumst pēc vecākiem. Kad skolotāja samīļo, nomierinās. Līdzko skolotāja dodas pie citiem bērniem, sāk satraukties un raudāt, tādā veidā pievēršot sev uzmanību.	Aktivitātēs nevēlas iesaistīties. Labprātāk visu vēro no malas.	No bērniem nebaudās, bet tišu kontaktu neveido. Labprātāk veido kontaktu ar skolotāju. Kontaktā ar bērniem vairāk ir vērotājs, nekā darītājs.	Raud, kad šķiras no vecākiem. Pēc ienākšanas grupā arī raud un ilgi nevar nomierināties. Grupā ienāk un visu rīta cēlienu dzīvojas ar knupīti.	Nejūtas brīvi un droši. Cenšas būt skolotājas klātbūtnē. Nevēlas palikt viens ar bērniem. Nevēlas grupu iepazīt patstāvīgi.

Pedagoģiskās novērošanas protokols adaptācijas beigās

Novērošanas mērķis: Novērot bērnus pēc izvirzītajiem kritērijiem adaptācijas procesa beigās.

Novērošanas laiks: no 1. februāra līdz 1. martam.

Novērošanas vieta: Privātā pirmsskolas izglītības iestāde „X”.

Novērojamie: Privātās pirmsskolas izglītības iestādes „X” mazbērnu grupa.

Novērotājs: Silvija Dzalbe

Bērna vārds	Kritēriji					Uzvedas un rīkojas brīvi un droši (atbilstoši savam individuālajam attīstības līmenim un spējām)
	Diendusu guļ mierīgi	Emocionālais stāvoklis ir stabils un pozitīvs	Labprāt iesaistās aktivitātēs un nodarbībās – ir aktīvs un darbīgs	Patstāvīgi spēj rast kontaktu ar citiem bērniem	Viegli atvadās no pieaugušajiem	
Martins	Gultiņā apguļas mierīgi un pats aizmieg. Diendusa vairs nav saraustīta – kā aizmieg, tā guļ visu nepieciešamo laiku.	Jaunajā vidē jūtas labi. Neraud, vairs nav trauksmains. Emocionāli stabils un drošs.	Labprāt dodas spēlēt ar mantām un rotaļlietām. Spēj iesaistīties nodarbībās, nav liekas trauksmes un nemiera.	Joprojām kontakts ar bērniem ir agresīvs un uzbrūkošs. Skolotāja aizrāda, lai neatņem mantas un nekaujas.	No rītiem viegli atvadās no mammas. Vairs neraud. Knupītis nav nepieciešams, bet obligāti ir vajadzīga kāda manta, ko parādīt skolotājam. Kad manta parādīta, to noliek skapītī.	Grupā jūtas un uzvedas brīvi un droši, tomēr joprojām brīžiem pārāk agresīvi, tāpēc skolotāja aizrāda, lai savaldās. Pēc aizrādījuma kļūst dusmīgs un sabozies, tomēr ātri atkal kļūst dzīvīgs un drošs.

Kate	Gultiņā apguļas mierīgi. Diendusu arī guļ mierīgi. Vairs nemostas diendusas vidū, bet noguļ visu nepieciešamo laiku.	Jūtas labāk un drošāk. Pēc rīta atvadām ātri nomierinās un visu turpmāko dienu ir mierīga.	Nodarbībās ir drošāka. Sāk iesaistīties un ar interesi sekot līdzī notiekošajam. Patīk skaitāmpantiņi, kas papildināti ar kustībām.	Kontakts ar bērniem kļuvis ciešāks un stabilāks. Nebaidās komunicēt un spēlēties.	Joprojām raud, kad jāšķiras no mammas. Grupā nāk ar knupīti. Kad no mammas ir atvadījusies, pieķeras un piespiežas cieši klāt skolotājai, tādā veidā nomierinās. Kad nomierinājusies, knupīti atdod skolotājai – tas vairs nav nepieciešams.	Jūtas un uzvedas drošāk. Pastāvīgi dodas pētīt un izziņāt grupu. Spēlējas savā nodabā.
Jēkabs	Gultiņā apguļas mierīgi un pats aizmie. Diendusu guļ mierīgi, bez liekas pamošanās. Pamostas labā noskaņojumā.	Jūtas droši un stabili. Neizrāda negatīvas emocijas. Gluži pretēji – daudz smaida un priecājas.	Labprāt iesaistās nodarbībās. Cenšas pildīt skolotājas norādījumus, tomēr, ja pārāk pievērš uzmanību, sakautrējas un nedara neko.	Labprāt spēlējas ar bērniem. Cenšas veidot kontaktu – pienāk klāt pie bērniem un spēlējas vai arī citam bērnam dod mantu. Nebaidās no bērniem.	No rītiem vairs neraud. Smaidīgs atvadās no vecākiem un droši dodas grupā.	Grupā jūtas brīvi un droši. Brīvi pārvietojas un dodas pie mantām un rotaļlietām. Nebaidās izpausties un rīkoties tā, kā vēlas rīkoties.
Sofija	Aizmie ātri un mierīgi. Diendusa nav saraustīta – noguļ visu nepieciešamo laiku. Pamostoties ir nemierīga un	Joprojām emocionāli salīdzinoši nestabila. Meklē skolotājas klātbūtni un atbalstu. Ja kaut kas nepatīk, sāk raudāt. Līdz ko skolotāja paņem rokās, nomierinās	Nodarbībās kļuvusi drošāka un sāk iesaistīties. Ar interesi seko notiekošajam.	Komunikācijā ar bērniem kļuvusi drošāka, sāk spēlēties, tomēr joprojām meklē skolotājas klātbūtni un atbalstu.	Grupā ienāk bez raudāšanas. No mammas atvadās ātri un viegli.	Grupā jūtas drošāka, tomēr nevēlas palikt viena ar bērniem. Labprātāk būs blakus pie skolotājas. Sāk pastāvīgi pētīt grupu

	raudulīga, bet līdz ko samīļo, nomierinās un ir labā noskaņojumā.	un pārstāj raudāt.				un apkārtni.
Annija	Gultiņā apguļas mierīgi, un aizmieg patstāvīgi. Diendusu guļ mierīgi. Pamostas labā noskaņojumā.	Kļuvusi emocionāli drošāka un stabilāka. Vairs nav raudulīga un neīd.	Sāk iesaistīties nodarbībās. Patīk skaitāmpantiņi, kas papildināti ar kustībām. Brīžiem sakautrējas, tomēr ātri atbrīvojas un cenšas darboties līdzī.	Vairs nav nepieciešamība sēdēt skolotājas krēslā. Sāk veidot kontaktu ar bērniem un iesaistās rotaļās, tomēr joprojām ietur distanci.	Kad šķiras no mammas, iespiežas, tomēr tad, kad mammu vairs neredz, ātri nomierinās un dodas grupā. Ienākot grupā, nepieciešama mīļmantīņa, ko uzreiz pēc ieiešanas patstāvīgi noliek uz skolotājas galda.	Grupā jūtas brīvāk un drošāk. Patstāvīgi izzina apkārtējo pasauli un sāk patstāvīgi spēlēties.
Ernests	Gultiņā apguļas mierīgi un ātri aizmieg. Diendusa ir mierīga un nesaraustīta.	Emocionāli stabils. Neraud. Sāk smaidīt un komunicēt.	Sāk iesaistīties nodarbībās. Joprojām grūtības sagādā skolotājas teiktā uztveršana un saprašana, tomēr aktīvāk sāk līdzdarboties un izrādīt interesi.	Cenšas ar bērniem spēlēties, tomēr kontakts joprojām ir nedaudz bailīgs un nedrošs. Lielākoties atrodas bērnu tuvumā un drošākā brīdī iesaistās rotaļās ar mantām.	Vairs neraud, kad jāšķiras no vecākiem. Viegli atvadās un ienāk grupā. Joprojām nāk ar pudelīti, ko atdod skolotājai.	Grupā jūtas un uzvedas diezgan brīvi un nepiespiesti. Dodas tur, kur vēlas, piemēram, ierauga kādu mantu, dodas tai pakaļ.
Aleksa	Gultiņā apguļas bez problēmām un ātri aizmieg. Diendusu guļ mierīgi.	Emocionāli stabila. Ļoti smaidīga un priecīga par visu un visiem.	Labprāt iesaistās nodarbībās. Cenšas veikt uzdevumus un iesaistīties	Starp bērniem jūtas droši un labi. Labprāt spēlējas un iesaistās	Grupā ienāk smaidīga un apmierināta. Neizrāda nekādu	Grupā jūtas brīvi un pārliecināti. Pārvietojas droši un nepiespiesti. Dodas

	Pamostas labā noskaņojumā.		rotaļās. Patīk skaitāmpantiņi, kas papildināti ar kustībām.	savstarpējās rotaļās un spēlēs.	neapmierinātību.	tur, kur vēlas. Nebaidās no apkārtnotiekošā.
Hugo	Gultiņā apguļas mierīgi un aizmieg arī mierīgi un bez satraukuma. Diendusa ilgst nepieciešamo laiku un nav saraustīta. Pamostas labā noskaņojumā.	Emocionāli stabilāks un mazāk raudulīgs. Joprojām brīžiem no rītiem jācīnās ar raudāšanu un neraudāšanu – cenšas neraudāt, turēties, bet asaras izlaužas. Tomēr, skolotājas samīļots, ātri nomierinās.	Labprāt iesaistās aktivitātēs un darbojas līdzī. Izrāda interesi par notiekošo.	Kontaktā ar bērniem ir drošs. Nebaidās būt kopā ar citiem un dalīties ar rotaļlietām. Ja izveidojas strīds, lūkojas pēc skolotājas palīdzības.	Brīžiem raud, kad jāšķiras no vecākiem, tomēr, ienākot grupā, ātri nomierinās un dodas spēlēties.	Par spīti tam, ka joprojām brīžiem ir raudulīgs, grupā uzvedas brīvi, droši pārvietojas un nebaidās no apkārtnotiekošā.
Artis	Kļuvis mierīgāks. Labprāt apguļas gultiņā, tomēr bez skolotājas klātbūtnes nevar aizmigt. Kad aizmiegt, diendusu guļ mierīgi un nesaraustīti. Pamostas labā noskaņojumā.	Joprojām emocionāli diezgan nestabils. Joprojām, līdz ko ienāk grupā, skrien pa visām telpām, visu pēta. Ātri satraucas un sāk raudāt, ja kaut kas nesanāk vai notiek ne tā, kā vēlas.	Sāk piedalīties nodarbībās un aktivitātēs un sekot līdzī notiekošajam. Patīk skaitāmpantiņi, kas papildināti ar kustībām. To laikā smaida un ir priecīgs.	Nebaidās no bērniem, bet tīšu kontaktu joprojām neveido. Saglabājas iespaids, ka Artim ir savs veids, kā izpētīt pasauli un to viņš arī dara. Ja pētīšanas procesā nākas sastapties ar kādu bērnu, nav problēmu – paspēlēsies un dosies tālāk izlūkos.	Vairs neraud, kad jāšķiras no vecākiem, tomēr ir dusmīgs un spārdās. Kad ir ienācis grupā, skrien pa grupas telpu, skatās, kas kur notiek. Kad riņķis izskriets, sāk spēlēties.	Kopumā grupā jūtas brīvi. Pārvietojas brīvi, droši un tur, kur acis rāda. Ir savs bērna veids un shēma, kā visu pētīt un izzināt un to arī dara.
Roberts	Gultiņā apguļas mierīgi un ātri aizmiegt. Visu	Kļuvis emocionāli stabils. Vairs nav raudulīgs. Sāk smaidīt un	Sāk iesaistīties aktivitātēs un nodarbībās. Izrāda	Spēlējas ar bērniem droši, dažreiz pat pādroši un	Viegli atvadās no vecākiem un droši ienāk grupā.	Uzvedas un rīkojas brīvi un droši. Vairs nav baiļu un

	diendusas laiku gul bez pamošanās. Pamostas labā noskaņojumā.	priecāties, un justies labi.	interesi un aizrautību. Patīk, ja uzslavē.	skolotājam nākas aizrādīt, lai citiem neatņem mantas.		trauksmes sajūtas.
--	--	------------------------------	--	---	--	--------------------

Dienas režīms privātajā pirmsskolas izglītības iestādē.

DIENAS REŽĪMS

7:30 - 8:50	Bērnu sagaidīšana
8:50 - 9:00	Rīta aplis
9:00 - 9:30	Brokastis
9:30 - 10:30	Dienas nodarbības
10:30 - 11:30	Pastaiga
11:30 - 12:00	Pusdienas
12:00 - 12:30	Gatavošanās diendusai
12:30 - 15:00	Diendusa
15:00 - 15:30	Celšanās laiks
15:30 - 16:00	Launags
16:00 - 18:00	Pasaku lasīšana, radošās un attīstošās rotaļas, pastaiga
18:00 - 19:00	Gaidām vecākus

