

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē

1. līmeņa profesionālā studiju programmas

“Pirmsskolas izglītības skolotājs”

nepilna laika studijas

RŪTA BĒRZIŅA

**Jaunākā vecuma bērna adaptācijas sekmēšana dienas ritumā, rotaļu
iepazīšanas procesā.**

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs

Akadēmiskais amats

profesore
Zinātniskais /
akadēmiskais grāds

Guna Svence
Vārds, uzvārds

Paraksts

RĪGA 2020

Anotācija

Darba autore: Rūta Bērziņa.

Pētījuma tēma: Jaunākā vecuma bērna adaptācijas sekmēšana dienas ritumā, rotaļu iepazīšanas procesā.

Darba mērķis: izprast un izpētīt 1,5 līdz 3 gadīgu bērnu grūtību pārvarēšanu adaptācijas norisē pirmsskolas izglītības iestādē, dienas ritumā rotaļu iepazīšanas procesā.

Uzdevumi:

1. Adaptācijas kritēriju izstrāde.
2. Pedagoģisko paņēmieni izmantošana dienas ritumā rotaļu veidā adaptācijas laikā.
3. Bērnu uzvedības izpēte adaptācijas pētījuma sākumā un beigās, analizēt novērošanas metodē iegūtos rezultātus, ņemot vērā bērna vecumu un attīstības iezīmes.

Hipotēze: Vai izmainījās bērnu adaptācijas pazīmes pēc trīs mēnešu rotaļu pielietojuma?

Pētījuma objekts: Rotaļu pielietojums dienas ritumā adaptācijas procesā. Par pētījuma bāzi tika izmantota „R” pirmsskolas izglītības iestādes grupa „Ābele”. Pētījumā piedalās 10 jaunākā vecuma bērni.

Pētījuma metodes: teorētiskā metode, kurā veikta teorētiskās literatūras analīze un empīriskā metode, kas sastāda bērnu adaptācijas procesa novērošanu un iegūto rezultātu analīzi.

Pētījuma darba hipotēze apstiprinājās, jo rotaļu pielietojums dienas ritumā, bērniem veicināja adaptācijas pazīmju rādītāju uzlabošanos un veiksmīgāku adaptāciju pirmsskolas izglītības iestādē.

Atslēgas vārdi: adaptācija, jaunākā vecuma bērni, pirmsskolas izglītības iestāde, rotaļa.

Kvalifikācijas darbs sastāv no 51 lappuses, 10 attēliem, 4 tabulām, 5 pielikumiem un 32 literatūras avotiem.

Annotation

Author of the work: Rūta Bērziņa.

Research topic: Promoting the adaptation of the youngest child in the course of the day, in the process of getting to know the games.

Aim of the work: to understand and study overcoming the difficulties of 1.5 to 3-year-old children in the process of adaptation in a pre-school educational institution, during the day in the process of getting to know the games.

Tasks:

1. Development of adaptation criteria.
2. Use of pedagogical techniques in the course of the day in the form of games during adaptation.
3. Research of children's behavior at the beginning and end of the adaptation study, to analyze the results obtained in the observation method, taking into account the child's age and developmental characteristics.

Hypothesis: Did the signs of children's adaptation change after three months of play?

Object of research: Application of games during the day in the process of adaptation. The research base was used by the group "R" pre-school educational institution "Ābele". 10 youngest children participate in the study.

Research methods: theoretical method, in which the analysis of theoretical literature and empirical method, which consists of observation of the process of children's adaptation and analysis of the obtained results.

The hypothesis of the research work was confirmed, because the use of games in the course of the day, children contributed to the improvement of the indicators of adaptation signs and more successful adaptation in the pre-school educational institution.

Keywords: adaptation, youngest children, pre-school educational institution, play.

The qualification paper consists of 51 pages, 10 figures, 4 tables, 5 appendices and 32 references.

Satura rādītājs

Ievads	5
1. Jaunākā vecuma bērnu adaptācija pirmskolas izglītības mācību iestādē.....	7
1.1. Adaptācijas jēdziens	7
1.2. Adaptācijas skaidrojums bērnu attīstībā	7
1.3. Bērnu vecumposma skaidrojums	8
2. Jaunākā vecuma bērnu rotaļu nozīme dienas ritumā adaptācijas veicināšanai	12
2.1. Rotaļu nozīme bērnu attīstībā	12
2.2. Rotaļu izmantošanas iespējas adaptācijas veicināšanai.....	13
2.3. Dienas rituma rotaļu raksturojums	14
2.4. Pedagogu un vecāku sadarbība adaptācijas procesa norisē	16
3. Empīriskais pētījums par rotaļu izmantošanu adaptācijas sekmēšanā	19
3.1. Empīriskā pētījuma norises apraksts	19
3.2. Bērnu uzvedības raksturojums adaptācijas pētījuma sākumā.....	19
3.3. Pētījuma norise.....	30
3.4. Bērnu uzvedības raksturojums adaptācijas pētījuma beigās.....	32
Secinājumi	39
Izmantotā literatūra	41
PIELIKUMI.....	43

Ievads

Latvijas likumdošanas izglītības likuma 17. pants paredz, ka katras pašvaldības pienākums ir nodrošināt bērnam, kurš sasniedzis pusotra gada vecumu, un kura dzīvesvieta deklarēta pašvaldības administratīvajā teritorijā, iespēju iegūt pirmsskolas izglītību (Saeima, 1998).

Bērna adaptācija pirmsskolas mācību iestādē ir sociālās mijiedarbības process, kuru ietekmē ārējie (pedagogi, grupiņas biedri, izglītības iestādes vide, vecāki) un iekšējie (bērna fiziskā un garīgā pieredze) faktori (Выготский, 2005). Katrā ģimenē liels pārbaudījums ir bērna pirmsskolas mācību iestādes gaitu uzsākšana. Bērnam mainās ierastā mājas vide, apkārtējie cilvēki un to daudzums, jāpielāgojas režīmam un jāievēro noteikumi. Šis izmaiņu kopums rada nedrošību, satraukumu, tāpēc būtiski ir sekot līdzi bērna emocionālajam stāvoklim un palīdzēt izmaiņu pieņemšanas posmā.

Svarīgi šim notikumam sagatavoties vecākiem, būt mierīgiem un gataviem dažādām bērna emociju izpausmēm. Spēt noturēt savu emocionālo stabilitāti un nepiekāpties satraukuma radītām darbībām. Katrs bērns ir individualitāte un viņa raksturu ieradumus vislabāk zina vecāki, tomēr pirmsskolas iestādē bērna uzvedība mēdz būtiski atšķirties no tā, kādu ierasts redzēt mājas vidē.

Jaunu apstākļu pieņemšanai ir nepieciešamas divas, trīs nedēļas. Šis laika periods mēdz būt gan īsāks, gan garāks, atkarībā no bērna emocionālās noturības. Šajā posmā ir būtiska pirmsskolas iestādes personāla līdzdalība, bērna izpausmju ievērošanā un pareizā izvērtēšanā. Laicīgi ievērojot un uzdodot pareizo jautājumu, kas veicina emociju atklāšanu, bieži tiek novērsta bērna nomāktība un kautrīgums.

Adaptācijas procesā būtiska ir pedagoga profesionalitāte, zināšanas un prasme izveidot pozitīvu saskarsmi ar bērniem. Svarīgi ir pārzināt bērnu vecumposmu attīstības likumsakarības, veiksmīgas adaptācijas nosacījumus un attiecīgi izvēlēties, un izmantot pedagoģiskās metodes adaptācijas sekmēšanai. Pirmsskolas iestādē ir svarīgi nodrošināt visiem bērniem vienādus apstākļus, ieinteresēt un radīt vēlmi iesaistīties rotaļās, kas rada kopības sajūtu un atvieglo iejušanos jaunajā vidē. Bērni ātrāk apgūst un iegaumē rotaļās pasniegtu informāciju.

Darba autore kvalifikācijas darbam tēmu izvirzīja būtiskuma un nozīmības pedagoģijas nozarē un tā aktualitātes dēļ, jo katru gadu simtiem ģimeņu saskaras ar bērna adaptēšanās procesu pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījuma objekts: rotaļu pielietojums adaptācijas procesā.

Pētījuma priekšmets: jaunākā vecuma bērnu adaptācijas sekmēšana.

Pētījuma mērķis: izprast un izpētīt 1,5 līdz 3 gadīgu bērnu grūtību pārvarēšanu adaptācijas norisē pirmsskolas izglītības iestādē dienas ritumā, rotaļu iepazīšanas procesā.

Pētījuma hipotēze: Vai izmainījās bērnu adaptācijas pazīmes pēc trīs mēnešu rotaļu pielietojuma?

Uzdevumi:

4. Adaptācijas kritēriju izstrāde.
5. Pedagoģisko paņēmieni izmantošana dienas ritumā rotaļu veidā adaptācijas laikā.
6. Bērnu uzvedības izpēte adaptācijas pētījuma sākumā un beigās, analizēt novērošanas metodē iegūtos rezultātus, ņemot vērā bērna vecumu un attīstības iezīmes.

Pētījuma metodes:

Teorētiskā metode –

- teorētiskās literatūras analīze.

Empīriskā metode –

- pielietot rotaļas dienas ritumā adaptācijas procesā;
- bērnu adaptācijas procesa vērošana;
- iegūto rezultātu analīze.

Pētījuma bāze:

Pētījums veikts „R” pirmsskolas izglītības iestādes grupā „Ābele”. Pētījumā piedalījās 10 jaunākā vecuma bērni.

1. Jaunākā vecuma bērnu adaptācija pirmsskolas izglītības mācību iestādē

1.1. Adaptācijas jēdziens

Adaptācija (lat. val. *adaptations*) – pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem. Adaptīvas strukturālas un funkcionālas pārmaiņas notiek atsevišķās šūnās, orgānos un to sistēmās, kā arī visā organismā kopumā un psihiskajā darbībā. Sugas ilgstošas evolūcijas procesā un individuālas attīstības laikā, organisms ir ieguvis spēju sekmīgi adaptēties mainīgos vides apstākļos. Adaptācija sevī ietver aktīvas kompleksas norises, kas virzītas uz organismam nelabvēlīgu un neadekvātu vides faktoru pārvarēšanu. Adaptācija ir viens no faktoriem, kas mainīgos vides apstākļos palīdz uzturēt organisma iekšējās vides stabilitāti, tā, savukārt, būtiski ietekmē darbaspēju, mūža ilgumu un organisma reproduktivitāti (Gailuma, 2002, 84).

Adaptācijas jēdziens skaidro saistību starp dzīvu organismu un ārējiem apstākļiem, kas sevī ietver gan procesa norisi, gan rezultāta iznākumu. Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīcā adaptācijas jēdziens tiek skaidrots kā pielāgošanās jaunām prasībām, noteiktiem apstākļiem un situācijai, kas mainās, piemērošanās videi pārvarot negatīvos un nelabvēlīgos faktorus (Beļickis, Blūma, 2000, 248).

Sociālā adaptācija ir indivīda vai sociālās grupas mijiedarbība ar sociālo vidi, aktīva pielāgošanās sociālajām prasībām (Latvian Oxford living dictionaries, 2020). Valentīna Romenkova (2008, 28) papildina, sociālā pielāgošanās citiem apstākļiem bērnam visbūtiskāk novērojama, kad tiek uzsāktas gaitas pirmsskolas mācību iestādē.

1.2. Adaptācijas skaidrojums bērnu attīstībā

Savu attīstības īpatnību, dēļ bērni ir sevišķi uzņēmīgi pret negatīvo sociālo iedarbību. Par pamatu personības izturībai pret stresu nelabvēlīgos apstākļos kalpo iepriekš izveidojies psiholoģiskais komforts – labklājības izjūta, iekšējā līdzsvarotība, ego izturība. Adevāta psihosociālā adaptācija nozīmē veiksmīgu pielāgošanos nelabvēlīgiem sociālajiem apstākļiem (Batņa, 2007, 138). Adaptācijas laikā ārējie nosacījumi tiek pieņemti iekšēji un kļūst par katra bērna iekšējiem nosacījumiem. Šo procesu sauc par darbības iekšējā plāna veidošanos. Pozitīvs emocionālais pārdzīvojums ir kā mērvienība, kas virza domu un diktē bērna darbību. Savukārt pārdzīvojuma veids (pozitīvs vai negatīvs) liecina par bērna vajadzībām un to, kā tās tiek apmierinātas (Выготский, 2005).

Saspringtas adaptācijas gadījumā rodas pastiprināta stresa reakcijas, kas izraisa nervozitāti un bērnu biežo slimošanu pirmajos bērnudārza apmeklēšanas mēnešos (Балл, 1989).

Viegla adaptācija novērojama bērniem, kas auguši optimālos apstākļos, ir veseli, psihofiziski attīstīti un pirmsskolas izglītības iestādi sākuši apmeklēt pēc pusotra gada vecuma. Bērnam var būt raksturīgs īslaicīgs negatīvs emocionālais stāvoklis, kas mēdz izpausties kā runas aktivitātes samazināšanās, nenozīmīgi uzvedības, miega traucējumi vai apetītes trūkums. Parasti šīs stāvokļa izpausmes ir adaptācijas pirmajās divās nedēļās.

Vidēja adaptācija raksturīga bērniem pēc pusotra gada vecuma, vai arī jebkura vecuma bērniem, kuru audzināšanā pieļautas kļūdas. Bērns lēni pielāgojas jauniem apstākļiem emocionālā stāvokļa nestabilitātes dēļ, novērojama bieža slimošana. Tā norit bez komplikācijām un neilgst ilgāk par desmit dienām. Īslaicīgi var būt svara zudums un valodas attīstības traucējumi. Pielāgošanās var noritēt ilgāk par mēnesi.

Smaga adaptācija raksturīga bērniem, kuri sākuši apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi pirms gada vecuma (10 – 12 mēneši), un kuriem ir nelabvēlīgi bioloģiskās un sociālās vēstures faktori. Tie ietekmē veselības stāvokli un nereti izraisa attīstības traucējumus, samazina fiziskās attīstības tempu, veicina valodas un psihiskās attīstības aiztures rašanos. Bērns, biežas un ilgstošas slimošanas dēļ, kļūst emocionāli jūtīgāks un pastiprināti nevēlas atgriezties pirmsskolas izglītības iestādē. Smaga adaptācija var noritēt vairākus mēnešus (Тонкова - Ямпольская, Черток 1987, 56).

Anna Bikova bērna adaptācijas procesa noslēgšanos bērnudārzā apstiprina, ja ir izpildīti divi pamatnosacījumi –

- apgūti pirmsskolas izglītības iestādes uzvedības noteikumi, bērns prot sevi apkalpot un ir apguvis nepieciešamās saskarsmes prasmes;
- bērns bērnudārzā jūtas psiholoģiski komfortabli (Bikova, 2018).

Bērna psihe atrodas nemitīgā attīstības procesā, tajā svarīgākais posms ir līdz 5 gadu vecumam, kad notiek visstraujākā attīstība un veidošanās (Panova, 2017).

1.3. Bērnu vecumposma skaidrojums

Šveiciešu psihologs un dabaszinātnieks Žans Piažē adaptāciju gan bioloģijā, gan psiholoģijā uzskatīja par pretēji virzītu tendenču – akomodācijas un asimilācijas vienību (Batņa, 2007, 139).

Linda Panova atsaucas uz Žana Piāžē izveidoto bērnu intelektuālās attīstības teoriju, kuras pamatiedalījumu sastāda četri psihoemocionālie attīstības posmi –

- 1) Sensamotorā stadija (0 – 2 gadi), kad bērns pasauli izzina caur sajūtām un kustībām.
- 2) Pirmsoperacionālā stadija (2 – 7 gadi), attīstās iztēle, spēja domāt, salīdzināt, atdarināt, reaģēt uz simboliem.
- 3) Konkrēto operāciju stadija (7 – 12 gadi), kad bērns var veikt loģisku darbību ar objektiem, kas ir redzami un konkrēti.
- 4) Formālo operāciju stadija (no 12 gadiem), attīstīta spēja veikt loģiskas darbības ar abstraktiem jēdzieniem (Panova, 2017).

Darba autore analizē jaunākā vecuma bērnus, kas ir no 1,5 – 3 gadu vecumam, tāpēc plašāk tiks apskatītas sensamotorā un pirmsoperacionālā attīstības stadijas.

Kognitīvā (lat. val. *cognitio* - izzināšana, priekšstats, jēdziens) attīstība sensamotorajā stadijā balstās uz reflektorām reakcijām, uz kuru bāzes veidojas mērķtiecīgas sensorās un motorās darbības. Jaundzimušajiem ir ļoti svarīgs kontakts ar vecākiem, ir pierādīts, ka šīs saiknes trūkums var atspoguļoties bērna attīstībā nākotnē. Veidojas pieķeršanās attiecības, kas vēlāk ietekmē priekšstatus un attieksmi pret citiem cilvēkiem un pasauli (Panova, 2017).

Cilvēka personības attīstības procesā pirmie tiek attīstīti neverbālas saskarsmes paņēmieni, tiem seko verbālie paņēmieni. Bērns, kurš nav vēl apguvis runas māku, savu vajadzību un emociju izpausmei izmanto mīmiku un pantonīmu. Mācās uztvert apkārtējos cilvēkus un vidi, nosaka savas mātes emocionālo stāvokli, pēc ārējām izpausmēm – mīmikas, žestiem, balss intonācijas. Prasme izmantot neverbālās saskarsmes līdzekļus, nosaka personības saskarsmes spēju, sabiedriskumu (Vorobjovs, 1996, 176).

Bērniem, vecumā no 1 līdz 3 gadiem, nozīmīgākās vajadzības ir emocionālais kontakts, drošība, patstāvība un darbība (Puškarevs, 2001, 39), vadošā ir priekšmetiskā darbība, sadarbībā ar pieaugušajiem tiek apgūti sabiedrībā izstrādātie darbības paņēmieni un psihē sāk veidoties runas un pašapziņas procesu pirmsākumi (Vorobjovs, 1996, 176).

Pēdējā sensamotorās stadijas daļa raksturojas ar bērna spēju atdarināt, māku izdomāt jaunus uzdevumu risināšanas veidus, apvienot iepriekš iegūtās darbības un zināšanas. Līdz divu gadu vecumam bērnam izveidojas simboliska domāšana un uztvere. Valodas, runas veidošanās ir cieši saistīta ar kognitīvo attīstību, tāpēc kognitīvie traucējumi vienmēr būs arī runas traucējumi (Panova, 2017).

Sasniedzot divu gadu vecumu, sākas pirmsoperacionālā stadija (2 – 7 gadi), kad bērnam vadošā darbība ir spēle. Sāk veidoties sadarbība ar pieaugušo un turpinās emocionāli tiešais kontakts. Šim vecumam raksturīgs liels egocentriskums, kad bērns respektē tikai savas intereses, tāpēc komunikācija ar citiem bērniem notiek, kā kustību spēles blakus nevis kopā (Panova, 2017).

Divu gadu vecumā bērns sevi apzinās, kā atšķirīgu būtni un apkārtējiem mēģina to pierādīt. Enerģiski noraida to, ko no viņa prasa, stūrgalvīgi grib, ko viņam neļauj un visu grib darīt pats (Bakisa, Romēns, 1995, 53).

Psihiskā gatavība apgūt sociālās normas tiek sasniegta, kad bērns starp tuvākā apkārtnē esošajām lietām spēj saskatīt kopsakarības, veidojas lietu veseluma ideja, kas atbilst noteiktiem etaloniem, piemēram, pogām jābūt aizpogātām, kurpju šņorēm ir jābūt sasietām. To apguve ir saistīta ar gribas un paškontroles procesu attīstību (Svence, 1999, 71).

Līdz 3 gadu vecumam izveidojas iztēlošanās spējas. Bērnā tipiskas nenoturīgas vēlmes, kuras viņš nespēj savaldīt un kontrolēt. Emocionālas reakcijas ir tikai uz tajā brīdī notiekošo. Bērnā sāk veidoties pašapziņa, viņš apjauš, ka var būt fiziska šķiršanās no vecākiem, tas viņā rada bailes (Panova, 2017).

Bērns no 2 līdz 3 gadiem progresē savā garīgajā un sociālajā attīstībā, šim posmam raksturīga bieža runāšana pretī, tādā veidā taustot robežas, cik lielā mērā var uzspiest savu gribu (Bakisa, Romēns, 1995, 81).

Starplaikā starp 2 un 3 gadu vecumu bērns apgūst vietniekvārdu „es”. Darbība „es pats” norāda, ka ir sācies bērna pašapziņas veidošanās process. Šī vecuma bērniem ES tēla veidošanā galveno vietu ieņem ārējie, virspusējie, sava ķermeņa, sejas, u.t.t. vērtējumi, kā arī iezīmējas dzimumpiederības diferenciācijas process (Vorobjovs, 1996, 276).

Psihosociālās attīstības teorijā E. Eriksons otro un trešo bērna dzīves gadu apzīmē kā agrās bērnības stadiju, kad veidojas bērna patstāvība, autonomija un attīstās kauna, šaubu izjūta. Šajā posmā bērnam ir pastiprināti nepieciešama drošības sajūta, ticība savām spējām, kas būs pamats pasaules izziņai un veiksmīgai spējai iekļauties sabiedrībā (Eriksons, 1998). Guna Svence norāda, ka agrīnās bērnības periodā, pašvērtējumu, galvenokārt, ietekmē pieaugušo dotais novērtējums, degradējoša nozīme ir nosodījumiem, kritikai un kaunināšanai. Audzināšanas procesā svarīgi atcerēties paslavēt, pozitīvi novērtēt sasniegumus, tas stimulējoši ietekmē bērna sasniegumu motivācijas attīstību un apziņā vieš kompetences – es varu! man izdosies! (Svence, 1999, 69, 88). Ja bērnam sagādā grūtības apgūt savam vecumam atbilstošas mākas un viņš par to tiek sodīts vai pazemots, tad viņš pierod just kaunu un šaubas par savām spējām (Batņa, 2007, 49).

Agrīnās bērnības periodā bērnam attīstās spējas novērtēt lietu un parādību atbilstību normai, etaloniem, noteikt, kas ir labi un kas ir slikti. Līdz ar citu vērtējuma attīstību, bērnos attīstās pašvērtējums (Svence, 1999, 71). Tas būtiski ietekmē bērna garīgo veselību un attīstību. Bērns vērtē vai ir labs, vai slikts, apkārtējo attieksmi pret sevi un tas veido cieņu pret sevi. No pašcieņas ir atkarīga katra indivīda rīcība un uzvedība (Puškarevs, 2001, 30, 32).

Bērniem no gada līdz trīs gadu vecumam raksturīga izteikta agresīvo dziņu pastiprināšanās, tāpēc bērns var kļūt stūrgalvīgs, bieži lietot vārdu „nē”. Šajā posmā ir aktuāla tualetes iemaņu apgūšana, bērnam ir liela vēlme saņemt uzslavas un izvairīties no soda. Bērnam var viegli ieviest bailes un zaudētas mīlestības sajūtu, kas atstāj negatīvas sekas apmācību apgūšanas norisē. Šāda neapzināta ievirze nosaka to bērnu uzvedību, kuriem neko nevar iemācīt bez draudiem. Bērnam agresīvās darbības vislabāk novirzīt uz spēli, piemēram, tādu, kurā ceļ un pēc tam izjauc (Batņa, 2007, 31).

Trīs gadu vecumā bērns sāk reaģēt un saprast prasības un ierobežojumus, kā arī izkopj pašapkalpošanās iemaņas, tīrības un kārtības izjūtu. Raksturīgas priekšmetiskas rakstura spēles, kas veicina bāzisko psihisko funkciju - domāšanas, uztveres un atmiņas attīstībai (Panova, 2017).

Galvenā bērnu nodarbošanās 3 - 6 gadu vecuma posmā ir lomu spēles, tās noteikumi liek bērniem apzināties un vērtēt sevi, citus spēles dalībniekus, veikt salīdzināšanu, kas, savukārt, veicina apkārtējo cilvēku izzināšanu un sevis kā individualitātes apzināšanos (Vorobjovs, 1996, 276). Māra Vindere (2014) papildina, ka vecumposmā, kad bērns tikai apgūst personības apliecināšanās un izteikšanās spējas, rotaļa atklāj dažādu bērna personības aspektu veidošanos.

2. Jaunākā vecuma bērnu rotaļas nozīme dienas ritumā adaptācijas veicināšanai

2.1. Rotaļu nozīme bērnu attīstībā

Aktivitāte - visa dzīvā raksturlielums, kas nosaka tā sakarus ar ārpasauli, nodrošina pastāvīgu reaģēšanu uz apkārtējās vides izmaiņām. Savukārt, darbība ir specifiska aktivitāte, kurai raksturīga pakļaušanās noteiktiem nosacījumiem, piemēram, priekšmetiskumam, subjektīvai līdzdalībai, procesualitātei, mērķtiecībai, apjēgšanai, vērošanai un pašnovērtēšanai (Vorobjovs, 1996, 33).

Pirmsskolas vecuma bērniem ir raksturīga liela kustību aktivitāte, strauja augšana, pilnveidojas kustību koordinācija. Tas vērojams dažādās kustību rotaļās un vēlmē darboties. Bērni apgūst dažāda veida palēcienus, pilnveidojas līdzsvara izjūta, kāpšana pa trepēm ar abām kājām, rāpšanās pa stieņiem, patstāvīgā šūpošanās (Svence, 1999).

Bērna attīstībā pirmsskolas vecums ir nozīmīgākais posms, kad tiek ielikti pamati visai turpmākajai dzīvei gan harmoniskas personības attīstības skatījumā, gan arī visās kognitīvās attīstības jomās. Galvenais princips bērna esamībai šajā periodā ir atdarināšana. Lai ļautu bērnam attīstīties fiziski, ir jārada iespējas, vide un situācijas, kas palīdz sajūtu, maņu (redzes, dzirdes, taustes, ožas, garšas) attīstīšanai (Tūbele, Landra, 2013, 11). Alekseja Vorobjova rakstītais papildina - dažādas rotaļas, konstruēšana, veidošana, zīmēšana, dejošana u.c. darbības sekmē intensīvu sajūtu attīstību un nodrošina bērna sagatavošanu mācībām (Vorobjovs, 1996, 64).

Ar spēles palīdzību pieaugušajam ir iespēja labāk izprast bērna iekšējo pasauli. Spēle ir brīva, iekšēji motivēta darbošanās, kas paredz elastību sižeta, mērķu un priekšmetu izmantošanā. Spēlējoties bērns parāda savas jūtas, atklāj, kas viņu uztrauc un kas ir svarīgs, kā arī attīsta un uztur fantāziju pasauli (Batņa, 2017, 92).

Spēle palīdz bērniem iemācīties izmantot savu enerģiju un no tās atbrīvoties, piemēram, spēlējot aktīvas kustību spēles, bērniem īpaši patīk brīdis, kad kādu noķerot, viņi var uz brīdi pārvērsties par smejošu bariņu (Batņa, 2017, 95).

Spēle ir bērnu savstarpējā valoda, ar tās palīdzību tiek izveidotas un uzturētas savstarpējās attiecības. Tā liek apgūt sociālās iemaņas, jo jādalās ar mantām, domām, jāievēro lietu secību, jāsadarbojas un jāievēro noteikumus (Batņa, 2017, 96).

Spēlei ir liela loma cilvēka attīstībā, pieaugušie, novērojot bērna spēli, var labāk izprast bērna vēlmes un vajadzības. Novērojot bērnu brīvi spēlējoties, var noteikt bērna spēlēšanās veidu

- atraktīvs, stereotopisks, agresīvs, impulsīvs, nekontrolējams un labāk izprast pārdzīvojumus (Batņa, 2017, 98).

Bērna galvenā aktivitāte, dzīves veids ir rotaļa. Tā vienlaikus ir pašizpaušmes, pašattīstības, pašdarbības forma, netiešs audzināšanas un mācību līdzeklis (Krinkele 2002,11).

Bērna attīstību ietekmē viņa intereses un aktivitāte. Skolotājam ir jāveicina materiālo, sociālo un garīgo vajadzību līdzsvarotu attīstību (Krinkele, 2002, 13). Nodrošināt fizisko attīstību, kas notiek kustoties, rāpjoties, metot, zīmējot, griežot, pārgērbjoties. Sociāli emocionālā attīstība tiek panākta risinot strīdus, izsakot jūtas, daloties ar pārējiem, rūpējoties par materiāliem un strādājot kopā. Kognitīvā attīstība norisinās, mācoties risināt problēmas, lietojot šķirošanas un loģiskās spriešanas spējas, organizējot domāšanu (Krinkele, 2002, 18).

Praktiskajā darbībā, kur vadošā ir rotaļa, bērns iemācās -

- cienīt sevi un citus;
- risināt problēmas;
- patstāvīgi domāt;
- izprast citus un just līdzti;
- adekvāti paust jūtas;
- uzņemties atbildību par saviem lēmumiem (Dzintere, 2007).

2.2. Rotaļu izmantošanas iespējas adaptācijas veicināšanai

Daudzi rietumu psihologi norāda, ka rotaļa ir bērna veids kā izzināt, izpētīt un mācīties, tāpēc iesaistot bērnus rotaļu procesos tiek stimulēta viņu spēja dzīvot simboliskajā domu un vērtību pasaulē, veicina lietu kārtības apgūšanu (Dzintere, Stangaine, 2007).

Bērns pasauli uztver un apgūst, eksperimentējot un pārbaudot apkārtējās vides un parādību pielietojamību (Svence, 1999). Rotaļa bērna uztverē ir interesanta un aizraujoša aktivitāte, bez tieša mācību uzdevuma un bez mērķa sasniegt darbības produktu, tomēr tā satur abas šīs vērtības un nepiespiestā veidā rotaļas rezultāts ir bērna attīstība (Plotnieks, 1988, 48).

Rotaļu procesā bērni apgūst sociālo pieredzi ar rotaļu biedriem, ko pieaugušie, savas autoritātes dēļ, nespēj sniegt. Kā piemēram, kopīgi rotaļājoties tiek apgūtas sociālās iemaņas, bērni iemācās sociālo salīdzināšanu un attīstās piederības sajūta grupai (Dzintere, Stangaine, 2007).

Autores Dzintere un Stangaine apkopojot O. Svennes un J. A. Komenska uzskatus, raksta, cik būtiski rotaļai būt atbilstoši bērna vecumam, dabai un tieksmēm. Tā nedrīkst būt piespiedu rakstura, jo tad tā neradīs ieinteresētību un bērna patiku. Bērnam ir jāgrib darīt to, ko viņš dara.

Aktivitatē var būt pieaugušā ierosināta, bet bērnam būtiska ir sajūta, ka process notiek pēc paša gribas, tad rotaļa nesīs vēlamos rezultātus un papildinās bērna attīstību (Dzintere, Stangaine, 2007, 17).

2.3. Dienas rituma rotaļu raksturojums

Rotaļas daudzveidīgo funkciju dēļ, to izmanto kā bērna attīstības, mācību un audzināšanas līdzekli, kas veicina bērna attīstību veselumā, ir ļoti veiksmīgs bērna pašizteikšanās līdzeklis, kas tieši atklāj bērna attīstības līmeni, un caur rotaļu visefektīvāk var sasniegt bērna attīstības korekciju (Brice, 2013). Drošības un piederības sajūtas veidošana, fizisko kontaktu un emocionālās attīstības, empātijas veicināšana, pozitīvu emociju veidošana, kustību koordinācijas attīstīšana.

Rotaļas attīstības posms pēc Ž. Piažē -

0 - 2 gadi - ar rociņām un kājiņām (rotaļas, vingrinājumi);

3 - 7 gadi – simboliskā radošā rotaļa, konstruktīvās rotaļas (bērns kaut ko rada);

6 gadi – spēles uz noteikumiem (Panova, 2017).

Radošās rotaļas -

- *Sīžetu lomju rotaļas* – bērni sākumā vēro un atdarina pieaugušos, multfilmu varoņus, pasaku tēlus, vēro, atdarina to darbību. Izspēlē - “Mammu un tēti”, “Veikalu”, “Dakterus”.
- *Celtniecības rotaļas* – ir pietuvinātas lomju rotaļām, kad bērns attēlo ārējo pasauli pēc savas iekšējās iztēles sajūtas, redzējuma, pašpieredzes. Ceļi būvē no pieejamiem materiāliem mājas, veikalus, garāžas.
- *Dramatizācijas rotaļas* – iztēlojas notikumus, priekšmetus.

Rotaļas ar noteikumiem -

- Attīstošās spēles – dažādi priekšmeti, to īpašības, spēja grupēt, izmantot daudzveidīgi. Vārdiskās spēles, galda spēles atrast divus vienādus, savienot, puzzles, mozaīka.
- Kustību rotaļas – kustība ir ķermeņa vai tā daļu stāvokļa maiņa. Rotaļas ar soļošanu, skriešanu, rāpošanu, kāpšanu, ripināšanu un mešanu. Ar kustību palīdzību apzinās savu ķermeni, atklāj tēla raksturu.
- Rotaļas ar dziedāšanu - dziesmas, kuras pavada ar žestiem, kustībām, veicina ne tikai stabilu atmiņas attīstību, bet arī attīsta kustību koordināciju. Vārdu krājumu paplašināšana, iztēles attīstīšana, spēja attēlot savas domas ar vārdiem, mūziku, deju un žestiem.

Pielietotās rotaļas adaptācijas veicināšanai un to gaidāmo pozitīvo ieguvumu un sadalījumu dienas ritumā var apskatīt 1. tabulā.

1. tabula. Adaptācijas darba norise dienas garumā

Rotaļu ieguvumi	Pedagoģiskie paņēmieni	Rotaļu, dziesmu, skaitāmpantu nosaukumi
<ul style="list-style-type: none"> - Gūt pozitīvās emocijas; - pilnveidot saskarsmes prasmes ar bērniem un ar pieaugušajiem; - veidot grupas piederības sajūtu; - attīstīt drošības izjūtu; - veicināt iekļaušanos dienas ritmā. 	08:00 - 08:30 Uzsāk rīta apli veidojot rotaļu dziesmu ar kustībām. Turpina ar rīta sasveicināšanos ar skaitāmpantu vai sasveicināšanās pirkstiņ dzejoli	<i>“Staigā, staigā, pietupies”;</i> <i>“Ir jau visi mūsu bērni sanākuši te”;</i> <i>“Pulkstenīti, tiku, taku”.</i>
	10:00 - 11:00 Izspēlē lomu rotaļas	<i>“Kā tevi sauc”;</i> <i>“Kur iesim mēs ar lāci”;</i> <i>“Dakterus”;</i> <i>“Veikalu”.</i>
	12:30 - 13:00 Kustību rotaļas	<i>“Re kur Es”;</i> <i>“Viena maza Ābelīte”;</i> <i>“Kur iesim mēs ar lāci”;</i> <i>“Vāram, vāram putriņu”;</i> <i>“Jāju, jāju kunga zirgu”;</i> <i>“Mārīte pa plaukstu skrien”.</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Radīt prieku par kopīgu darbošanos; - veicināt uzticēšanos skolotājam un auklītei; - pilnveidot pastāvību, darbojoties; - radīt interesi un vēlmi par apkārt notiekošo. 	15:30 – 17:30 Brīva izvēle, darbošanās interešu centros ar patstāvīgi izvēlētajām rotaļlietām.	Celniecības rotaļas, kas ir pietuvinātās lomu rotaļām, ceļ un būvē no pieejamiem materiāliem. Attīstošās galda spēles – atrast divus vienādus savienot, puzzles, mozaīka. Dažādu priekšmetu grupēšana, to īpašības. Vārdiskas spēles.

Rotaļas tika izvēlētas balstoties uz bērnu atsaucību, emocionālo stāvokli. To atkārtotības nepieciešamība arī tika vērtēta pēc grupas pieprasījuma vai vajadzības individuāli vai kopā padarboties.

2.4. Pedagogu un vecāku sadarbība adaptācijas procesa norisē

Pedagogam ir ievērojama loma bērna attīstīšanas procesos un ģimenei ir galvenā nozīme bērna audzināšanā un attīstībā (Golubina, 2007, 146).

Sadarbība ar bērna ģimeni ir viens no galvenajiem priekšnosacījumiem, kas virza uz kvalitatīvu izglītošanas un audzināšanas procesu. Starp bērnu, vecākiem un pedagogu ir jābūt trīspusēji izdevīgai sadarbībai, kas -

- veicinās bērna socializāciju, integrēšanos sabiedrībā;
- sniegs iespēju laicīgi pamanīt bērna vajadzības un attīstīt nepieciešamās spējas;
- pieaugušajiem ļaus veiksmīgāk saskaņot pedagogiskās prasības pret bērnu;
- dos vecākiem iespēju izglītoties uzzinot par aktualitātēm un nostādnēm pedagogijā un psiholoģijā;
- veidos bērnu dzīves sociālo kontroli;
- veicinās bērna personības attīstību, jo tiks saņemts atbalsts, sapratne (Valsts izglītības satura centrs, 2009).

Pedagogi ir galvenās personas, kas var palīdzēt vecākiem pielāgoties jauniem apstākļiem, radīt viņos pārliecību, ka viņu bērns ir drošībā, viņus izglītot un iesaistīt adaptācijas procesā (Kājiņa, Aunīte, 2006, 63). Pirmajai komunikācijai ar vecākiem skolotāja pievērša īpašu uzmanību, jo būtiski ir veikt novērojumus, kā bērns uzvedas sev tuvāko cilvēku klātbūtnē un kā vecāki organizē savus rītus, vedot bērnu uz pirmsskolas iestādi.

Pedagoga un bērna pirmajā saskarsmes reizē noteicošais ir vizuālais izskats, mīmika, acu skatiens, balss intonācija, kas nosaka turpmāko kontaktu. Mierīga un pozitīva attieksme bērnam rada labvēlīgu iespaidu un vēlēšanos sadarboties. Lai palīdzētu bērnam apzināties jaunos apstākļus, pedagogam jāklūst par starpnieku starp bērnu un jauno mikrosociālo vidi. (Gailuma, 2002, 104). Šis ieteikums īpaši tika ņemts vērā un piedomāts, kā bērns uztvers jauno iepazīšanos ar pieaugušo biedru - skolotāju.

Adaptācijas posmā bērnam ir jāpieņem jauna vide un jāapgūst viss, ar ko nāksies sastapties pirmsskolas ikdienā -

- grupas un pirmsskolas iestādes funkcionālās telpas (bērnu iepazīstina ar grupas rotaļu telpu, tualeti, guļamtelpu, vingrošanas zāli, darbinieku darbavietu);
- elementārie uzvedības noteikumi;
- jāapgūst prasme darboties ar priekšmetiem;
- dienas režīms, nosacījumi tā ievērošanai;
- jānostiprina izpratne par savu vārdu, ja tāda vēl nav izveidojusies;

- jāiepazīst grupas skolotāja un skolotājas palīga vārds (Golubina, 2007, 156 - 157).

Skolotāja un skolotāja palīga galvenais uzdevums adaptācijas periodā ir atvieglot praktiskās un emocionālās grūtības. Jāpalīdz bērnam pierast pie jaunās vides, dienas režīma prasībām (Golubina, 2007, 156).

Daudzu zinātnieku pētījumu secinājumos ir norādīts, ka iecietība, mīlestība un nedalīta uzmanība no vecāku puses bērnam ir būtisks veiksmīgas adaptācijas pamatnosacījums (Калинина, 2005, 25). Anna Bikova uzskaita vairākus vecāku uzvedības modeļus, kas kavē sekmīgu adaptāciju, kā piemēram, atstāšana bērnudārzā neatvadoties, izmantojot apmānu. Tāda uzvedība rada trauksmainumu, bērnā rodas bailes, ka viņš var tikt pamests arī citā vidē un pieaugt neuzticēšanās vecākiem. Šķiršanās rūgtumu papildina apmāna rūgtums un nākošās atvadišanās var būt smagākas (Bikova, 2018, 82).

Vecāki bērnam ir tuvākie cilvēki, kuri var ātri sajūst bērnu un veidot dialogu, uzdot pareizos jautājumus, uzklaut un sadzirdēt. Noskaidrot, kas priecē un kas nomāc, ja nepieciešams, piedāvāt savu palīdzību treniņiem (zīmēt, griezt ar šķērēm, lekt uz vienas kājas u.tml.). Bieži vien bērns nestāsta par lietām, kas viņu sāpina, jo negrib runāt un atkal sajūst piedzīvotās emocijas. Nevajag no bērna vilkt ārā informāciju, it īpaši pirms miega, jo negatīvas atmiņas tiešā veidā ietekmē miega kvalitāti. Vecāki ir pirmās uzticamības personas bērniem, tieši tāpēc adaptācijas periodā ir būtiski viņus iesaistīt bērna novērošanā, jo tas kādas emociju izpausmes notiek mājās – bērnam ierastā vidē, var atklāt adaptācijas norises attīstību.

Adaptācija pirmsskolas iestādē noris veiksmīgāk, ja vecāki iesaistās procesā gan garīgi, gan fiziski -

- samīļo bērnu, uzklausa, nesteidzina;
- aktīvi piedalās bērna dzīvē (vienmēr apjautājas, kādi notikumi piedzīvoti, kopīgi gatavojas pasākumiem, mācās pantiņus, gatavo maskas u.tml.);
- iesaista bērnu mājas dzīvē (uztic pieaugušo darbus);
- atbalsta bērna intereses (Kājiņa, Aunīte, 2006, 63).

Adaptācijas periodā bērnam var uzkrāties emocionālā spriedze, kas visbiežāk tiek atbrīvota vecāku klātbūtnē, agresijas, kaprīžu un histērijas lēkmju veidā. Visbiežāk šī emociju izlāde sākas bērnudārza garderobē, kad bērns izrāda nevēlēšanos klausīt. Neatļauts paņēmiens ir manipulācija ar bērna bailēm. Piemēram, pēc ilgākas bērna nereaģēšanas uz mudinājumu ģērbties, vecāki nedrīkst zaudēt savaldību un iziet pa durvīm, pasakot, ka bērns tiks atstāts. Ieviestās bailes nesīs gaidīto rezultātu, bērns raudot sāks ģērbties, bet iebiedēšana atstās neizdzēšamas sekas (Bikova, 2018).

Vecāku mīlestība ir svarīga bērnu dzīves sastāvdaļa, kas dod drošības sajūtu, nodrošina emocionālo stabilitāti, paaugstina bērna pašvērtējumu. Nepietiekama uzmanība no vecāku puses, rada bērnam trauksmi un neirotismu (Jozauska, 2012). Galvenais vecāku uzdevums būt pacietīgiem un saprotošiem, censties iztikt bez balss paaugstināšanas un mājās ieviest nodarbes, kas palīdz sakrātās emocijas atbrīvot caur rotaļām, piemēram, burzīt un plēst papīru, mētāt bumbu, kauties ar spilveniem, lēkāt, kliegt vai dejot (Bikova, 2018, 78).

Vecāku un bērnu pasākumi ir aktīva sadarbības metode, kas sniedz iespēju vecākiem redzēt, kā bērns jūtas jaunā kolektīvā, kāda ir bērna vieta starp pārējiem grupas bērniem. To ieteicamais norises veids - rotaļu veidā, ar apmācību elementiem, kur tiek iesaistīti visi dalībnieki. Bērnam ir iespēja parādīt un iepazīstināt ar saviem rotaļu biedriem (Трифонова, 2017).

Vecāku sapulces ir plaši pielietota sadarbības forma, kas nodrošina vairākas iespējas -

- paaugstināt pedagoģiskās zināšanas vecākiem;
- dot padomus bērna apmācībai mājas apstākļos;
- palīdzēt vecākiem izvēlēties līdzekļus un paņēmienus bērnu audzināšanā;
- nostiprināt bērnu un vecāku uzticēšanos pedagogam un vecāku autoritāti bērnu acīs;
- paplašināt ģimenes locekļu dalību audzināšanas darbā un skolas pasākumos (Делида, 2013).

Adaptācijas sekmēšanas posmā notika vecāku sapulce, kuras laikā tika izsniegta informācija – „Ieteikumi vecākiem” (sk. 3. pielikumu), kā vecāki var līdzdarboties bērna adaptācijas sekmēšanā un veicināšanā. Pēc sapulces vecāki devās pēc bērniem un skolotāja novadīja rotaļu “*Kur iesim mēs ar lāci*”, “*Staigā, staigā pietupies*”, kas bērniem jau pazīstama un vecāki kopā rotaļājās.

3. Empīriskais pētījums par rotaļu izmantošanu adaptācijas sekmēšanā

3.1. Empīriskā pētījuma norises apraksts

Pirmsskolas izglītības iestādē "R", grupā „Ābele” bērnudārza gaitas uzsāka 10 bērni, vecumā no 1,5 – 3 gadiem. Laika periodā no 2019. gada septembra līdz 2019. gada novembrim tika veikts pētījums, kurā rotaļu veidā veicināta bērnu adaptācija.

Mērķis - izprast un izpētīt 1,5 līdz 3 gadīgu bērnu grūtību pārvarēšanu adaptācijas norisē pirmsskolas izglītības iestādē dienas ritumā rotaļu iepazīšanas procesā.

Uzdevumi:

1. Adaptācijas kritēriju izstrāde.
2. Pedagoģisko paņēmieni izmantošana dienas ritumā rotaļu veidā adaptācijas laikā.
3. Bērnu uzvedības izpēte adaptācijas pētījuma sākumā un beigās, analizēt novērošanas metodē iegūtos rezultātus, ņemot vērā bērna vecumu un attīstības iezīmes.

Novērošana - mērķtiecīgs izziņas process, kurā ilgstoši vai atkārtoti vērojot, tiek uzzināta informācija, veikti secinājumi, uzmanītas izmaiņas. Novērošanu kā empīrisku pētniecības metodi lieto, lai iegūtu informāciju, pārbaudītu hipotēzes, teorijas, teorētisko pētījuma patiesumu. Pēc novērošanas tieši uztvertā informācija tiek apkopota, skaidrota ar pieejamo informāciju un izdarīti secinājumi un ieteikumi (Lūciņa, 2002, 46).

3.2. Bērnu uzvedības raksturojums adaptācijas pētījuma sākumā

Pirmsskolas izglītības iestādē "R", grupu "Ābele" kopā apmeklēja 10 bērni vecumā no 1,5 līdz 3 gadiem. Tika veikta vecāku anketēšana, kurā darba autore noskaidroja bērnu vecumu, informāciju par brāļiem un māsām, emocionālās izpausmes ārpus pirmsskolas izglītības iestādes (sk. 2. pielikumu).

Miķelis – ģimenē ir otrais bērns. Labas attiecības ar vecākiem. Bērnudārzu sāka apmeklēt pakāpeniski. Lielākā grupā iet māsa, kas varētu būt viens no iemesliem mierīgai bērnu dārza uzsākšanai. Ļoti labi iejutās, ar interesi vēroja, līdzdarbojās notiekošajā. Ātri atrada kontaktu gan ar pieaugušajiem, gan saviem vienaudžiem. Runā saprotami, stāsta kā jūtas, ko vēlas. No vecākiem atvadās mierīgi, bet ir rīti, kad atvadās ar raudāšanu.

Kristers – ģimenē ir otrais bērns, bet, starp bērniem liela gadu starpība. Izrāda neapmierinātību pret lietām un noteikumiem, kas viņam nav saistoši. Dara, ko vēlas, neieklausās, nepakļaujas pieaugušajiem. Ar mantām, rotaļlietām nedalās, kļūst agresīvs, kož, sit, ja nedabū ko vēlas. Skaļš, mēģinot sev pievērst uzmanību, vēlas dominēt pār citiem bērniem. Neiesaistās grupas notiekošajā ikdienā. No vecākiem atvadās dažādi, pēc noskaņojuma.

Anabella – ģimenē ir otrais bērns. Valodas attīstība daļēji saprotama, skaidri norāda gan ar vārdiem, skaņām ko vēlas vai izrāda nepatiku pret lietām, kas nav saistošas. Cenšas komunicēt ar grupas biedriem, ar interesi iesaistās pieaugušo organizētās darbībās. Mīļa, aktīva, zinātkāra meitene. No vecākiem atvadās mīļi, sabučo un parāda atā un dodas grupā.

Elza – ģimenē ir otrais bērns. Ļoti gudra un attīstīta meitene. Ātri atrada kontaktu ar pieaugušajiem. Iesaistās grupas ikdienas aktivitātēs. Radoša, zinātkāra, runātīga meitene, uzdod jautājumus, iesaistās sarunās. Atrod ar ko nodarboties, iesaista citus bērnus savās rotaļās. Meitene ar vecākiem apmeklē dažādus koncertus, teātra izrādes, kas noteikti ir par iemeslu labai uzvedībai. No vecākiem atvadās labi.

Kamilla – ģimenē ir trešais bērns. Klusa, kautrīga meitene. Runā labi, bet klusi. Izrāda interesi pret rotaļām, vēlas iesaistīties. Dalās ar līdzīgi paņemtajām mantām. Ir draudzīga, bet kautrīga. Mīļa, saprotoša, smaidīga. No vecākiem atvadās, kā kuru dienu, bet nākot biežāk uz bērnudārzu, atvadas vairs nav tik garas.

Jēkabs – ģimenē ir vienīgais bērns. Runā slikti, komunicē tikai ar skaņām un mīmiku. Spītīgs, kaprīzs, ja nenotiek pēc viņa prāta. Izrāda dusmas, skaļi raud. Ne vienmēr iesaistās rotaļās, ātri apvainojas, ja netiek spēlēts, tas ko viņš grib. Ar grupas biedriem bieži strīdas. Emocionāls, atvadosies no vecākiem.

Pēteris – ģimenē ir otrais bērns. Ļoti apdāvināts, gudrs bērns. Ļoti labi runā, izsaka savas domas, dalās pieredzē. Iesaistās dienas aktivitātēs, vēlas vienmēr palīdzēt skolotājam. Aizstāv grupas biedrus, izpalīdzīgs pret bērniem, draudzīgs. Ļoti patīk mūzika, radošās nodarbes. Ar vecākiem atvadās viegli, samīļo, sabučo un dodas grupā.

Evelīna – ģimenē ir trešais bērns. Mierīga, klusa, runā tikai savā valodā. Neizrāda interesi pret grupas bērniem. Bieži noslēgta, vēro grupā notiekošo, bet neiesaistās. Nemeklē kontaktu ar pieaugušajiem. Bieži raud, bet klusi, nepamanāmi. No vecākiem atvadās bez emocijām, paliek sēdēt pie sava skapīša.

Andželo – ģimenē ir trešais bērns. Zēns ir smaidīgs, kad viņu uzrunā. Kluss, kautrīgs, nerunā. Viņš dara, ko pats vēlas, aizrādījumus neņem vērā. Nav interese par grupā notiekošo, neiesaistās rotaļās, interesē tikai spēles ar mašīnām. Bieži sēž uz paklāja un skatās vienā punktā, domīgs. No vecākiem atvadās mierīgi.

Kamila - ģimenē otrais bērns. Ļoti bailīga, emocionāla, nedroša meitene. No vecākiem atvadās ar lielu raudāšanu. Grupā bieži raud, grūti nomierināt. Neiesaistās rotaļās, nekomunicē ar grupas biedriem. Runā daļēji saprotami. Meklē pieaugušo, stāv tikai blakus vai klēpī. Vēlas būt uz rokām visu dienu, sev blakus turot lupatiņu un knupīti.

Darba autore adaptācijas laikā izzinās bērnu uzvedību grupā dienas ritumā, rotaļās. Pēc iepriekš izstrādātiem kritērijiem tika veikts novērojums pētījuma sākumā, kā apkopojums redzams 2. tabulā.

2. tabula. Bērna adaptācijas uzvedības raksturojums pētījuma sākumā

Bērna vārds, vecums	Atvadīšanās no vecākiem	Runa	Emocionālais stāvoklis	Komunikācija ar vienaudžiem	Komunikācija ar pieaugušajiem	Vēlēšanās darboties	Ēstgriba
Miķelis 2,4 gadi	Atvadās mierīgi	Laba	Ieinteresēts	Izrāda vēlmi piedalīties rotaļās	Izrāda interesi	Piedalās rotaļās, iesaistās notiekošajā	Laba
Kristers 2,9 gadi	Dažādi pēc noskaņojuma	Daļēji saprotama, bet vāja	Uzbudināts, uzvilkt	Neizrāda interesi	Neizrāda interesi	Neiesaistās rotaļās, pasīvs	Daļēja
Anabella 1,8 gadi	Ļoti labi	Daļēja	Ieinteresēta	Izrāda vēlmi piedalīties rotaļās	Izrāda interesi	Spēlējās ar rotaļlietām, iesaistās	Laba
Kamilla 2,7 gadi	Dažādi pēc noskaņojuma	Laba, bet klusa	Ieinteresēta	Izrāda vēlmi piedalīties rotaļās	Izrāda interesi	Spēlējas ar rotaļlietām, ieinteresēta	Laba
Elza 3,5 gadi	Ļoti labi	Laba	Ieinteresēta	Izrāda vēlmi piedalīties rotaļās	Izrāda interesi	Iesaistās notiekošā, spēlējas ar rotaļlietām	Laba
Jēkabs 2,6 gadi	Emocionāli	Slikta, nesaprotama	Raud	Neizrāda interesi	Neizrāda interesi	Rotaļājas vienatnē, pasīvs	Slikta
Pēteris 2,6 gadi	Ļoti labi	Laba	Ieinteresēts	Izrāda vēlmi piedalīties rotaļās	Izrāda interesi	Spēlējas ar rotaļlietām, iesaistās	Laba
Evelīna 2 gadi	Bez emocijām	Nerunā	Raud	Neizrāda interesi	Neizrāda interesi	Neiesaistās rotaļās, pasīva	Slikta
Andželo 1,7 gadi	Mierīgi	Nerunā	Mierīgs	Neizrāda interesi	Neizrāda interesi	Pasīvs, neiesaistās	Laba
Kamila 2,3 gadi	Liela raudāšana	Daļēji saprotama	Raud	Neizrāda interesi	Neizrāda interesi	Neiesaistās rotaļās	Ļoti slikta

Pētījumā 10 bērnu uzvedība tika novērtēta rotaļās pēc 7 kritērijiem, kas sīkāk iedalīti 5 baļļu sistēmā (sk. 3. tabulu).

3. tabula. Kritēriji adaptācijas norisei

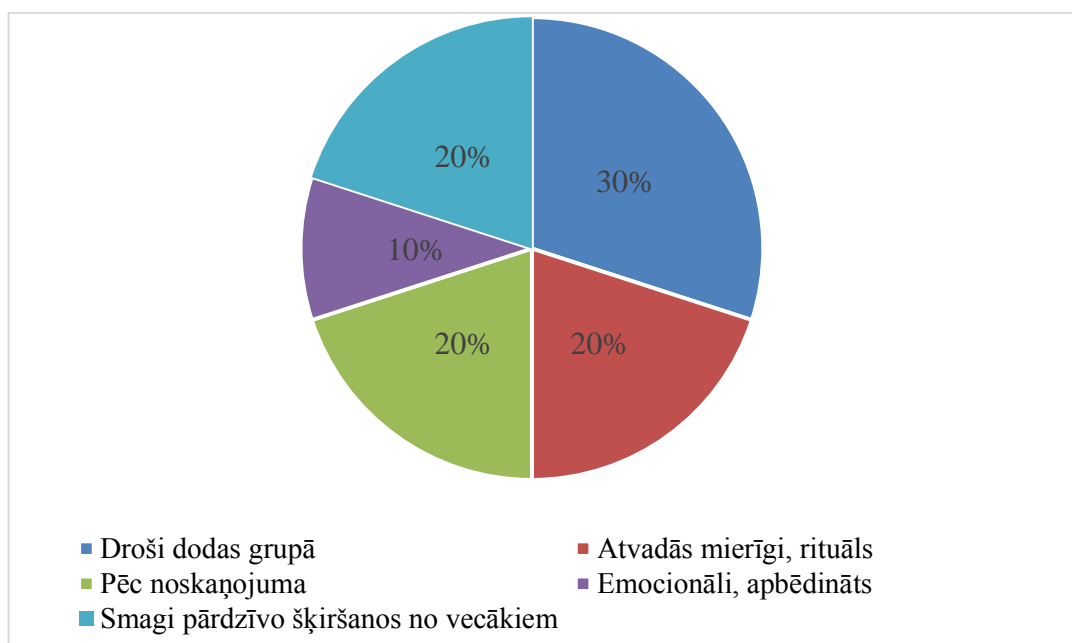
Atvadišanās no vecākiem	<ol style="list-style-type: none"> 1. Smagi pārdzīvo šķiršanos no vecākiem, raud, histēriski, bez emocijām; 2. Emocionāls, apbēdināts; 3. Pēc noskaņojuma; 4. Atvadās mierīgi, rituāls; 5. Droši dodas grupā.
Runas attīstība, valoda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nerunā, klusē; 2. Runā nesaprotami, savā valodā; 3. Runā maz, daži skaidri vārdi; 4. Runā daļēji saprotami; 5. Runā ļoti labi, brīvi.
Emocionālais stāvoklis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Raud, bēdīgs, nomākts; 2. Uzvilks, agresīvs; 3. Pēc noskaņojuma; 4. Mierīgs, emocionāli stabils; 5. Ieinteresēts, priecīgs, komunikabls.
Komunikācija ar vienaudžiem	<ol style="list-style-type: none"> 1. Neizrāda interesi; 2. Izvairās; 3. Spēlējas viens; 4. Daļēja interese; 5. Izrāda vēlmi, piedalās rotaļās.
Komunikācija ar pieaugušajiem	<ol style="list-style-type: none"> 1. Neizrāda interesi; 2. Izvairās; 3. Novēro; 4. Komunicē, ja pieaugušais izrāda interesi; 5. Izrāda interesi, vēlme darboties.
Vēlēšanās darboties	<ol style="list-style-type: none"> 1. Neiesaistās rotaļās; 2. Izrāda vāju interesi par notiekošo; 3. Spēlējas vienatnē, neiesaistās; 4. Darbojās tad ja mudina pieaugušais; 5. Spēlējas ar rotaļlietām, iesaistās.
Ēstgriba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ļoti vāja, neēd; 2. Apetīte ir vāja; 3. Pēc piedāvātā, mudinot; 4. Daļēja, mudinot; 5. Apetīte ļoti laba.

Atvadišanās no vecākiem:

- Anabella, Elza, Pēteris (3 bērni) droši dodas grupā – vērtējums 5;
- Miķelis, Andželo (2 bērni) atvadās mierīgi, rituāls – vērtējums 4;
- Kristers, Kamilla, (2 bērni) pēc noskaņojuma – vērtējums 3;

- Jēkabs (1 bērns) emocionāli, apbēdināts – vērtējums 2;
- Kamila, Evelīna (2 bērni) smagi pārdzīvo šķiršanos no vecākiem (raud, histēriski, bez emocijām) – vērtējums 1.

Visi novērojumi bērnu adaptācijas sākumā, tika apkopoti un attēloti diagrammās. Atvadīšanās no vecākiem tika vērtēta pēc pieciem kritērijiem, to sadalījums attēlots diagrammā (sk. 1. attēlu).



1. attēls. Atvadīšanās no vecākiem

Iegūtie rezultāti liecina, ka 30% bērnu atvadās un droši dodas grupā, 20% bērni atvadās mierīgi, ievērojot rituālu, 20% pēc noskaņojuma, 20% smagi pārdzīvo šķiršanos no vecākiem, 10% ir emocionāli, apbēdināti. Pēc tā kā bērni atvadās no vecākiem, autore secina, ka lielākā daļa bērnu no vecākiem atvadās labi, uzrunājot bērnu, piedāvājot doties grupā pie mantām un paskatīties, kas jauns, bērni aizmirst par vecāku došanos prom. Paņemot bērnu klēpī un skaitot skaitāmpantu “*Jāju, jāju kunga zirgu*” (sk. 1. pielikums) īpašu interesi izrādīja tie bērni, kuri bija skumīgi vai nomākti. Šis skaitāmpants palīdzēja vieglāk pārdzīvot vecāku došanos prom Jēkabam un Kamillai. Redzot, ka šādi tiek darīts ar citiem bērniem, turpmāk bērni paši izrādīja interesi un vēlējās tikt skolotājas klēpī.

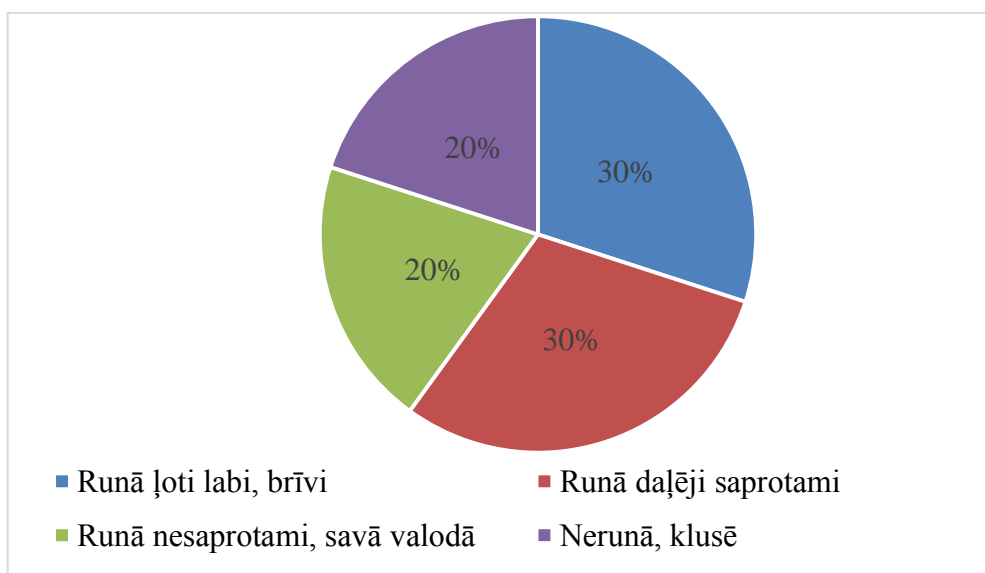
Svarīgi ar kādu noskaņojumu bērns ir ieradies bērnudārzā, tas lielā mērā nosaka viņa ieinteresētību notiekošajā, vecāku atbalsts iedrošina bērnu. Bērniem, kuri atvadās ar lielu raudāšanu, nepieciešams atbalsts, mīļums, kāda lieta, kas atgādina par māju sajūtu. Vecākiem ar

skolotāju jābūt labai sadarbībai, lai bērns jūt, ka jaunajā vidē ir droši un par viņu rūpēsies. Bērni redzot, kā vecāki runā ar skolotāju gūst apstiprinājumu, ka viss būs labi.

Runas attīstība, valoda:

- Miķelis, Elza, Pēteris (3 bērni) runā ļoti labi, brīvi – vērtējums 5;
- Anabella, Kamilla, Kamila (3 bērni) runā daļēji saprotami – vērtējums 4;
- Kristers, Jēkabs (2 bērni) runā nesaprotami, savā valodā – vērtējums 2;
- Evelīna, Andželo (2 bērni) nerunā, klusē – vērtējums 1.

Runas attīstība un valoda ir adaptācijas procesā nozīmīgs faktors, pēc kā var lielā mērā noteikt, kā bērns ir iejuties un pieņēmis svešus cilvēkus. Uzrādītie rādītāji pētījuma sākumā apkopoti un attēloti diagrammā (sk. 2. attēlu).



2. attēls. Runas attīstība, valoda pētījuma sākumā

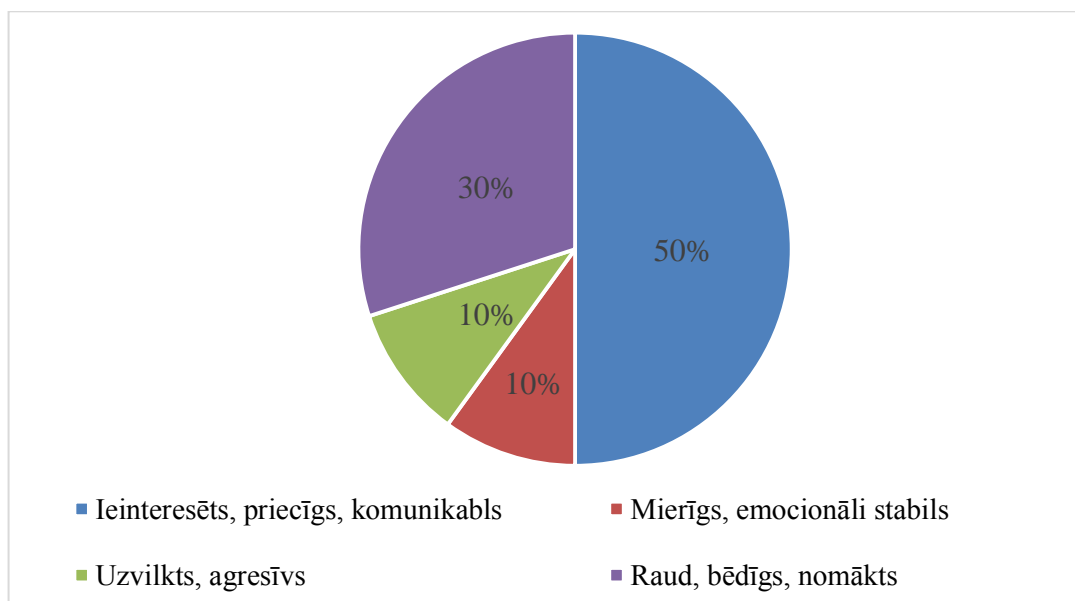
Iegūtie rezultāti liecina, ka 30% bērnu runā labi, 30% daļēji saprotami, 20% runā nesaprotami, 20% bērnu nerunā. Pēc pētāmo bērnu runas attīstības un valodas, autore secina, ka lielākā daļa bērnu runā labi un saprotami. Bērni, kuru runa ir nesaprotama, ar darbībām un kustībām norāda vēlamu vai izrāda nepatiku. Bērņus, kuri nerunā, ir grūti izprast, īpaši, ja nepielieto mīmiku un kustības saziņai, tāpēc ļoti jācenšas, lai atrastu veidu kā ar bērnu sazināties. Bērnu sekmīgai runas prasmes attīstībai, ik dienu jāpielieto kustību rotaļas, veicinot pirkstu muskulatūras attīstību, dažādos vingrinājumos. Skaitāmpantu skaitīšanā Evelīna un Andželo arī nerunā, bet laika gaitā sāka izmantot piedāvātās kustības, tā izprotot skaitāmpanta tekstu norisi. Kustību rotaļas ar dziesmiņu, plastilīna un citu masu mīcīšana, veidošana, mozaīkas likšana,

kastaņu, pupu, zirņu šķirošana, papīra burzīšana, plēšana. Ļoti lielu interesi par plastilīnu izrādīja Pēteris. Gaismas lampai ar zirņiem un pupām lielu uzmanību piesaista Kamilla, Andželo, Kristers. Pirkstu kustībām jāklūst brīvām, atraisītām, tas attīstīta runas veidošanos.

Emocionālais stāvoklis:

- Miķelis, Anabella, Kamilla, Elza, Pēteris (5 bērni) ieinteresēti, priecīgs, komunikabls – vērtējums 5;
- Andželo (1 bērns) mierīgs, emocionāli stabils – vērtējums 4;
- Kristers (1 bērns) uzvilks, agresīvs – vērtējums 2;
- Jēkabs, Evelīna, Kamila (3 bērni) raud, bēdīgs, nomākts – vērtējums 1.

Bērna emocionālais stāvoklis ir būtisks rādītājs, kas var mainīties atkarībā no piedzīvotā, no pieturēšanās pie rituālu ievērošanas vai mainīšanas, neatkarīgi no adaptācijas ilguma. Bērnu rādītāji pētījuma sākumā, apkopoti un attēloti diagrammā (sk. 3. attēlu).



3. attēls. Emocionālais stāvoklis pētījuma sākumā

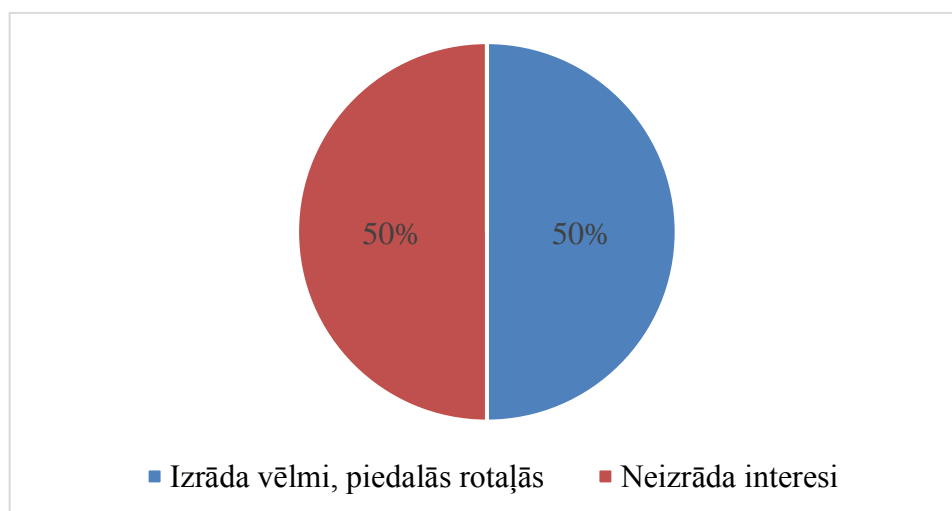
Iegūtie rezultāti liecina, ka 50% bērni ir ieinteresēti, 30% bērnu ir raudulīgi, 10% bērnu ir mierīgi, 10% bērnu uzbudināti, uzvilkti. Autore secina, ka pieaugušā reakcija uz bērna vajadzībām, to tūlītēja nodrošināšana, veido emocionālo drošību. Skolotājam jābūt bērna vajadzības, kad bērns jāpaņem klēpī, jāsamīļo, jāiedrošina, jāuzslavē. Liela nozīme ir videi, kurā bērns atrodas, piesaistošai, siltai, mājīgai, lai bērns justos, kā mājās. Jāveido bērna piederības sajūta grupai, iepazīstinot ar telpām, rotaļlietām, dienas kārtību rotaļnodarbības procesā.

Skolotāja adaptācijas sākumā iepazīstināja ar grupas “gariņu” – *Duksi*, kas bērnus iepazīstināja ar grupas telpām, kas turpmāk arī piedalījās rotaļās, turot rokās tiem bērniem, kuri to vēlējās.

Komunikācija ar vienaudžiem:

- Miķelis, Anabella, Kamilla, Elza, Pēteris (5 bērni) izrāda vēlmi, piedalās rotaļās – vērtējums 5;
- Kristers, Jēkabs, Evelīna, Andželo, Kamila (5 bērni) neizrāda interesi – vērtējums 1.

Komunikācija ar vienaudžiem pētījuma sākumā būtiski atkarīga no bērna aktivitātes un pašpārliecinātības. Iegūtie rezultāti liecina, ka 50% bērnu izrāda vēlmi piedalīties rotaļā, 50% bērnu neizrāda interesi. Bērni rotaļā nonāk ar vienaudžiem, pieaugušajiem, komunicējot, ar zīmju, kustību palīdzību, runas informācijas apmaiņai (sk. 4. attēlu).



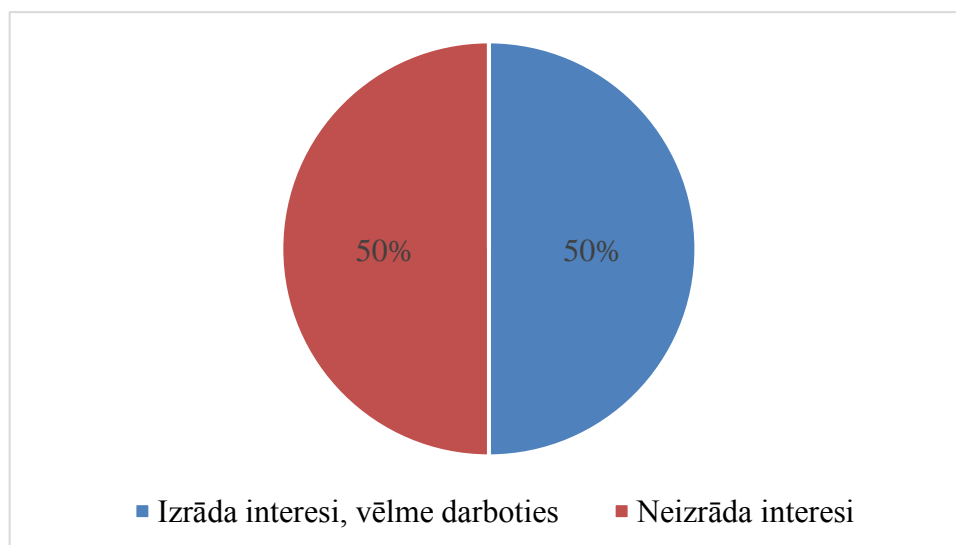
4. attēls. Komunikācija ar vienaudžiem pētījuma sākumā

Darot kopīgas lietas, bērni sadarbojas. Lai veidotu sadarbību ikdienas rotaļās, skolotājai jācenšas iesaistīt visus bērnus, kas sekmē sadarbību un grupas vienotību. Rīta aplīša sasveicināšanas ar katru bērnu, dziesmiņu dziedāšana, rotaļu dalīšana, palīdzēšana draugam. Tas rada kopības sajūtu un veicina iedraudzēšanos.

Komunikācija ar pieaugušajiem:

- Miķelis, Anabella, Kamilla, Elza, Pēteris (5 bērni) izrāda interesi – vērtējums 5;
- Kristers, Jēkabs, Evelīna, Andželo, Kamila (5 bērni) neizrāda interesi – vērtējums 1.

Komunikācija ar pieaugušajiem bērnam svešā vidē un apstākļos palīdz veiksmīgāk noritēt adaptācijas procesam, tāpēc, ka bērniem nepieciešama pieaugušā uzmanība, iedrošinājums, uzslavas, tas veicina saskarsmi, uzticēšanos un drošības sajūtas veidošanos (sk. 5. attēlu).



5. attēls. Komunikācija ar pieaugušajiem

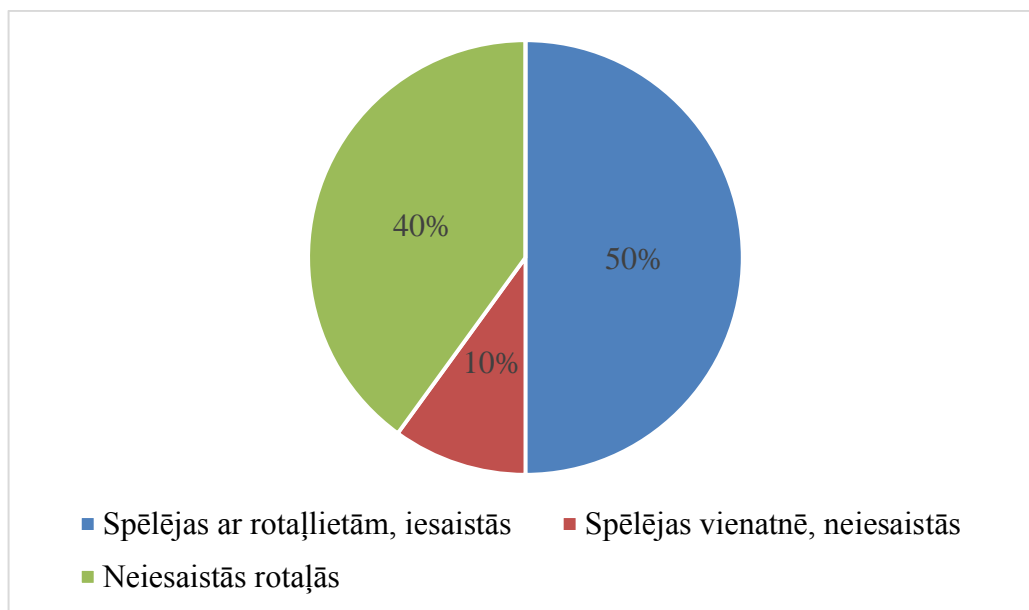
Iegūtie pētījuma rezultāti liecina, ka 50% bērnu izrāda interesi un 50% bērnu neizrāda interesi komunikācijai ar pieaugušajiem. Grupiņas personālam ir būtiski katram bērnam atrast pieeju, iegūt uzticēšanos, lai radītu drošības izjūtu, labu emocionālo noskaņojumu. Kad bērns jūtas droši, uzticas pieaugušajam, viņš iesaistās rotaļās, sāk darboties arī rotaļās ar vienaudžiem. Ik dienu veidojot pozitīvu atmosfēru, skaitot skaitāmpantiņus ar kustībām, dziedot dziesmas, veicot rotaļu izspēli, ievērojot dienas ritmu, tiek sekmēta cieša sadarbība, iegūta uzticēšanās un saņemts emocionāls prieks.

Vēlēšanās darboties :

- Miķelis, Anabella, Kamilla, Elza, Pēteris (5 bērni) spēlējas ar rotaļlietām, iesaistās notiekošā – vērtējums 5;
- Jēkabs (1 bērns) spēlējas vienatnē, neiesaistās - vērtējums 3;
- Kristers, Evelīna, Andželo, Kamila (4 bērni) neiesaistās rotaļās – vērtējums 1.

Vēlēšanās darboties, iesaistīties rotaļās adaptācijas procesa sākumā, parāda bērnu interesi par jaunām lietām, norisēm, darbībām, aktivitātēm. Novērošanas metodē iegūtie pētījuma rezultāti liecina, ka 50% bērnu spēlējas ar rotaļlietām, iesaistās notiekošā, 40% bērnu neiesaistās rotaļās, nevēlas darboties, 10% bērnu spēlējas vienatnē, nevēlas iesaistīties grupu rotaļās (sk. 6. attēlu). Autore secina, ka ir bērni, kas iesaistās uzreiz un izrāda interesi par notiekošo, savukārt,

bērniem, kuri neiesaistās rotaļās, jāpievērš lielāka uzmanība, jāveicina dialogs, jāieinteresē un jāiesaista darbībās ar rotaļlietām, mēģinot pielietot individuālu pieeju.



6. attēls. Vēlēšanās darboties, iesaistīties rotaļās

Adaptācijas laikā tika izmantotas dažādas metodes, lai veicinātu bērnu ieinteresētību. Vērojot bērnus un nosakot, kas vairāk viņus interesē, tiek piemeklētas nepieciešamās rotaļlietas, skaitāmpantiņi, dziesmas, pasakas. Tā mudinot bērnus līdzdarboties un iepazīt notiekošo.

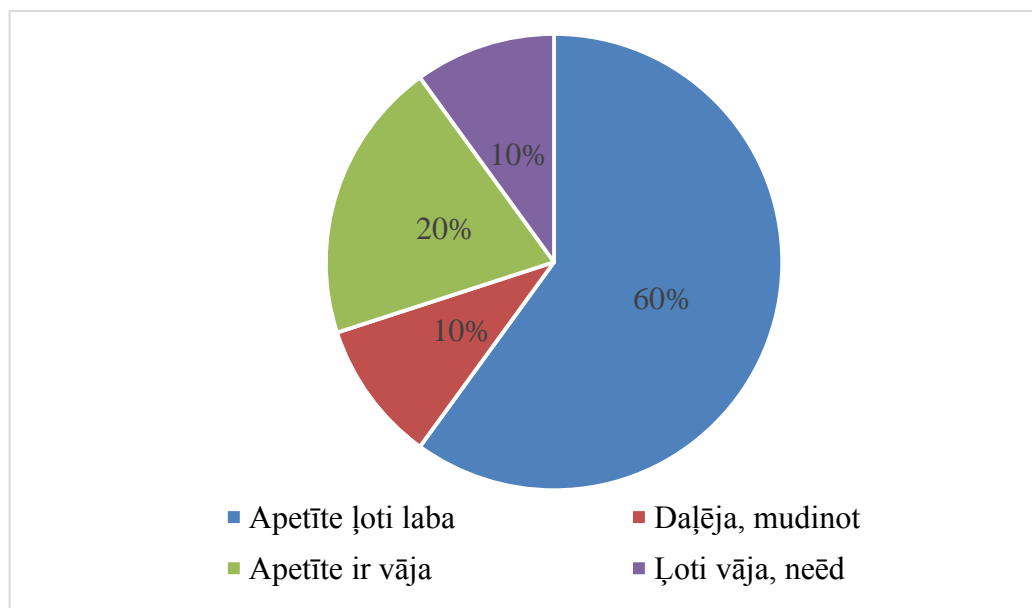
Ēstgriba, apetīte:

- Miķelis, Anabella, Kamilla, Elza, Pēteris, Andželo (6 bērni) apetīte ļoti laba – vērtējums 5;
- Kristers (1 bērns) daļēja, mudināma – vērtējums 4;
- Jēkabs, Evelīna (2 bērni) apetīte ir vāja – vērtējums 2;
- Kamila (1 bērns) ļoti vāja, neēd – vērtējums 1.

Ēstgribas kvalitāte norāda uz bērna pielāgošanos jaunai videi, jo stresa stāvoklī apetītes mazināšanās ir noteicošais rādītājs (sk. 7. attēlu).

Iegūtie rezultāti liecina, ka pētījuma sākumā 60% bērnu ir laba apetīte, ēstgriba, 20% bērnu ir slikta apetīte, 10% bērnu ir ļoti slikta ēstgriba un 10% bērnu ir daļēja apetīte. Autore secina, ka lielākajai daļai bērnu apetīte ir laba. Kā viens no noteicošajiem iemesliem varētu būt piedāvātās ēdienkartes līdzība mājās ēstajam ēdienam. Apetīti un ēstgribu būtiski ietekmē bērna

emocionālais stāvoklis. Bērni, kam pētījumā novērota slikta apetīte, ikdienā tika novērotas grūtības grūtāk pielāgoties jaunajiem apstākļiem.



7. attēls. Ēstgriba, apetīte

Apetītes veicināšanai svarīgi iegūt uzticēšanos, noskaidrot, kas labāk katram garšo, iedrošināt un mudināt apēst vismaz to, kas patīk.

3.3. Pētījuma norise

Adaptācijas sākumposmā pedagogi un psihologi atzīst, ka svarīga un īpaša uzmanība jāpievērš bērna emocionālam stāvoklim. Pirmie četri gadi ir visnozīmīgākie, jo šajā laikā bērna smadzenēs veidojās **mācīšanās** ceļi, kad caur daudzveidīgu rotaļu un izziņas darbību attīstās gandrīz puse no bērna mācīšanās spējām (Brice, 2013, 9). Atbilstoši bērnu vecumposmam un, ņemot vērā tā adaptācijas īpatnības, tika piemeklētas kustību rotaļas, skaitāmpanti ar kustībām, pirkstiņrotaļas.

Rotaļas ar kurām tika pievērsta bērna uzmanība:

- saskarsmes iemaņas starp bērnu un pieaugušo;
- bērna uzvedības novērošana, emocijas, valoda;
- vidi rada pozitīvi emocionālu;
- drošības izjūtu veicināšana.

Autore pedagoģiskajā procesā izmantoja kustību rotaļas, skaitāmpantus, atdarinot tos ar kustībām, runu un skaņām, kas attīsta bērna runu, dzirdi, ritmu, redzi, paplašina vārdu krājumu, saskarsmes veidošanos, pozitīvas emocijas, prieku, mīļumu.

Pedagoģisko norisi darba autore uzsāka veikt no otrās nedēļas, kad bērni apmeklēja pirmsskolas izglītības iestādi uz visu dienu. Lai pievērstu bērnu uzmanību un bērni sapulcētos vienkopus, skolotāja katru rītu uzsāka ar **rotaļu dziesmu ar kustībām** – “*Staigā, staigā, pietupies*”, (sk. 1. pielikumu) un aicināja bērnus iesaistīties. Elza, Pēteris, Anabella, Miķelis rotaļā iesaistījās uzreiz pēc uzaicinājumu, bet Kristers, Kamilla, Andželo vēroja no malas, sākotnēji neiesaistās, pēc laika sāka izrādīt interesi. Paliekot sēdēt pie sava skapīša, Evelīna un Jēkabs īpaši neizrāda interesi notiekošajam. Kamila vēroja sēžot klēpī auklītei. Rotaļai beidzoties, bērni jau sēž uz paklāja aplītī, skolotāja mudina bērnus sasveicināties ar **skaitāmpantu** – “*Ir jau visi mūsu bērni sanākuši te*”, (sk. 1. pielikumu), atdarinot to ar kustībām. Ieinteresējot bērnus skolotāja sāk dziedāt “*Kā tevi sauc?*”, (sk. 1. pielikumu) ripinot bumbu pie bērna un gaidot viņa atbildi, Elza un Pēteris ar skolotājas palīdzību dzied un ripina bumbu tālāk pie tiem bērniem, kuri savu vārdu vēl nav nodziedājuši. Tā katru rītu izejot šo rotaļu bērni iepazīst viens otru un drauga vārdu. Bērni, kuri paši neiesaistās, skolotāja izdzied bērna vārdus, tā pievēršot uzmanību. Tad skolotāja stāsta, ka grupā dzīvo gariņš Ezis - Duksis, kas bērniem parādīs telpas, mantas, iepazīstinās ar grupas noteikumiem. Un, ja kāds bērns jutīsies skumjš, viņš drīkstēs Duksi turēt klēpī, jo Duksis rūpējās par bērnu labsajūtu. Duksi bieži rokās vēlējās turēt Kamila, Jēkabs, dažkārt arī citi bērni, kuri nebija skumji vai nomākti, tomēr gribēja Duksi turēt rokās vai piedalīties ar to rotaļās.

Skolotāja ik dienu rotaļās kopā ar bērniem izmantoja dažādus skaitāmpantus ar kustībām, redzot bērnu interesi un iesaisti, tika mainīts skaitāmpantu saturs. Sekmējot bērnu un skolotāju sadarbību, uzticēšanos, vēlmi darboties, emocionālo prieku. Vērojot bērnus brīvajās rotaļās, kuri nejutās droši vai neizrādīja interesi par rotaļlietām, skolotāja piedāvāja iekāpt klēpī un padarboties ar pirkstiņu skaitāmpantiem.

- “*Vāram, vāram putriņu*” (sk.1. pielikumu) skolotāja ar saviem pirkstiem apļveida kustībā vāra putriņu, saliec atliec pirkstus, dziedot līdzī pievēršot tā bērna un citu bērnu uzmanību.

Skolotājai sākumā klēpī kāpa Anabella, Kamilla, Kristers, Elza, Pēteris, tikai palēnām pievienojās pārējie bērni, lēnām izrādot interesi. Ar laiku jau bērni runāja līdzī skolotājai, paši rādot kustības. Andželo, Evelīna līdzdarbojas ar kustībām, bet nerunā līdzī. Bērniem patīk, ja viņiem pievērs uzmanību izmantojot skaitāmpantus - “*Pūšam, pūšam balonu*”, “*Jāju, jāju kunga zirgu*”, “*Mārīte pa plaukstu skrien*” (sk. 1. pielikumu). Skaitāmpanti bērniem attīsta iztēli,

atmiņu, ritmu, runu un vārdu krājuma paplašināšanu. Bērniem vairāk patika, ja skolotāja izmantoja mīmiku, balss intonācijas maiņu, aktīvi iesaistoties izpildē.

Izmantojot kustību rotaļas ar dziesmu, skolotāja piedāvā, kurš no bērniem vēlas doties ciemos pie lāča “*Kur iesim mēs ar lāci*”, (sk. 1.pielikumu), atsaucas Miķelis, Anabella, Elza, Pēteris, pārējie bērni vēro notiekošo. Sākumā bērni ir nedaudz nedroši, bet skolotāja iedrošina bērnus doties līdz, dziedot un rādot kustības. Šī rotaļa bērniem sagādā prieku un viņi vēlas vēlreiz doties ciemos pie lāča, ar savu aizrautību mudinot arī pārējos bērnus doties līdz.

Skolotāja uzliek mūzikas pavadījumu rotaļu dziesmai “*Rekur Es*” (sk. 1. pielikumu), aicinot bērnus klausīties dziesmu, vēlāk piedāvājot līdzdarboties, tā dziesmas laikā iepazīstot savas ķermeņa daļas.

3.4. Bērnu uzvedības raksturojums adaptācijas pētījuma beigās

Miķelis - prot pateikt, ko vēlas, skaidri un saprotami runā. Laba komunikācija ar pieaugušajiem un vienaudžiem. Rotaļas atdarina, izmantojot runu, mīmiku, kustības. Ar prieku iesaistās notiekošā, smaida jūtas emocionāli labi. No vecākiem atvadās labi, laika gaitā izveidots savs ieradums, buča vecākiem, un pie loga vecāki piepūš vaigus un ar pirkstiem uztaisa pokšs, liekot bērnam smaidīt un labi justies.

Kristers - skaļš, cenšas sev pievērst uzmanību. Ar laiku izprata dienas kārtību, tur notiekošās lietas. Iesaistās un vēlas darboties, bet uzmanība nav ilga, kad novēršas, tad spēlējas vienatnē. Runas attīstība un valoda nedaudz uzlabojusies, atkārti skaitāmpantus, kas jau liecina par vārdu krājuma paplašināšanos. Komunikācija ar vienaudžiem uzlabojas, daļēji sāk sadarboties. No vecākiem atvadās joprojām pēc noskaņojuma.

Anabella – atvadas no vecākiem joprojām mīļas, saprotoši paliek grupā. Prot atrast rotaļlietas, kas saista. Izrāda interesi pret vienaudžiem, izrāda vēlmi palīdzēt skolotājai. Patīk rotaļas, kas ir aktīvas ar dziedāšanu, kustībām un mūziku. Runa uzlabojusies, prot izrunāt teikumus, atkārti dzirdēto, iesaistās.

Elza - apdāvināta meitene ar intelektu. Ātri saprot, izprot lietas. Visā vēlas iesaistīties, darboties, izpalīdzēt skolotājai un vienaudžiem. Stāsta par savu pieredzi, dalās ar rotaļlietām, sadarbojas ar grupas bērniem arī uzslavējot tos. Vecāki izrāda lielu interesi par grupā notiekošo, vienmēr iesaistās, tā ir veiksmīga atslēga adaptācijas tik veiksmīgai norisei.

Kamilla - joprojām klusa un kautrīga. Runā labi saprotami, bet ne ļoti skaļi. Draudzīga, komunikabla gan pret pieaugušajiem, gan vienaudžiem. Iesaistās rotaļās, izrāda lielu interesi pret

mūzikas nodarbībām. Ar vecākiem atvadās labi. Meitene ir iejutusies, pēc vecāku aiziešanas droši nāk grupā.

Jēkabs - runas attīstība lēna, joprojām slikta, saprotami tikai daži atsevišķi vārdi. Ir spītīgs, nepiekāpjas, izrādot dusmas, skaļi raud. Dažkārt iesaistās rotaļās, pēc noskaņojuma. Komunikācija ar vienaudžiem un pieaugušajiem daļēji uzlabojusies. Ar vecākiem atvadīšanās ir veiksmīga, samīļo mammu un nāk grupā, bet bieži novērojums pēc garastāvokļa, kādas ir atvadas.

Pēteris - ļoti apdāvināts, gudrs bērns. Ļoti labi runā, izsaka savas domas, dalās pieredzē. Iesaistās dienas aktivitātēs, vēlas vienmēr palīdzēt skolotājai. Aizstāv grupas biedrus, izpalīdzīgs pret bērniem, draudzīgs. Ļoti patīk mūzika, radošās nodarbes. Ar vecākiem atvadās viegli, samīļo, sabučo un dodas grupā.

Evelīna - runā tikai savā valodā, saprotams kāds atsevišķs vārds. Klusa, kautrīgi iesaistās notiekošajā. Komunikācijā ar vienaudžiem meklē kontaktu. Ar pieaugušajiem lēnām rod kontaktu, uzsmaidot mēģina piedalīties notiekošajā. Raudāšana novērota retas reizes. No vecākiem atvadās bez emocijām, labprāt nāk pie skolotājas.

Andželo - zēns joprojām kluss, runā savā valodā, nesaprotami. Ir interese par grupā notiekošo, bet neiesaistās, vēro no malas. Komunikācija ar vienaudžiem daļēja. Ir noteiktas darbības, kas zēnu interesē, caur tām arī tiek meklēta kopīga valoda. Atvadas no vecākiem labas.

Kamila - joprojām emocionāla, izdzirdot vārdu mamma, kas ir arī pantiņos, dziesmās, paliek emocionāla, grib raudāt. Ir sākusi iesaistīties rotaļās, bet tuvu skolotājai vai klēpī. Ar grupas bērniem komunicējot izrāda nelielu interesi. Rokās joprojām tur lupatiņu, bet knupīti atstāj skapītī. Atvadas no vecākiem vairs nav ar lielu raudāšanu, runājot ar bērnu, stāstot notiekošo, ieklausās un pieņem apstākļus, bet uzreiz meklē skolotājas atbalstu.

Adaptācijas procesu raksturo bērnu uzvedība. Atkārtots bērnu uzvedības novērtējums pētījuma beigās, pēc iepriekš izstrādātajiem kritērijiem, apkopots 4. tabulā.

4. tabula. Adaptācijas raksturojums bērnu uzvedībā pētījuma beigās

Bērna vārds, vecums	Atvadišanās no vecākiem	Runas attīstība, valoda	Emocionālais stāvoklis	Komunikācija ar vienaudžiem	Komunikācija ar pieaugušajiem	Vēlēšanās darboties	Ēstgriba
Miķelis 2,4 gadi	Labi	Laba	Ieinteresēts	Izrāda vēlmi piedalīties rotaļās	Izrāda interesi	Piedalās rotaļās, iesaistās notiekošajā	Laba
Kristers 2,9 gadi	Dažādi pēc noskaņojuma	Daļēja, uzlabojusies, saprotama	Ieinteresēts	Izrāda vēlmi piedalīties rotaļās	Izrāda interesi	Piedalās rotaļās, iesaistās notiekošajā	Daļēja
Anabella 1,8 gadi	Ļoti labi	Daļēja, uzlabojusies, saprotama	Ieinteresēts	Izrāda vēlmi piedalīties rotaļās	Izrāda interesi	Spēlējās ar rotaļlietām, iesaistās	Laba
Kamilla 2,7 gadi	Labi	Laba, bet klusa	Ieinteresēts	Izrāda vēlmi piedalīties rotaļās	Izrāda interesi	Spēlējas ar rotaļlietām, ieinteresēta	Laba
Elza 3,5 gadi	Ļoti labi	Laba	Ieinteresēts	Izrāda vēlmi piedalīties rotaļās	Izrāda interesi	Iesaistās notiekošā, spēlējas ar rotaļlietām	Laba
Jēkabs 2,6 gadi	Labi	Slikta, nesaprotama	Ieinteresēts	Izrāda vēlmi piedalīties rotaļās	Izrāda interesi	Rotaļājas vienatnē, pasīvs	Uzlabojusies
Pēteris 2,6 gadi	Ļoti labi	Laba	Ieinteresēts	Izrāda vēlmi piedalīties rotaļās	Izrāda interesi	Spēlējas ar rotaļlietām, iesaistās	Laba
Evelīna 2gadi	Uzlabojusies	Runā savā valodā	Reti raud	Izrāda interesi	Izrāda interesi	Iesaistās	Uzlabojusies
Andželo 1,7 gadi	Labi	Runā savā valodā	Mierīgs	Daļēja	Daļēja	Daļēja	Laba
Kamila 2,3 gadi	Uzlabojusies	Saprotama	Reti raud	Uzlabojusies	Uzlabojusies	Uzlabojusies	Daļēja

Vērtējums no 1 līdz 5 ballēm (sk. 3. tabulu) tika veikts 10 bērniem, vērtējot viņu adaptācijas procesa norisi un uzvedību rotaļās.

Atvadišanās no vecākiem:

- Anabella, Elza, Pēteris (3 bērni) droši dodas grupā – vērtējums 5;
- Miķelis, Kamilla, Jēkabs, Andželo (4 bērni) atvadās mierīgi, rituāls – vērtējums 4;
- Kristers, (1 bērns) pēc noskaņojuma – vērtējums 3;
- Evelīna, Kamila (2 bērni) emocionāls, apbēdināts – vērtējums 2.

Runas attīstība, valoda:

- Miķelis, Elza, Pēteris (3 bērni) runā ļoti labi, brīvi – vērtējums 5;
- Kristers, Kamilla, Anabella, Kamila (4 bērni) runā daļēji saprotami, uzlabojusies – vērtējums 4;
- Evelīna, Jēkabs, Andželo (3 bērni) runa maz, daži skaidri vārdi – vērtējums 3.

Emocionālais stāvoklis:

- Miķelis, Kristers, Anabella, Kamilla, Elza, Jēkabs, Pēteris (7 bērni), ieinteresēts, priecīgs, komunikabls – vērtējums 5;
- Andželo (1 bērns) mierīgs, emocionāli stabils – vērtējums 4;
- Evelīna, Kamila (2 bērni) pēc noskaņojuma – vērtējums 3.

Komunikācija ar vienaudžiem:

- Miķelis, Kristers, Anabella, Kamilla, Elza, Jēkabs, Evelīna, Pēteris (8 bērni) izrāda vēlmi piedalās rotaļās – vērtējums 5;
- Andželo (1 bērns) daļēja interese – vērtējums 4;
- Kamila (1 bērns) spēlējas viens – vērtējums 3.

Komunikācija ar pieaugušajiem:

- Miķelis, Kristers, Anabella, Kamilla, Elza, Jēkabs, Pēteris, Evelīna (8 bērni) izrāda vēlmi, vēlme darboties – vērtējums 5;
- Andželo (1 bērns) komunicē, ja pieaugušais izrāda interesi – vērtējums 4;
- Kamila (1 bērns) novēro – vērtējums 3.

Vēlēšanās darboties :

- Miķelis, Kristers, Anabella, Kamilla, Jēkabs, Elza, Pēteris, Evelīna (8 bērni) spēlējas ar rotaļlietām, iesaistās notiekošā – vērtējums 5;
- Andželo (1 bērns) darbojas tad, ja mudina pieaugušais - vērtējums 4;
- Kamila (1 bērns) spēlējas vienatnē, neiesaistās – vērtējums 3.

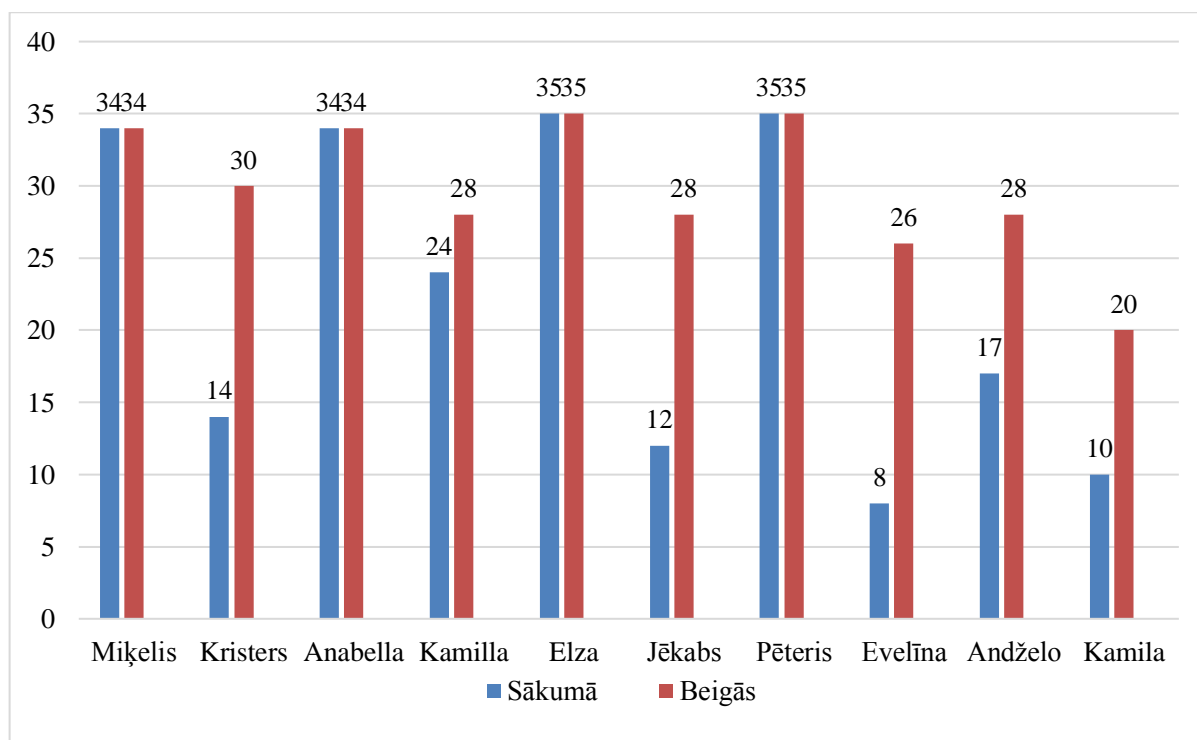
Ēstgriba, apetīte:

- Miķelis, Anabella, Kamilla, Elza, Pēteris, Andželo (6 bērni) ļoti laba – vērtējums 5;

- Kristers (1 bērns) daļēja, mudinot – vērtējums 4;
- Jēkabs, Evelīna (2 bērni) pēc piedāvātā, mudinot – vērtējums 3;
- Kamila (1 bērns) apēfīte vāja – vērtējums 2.

Autore, vērtēja bērnus pēc katra kritērija ballēs no 1 līdz 5, apkopoja novērošanas procesā iegūtos rezultātus, pētījuma sākumā un beigās (sk. 5. pielikumu).

Autore pētījumā secina, ka rādītāji, kas atspoguļoti diagrammās, parāda, ka 4 bērniem gan pētījuma sākuma, gan beigu rādītāji ir vienādi, bet pārējiem sešiem bērniem jūtams progress. Bērni ar augstajiem vienādajiem rādītājiem, jau no pašas pirmās dienas grupiņā iejūtās ļoti labi, stabili, emocionāli labi, nosvērti pieņēma jauno vidi, pieaugušo un bērnu sabiedrību. Pārējiem bērniem rādītāji atklāj, ka laika gaitā ir uzlabojušies rādītāji un bērnu adaptācijā caur rotaļu palīdzību ir panākts progress. Meitenei, kurai ir vis zemākie rādītāji, adaptācija prasīja ilgāku laiku, bet, laikam ejot, caur rotaļām visas dienas garumā, panākts vēlamais rezultāts un meitene iejutusies. Rādītāji liecina, ka visiem bērniem ir panākts progress, izmantojot rotaļu visas dienas garumā. Diagrammā darba autore iegūtos rezultātus atspoguļo pētījuma sākumā un beigās (sk. 8. attēlu).



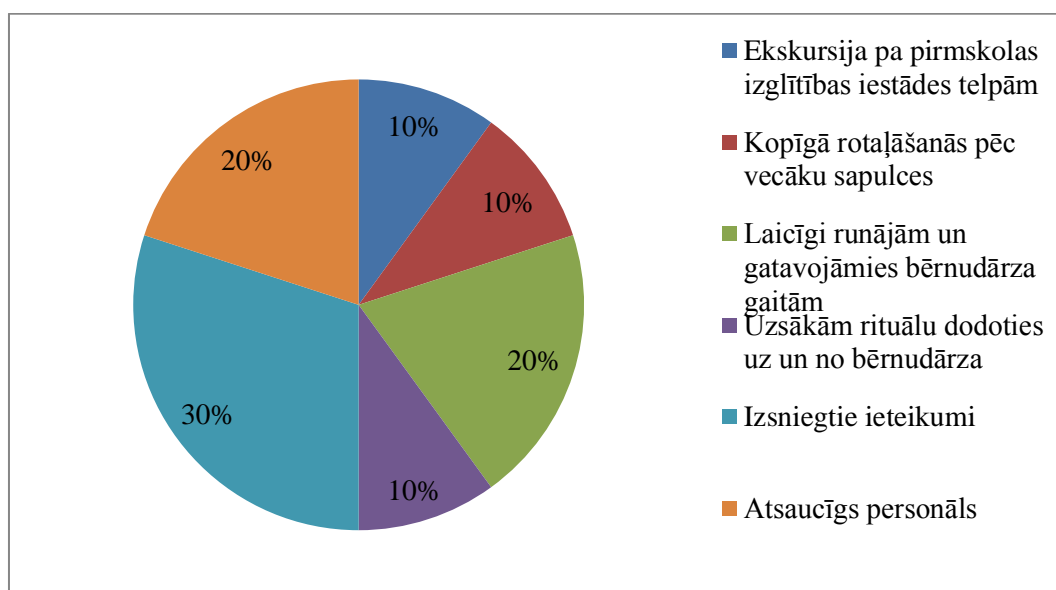
8. attēls. Bērnu adaptācija dienas ritumā rotaļu veidā pētījuma sākumā un beigās

Darba autore, veicot pedagoģisko darbību, īpašu uzmanību vērta uz bērna emocionālo stāvokli. Atbilstoši bērnu vecumam tika piemeklētas kustību rotaļas, rotaļas ar dziedāšanu,

skaitāmpanti, pasakas, ņemot vērā adaptācijas īpatnības, apkopojot bērniem tīkamākās darbības. Veicinot sadarbību ar bērniem, ieinteresējot, tika izmantotas dažādas rotaļlietas - roku lelles, mīkstās rotaļlietas, pirkstu lelles, mūzikas instrumenti, dabas materiāli, veicinot bērnu emocionālo prieku, apmierinājumu un drošības sajūtu grupas vidē. Izvēloties rotaļas, darba autore panāca bērnu vieglāku adaptāciju, izaugsmi, kas atspoguļota 8. attēlā, pēc 5 baļļu sistēmas analizējot rādītājus pētījuma sākumā un beigās.

Autore pētījuma laikā novēroja, ka bērniem, laika gaitā, parādās interese pret rotaļām, uzlabojas saskarsme ar vienaudžiem un kopīgām rotaļām. Bērni paši izrāda vēlmi veikt kādu darbību kopā ar pieaugušo vai atkārtot kādu rotaļu. Pēc iegūtajiem rezultātiem, kas attēloti 8. attēlā, izvirzītais mērķis ir apstiprināts - bērni rotaļu iepazīšanas procesā veiksmīgāk iekļaujas adaptācijas norisē.

Pieaugušie, vērojot bērnu ikdienas situācijās, jūt, kad bērns emocionāli jāatbalsta, kad nepieciešams bērnam pievērst uzmanību, sākt ar bērnu runāt, rādīt kādu lietu, lai bērns nejustos bēdīgs, kad bērnam nepieciešams fizisks atbalsts. Radot pozitīvu attieksmi, iesaistot bērnu rotaļās, var panākt vēlamos rezultātus un palīdzēt veiksmīgāk noritēt adaptācijai.

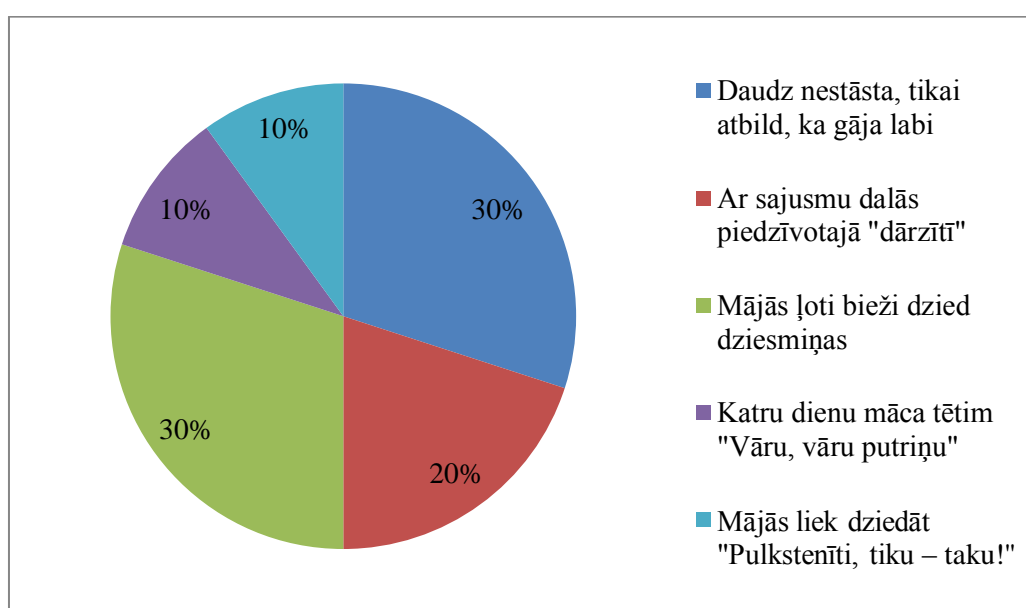


9. attēls. Kas veicināja adaptācijas procesu?

Pēc apkopotajiem datiem, no vecāku aizpildītajām anketām, tika noskaidrots, kādas darbības tika vērtētas kā adaptāciju sekmējošas. Kopā tika uzskaitīti 6 ietekmējošie faktori. Procentuāli lielākā daļa vecāku, 30%, norādīja, ka bērnam pieņemt jauno vidi efektīvi palīdzēja izsniegtie ieteikumi, kurus centās ievērot un atbalstīt savus bērnus. 20% vecāku norādīja, ka paši laicīgi gatavoja bērnu gaidāmajām izmaiņām. Atzinīgi tika novērtēts grupas personāla ieguldītais darbs, īpaši uzsverot, ka vienmēr tika saņemtas atbildes uz jautājumiem, detalizēti tika izklāstīts,

kā bērnam ir veicies bērnudārzā, kas piedzīvots. 10% atbilžu, kā adaptāciju sekmējošs process, tika norādīta organizētā ekskursija pa pirmsskolas iestādes telpām un iepazīstināšana ar personālu. Bērni dodoties uz bērnudārzu bieži rādīja un stāstīja vecākiem, kur kas atrodas. Un 10% vecāku, kā noderīgu norādīja kopīgo rotaļāšanos pēc vecāku sapulces, kad bērns jutās brīvāk vecāku klātbūtnē un varēja sajūst kopīgo rotaļā iešanas prieku, parādīt vecākiem savus jauniegūtos draugus un izrādīt grupiņas telpu izkārtojumu (sk. 9. attēlu).

Darba autore uzskatīja svarīgi noskaidrot, kā bērni atsaucas par pirmsskolas izglītības iestādi mājās. Sniegtās atbildes atklāja, ka bērni veiksmīgi uztver mācīšanās procesu un caur rotaļu ar to dalās ar citiem, pāris vecāki atbildēja, ka bērni mājās māca apgūtos skaitāmpantiņus (sk. 10. attēlu).



10. attēls. Vai bērns mājās runā par bērnudārzu?

Liela daļa vecāku atbildēja, ka bērni mājās dzied dziesmiņas. Tikpat liela daļa, 30%, vecāku norādīja, ka bērni nedalās ar piedzīvoto bērnudārzā, tikai atbild, ka gāja labi vai slikti. Pāris bērnu ar sajūsmu aktīvi dalās piedzīvotajā (sk. 10. attēlu).

Secinājumi

1. Jēdzienam „adaptācija” ir vairāki savstarpēji līdzīgi skaidrojumi, kas ir ar vienādu nozīmi – adaptāciju nosakot par pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem, savukārt, sociālo adaptāciju definē kā indivīda vai sociālās grupas mijiedarbību ar sociālo vidi, kad noris aktīva pielāgošanās sociālajām prasībām.

2. Adaptācijas process būtiski ietekmē bērna attīstību, jo bērns ir ļoti uzņēmīgs uz apkārtējām pārmaiņām, kas tiešā veidā ietekmē psiholoģisko komfortu – labklājības izjūtu, iekšējo līdzsvarotību, ego izturību un spēju apgūt jaunas lietas.

3. Bērna augšana ir ilgstošs un sarežģīts psihiskās un fiziskās attīstības process, tāpēc, ievērojot bērna vecumposmam raksturīgās īpatnības, svarīgi, lai adaptācijas laikā tiek radīta labvēlīga vide, kurā tiek apmierinātas vajadzības, dota iespēja atbrīvot uzkrātās emocijas un sekmēt personības attīstību.

4. Bērnības pavadonis ir rotaļa, jo tā bērnā rada prieku, enerģiju, kā arī veicina attīstību. Caur rotaļu veidu bērni aktīvi izzina savu personību, savu vietu apkārtējo cilvēku vidū, savas iespējas, apkārtējo pasauli un iegūst socializācijas prasmes.

5. Adaptācijas norisi pirmskolas mācību iestādē veicina rotaļa, kuras gaitā bērns izzina jauno vidi, piedalās pieaugušā darbā ikdienas situācijās. Ar rotaļu palīdzību var nodrošināt bērna emocionālo komfortu, apmierinājumu, līdzsvaru, prieku, drošības un brīvības sajūtu, trenēt uzmanību, domāšanu, iztēli, atmiņu.

6. Vecāku iesaistīšanai adaptācijas procesā ir būtiska ietekme uz kvalitatīvu procesa norisi, informējot vecākus par iespējām, kā veicināt adaptāciju jaunajā vidē un iesaistot bērna emociju izpausmju novērošanā, tiek panākts kvalitatīvāks un pilnīgāks atbalsts bērnam.

7. Autore darba izstrādes laikā pētīja dažādu autoru teoriju par adaptācijas procesu, to nozīmi caur rotaļām. Pedagoģiskajā procesā praktiski tika izmantotas teorētiskās zināšanas, izmantojot rotaļas.

8. Pedagoģiskā procesa gaitā piedalījās 10 bērni, tā norisinājās no 2019. gada septembra līdz 2019. gada novembrim, secināts, ka, ņemot vērā bērnu adaptācijas īpatnības atbilstoši vecumposmam, izmantojot rotaļas, bērniem bija vieglāk adaptēties jaunajā vidē un dienas ritumā.

9. Pētījumā iegūtie un apkopotie rezultāti pierāda, ka bērnu veiksmīgāks adaptācijas process noris, organizējot rotaļas, kas veicina bērnu uzticēšanos, attīsta saskarsmes iemaņas, rada pozitīvu emocionālo vidi, dod bērniem drošības izjūtu. Veidojot prasmes un iemaņas, drošības izjūtu, adaptācijas process norit veiksmīgāk, ja bērns tiek uzklauts, saprasts, jūtas pasargāts.

10. Vērtējot bērnu adaptācijas sākuma posmu, tika secināts, ka liela nozīme ir bērnu emocionālajam stāvoklim, pierašana pie jaunajām telpām, dienas ritma, atkarīga no bērna vajadzības pēc uzmanības, mīļuma, kas nosaka saskarsmi ar pieaugušajiem un vienaudžiem.

11. Pētījumā četri bērni, kuri pēc vērtēšanas ieguva augstus rādītājus, viegli iejutās pirmsskolas izglītības iestādes grupiņas režīmā, nosvērti pieņēma jauno vidi un sabiedrību. Pārējo sešu bērnu rādītāji pētījuma laikā uzlabojās, kas liecina, ka bērnu adaptācija veicināta ar rotaļu pielietošanu.

Izmantotā literatūra

1. Bakisa, A., Romēns K. (1997) *Rotaļas ar bērnu no 1 dienas līdz 6 gadiem*. Alberts XII, Skaidrītes Jaunarājas tulkojums. 191 lpp.
2. Batņa, V. (2007) *Rosinot bērna iekšējo pasauli*. (Otrais papildināts izdevums) Rīga, „Izdevniecība RaKa”. 263 lpp.
3. Beļickis, I., Blūma D., Koķe T., Markus D., Skujiņa V. (aut. kol. vad.), A. Šalme. (2000) *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca. Termini latv., angļu, vācu, krievu valodā*. Rīga, “Zvaigzne ABC”. 248 lpp.
4. Bikova, A. (2018) *Manam bērnam patīk bērnudārzs!* „Sliktās mammas” pieredzes stāsts. No krievu valodas tulkojusi Antra Gabre. Jumava. 189 lpp.
5. Brice, B. (2013). *Viss sākas ar rotaļu*. Metodiskie ieteikumi un rotaļas pirmsskolas un sākumskolas bērniem. Rīga, „Izdevniecība RaKa”. 243 lpp.
6. Dzintere, D. (2002). Mazbērna adaptācijas īpatnības pirmsskolas izglītības iestādē. *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga, Izglītības soļi, raksts no 84. - 114. lpp.
7. Dzintere, D., Stangaine, I. (2007). *Rotaļa – bērna dzīves prasmju sekmētāja*. Rīga, „Izdevniecība Raka”. 304 lpp.
8. Dzintere, D., Stangaine, I. (2007). *Rotaļa – bērna dzīvesveids*. Rīga, „Izdevniecība Raka”. 198 lpp.
9. Eriksons, E. (1998). *Identitāte: jaunība un krīze*. Rīga, „Jumava”. 271 lpp.
10. Gailuma, S. (2002). Mazbērna adaptācijas īpatnības pirmsskolas izglītības iestādē. *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga, Izglītības soļi, raksts no 84. - 114. lpp.
11. Golubina, V. (2007). *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: SIA „Izglītības soļi” 308.lpp.
12. Jozauska, K. (2012) *Laimīgs bērns*. Palīgs vecākiem. Skatīts: 10.01.2020. Pieejams: <http://paligsveca.kiem.lv/2012/06/laimigs-berns/>
13. Kājiņa, D., Aunīte, I. (2006). *Kā izprast bērnu? Ieteikumi vecākiem un skolotājiem*. Rīga, Izdevniecība „Pētergailis”. 102. lpp.
14. Krinkele, V. (2002) Bērna attīstības vērtēšanas pedagoģiskie nosacījumi pirmsskolas izglītības iestādē. *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga, Izglītības soļi, raksts no 9. - 43. lpp.
15. Latvian Oxford living dictionaries. (2020). Retrieved from https://lv.oxforddictionaries.com/skaidrojums/sociala_adaptacija
16. Lūciņa, Z. (2002). Bērna izpēte novērojot. *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības*

- iestādē*. Rīga, Izglītības soli, raksts no 43. - 84. lpp.
17. Panova, L. (2017). *Psihoemocionālā attīstība un tās traucējumi bērniem*. Pieejams: <http://www.ergoterapija.lv/images/VK2017/4.pdf>
 18. Plotnieks, I. (1988). *Psiholoģija ģimenē*. Rīga, „Zvaigzne”. 171 lpp.
 19. Puškarevs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija*. Rīga, „Izdevniecība RaKa”. 86 lpp.
 20. Romenkova, V. (2008). *Bērns ģimenē un sabiedrībā*. BJC Rīgas Skolēnu pils.
 21. Saeima. (1998). *Izglītības likums, 17.pants*. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=50759>
 22. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga, "Zvaigzne ABC". 158 lpp.
 23. Tūbele, S., Landra, T., Šūmane, I., Burčaka, M., Laganovska, E., Kušnere, S., Vīgante, R. (2013). *METODISKAIS MATERIĀLS pedagogiem darbam ar izglītojamiem ar jauktiem attīstības traucējumiem ROKASGRĀMATA*. Rīga: VISC. Pieejams: <https://visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/esfpr/VISC%203.3%20%20metod%20mater%20pedagogiem%20%20jaukti%20attistibas%20trauce.pdf>
 24. Valsts izglītības satura centrs. (2009.). *Skolas un ģimenes sadarbība*. Pieejams: https://visc.gov.lv/audzinasa/dokumenti/metmat/audz_vjic_rik55.pdf
 25. Vidnere, M. (2014). *Pirmsskolas vecuma darbības psiholoģiskās īpatnības*. Pieejams: <http://www.socpsihologija.lv/lv/download/pirmsskolasvecuma-psihologiskasipatnibas.html>
 26. Vorobjovs, A. (1996). *Psiholoģijas pamati*. Mācību apgāds. 323 lpp.
 27. Балл, Г.А. (1989). *Понятие адаптации и его значение для психологии личности*-журн. Вопросы психологии но.1.
 28. Выготский Л. С. (2005). *Психология развития ребенка*. Москва: Эксмо, 512 с.
 29. Делида, Л. (2013). Методическая разработка „*ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ В ПЕРВИЧНОЙ ШКОЛЕ*”. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/08/formy-i-metody-raboty-s-roditelyami-v-nachalnoy-shkole>
 30. Калинина, Р.Р. (2005). *Тренинг развитие личности дошкольника*. Санкт- Петербург: Союз.
 31. Тонкова - Ямпольская, Р.В., Черток, Т.Я. (1987). *Воспитателю о ребенке дошкольного возраста: (От рождения до 7 лет)*. Москва: Просвещение.
 32. Трифонова, Е., Презентация „*Формы и методы работы с родителями*”. (2017). <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialymo/2017/01/02/formy-i-metody-raboty-s-roditelyami>

PIELIKUMI

<p>Skaitāmpanti</p>	<p>Ir jau visi mūsu bērni sanākuši te!</p> <p>Ir jau visi mūsu bērni sanākuši te! (2x) (<i>sasit plaukstas</i>) Rociņām - plaukš! plaukš! (<i>plaukšķinām</i>) Kājiņām - taukš! taukš! (<i>dipinām</i>) Labrītiņu - jums, jums, (<i>norādām uz citiem</i>) Labrītiņu - mums, mums! (<i>norādām uz sevi</i>)</p> <p style="text-align: right;"><i>Latviešu tautas rotaļdziesma.</i></p> <p>Pulkstenīti, tiku – taku!</p> <p>Pulkstenīti, tiku -taku, (<i>kustinām rādītājpirkstus</i>) Paklausies, ko es tev saku: (<i>pieliekam rokas pie ausīm</i>) Rītos labi skaļi zvani (<i>rāda, ka zvana zvaniņus</i>) Tā, lai pamodini mani! (<i>kārtīgi izstaipies</i>)</p> <p style="text-align: right;"><i>V. Lukss.</i></p> <p>Pūšam, pūšam balonu!</p> <p>Pūšam, pūšam balonu (<i>Rokas pie mutes, rāda, kā “pūš” balonu.</i>) Tādu lielu, apaļu. (<i>Rāda, cik liels būs balons – izplešot rokas un veidojot apli.</i>) Atlidoja odiņš sīks – īīī! (<i>Izrunā “īīī” no klusa līdz skaļam saucienam.</i>) Pārplīst balons – tas nekas! (<i>Sasit plaukstas un izteiksmīgi atmet ar roku.</i>)</p> <p style="text-align: right;"><i>B. Brice.</i></p> <p>Viena maza Ābelīte!</p> <p>Viena maza Ābelīte (<i>rāda ar plaukstām mazu</i>) Pieci zelta āboliši (<i>vienu roku izstiepj uz priekšu rāda piecus pirkstus</i>) Uzpūš vējiņš ļoti mazs (<i>saliek plaukstas uz priekšu ar lūpām pūš, kā vēju</i>) Nopurina zemītē (<i>ar abām rokām rāda, kā nopurina zemē</i>)</p> <p style="text-align: right;"><i>B. Brice.</i></p> <p>Cauri mežam rati brauc!</p> <p>Cauri mežam rati brauc (<i>ar abām rokām rāda, ka tin kamolu</i>) Re kur māja braucējs sauc (<i>rāda ar abām rokām virs galvas jumtiņu</i>) Pēkšņi skat no ratiem te izlec maza pelīte (<i>sasit abas plaukstas kopā, rāda ar pirkstiem maza pelīte</i>) Dodas tā uz māju pusi, pieklauvē pie durvīm klusi (<i>ar pirkstiem dodas uz priekšu pieklauvē pie zemes</i>) Lūdzu pelīt iekšā nāc, tu mums būsi ciemiņš tāds (<i>rāda ar vienu, otru roku, ka aicina iekšā</i>) Kā gan tu te gadījies, tāda maza pelīte? (<i>rausta plecus, ar rokām rāda ka brīnās</i>)</p> <p style="text-align: right;"><i>H. Šteina, atdzejojusi A. Vasile.</i></p>
----------------------------	--

<p>Pantiņi turot bērnu klēpī</p>	<p>Jāju, jāju kunga zirgu!</p> <p>Jāju, jāju kunga zirgu,</p> <p>Kad tas kritīs, citu ņemsim! (<i>kustina kājas uz augšu un leju, imitējot zirga rikšus</i>)</p> <p>Tā jāj kungi, (<i>lēni šūpo kājas no vienas puses uz otru</i>)</p> <p>Tā jāj kalpi, (<i>imitē straujus rikšus</i>)</p> <p>Šitā mazi (bērna vārds); (<i>saka bērna vārdu, rindu atkārtoti vairākas reizes, un mētā bērnu lielos auļos uz augšu</i>)</p> <p>Grāvī – blaukš! (<i>palaiž bērnu vaļā starp kājām, tā lai bērna rokas pret zemi</i>)</p> <p>Mārīte pa plaukstu skrien!</p> <p>Mārīte pa plaukstu skrien (<i>tipina ar pirkstiem pa roku</i>)</p> <p>Tik uz augšu, augšu vien (<i>lēnām tipina augšup</i>)</p> <p>Piesit mazām kājiņām (<i>pa plecu pasit plaukstu</i>)</p> <p>Tiek uz savām mājiņām (<i>sasit plaukstas uz paslēpjas aiz muguras</i>)</p> <p style="text-align: right;"><i>I.Bērza.</i></p>
---	---

<p>Rotaļu dziesmas ar kustībām</p>	<p>Staigā, staigā pietupies!</p> <p>Staigā, staigā, staigā, staigā, pietupies, pietupies (<i>atdarina kustības</i>)</p> <p>Paskrien, paskrien, paskrien, apstājies nekusties! (<i>atdarina kustības, apstājoties groza galvu pa labi pa kreisi</i>)</p> <p>Lecam, lecam, lecam, lecam, pietupies, pietupies, drusciņ, drusciņ, paguļam, izstaipies, izstaipies (<i>atdarina kustības, rāda ar rokām, ka guļ, tad izstaipies</i>)</p> <p>Rāpo, rāpo, rāpo, rāpo, drusciņ, drusciņ ātrāk parāpo, parāpo (<i>atdarina kustības</i>)</p> <p>Tinam, tinam kamoliņu viens, divi, trīs, viens, divi, trīs, 2x (<i>sēžot uz zemes atdarina kustības tinot ar rokām kamolu, pie zemes piesit trīs reizes, tad plaukstas sasit trīs reizes</i>)</p> <p>Kur iesim mēs ar lāci?</p> <p>Kur iesim mēs ar lāci, tas milzīgs noslēpums 2x (<i>iet pa apli rokās sadevušies</i>)</p>
---	--

Tur augstu kokā kāpsim līdz pat debesīm 2x (*rāda ar rokām un kājām, ka kāp augšā*)

Kur iesim mēs ar lāci, tas milzīgs noslēpums 2x (*iet pa apli rokās sadevušies*)

Kā putniņi mēs lidosim un dziesmu dziedāsim 2x (*rāda kā lido putni, grozoties uz vienu un otru pusi*)

Kur iesim mēs ar lāci, tas milzīgs noslēpums 2x (*iet pa apli rokās sadevušies*)

Kā zaķīši mēs lēkāsīm un ausis šūposim 2x (*rāda kā lēkā zaķi un šūpo zaķa ausis*)

Rekur Es!

Actiņas, austiņas, mutīte, pierīte, Es, Es, Es rekur Es 2x (*rāda pieliecot rokas uz sevi, Es – rokas liek pie sirsniņas rāda uz sevi*)

Vaidziņi, deguntiņš, pleciņi, vēderiņš, Es, Es, Es rekur Es 2x (*rāda lieliecot rokas uz sevi, Es – rokas liek pie sirsniņas rāda uz sevi*)

Rociņas klipu-klapu, kājiņas dipu-dapu, Es, Es, Es rekur Es 2x (*sasit plaukstiņas, kājiņas, Es- rokas liek pie sirsniņas rāda uz sevi*)

Vāram, vāram putriņu!

Vāram, vāram putriņu, drīz jau liksim galdā 2x (*rāda ar vienu pirkstu plaukstā, kā vāra putriņu maisot*)

Jānītim putra tiks, Pēterim putra tiks, Grietiņai putra tiks, Anniņai putra tiks, Kārlītim nepietiks- Ai Ai Ai Ai Ai (*bērna vārdus var mainīt, parāda visus piecus pirkstus un pa vienam pirkstam ar otras rokas pirkstiem laiž zemē, beigās saķer galvu Ai, Ai, Ai, Ai, Ai*)

Kā tevi sauc?

Kā tevi sauc? Mani sauc Rūta. Kā Tevi sauc? Kāds ir Tavs vārds saki man, draugs. Mani sauc Jānis. Tā mani sauc. (*Rotaļas dalībnieki sēž aplī vai stāv kājās, ripinot bumbu vai padodot kādu priekšmetu draugam dzied dziesmu*)

Angļu bērnu rotaļa.

Anketa vecākiem

- 1) Bērna vārds, uzvārds, vecums?

- 2) Vai ģimenē ir vēl bērni?

- 3) Vai no rītiem uz bērnu dārzu dodas ar prieku?

- 4) Kas Jūsaprāt visvairāk palīdzēja bērnam adaptācijas procesā?

- 5) Vai bērns mājās runā par bērnu dārzu, vai skaita dzejolīti, dzied dziesmiņu?

Paldies par atsaucību!

Ieteikumi vecākiem

1. Lai bērns labāk jutos bērnu kolektīvā un labprāt iekļautos bērnu rotaļās, vēlams būtu kopā apmeklēt pasākumus, rotaļu laukumus, ciemoties pie draugiem/radiniekiem ar bērniem.
2. Veicināt bērnam patstāvību un nebūt vienmēr blakus, piemēram, uzticot bērnu pieskatīt auklītei, vecmāmiņai vai citam radniekam.
3. Pirms pirmsskolas mācību iestādes gaitu uzsākšanas, radīt bērnam pozitīvu priekšstatu par gaidāmajām pārmaiņām, nebiedēt bērnu ar negatīviem stāstiem un nedraudēt ar bērnodārzu.
4. Sākot apmeklēt pirmsskolu, būtu vēlams bērnu atstāt tikai uz dažām stundām, pakāpeniski laiku pagarinot.
5. Mājās veidot un pieturēties pie dienas rituma, jo tas palīdz bērnam veiksmīgāk pierast pie dienas grafika pirmsskolas mācību iestādē.
6. Atvedot bērnu uz pirmsskolu, vēlams īsas atvadas, jo ilgstošas sarunas ar bērnu paildzinās sāpīgo šķiršanos.
7. Drošības sajūtas veicināšanai, bērns drīkst ņemt līdzi uz pirmsskolu mīļāko rotaļlietu, kas trauksmes brīžos palīdzēs nomierināties un mierīgāk iemigt diendusiņā.
8. Adaptācijas procesa norisi bērnam atvieglo papildus brīvdiena, piemēram, diena nedēļas vidū.
9. Nedrīkst pieradināt bērnu ar kādu našķi vai dāvaniņu, atnākot bērnam vakarā pakaļ, par izturētu dienu bērnu dārzā.
10. Ieteicams mājās ieviest nodarbes, kas palīdz sakrātās emocijas atbrīvot caur rotaļām, piemēram, burzīt un plēst papīru, mētāt bumbu, kauties ar spilveniem, lēkāt, kliegt vai dejot.
11. Vienmēr, ja rodas kādas šaubas vai jautājumi, konsultēties ar skolotāju.

Ieteikumi pirmsskolas izglītības iestādes skolotājiem

1. Adaptācijas process būtiski ietekmē bērna attīstību, jo bērns ir ļoti uzņēmīgs uz apkārtējām pārmaiņām, kas tiešā veidā ietekmē psiholoģisko komfortu – labklājības izjūtu, iekšējo līdzsvarotību, ego izturību un spēju apgūt jaunas lietas, tāpēc būtiski ir pievērst īpašu uzmanību un ieguldīt lielāku darbu pirmajiem mēnešiem, kad pirmsskolas izglītības iestādes gaitas uzsāk jaunākā vecuma bērni.
2. Īpašu uzmanību vērst iepazīšanās tikšanās reizei, kas atstāj būtisku ietekmi uz turpmāko sadarbību, bērna spēju uzticēties un komunikāciju ar vecākiem.
3. Organizēt bērnu iepazīstināšanu ar pirmsskolas izglītības iestādes telpām un personālu, jo darba autore saņēma grupas „Ābele” bērnu vecāku atzinību par šo darbību, jo tas paaugstināja bērnu piederības sajūtu iestādei.
4. Jaunākā vecuma bērnu adaptācijas veicināšanai pirmsskolas izglītības iestādē ieviest dienas ritumā rotaļu grafiku, kas iekļauj sevī dažādus skaitāmpantus, pirkstiņrotaļas, kustību spēles, iepazīšanās aktivitātes, lai veicināt bērnu sadarbību ar grupas biedriem un uzticēšanās veidošanos.
5. Bērnu adaptācijas sākuma posmā liela nozīme ir bērnu emocionālajam stāvoklim, pierašana pie jaunajām telpām, dienas ritma, atkarīga no bērna vajadzības pēc uzmanības un mīluma, tāpēc skolotājam ir svarīgi novērtēt bērna emocijas un veicināt to uzlabošanos.
6. Vecāku iesaistīšanai adaptācijas procesā ir būtiska ietekme uz kvalitatīvu procesa norisi, informējot vecākus par iespējām, kā veicināt adaptāciju jaunajā vidē un iesaistot bērna emociju izpausmju novērošanā, tiek panākts kvalitatīvāks un pilnīgāks atbalsts bērnam.

Adaptācijas bērnu uzvedības izvērtējums ballēs pētījuma sākumā un beigās

Bērna vārds	Atvadišanās no vecākiem		Runa		Emocionālais stāvoklis		Komunikācija ar vienaudžiem		Komunikācija ar pieaugušajiem		Vēlēšanās darboties		Ēstgriba		Kopā	
	Sāk.	Beig.	Sāk.	Beig.	Sāk.	Beig.	Sāk.	Beig.	Sāk.	Beig.	Sāk.	Beig.	Sāk.	Beig.	Sāk.	Beig.
Miķelis	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	34	34
Kristers	3	3	2	4	2	5	1	5	1	5	1	4	4	4	14	30
Anabella	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	34	34
Kamilla	3	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	24	28
Elza	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	35	35
Jēkabs	2	4	2	3	1	5	1	5	1	5	3	5	2	3	12	28
Pēteris	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	35	35
Evelīna	1	2	1	3	1	3	1	5	1	5	1	5	2	3	8	26
Andželo	4	4	1	3	4	4	1	4	1	4	1	4	5	5	17	28
Kamila	1	2	4	4	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	10	20

GALVOJUMS

Es, _____

apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

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

Darba autors _____

(vārds, uzvārds) (paraksts)

Datums: _____