



RĪGAS PEDAGOĢIJAS UN IZGLĪTĪBAS VADĪBAS AKADĒMIJA
PEDAGOĢIJAS FAKULTĀTE

Nepilna laika studijas

Pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju programma
„Pirmsskolas izglītības skolotājs”

IRINA MASAKOVSKA

**2 – 3 GADUS VECU BĒRNU ADAPTĀCIJA
PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IEDTĀDĒ**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Darba autors

Irina Masakovska

Vārds, uzvārds

Paraksts

Darba vadītājs

asoc.prof.

Dr.psych.

Valentīna

Romenkova

Akadēmiskais
amats

Zinātniskais
/akadēmiskais
grāds

Vārds, uzvārds

Paraksts

SATURS

Saturs

ANOTĀCIJA	Error! Bookmark not defined.
IEVADS	Error! Bookmark not defined.
1 ADAPTĀCIJU PROCESS, TĀ BŪTĪBA	Error! Bookmark not defined.
1.1 Adaptācijas jēdziens dažādu pedagogu un psihologu skaidrojumā	Error! Bookmark not defined.
1.1.1 Adaptācijas procesa īpatnības bērniem pirmsskolas izglītības iestādē	Error! Bookmark not defined.
1.1.2 Bērna vajadzības adaptācijas periodā	Error! Bookmark not defined.
1.2 BĒRNA ADAPTĀCIJAS PROCESU IETEKMĒJOŠIE FAKTORI ...	Error! Bookmark not defined.
1.2.1 Temperaments un tā ietekme uz adaptāciju	Error! Bookmark not defined.
1.2.2 Pirmsskolas skolotāju un vecāku sadarbība – veiksmīgas adaptācijas priekšnoteikums	Error! Bookmark not defined.
1.2.3 2 – 3 gadus vecu bērnu psihofizioloģiskais raksturojums	Error! Bookmark not defined.
2 ADAPTĀCIJAS PROCESA IZPĒTE PIRMSSKOLĀ	Error! Bookmark not defined.
2.1 Pētījuma metožu apraksts	Error! Bookmark not defined.
2.2 Pētījuma apraksts, analīze	Error! Bookmark not defined.
2.3 Pētījuma rezultātu analīze un interpretācija	Error! Bookmark not defined.
2.4 Psiholoģiski - pedagogiska atbalsta programma adaptācijas laikā pirmsskolas izglītības iestādē	Error! Bookmark not defined.
2.5 Secinājumi	Error! Bookmark not defined.
2.6 Ieteikumi vecākiem un pirmsskolas skolotājiem adaptācijas process veiksmīgai norisei.	Error! Bookmark not defined.
Nobeigums	Error! Bookmark not defined.
Izmantotā literatūra un avoti	Error! Bookmark not defined.
PIELIKUMI	Error! Bookmark not defined.
PIELIKUMS № 1	Error! Bookmark not defined.
PIELIKUMS № 2	Error! Bookmark not defined.
PIELIKUMS № 3	Error! Bookmark not defined.

ANOTĀCIJA

Darba tēma: „2 – 3 gadus vecu bērnu adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē”.

Darbs sastāv: No teorētiskās daļas un praktiskās pētījumu daļas.

Darba mērķis: Izpētīt 2 un 3 gadus vecu bērnu adaptācijas norisi pirmsskolā.

Pētījuma teorētiskā daļa balstās uz psiholoģijas teoriju pamatlicēju A. Adlera, K. G. Junga, Dž. Boulbija, E. Eriksona, L. Vigotska, R. Kembela, Ž. Piažē un mūsdienu pedagogu, psihologu, psihoterapeitu J. Gipenreiteres, D. Lieģenieces, A. Vecgrāves, G. Svences, A. Tauriņas, R. Tonkovas – Jampoļskajas u.c. atziņā. Izanalizēta literatūra par adaptācijas būtību, 2-3 gadus vecu bērnu attīstības īpatnībām, temperamentu un tā ietekmi uz adaptāciju, vecāku un pirmsskolas skolotāju sadarbību un tā ietekmi uz adaptācijas procesu. Pētījuma praktiskajā daļā tika pētīti un analizēti 14 pirmās jaunākās grupas bērni adaptācijas procesa norise pirmsskolā.

Pētījums ļauj secināt, ka 2-3 gadus vecu bērnu adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē noris veiksmīgāk, ja pirmsskolas izglītības iestādes darbinieki rada drošu, uzticēšanos rosinošu vidi, notiek regulāra sadarbība starp pirmsskolas skolotājiem un bērnu vecākiem, pirmsskolas skolotāji ievēro bērnu attīstības īpatnības. Pielikumos var iepazīties ar anketām pirmsskolas skolotājiem un vecākiem. Darbā pievienotas ucināmās, plaukšķināmās, smēdināmās dziesmiņas izmantojamas adaptācijas periodā.

Darba apjoms: 47 lappuses, 3 attēli, 2 tabulas, analizēti 36 literatūras avoti, darbā pievienoti 3 pielikumi.

Atslēgvārdi: adaptācija, temperaments, ģimene, pedagogs, pirmsskola.

IEVADS

Pedagoģiskajā un psiholoģiskajā literatūrā tiek plaši aprakstītas mācību un audzināšanas procesa organizēšanas metodes, vecumposmu īpatnības un citi jautājumi, kas aktuāli pirmsskolas pedagogu darbā. Pēdējā laikā plaši aprakstītas arī pirmsskolas bērnu adaptācijas procesa īpatnības un problēmas. Šodien var sastapt daudzus pedagogus un psihologus (piem., A. Vecgrāve, A. Tauriņa, J. Gīpenreitere, D. Lieģeniece), kuri uztver bērna adaptāciju kā nopietnu un svarīgu procesu saskarsmē ar jaunu mikrosociālo vidi – pirmsskolu. Atnākot uz pirmsskolas izglītības iestādi, bērna dzīvē ienāk lielas pārmaiņas. Kā viņš iekausas jaunajā sociālajā vidē – ar prieku, ar negribu vai ar asarām. Tas satrauc ne tikai pašu bērnu, bet arī vecākus un skolotājus. „Uzsākot apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, bērna un vecāku dzīvē notiek lielas pārmaiņas:

- mazulis nonāk nepazīstamā priekšmetiskā vidē;
- sastopas ar svešiem cilvēkiem;
- būtiski izmainās viņa dzīves ritms un prasības.” (Gailuma, 2002.).

Pārējot no audzināšanas apstākļiem ģimenē uz pirmsskolu, apstākļi ir jauni, kas sastāv no kognitīvās, emocionālās un fiziskās slodzes. Mainās bērna sociālais statuss. „Bērnā, sākot apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, pirmais un svarīgākais uzdevums ir pielāgoties jaunajai videi. Šis periods ir grūts gan bērniem, gan vecākiem, kuri pieraduši rūpēties par savu atvasi, gan skolotājiem, kuriem jācenšas izzināt bērna attīstības līmeni, raksturu un katram bērnam jāvelta īpaša uzmanība, mīlestība, lai bērns ātrāk pierastu pie sabiedrības, dienas režīma, skolotājiem” (Tunne I, Brieze D, 2003).

Uzsākot apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi bērna vecākiem rodas daudz jautājumu un tas pilnīgi pamatoti. Cik ātri bērns spēs adaptēties jaunā vidē? Kā bērni viņu pieņems kolektīvā? Kādas veidosies bērna attiecības ar pirmsskolas skolotāju, auklīti? A. Vecgrāve, bērnu psiholoģe, raksta „esmu pārlicināta: bērni bieži vien pārāk maz saprot, ka bērna došanās uz bērnudārzu ir ļoti nopietna viņā dzīvē. Pat pašiem līdzsvarotākajiem bērniem tas ir nopietns pārbaudījums, nemaz nerunājot par bailīgajiem, slimīgajiem, kautrīgajiem vai īpaši kautrīgajiem” (Vecgrāve A., 1996). Tātad, pirmsskolas gaitu uzsākšana ir ļoti nopietns solis katra mazā cilvēka dzīvē. Savā darbā es pētīšu un analizēšu 2 – 3 gadu vecu bērnu adaptāciju pirmsskolas izglītības iestādē. Pētīšu bērnu adaptācijās īpatnības, vajadzības, kā arī izstrādāšu ieteikumus vecākiem un pirmsskolas skolotājiem, kā veicināt adaptācijas procesa veiksmīgu

norisi. Bērni ir ļoti dažādi, tāpēc jāņem vērā arī viņu individuālās psiholoģiskas īpatnības un bērnu sociālā pieredze.

Darba pamatā tiek izmantota psiholoģiski pedagoģiskā pieeja bērnu adaptācijas problēmai pirmsskolas izglītības iestādē. Atlasot un analizējot pedagoģiski psiholoģisko literatūru, es balstījos uz psiholoģiskām tēzēm, kuras ir izstrādājuši pedagogi, psihologi, psihoanalītiķi un metodiķi: pamatlicēji A. Ādlers, Dž. Boulbijs, R. Kembels, E. Eriksons, un mūsdienu D. Lieģeniece, A. Vecgāve, G. Svence. Medicīnas darbiniece un psiholoģe R. Tankova–Jampoļskaja pētījusi izmaiņas veselībā adaptācijas perioda laikā. Grūtības, kas saistītas ar bērnu adaptāciju jaunā vidē, ieinteresējušas daudzus pedagogus un psihoanalītiķus, piemēram K. Jungu, kas adaptācijas grūtības ir pētījuši ņemot vērā bērna temperamenta īpatnības.

Pētījuma objekts:

Adaptācijas process pirmsskolā.

Pētījuma priekšmets:

Adaptācijas veicināšanas paņēmieni pirmsskolā.

Pētījuma mērķis:

Izpētīt 2 un 3 gadus vecu bērnu adaptācijas norisi pirmsskolā.

Pētījuma hipoteze:

Bērna adaptācijas norisēs veiksmīgākas, ja:

- pirmsskolas izglītības iestādes darbinieki radīs drošu, uzticēšanos rosinošu vidi;
- būs izveidojusies sadarbība starp pirmsskolas skolotājiem un bērnu vecākiem;
- pirmsskolas skolotāji ievēros bērna attīstības īpatnības.

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt zinātnisko literatūru par 2 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas procesu pirmsskolā un noskaidrot adaptācijas būtību.
2. Pedagoģijas un psiholoģijas literatūrā izzināt faktorus, kas ietekmē 2 – 3 gadus vecu bērnu adaptāciju pirmsskolā.
3. Izpētīt 2 un 3 gadus vecu bērnu adaptācijas norisi pirmsskolā.
4. Izstrādāt ieteikumus vecākiem un pirmsskolas skolotājiem, kā veicināt adaptācijas procesa veiksmīgu norisi 2 – 3 gadus veciem bērniem pirmsskolā.

Pētījuma metodes:

1. Teorētiskās:
 - 1.1. Pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras analīze.
2. Empīriskās:
 - 2.1. Anketēšana.
 - 2.2. Pedagoģiskais novērojums.

Pētījuma bāze:

Rīgas pirmsskolas izglītības iestāde „X”, 2 – 3 gadus vecu bērnu grupa, 14 bērni.

1. ADAPTĀCIJU PROCESS, TĀ BŪTĪBA

1.1. Adaptācijas jēdziens dažādu pedagogu un psihologu skaidrojumā

Adaptācija plašs jēdziens, kas apzīmē organisma pielāgošanas videi, lai saglabātu izdzīvošanai svarīgu līdzsvaru. Adaptācijas procesā indivīds pieņem grupā izveidojušās uzvedības, vērtības, darbības un saskarsmes paņēmienus. Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīcā jēdziens „adaptācija” skaidrots kā, „pielāgošanās jaunai situācijai, prasībām, noteiktiem apstākļiem, kas nepārtraukti mainās ar negatīvo, nelabvēlīgo faktoru pārvarēšanu saistīta piemērošanās videi. Adaptācija sekmē organisma darbību uzturēšanu”. (*Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*, 2000). Psiholoģijas vārdnīcā jēdziens „adaptācija” skaidrot kā „pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem; adaptīvas struktūras un funkcionālas pārmaiņas notiek gan atsevišķās šūnās, orgānos un orgānu sistēmās, gan visā organismā kopumā, tai skaitā arī psihiskajā darbībā. Organisms adaptējas vides apstākļiem, pateicoties mehānismiem, kas ir izstrādājušies ilgstošas sugas evolūcijas procesā un individuālas attīstības laikā.

Adaptācija nav pasīvs process, pakļaušanās vides apstākļiem, bet gan aktīvas kompleksas norises (tādas, kas virzās uz organismam nelabvēlīgu, neadekvātu vides faktoru pārvarēšanu)” (*Psiholoģijas vārdnīca*, 1999). „Cilvēks ir sociāla būtne, nesaraujami saistīts ar sabiedrību un atrodas nepārtrauktā saskarsmē. Tāpēc būtiski ir apzināties sociālās adaptācijas nozīmi” (Gailuma, 2002). Sociālā adaptācija ir viens no personības socializācijas pamatelementiem. Adaptāciju saprot kā:

- apkārtējās vides un sevi adekvātu uztveri;
- spēju pašorganizēties un mijiedarboties grupā;
- spēju mainīt uzvedību, ņemot vērā citu cilvēku uzskatus.

Jauna dzīves situācija katram cilvēkam ir trauksmaina. Tas nozīmē, kā jaunos apstākļos katrs cilvēks pārdzīvo emocionālo diskomfortu. Č. Moriss uzskata, ka „adaptācija ir konfliktu risināšanas veids starp vēlmēm un pieņemtajām normām” (*Bērna psiholoģiski pedagoģiskā iedrošināšana, pārejot no sākumskolas uz pamatskolu; atbalsts, sadarbība, palīdzība*, 2002). Adaptācija viens no centrālajiem jēdzieniem Ž. Piažē kognitīvās attīstības teorijā. „Adaptācija ietver divus principiāli atšķirīgus, bet savstarpēji papildinošus procesus:

- **akodomāciju** kā pielāgošanos jauniem ārējiem apstākļiem, pateicoties paša indivīda iekšējām pārmaiņām (darbības shēmas maiņa)

- **asimilāciju** kā pielāgošanos, transformējot ārējos apstākļus (priekšmetu vai zīmi) atbilstoši jau esošajām darbības shēmām” (*Psiholoģijas vārdnīca*, 1999).

Adaptācijas problēmu ir pētījuši daudzi mediķi, pedagogi, psihoanalītiķi. Piemēram A. Ādlers uzsver, ka bērni jāaudzina tā, lai viņi prastu pielāgoties sabiedriskajai dzīvei. Ē. Eriksons, L. Kolbergs, I. Pavlovs, K. Jungs adaptācijas periodu analizējuši, ņemot vērā bērnu temperamentu (Jungs K., 1996). K. Jungs uzskata, ka adaptācija vienmēr ir pielāgošanas attiecības starp subjektu un objektu. A. Lanka uzsver, ka adaptācijas process prasa pielāgošanos spēju un notiek aktīva sociālas vides uzvedības normu apguve (Gailuma, 2002). Parasti adaptācijas nepieciešamība rodas saistībā ar cilvēka darbības un sociālās vides kardinālu maiņu. Adaptācijas procesa nozīmi apliecina humānās pedagoģijas atziņas ka mācību pamatā ir jābūt bērna dzīves problēmām un iespējai izzināt tieši viņam aktuālo. Dr. R. Kempbels uzskata, ka „adaptācija ir ātrums un vieglums, ar kādu spēj mainīties bērnu uzvedība atkarībā no apkārtējās vides pārvērtībām. Adaptācija vidē ir nepārtraukts process, tomēr tās nozīme īpaši jāakcentē indivīda darbības un vides maiņas apstākļos. Apstākļu un vides maiņa notiek, uzsākot pirmsskolas gaitas:

- dienas režīma maiņa,
- iekļaušanās kolektīvā,
- atšķirīgas prasības,
- sveši cilvēki,
- lietu vides maiņa” (Gailuma, 2002).

Psiholoģe N. Ivanova uzsver, ka „adaptācijas periodam ir milzīga nozīme. Šajā laikā bērns pārdzīvo emocionālu diskomfortu – vispirms jau viņam ir nenoteikti priekšstati par pedagoga prasībām, par mācību īpatnībām un nosacījumiem, par uzvedības normām grupā. Šo stāvokli var nosaukt par iekšēja sasprindzinājuma, piesardzības stāvokli, kas apgrūtina pieņemt kā intelektuālus, tā personiskus lēmumus (Gailuma, 2002). Igora Kona, Ārijas Karpovas atziņa ir, ka „no vecāku attieksmes, bailēm, varbūt arī nepatikas, neuzticības, nedrošības, vainas apziņas atkarīgs, cik veiksmīgi mazulis spēs iekļauties jaunajā vidē. Bērns izjūt vecāku satraukumu un pārņem to” (Gailuma, 2002). Medicīnas darbiniece un psiholoģe R. Tonkova – Jampoļskaja pētījusi izmaiņas veselībā adaptācijas perioda laikā. No tā, cik veiksmīgi noritējusi adaptācija, atkarīga bērna turpmākā attīstība. R. Tonkova – Jampoļskaja bērnu adaptāciju dēvē par reakciju, kas visspilgtāk atspoguļo pašreizējo situāciju. R. Tonkova – Jampoļskaja pētīt bērna veselības stavokļa izmaiņas adaptācijas procesā, iedala to trijās pakāpēs:

- **Viegla adaptācija** – novērojama bērniem, kas auguši sociāli labvēlīgas ģimenēs optimālos apstākļos, ir veseli, psihofiziski attīstīti un pirmsskolas izglītības iestādī sākuši apmeklēt pēc pusotra gada vecuma. Var būt īslaicīgs negatīvs emocionālais

stāvoklis, kas izpaužas kā runas aktivitātes samazināšanās, nenozīmīgi uzvedības traucējumi, traucēts miega režīms, slikta apetīte. Parasti šīs pazīmes ilgst pirmās divas nedēļas.

- **Vidēja adaptācija** – raksturīga vai nu veselīgiem mazuļiem, kas auguši labvēlīgās ģimenēs un pirmsskolu apmeklē pēc pusotra gada vecuma, vai arī jebkura vecuma bērniem no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm vai tādām, kurās pieļautas audzināšanas kļūdas. Lēni normalizējas bērna emocionālais stāvoklis, tāpēc viņš bieži slimo. Slimošana norit bez komplikācijām un ilgst vidēji septiņas līdz desmit dienas. Īslaicīgi var būt svara zudums un valodas attīstības traucējumi. Uzvedības novirzes normalizējas apmēram pēc mēneša.
- **Smaga adaptācija** – nereti ilgst vairākus mēnešus. Bērns atkārtoti slimo, pēc tam kļūst jutīgāks, nelabprāt atgriežas pirmsskolas izglītības iestādē. Tas negatīvi ietekmē veselību un kavē attīstību. Reizēm vērojami stabili uzvedības traucējumi, kas dažkārt robežojas ar neirotisku stāvokli. Var būt palēnināts fiziskās attīstības temps, valodas un psihiskās attīstības aizture. Bieža saslimstība raksturīga bērniem no 10 – 12 mēnešu vecuma un kuriem nelabvēlīgi bioloģiskās un sociālās anamnēzes faktori. Tie ietekmē veselības stāvokli un nereti izraisa attīstības traucējumus, kuri vēl vairāk apgrūtina adaptāciju”.

Ar adaptācijas procesu saistītās grūtības ir individuālas un atšķirīgas. „Adaptācijas procesa norisi ietekmē šādi faktori:

- bērnu individualitāte, nervu tipi;
- pedagoga zināšanas un iejūtība;
- higiēniskie, pedagoģiskie un psiholoģiskie apstākļi;
- bērna dzimums (zēni adaptējas lēnāk kā meitenes);
- bērna veselības stāvoklis un attīstības līmenis;
- bērna vecums (visgrūtāk šķirties no vecākiem, atnākot uz bērnudārzu, ir bērniem līdz 3. g. v.);
- bioloģiskās un sociālās anamnēzes faktori (pie bioloģiskajiem faktori – mātes veselības stāvoklis grūtniecības laikā, dzemdību sarežģījumi, bērna veselības stāvoklis līdz trīs mēnešu vecumam un turpmāk līdz nokļūšanai bērnudārzā, sociālie faktori – jaundzimuša labklājības nodrošināšana, kas atkarīga no sociālekonomiskajiem apstākļiem ģimenē);
- bērna sociālā pieredze” (Gailuma, 2002).

1.1.1. Adaptācijas procesa īpatnības bērniem pirmsskolas izglītības iestādē

Bērns ģimenē nepārtraukti atrodas uzmanības centrā, saskarsme pārsvarā notiek ar ģimenes locekļiem. Pirmsskolas izglītības iestādē bērns kļūst par kolektīva locekli, kļūst vienlīdzīgs ar citiem cilvēkiem. Sakarā ar to, bērnam ir nepieciešama psiholoģiska pārkārtošanās:

- jāmaina uzvedība;
- jāmaks komunicēt ar nepazīstamiem pieaugušajiem un vienaudžiem.

Adaptācijas periodam ir milzīga nozīme bērna attīstībā. Adaptācijas problēmas daudzos gadījumos neaprobežojas tikai ar emocionālajām reakcijām (asarām un dusmām). Faktiski šīs problēmas sniedzas krietni dziļāk – līdz pat organisma psihofizioloģisko procesu izmaiņām. Jaunie apstākļi var izraisīt bailes, nedrošību, pamestības izjūtu. Bailes mijas ar bērna niknumu un dusmām. Negatīvie pārdzīvojumi ir tie, kas veido agresiju vai dziļākā un sarežģītākā līmenī bērnu depresiju. Adaptācijas periodā dažs kļūst agresīvs, sāk kauties, citam raksturā un uzvedībā parādās jaunas, līdz tam nebijušas īpašības, kas saglabājas pat uz visu mūžu. Maskavas universitātes profesore Jūlija Gipenreitere iesaka, ka „nedrīkst nepieņemt bērna emocionālo pasauli. Ja šīs „nevēlamās” emocijas bērna virmo tad tām noteikti ir cēlonis. Tāpēc saskarsmē ar bērnu pieaugušajiem ir jāmacās veidot sirsnīgas attiecības, jārada drošības sajūta, ar skatienu, vārdiem un mīlu glāstu, jāsniedz atbalstu „tu mums esi nozīmīgs, vēlams un tu noteikti spēsi iejūsties šajā jaunajā vidē” (Tauriņa A., 2000).

Labvēlīga, sirsnīga, ar pozitīviem ierosinājumiem un cerībām veidota attieksme ir nepieciešama gan bērniem, gan pieaugušajam, kuri bērni sākuši apmeklēt pirmsskolu. Īpaši nozīmīgs ir pirmsskolas darbinieku radītais psiholoģiskais klimats grupā un pirmsskolā kopumā.

Pirmsskolas izglītības iestādē nonākušie bērni bieži nav gatavi komunicēties. Lai adaptācijas process būtu veiksmīgs, svarīgi jau tā sakumā īpašu uzmanību jāpievērš šādiem aspektiem:

- bērna emocionālajam stāvoklim, kas liecina par viņa labsajūtu. Tas mēdz būt dažāds – mierīgs, līdzsvarots, piesardzīgs, priecīgs, vienaldzīgs, skumjš.
- mazuļa aktivitātēm, kas cieši saistītas ar viņa emocionālo stāvokli.
- valodai, kas palīdz bērniem sadarboties, izteikt savas izjūtas. Daži adaptācijas procesā sākumā nerunā (klusē), citi piedalās pieaugušo un vienaudžu sarunās.
- audzēkņu vajadzībai pēc saskarsmes, kas izpaužas kopīgās darbībās ar pieaugušajiem, mazāk ar bērniem.

Cilvēka adaptācija var iedalīties bioloģiskajā un psiholoģiskajā. Bioloģiskā adaptācija ietvēr sevī organisma adaptāciju patstāvīgiem un mainīgiem vides nosacījumiem, temperatūra, klimats, un citi fiziskiem faktori, kā arī izmaiņas organismā. Bioloģiskā adaptācija šaurā nozīmē ir organisma sistēmu fizioloģiska pārkārtošanās, kas nodrošina mērķtiecīgu pielāgošanos jauniem dzīves apstākļiem. Šī pārkārtošanas notiek pamatojoties uz iedzimtiem mehānismiem. Jau zīdaiņa vecumā bērns spēj ātri pielāgoties tiem apstākļiem, kas tiek nodrošināti ģimenē pēc bērna piedzimšanas. Bioloģiskā pārkārtošanās notiek arī bērnudārza piemeklēšanas sākuma periodā. Bērnā jūpierod pie jauniem apstākļiem, noteiktas dienas kārtības, izmaiņām ēdināšanā.

Lidztekus notiek arī bērna sociālā adaptācija. Sociālā adaptācija ir cilvēka pielāgošanās sociāli kulturālai videi. Sociālā adaptācija nozīmē spēju mainīt savu uzvedību atkarība no jauniem sociāliem apstākļiem. Bērns apgūst jaunas saskarsmes iemaņas ar apkārtējiem, formējas elementāras darba iemaņas, sāk rotaļāties. Bērns sāk apgūt attiecību normas ģimenes locekļu starpā uz kurām balstās elementāri uzvedības un attieksmes stereotipi. Šo stereotipu veidošanas mainās, kad bērns nonāk pirmsskolā. Viņš sāk aktīvi komunicēties ar vienaudžiem. Vadoties pēc jauniem noteikumiem un režīma, tiek izvirzītas jaunas prasības bērna dzīves organizācijā. Bērniem jāamāk ātri pielāgoties apkārtējiem apstākļiem, izstrādāt jaunus pārveidot esošos ieradumus un uzvedības formas.

„Rotaļlietas nodarbina bērnu un priecē, kā arī organizē bērna laiku. Bieži priekā vietā ir bēdas, jo kāroto rotaļlietu paņem kāds cits. Pedagoa skaidrojums, kā rotaļlietas ir kopējas un kā jārotaļājas pēc kārtas, parasti nelidz, jo ir pretrunā ar iepriekšējo pieredzi, kas gūta mājās, kur katrs bērns ir savu rotaļlietu pilntiesīgs īpašnieks. Pieaugušiem jāparāda, ka citi bērni var būt rotaļpartneri, kā kopā rotaļāties ir daudz interesantāk nekā vienam. Organizējot kopīgas saskaņotas rotaļas pieaugušais palīdz bērnam saprast otra vēlmes un rīcību, pieaugušais rada vajadzību un prasmi sadarboties” (Timpare Z., 2006). 2 – 3 gadu vecumā vides izmaiņas un ierastā dzīves veida maiņa veicina:

- psihisko pieredzi;
- izsauc emocionālā stāvokļa izmaiņas;
- traucējumu rašanos uzvedībā (paaugstināts uzbudinājums, strīdi ar vienaudžiem);
- izmaiņas miegā režīmā;
- apetītes trūkums.

Vienlaicīgi notiek arī izmaiņas funkcionālajās sistēmās – veģetatīvajā, reaktivitātes, pazeminās organisma aizsarg spēja, kas ir biežas saslimstības iemesls. Šīs pazīmes izpaužas ar atšķirīgu intensitāti. Bērna adaptēšanās spēja mainās atkarība no bērna vecuma. Bērna sociālā pieredze rodas viņam satikoties ar vienaudžiem, rotaļājoties ar radu bērniem, māsām, brāļiem, iepazīstot svešus cilvēkus. Bērna sociālā pieredze nosaka bērna uzvedību pirmās dienas.

Sociālās pieredze iegūšana iet roku rokā ar bērnu psihes attīstību. Neko nedrīkst sasniegt, bērnam jābūt gatavam nākamajam solim. Tādā veidā pakāpeniski tiek sasniegts sociālais briedums un gatavība sociālai adaptācijai (Gailuma S., 2000). Bērna adaptācijas perioda smaguma pakāpe atkarīga ne tikai no viņa saskarsmes ar skolotājiem, bet lielu lomu spēlē arī bērna attiecības ar vienaudžiem.

1.1.2. Bērna vajadzības adaptācijas periodā

Katram bērnam adaptācijas periods ir savādāks, tomēr šajā periodā bērniem ir noteiktas vajadzības, kuras būtu jāievēro.

N.D. Vatutina, vadoties pēc bērna vajadzībām, sociālo adaptāciju iedala trīs etapos:

- I. bērnam ir vajadzība pēc glāstiem, uzmanības, informācijas par apkārtējo pasauli;
- II. bērnam ir vajadzība pēc sadarbības ar pieaugušajiem, kas saistītas ar pieredzes pārmantošanu un jaunas informācijas ieguvī;
- III. bērnam ir vajadzība pēc saskarsmes ar pieaugušajiem, vienaudžiem un pēc patstāvīgas darbības (Ābele S., 2002).

Pierašana pie jaunajiem apstākļiem ir atkarīga no tā, cik lielā mierā tiek apmierināta bērna vajadzība pēc uzmanības, pēc saskarsmes ar pieaugušo. Rezultātā pakāpeniski attīstīties vajadzība pēc saskarsmes ar vienaudžiem, veidosies saskarsmes prasmes un iemaņas.

D. Lieģeniece uzsver, ka adaptācijas norisei svarīgas šādas vajadzības:

- pēc noteikta dzīves ritma;
- pēc dažādām aktivitātēm un darbības maiņām;
- pēc iespējas vairāk palikt vienatnē;
- pēc saskarsmes ar vecākiem, pedagogiem un vienaudžiem (Lieģeniece D., 1999).

A. Vecgrāve uzsver, ka adaptācijas norisei svarīgas šādas vajadzības:

- pēc pārliecības par vecāku mīlestību;
- pēc pirmā drauga;
- pēc jūtu brīvas izpausmes;
- pēc drošības sajūtas (Vecgrāve A., 1996).

Arī šīs vajadzības ir nozīmīgas sociālās adaptācijas laikā. Viena no svarīgākajām bērna vajadzībām ir vajadzība pēc drošības sajūtas. Ir svarīgi, lai bērns, atnākot uz bērnu dārzu, jūtos drošs un pasargāts, jo viņam būs daudz vieglāk tikt galā ar adaptācijas grūtībām. Bērnam jāpārliecinājas, ka viņam nekas ļauns nedraud un tikai tad viņš atvērsies saskarsmei, sāks izzināt apkārtējo pasauli. Ikviens bērns izjūt vajadzību pēc drauga, kas viņu pavadītu uz pirmsskolu. Pirmais draugs ir rotaļu lācītis, lelle. Drauga lomu var pildīt jebkurš priekšmets, kurš spēj sniegt

bērnā drošības un aizsardzības sajūtu. Šāds draugs parasti parādās jau pirmajā dzīves gadā. Tas ir tas, bez kura vakaros nenāk miegs un kuru gribas ņemt visur līdzi.

Ap gadu bērns sāk izrādīt interesi par citiem bērniem, bet kopā esot spēlējas katrs ar savām rotaļlietām, jo līdz trīs gadu vecumam bērni neprot kopīgi rotaļāties. Šajā vecumā, bērns nesaprot, kāpēc visu dienu jāuzturas citu bērnu pulkā. Bērniem arī ir vajadzība pēc piederības jeb nozīmīguma sajūtas. Svarīgi lai bērns justos gaidīts, lai viņa ierašanās bērnudārzā būtu liels notikums ne tikai viņam, bet arī pārējiem. Pretējā gadījumā iespējama agresivitāte vai noslēgšanās sevī. Agresivitātes pamatā ir vēlme papildīt savas vajadzības, nodarot pāri citiem, neņemot tos vērā. Tā ir kā atriebība par to, kā viņš netika ievērots (raksturīgi holēriķiem). Noslēgšanās ir atteikšanās no personīgo vajadzību papildīšanas (raksturīga flegmātiķiem, melanholiķiem). Abos gadījumos bērnam ir izveidojusies neticība sev, neticība, ka pārējie atzīs, ka arī viņa vajadzības ir nozīmīgas. Atkarībā no temperamenta un dzīves pieredzes, veidojas atbilstošs izturēšanās veids saskarsmē ar jauno vidi. „Uzsākot bērnudārza gaitas, mazulim zināmā mērā ir traucētas vismaz triju līmeņu (pēc Abrahama Maslova) vajadzības:

- **eksistences** – vajadzība pēc drošības (kas mani sagaida, vai nebūs briesmīgi, vai nebūs grūti, vai mani nebārs);
- **socialās** – vajadzība pēc piederības, pozitīva novērtējuma (vai vienaudži mani pieņems, vai ar mani draudzēsies, vai es patikšu);
- **izziņas** – vajadzība pēc iespaidiem, informācijas (ko darīsim, vai būs interesanti, ko es uzzināšu)”.

Bērnā piemīt vajadzības arī pēc zināmas vientulības. Bērnā nepieciešams šādā tad pabūt vienam, lai pārdomātu gūtos iespaidus un izdarītu secinājumus. Nevajag bērniem uzspiest kontaktus ar vienaudžiem tad, kad viņš to nevēlās, jo tas var radīt diskomforta sajūtu un domas, ka neviens nerēķinās ar viņa vajadzībām, līdz ar to zūd nozīmīguma sajūta un bērns nespēj pielāgoties jaunajai videi. Pirmsskolas izglītības iestādes darbības pamatā ir ģimeniskums, piederības un drošības princips. Šie principi attiecināmi gan uz bērniem, gan uz vecākiem.

Bērnā adaptācijas procesa gaitubūtiski ietekmē vecāku sajūtas. Ļoti svarīgi ir atzināties vecākiem, cik no viņu emocionālā stāvokļa ir atkarīgs, kā jutīsies bērns, un pašiem vecākiem vedot savus bērnus uz pirmsskolas izglītības iestādi būt pārliecinātiem, mierīgiem un nosvērtiem, jo bailes netiešā veidā pāriet uz bērnu. Tieši vecāku izturēšanās lielā mērā nosaka bērnā adaptācijas norisi (Tunne I, Brieze D., 2003).

1.2. BĒRNA ADAPTĀCIJAS PROCESU IETEKMĒJOŠIE FAKTORI

1.2.1. Temperaments un tā ietekme uz adaptāciju

Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīcā termins „temperaments” skaidrots kā „noturīgs likumsakarīgi saistītu personības individuālo īpašību kopums, kas cilvēka attiecībās ar ārējo pasauli raksturo galvenokārt cilvēka psihisko norišu dinamikas sadarbību un nosaka viņa aktivitāti un emocionālo attieksmi pret norisēm pasaulē tās dināmiskā attīstībā. Kopš sengrieķu laikiem pazīstamāki ir četri temperamenta tipi flegmātiskais, holēriskais, melanoliskais, sangviniskais, taču tie nepastāv tīrā veidā” (*Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*, 2000). „Temperaments ir katrai personībai piemītošo savdabīgo, noturīgo psihisko īpatnību kopums, kuras nosaka psihisko un fizisko procesu un stāvokļu norises intensitāti, ātrumu, tempu un ritmu. Temperaments ir svarīga personības īpatnība, kas ietekmē cilvēku savstarpējās attiecības un psiholoģisko saderību, veicot kādu darbību” (Vorobjovs A., 2000). Mainoties mikrosociālai videi – ģimenei pret pirmsskolu, svarīga loma ir bērna nervu tipa izzināšanai, pareizai individuālai pieejai katram bērnam un adaptācijas ilguma un grūtību noteikšanai. I. Pavlovs, K. G. Junga, Ē. Eriksons adaptācijas periodu analizējuši, ņemot vērā mazuļa temperamentu. Pēc nervu darbības īpatnībām var spriest, kā bērns pielāgosies jaunajai videi (Jungs K., 1996). K. Junga izdala divus nervu sistēmas tipus pēc to subjektīvajām attiecībām ar objektu:

- **Ekstravertais** nervu sistēmas tips – patstāvīgi iztērē savu enerģiju, izrada pret objektu labvēlīgu attieksmi, pārdzīvojumi vērsti uz āru.
- **Intravertais** nervu sistēmas tips – piemīt tendence aizsargāties no ār pasaules iedarbības, atturas no enerģijas izmantošanas un cenšas to iegūt no objekta, pārdzīvojumi tiek vērsti uz iekšu” (Vorobjovs A., 2000).

Pedagoģam ir svarīgi zināt, pie kāda tipa pieder bērns, lai atrastu tam individuālu pieeju un nodrošinātu savstarpēju enerģijas apmaiņu starp bērniem, kas veiksmīgi notiek rotaļu laikā.

I. Pavlovs noformulējis augstākās nervu darbības pamatiezīmes. Tās ir:

- nervu sistēmas spēks (darba spējas);
- nervu procesu līdzsvarotība (ierosas aiztures samērs);
- nervu procesu kustīgums.

I. Pavlovs izdalījis četrus nervu sistēmas tipus:

- **Sangviniķis** – spēcīgs, līdzsvarots, kustīgs;
- **Holēriķis** – spēcīgs, nelīdzsvarots, kustīgs;
- **Flegmātiķis** – spēcīgs, līdzsvarots, inerts;
- **Melanolīķis** – enerģētiski vājais tips (Lubļinska A., 1979).

Psiholoģijā nervu sistēmas tipu uzskata par temperamenta fizioloģisko pamatu, tas ir, par personības dinamisko raksturojumu. Temperaments ir svarīga personības īpatnība, kas ietekme cilvēku savstarpējās attiecības un psiholoģisko saderību, veicot kādu darbību. Temperamenta psiholoģiskās īpašības raksturo sensitivitāti (jūtas, sajūtas), tās ir ārējo iedarbību minimālais

spēks, kas nepieciešams, lai cilvēkam rastos psihiskā atbildes reakcija. Reaktivitāte, kas ir cilvēka reakcijas ievirzes pakāpe, uz viņu iekšējo pasauli, spēks, ar kuru viņš var iedarboties uz savu psihi (Vorobjovs A., 2000). Dr. Ross Kembels saka, ka „tās ir pozitīvās iezīmes, kuras bērns saglabā no dzimšanas līdz mūža beigām, ir iedzimtais temperaments, kas norāda bērna:

- aktivitātes līmeni (cik aktīvs vai pasīvs ir bērns būs saskarsmes brīdī);
- ritmiskumu (ēšanas, miega, nomoda cikla noteicējs);
- tuvošanos vai atgrūšanos kā atbildi uz kādu jaunu ierosmi (jaunu vidi, svešu cilvēku);
- reakcijas intensitāti (enerģijas daudzumu, kas tiek patērēts noskaņas izteikšanai);
- atsaucības sliekšni (intensitātes līmeni, kas nepieciešams, lai veidotos atbilde uz kairinājumu);
- noskaņu maiņu (rotalīgums, draudzība kā kontrasts ignumām, raudulībai bērna uzvedībā);
- uzmanības intensitāti, kas izteic svešu ārējo apstākļu ietekmi uz uzvedību dotajā momentā” (Kembels R., 1991).

I. Pavlovs domā, ka jaunā vidē vislabāk spēj adaptēties sangviniķi, tad flegmatiķi. Par mazāk spējīgiem piemēroties jauniem apstākļiem uzskatāmi holēriķi, savas nelīdzsvarotības dēļ, bet vismazāk to spēj melanholiķi. Nervu sistēmas zemās darba spējas var radīt melanholiķos intereses zudumu pret apkārtni (Lubļinska A., 1979). Ē. Berns visus nervu darbības tipus raksturo pēc trīs kritērijiem:

- attieksme pret sevi;
- attieksme pret citiem;
- attieksmes izpausmes.

Pirmsskolas vecuma bērniem nav pilnībā noformējušies centrālā nervu sistēma, temperamenta iezīmes ir stabilas, tāpēc nepietiekami veltīta uzmanība tā īpatnībām var kļūt par nevēlamu rakstura iezīmju attīstības iemeslu. Dažos gadījumos tas var novest pie sarežģījumiem audzināšanā un traucējumiem uzvedībā sociālās adaptācijas laikā. Adaptācijas perioda sākumā ir svarīgi noskaidrot katra bērna temperamenta tipu, jo temperamenti spēj iedarboties viens uz otru gan pozitīvi, gan negatīvi. Tādēļ savlaicīga bērna novērošana nervu darbības tipa konstatēšana ļaus paredzēt iespējamo bērna uzvedību un rīcību saskarsmē ar citiem, kā arī iespējamās adaptācijas grūtības, jo temperamentam ir noteikta nozīme pielāgošanās procesā apkārtējai videi” (Lubļinska A., 1979).

Melanholiķiem ir vāji gan ierosas, gan aiztures procesi. Viņiem ļoti grūti ir izturēt krīzes gan personīgajā, gan sociālā dzīvē. Ē. Berns atzīst, kā melanholiķiem attieksme pret sevi un citiem ir negatīva, liekas ka viņiem neviens nav vajadzīgs. Melanholiķi dzīvo it kā savā pasaulē. Melanholiķiem ir zems pašapziņas līmenis, kas pastiprina grūtības iejusties jaunā kolektīvā un

kontaktēties ar citiem (Lubļinska A., 1979). „Melanholiķiem ir raksturīga intraversija, liela nervu sistēmas jutība. I. Pavlovs atzina, ka šī nervu darbības tipa pārstāvjiem vajadzīgi „siltumnīcas apstākļi” un individuāla pieeja”. Saskarsmē ar melanholiķiem auzinātājam un vecākiem jācenšas paaugstināt viņa vērtību savās un citu acīs. Viņiem jānodrošina liela vientulības norma, lai „pārstrādātu” jaunos iespaidus. Uzslavas, kuras bērns saņem nervu procesu stabilizācijas nolūkā nedrīkst būt neadekvāti augstas, jo nonācis citos apstākļos, šads bērns nav spējīgs adaptēties dzīves situācijās.

Holēriķiem raksturīga nervu sistēmas jutība. Šī tipa bērni spēj izturēt lielu slodzi, jo viņiem ir spēcīga nervu sistēma, savukārt ekstraversija atvieglo kontaktus ar apkārtējiem. Holēriķiem raksturīga uzbudināmība, nervozitāte, ievainojamība. Viņi bieži pieņem nepārdomātus lēmumus, kas var kļūt par konfliktu cēloni saskarsmē ar citiem bērniem un nekādi nesekmē adaptāciju jaunā vidē. Holēriķiem patīk būt uzmanības centrā, viņi cenšas būt līderi, ātri ēd un grūti aizmieg. Holēriķiem ir augsts pašvērtējums un zema paškritika. Holēriķiem jāļauj pašiem nomierināties, nevajag izrādīt sevišķu aizgādniecību stresa, konflikta gadījumos, jo tas var izraisīt šajos bērnos negatīvu attieksmi pret pieaugušo.

Sangviniķi ir ekstraverti, viegli piemērojas dzīves apstākļu maiņai un atrod kopīgu valodu ar citiem. Ē. Berns sangviniķus raksturo, ka viņi gan sevi, gan citus vērtē pozitīvi. Sangviniķa galvenā vajadzība ir aktīvi darboties. Viņi ir dzīvespriecīgi, mērķtiecīgi, aizrautīgi, atsaucīgi, izpalīdzīgi, labprāt uzņemas gan galvenās, gan nenozīmīgās lomas rotaļu laikā, ēd nesteidzoties, ātri aizmieg un labi gul. Pat tik līdzsvarota un stipra nervu tipa pārstāvji kā sangviniķi adaptācijas laikā var izjust diskomfortu. Sangviniķu galvenā vajadzība, mainoties sociālajai videi, ir izjust „dvēselisku labklājību” un aktīvi darboties. Audzinātājam jāattīsta viņos gribas regulācija un atbildība.

Flegmātiķiem piemīt intraversija. Viņi ir mierīgi, līdzsvaroti, ieturēti, saskarsmē ar cilvēkiem mēreni komunikabli. Flegmātiķa trūkums ir viņa inertums, kad jāsāk kaut kas jauns viņiem vajadzīgs ilgāks laiks, lai ‘iesildītos’, nekā citu temperamenta tipu pārstāvjiem. Flegmātiķiem grūti mainīt savu stereotipu un piemēroties jauniem dzīves apstākļiem. Flegmātiķis var noslēgties sevī un nerotaļāties ar citiem, ja pārmaiņas flegmātiķī izraisa īslaicīgas, bet nopietnas grūtības. Ē. Berns uzskata, ka flegmātiķiem ir raksturīgs pazemināts pašvērtējums, citus viņi vērtē augstāk, bet viņi nevienu neapskauž un negrib būt līderi. Flegmātiķiem patīk rotaļāties vieniem vai ar draugu. Īstenojot individuālo pieeju bērniem audzinātājam jāievēro, ka bērniem ar flegmātisko nervu darbības tipu ļoti svarīgi nodrošināt mierīgu, līdzsvarotus dzīves apstākļus. Adaptācijas laikā flegmātiķis var nonākt depresijā, ja nepārtraukti dzīvo stresa stāvoklī. Tāpēc flegmātiķiem nevajag prasīt nekāvējotie izpildīt

pieaugušā norādījumus, jo tas rada diskomforta sajūtu un nepilnvērtības kompleksus (Lubļinska A., 1979).

1.2.2. Pirmsskolas skolotāju un vecāku sadarbība – veiksmīgas adaptācijas priekšnoteikums

„Bērnā, sākot apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, pirmais un svarīgākais uzdevums ir pielāgoties jaunajai videi. Šis periods ir grūts gan bērniem, gan vecākiem, kuri pieraduši rūpēties par savu atvasi, gan skolotājiem, kuriem jācenšas izzināt bērna attīstības līmeni, raksturu un katram bērnam jāvelta īpaša uzmanība, mīlestība, lai viņš ātrāk pierastu pie „lielās sabiedrības”, dienas režīma, „svešajām tantēm” (skolotājām, skolotāju palīga)” (Tunne I, Brieze D., 2003). Pedagogu un ģimenes kopējais uzdevums – palīdzēt bērnam pēc iespējas nesāpīgāk iekļauties pirmsskolas iestādes dzīvē. Svarīga ir ģimenes nastāja, sagatavojot bērnu pirmsskolas iestādes apmeklēšanai, kā arī pirmajās apmeklējuma dienās. Pirms vecāki sūta mazuli uz pirmsskolu, būtu mājās jāizrunā visus „par” un „pret”. Tā jau iepriekš iespējams apjaust grūtības, kas varētu ietekmēt ikdienas gaitas un naskāņojumu ģimenē. Lai mazuļa iedzīvošanās pirmsskolā izdotos labi, visiem pieaugušiem ģimenē vēlams nonākt līdz vienotāj nostājai. Ja viens no pieaugušajiem kaut klusējot būs neapmierināts ar pārmaiņām, bērns to jutīs un paudīs uz savu uzvedību.

Liela nozīme veiksmīgai adaptācijas norisei ir pedagoga profesionalitātei. Viens no galvenajiem pedagoga uzdevumiem ir radīt bērna labvēlīgus apstākļus, veidot mazuli drošības izjūtu. Spēju uzticēties pieaugušajam, pasargājot bērnu no spriedzes un negatīvām emocijām. Galvenie pedagoga uzdevumi adaptācijas periodā:

- radīt bērnam labvēlīgu psiholoģisko vidi;
- palīdzēt pierast pie jaunajiem apstākļiem;
- rosināt veidot veiksmīgas savstarpējās attiecības ar vienaudžiem.

Svarīgi arī palīdzēt bērnam iejusties jaunajos apstākļos, orientēties neierastā vidē. Bērns jūtas labi, ja viņš zina telpu izvietojumu: saprot, kādam nolūkam tās paredzētas; prot atrast savus personīgās lietošanas priekšmetus: dvieļi, podiņu, skapīti, gultiņu utt. Īpaši jāuzsvēr dažādas konsultācijas ar vecākiem. Konsultāciju laikā vecākus vajadzētu informēt par adaptācijas periodu norisi, tajā notiekošajiem psiho-fizioloģiskajiem procesiem, par bērna fizisko un emocionālo pašsajūtu. Šo konsultāciju laikā pedagogam vajadzētu dot padomus vecākiem, kā sagatavot bērnu pirmsskolai ņemot vērā:

- valodas un elementāru rotaļnodarbību attīstību;
- saskarsmes pieredzes, iemaņu un vajadzību veidošana bērnā;
- elementāras pašapkalpošanās iemaņas;
- sadzīves uzvedības iemaņu attīstība;
- dienas režīms.

Pedagogam būtu jāinformē vecākus par iespējamām saslimšanām fizioloģiskajām izmaiņām adaptācijas laikā. Novērotie saslimšanas gadījumi varētu būt izskaidrojami ar to, ka pirmsskolā pastāv ciešāka kontaktēšanās ar vienaudžiem, tāpēc diezgan liela nozīme ir iepriekšējai bērna norūdišanai. Bērnā organisma funkcijas nav nobriedušas, psihofiziskais stāvoklis un attīstība ir cieši savstarpēji saistīti. Konsultējot vecākus jāuzsver, ka liela nozīme ir bērna iepriekšējai pozitīvai noskaņošanai pret pirmsskolu, stāstot bērnam, ka tur būs daudz jaunu rotaļlietu. Ja vecāki runās par negatīvo, bērns jau iepriekš baidīsies un uzskatīs pirmsskolu par kaut ko sliktu. Pozitīvu attieksmi pret pirmsskolu var radīt, stāstot: „Tur būs mīla audzinātāja un auklīte”. Šajā vecumā bērnam vissvarīgākās ir attiecības ar pieaugušo. Nozīmīgs uzdevums palīdzēt bērnam, cik iespējam viegli un ātri pierast pie jaunās dzīves organizācijas. Par to, ka bērns pieradis pie dzīves pirmsskolā, liecina tas, ka viņš viegli pakļaujas režīmam, mazulim ir labs garastāvoklis un viņš labprāt rotaļojas. Svarīgs uzdevums palīdzēt bērnam nodibināt pareizas savstarpējās attiecības ar vienaudžiem. Svarīgi atrast piecu gan sabiedriskam bērnam, gan noslēgtam bērnam. Ja bērns labprāt spēlējas ar vienaudžiem, ja nesatraucas ēdināšanas, ģērbšanās vai mazgāšanās laikā, ka viņu neapkalpo pirmo, liecina, ka bērns adaptējies šajā vide (Ābele S., 2003). Veiksmīgas adaptācijas rezultātā bērns pirmsskolā pie pirmsskolas skolotājas dodas ar smaidu, vajadzības gadījumā spēj griezties pie viņas pēc palīdzības, labi kontaktējas ar vienaudžiem.

1.2.3. 2 – 3 gadus vecu bērnu psihofizioloģiskais raksturojums

Attīstība ir fizioloģiska kategorija, kas raksturo neatgriezenisku un likumsakarīgu materiālo un ideālo objektu maiņu (*Psiholoģijas vārdnīca*, 1999). „Bērna attīstība - noris kā likumsakarīgi posmsecīgas (0-1.g., 1-3.g. utt.) un pēctecīgas kvantitatīvas un kvalitatīvas pārmaiņas (bioloģiskās evolūcijas pamatstadijas un cilvēka kultūratīstības posmi) viņa bioloģiskajās un garīgās struktūrās, un tās atklājas viņa attieksmēs pret māti, tēvu, citiem cilvēkiem un lietu pasauli” (Puškarevs I, Golubeva A., 1999). Saskaņā ar Ē. Vigotska domām, bērna attīstība vidē ir atkarīga no tā, kādās attiecībās viņš ir ar šo vidi, kā to emocionāli izjūt un pārdzīvo. Attīstību ietekmē endogēnie (iekšējie) un eksogēnie (ārējie vides) faktori - personību socializējošie faktori (Puškarevs I, Golubeva A., 1999). Šajā periodā pozitīvu emociju rašanās

galvenais priekšnosacījums vairs nav fizioloģisko vajadzību, bet saskarsmes vajadzību apmierināšana (Svence G. 1999).

Jau pirmajās dzīves stundās sākas socializācijas process, kura pamatā ir saikne starp indivīdiem un sociālo iemaņu apguvi. Daļēji šo procesu ietekmē iedzimti mehānismi un nervu sistēmas briedums, kā arī pieredze, ko cilvēks iegūst visas dzīves laikā. Zigmunds Freids šo laikposmu apzīmē par „anālo fāzi” vai „tūpļa fāzi”. Līdz ar smadzeņu nobriešanu, garīgo attīstību, vertikālo ķermeņa stāju, zīdains pārvēršas par patstāvīgu cilvēku, kurš aizvien vairāk apzinās savas spējas (Špalleka R., 1998).

Ē. Eriksons ir izdalījis 8 personības attīstības stadijas. Otrā stadija pēc Ē. Eriksona (agrās bērnības stadija) aptver otro un trešo dzīves gadu. Šajā periodā bērnam par valdošo kļūst vēlēšanās paust patstāvīgumu, rodas apņēmīgums vai kauna un šaubu izjūta. Bērna aktivitāte bieži nonāk pretrunā ar pieaugušo izvirzītajām prasībām. Ja pieaugušie ļauj patstāvīgi veikt tādas darbības „kas atbilst bērna spēkiem, lieki viņu nesteidzina, tad bērnā veidojas apziņa, ka viņš pārvalda savas kustības, sevi un zināmā mērā arī apkārtni. Viņā rodas patstāvīgums. Savukārt, ja pieaugušie cenšas rīkoties bērna vietā, viņā rodas nedrošības izjūta (Lieģeniece D., 1999).

2 un 3 gadu vecums ir staujas fiziskās un psihiskās attīstības periods. Maņu orgāni sasniedz relatīvu briedumu un ļauj apkārtējo pasauli precīzāk, reālāk atspoguļot. Uzmanība pakāpeniski kļūst koncentrētāka, noturīgāka, tā iespaido atmiņu un domāšanu, pašnovērošanu. Domāšana ir uzskatāmi praktiska, tas nozīmē, ka bērns domā par tiem priekšmetiem, darbībām un cilvēkiem, ar kuriem ir kontaktā. Apkārtējo cilvēku maigums un fiziskais tuvums uzlādē bērns „emocionālo krātuvī”, kas dod viņam enerģiju aktīvai darbībai. Emocionālās saskarsmes rezultātā attīstās, veidojas bērna jūtu pasaule un parādās greizsirdības jūtas. Divgadīgs bērns var būt greizsirdīgs uz mazāku brālīti vai māsiņu. 2 un 3 gadus veciem bērniem jau pašiem ir īpaša, individuāla pieredze kontaktējoties ar apkārtējiem, sava uzvedība, ieradumi, prasme un iemaņas. To visu nepieciešams ņemt vērā audzināšanas procesā, kad bērns sāk pierast pie jaunajiem bērnu dārza apstākļiem. Individuālo īpatnību ignorēšana adaptācijas periodā var radīt dažādas komplikācijas bērna uzvedībā.

Bērni, kurus nav lolojuši pieaugušie, mēdz būt pasīvi, viegli iebiedējami, noslēgti un baidās no jaunām situācijām. Šajā fāzē, māte bērnam ir ļoti nepieciešama, un viņš gandrīz nespēj pārdzīvot pat visisāko šķiršanos to tās. Trešajā dzīves gadā arvien vairāk attīstās bērna fiziskā un garīgā patstāvība. Šķiršanās bailes izzūd. Bērns tagad spēj ilgāku laiku pavadīt bez mātes, viņam nav arī nepieciešams patstāvīgs dzirdes un redzes kontakts ar māti. Bērns par sevi vairs nerunā trešajā personā, bet apzinās savu „es”. Pieaug izlemšanas spēja un gribas spēks. Bērns pats

mēģina izlemt, ko viņš vēlas darīt (Špalleka R., 1998). 2 gadus veci bērni emocionāli sevi neatdala no mātes. Ja māte aiziet uz ilgu laiku, bērna uzvedība krasi mainās:

- protests - neapmierinātība, skumjas, raudāšana, mātes meklēšana. Ja māte atgriežas, bērns laiku var būt kaprīzs, niķīgs, grūti vadāms.
- protests un izmisums – māti neatradis, bērns apklust, kļūst apātisks, nelaimīgs, sašļucis, zaudē interesi, nerotaļājas, cenšas atrast vietu, kur viņu neviens netraucētu;
- atsvešinātība – pēc protesta un izmisuma perioda bērns it kā iekšēji salūzt.

Ārēji bērns mierīgi spēlējas, reaģē uz apkārt notiekto, taču emocionāli kļūvis augstāk, distancētāks, nejutīgāks. Pretstats atsvešinātībai ir simbiotiskās saites izveidošanās starp māti un bērnu vai sintonija – spēja atsaukties uz cita cilvēka emocionālajiem stāvokļiem, līdzpārdzīvošana, iejušanās citā cilvēkā. Pēc angļu psihologa Dž. Boulbija uzskatiem, uzmanības un labestības trūkums šajā vecumā pazemina intelektu, veicina sociālās uzvedības anomāliju attīstību un pastiprinātu agresiju (Boulbija Dž., 1998). Spēja līdz pārdzīvot kļūst par saskarsmes galveno motivācijas avotu visā pirmsskolas vecumā. Tas ir nozīmīgs psihiskās attīstības sasniegums, jo spēja iejusties cita cilvēka emocionālajā stāvoklī veicina intelektuālo un emocionālo attīstību. Divu un trīs gadu vecumā bērnam attīstās līdzjutības spējas, viņš jūtīgi arī reaģē uz citu cilvēku negatīvajām emocijām. Tāpēc, jā grupiņā ir viens bērns sāk raudāt, bieži vien viņam pievienojas citi.

Saskarsmes orientācijas objekts bērniem šajā vecuma posmā ir pieaugušais. Pieaugušais ir atdarināšanas etalons, prasmju un iemaņu eksperts, palīgs, kopīgas darbības organizētājs. Pieaugušie ir arī sociālo lomu apguves paraugs. Divu un trīs gadu veciem mazuļiem kopīgas rotaļās nav iespējamās. Saskarsmē ar vienaudžiem bērni ir impulsīvi, viņiem grūti apvaldīt savas vēlmes un tikt galā ar spēcīgajām emocijām. Nevajadzētu uzspiest bērnam kontaktus ar vienaudžiem un sabiedrisku aktivitāti, kad viņi to nevēlas, tas var radīt diskomfortu un domas, ka nevien nerēķinās ar viņa vajadzībām. Šajā vecumā bērns nesaprot, ka nodara otram pāri, atņemot mantas, ja vēl tikai mācās dalīties. Šādi starpgadījumi jāuztver ar sapratni. Amerikāņu zinātnieks B. Vaits mazuļa attīstību divu un trīs gadu vecumā raksturo šādi:

- rodas interese par citiem bērniem;
- spēj kontrolēt savas emocijas;
- pietiekami prasmīgi pārvalda ķermeni;
- prot darboties ar dažādiem priekšmetiem;
- strauji attīstās runa; uzmanību piesaista valoda” (Gailuma S., 2002).

B. Vaits izdala sešas jomas, kurās notiek īpaši strauja bērna attīstība:

- sociālās aktivitātes;

- bērna intereses;
- fiziskā attīstība;
- valoda;
- domāšana;
- radoša darbība” (Gailuma S., 2002).

Šajā vecumā attiecības ar sava vecuma bērniem ļauj apgūt un vingrināt valodu un sociālās iemaņas. Adaptācijas norisi ietekmē bērna attīstības krīze. Katrā attīstības stadijā ir krīze. Jēdziens „krīze” tiek lietots attīstības nozīmē nevis kā brīdinājums par katastrofu, bet kā attīstības pagrieziena punkts. Bērns ir iekšēji nobriedis augstākai attīstībai, bet viņam trūkst praktisku prasmju un iemaņu, lai funkcionētu jauno vajadzību līmenī. Attīstības krīze ir universāla, tā parādās katrā attīstības pakāpē. Kad krīze ir atrisināta, indivīds var pāriet nākošajā attīstības fāzē. Tātad attīstība ir nepārtraukts process (Kovaļovs S., 1990). Balstoties uz Ē. Eriksona teoriju, krīze ir pagrieziena punkts indivīda „Es” identitātes meklējumos.

Katrā attīstības krīzes periodā būtiski ir atrisināt pretrunu starp personības identitātes izjūtu un apkārtējo pasauli, sociālo vidi un audzināšanu. Trīs gadus veca mazuļa krīzes jēga ir savas neatkarīgas un patstāvības apjaušana. Krīze izpaužas kā ātra un vētrains augšana. Tā ir pretruna starp tieksmi būt patstāvīgam un pakļaušanos grupas prasībām. Trīs gadu krīze ir jaunveidojums „es pats”. Trīs gadu vecumā mazulis sevi uztver kā pasaules centru un nav spējīgs izprast citus cilvēkus. Trīs gadu krīzes jēga ir, ka cilvēkam ir pienācis laiks apjēgt savu neatkarību no citiem cilvēkiem, apjaust savu gribu un patstāvību. Krīzes pamatā ir iekšēja pretruna – no vienas puses vajadzības, kas aug ātrāk, un no otras puses zināšanas, prasmes, kas izkopjas vēlāk. No ārpuses krīze izpaužas kā neapmierinātība, kašķi, niķi, raudulība (Gailuma S., 2002).

Amerikāņu ārsts B. Spoks apgalvo, ka „katram bērnam ir vitāli nepieciešami glāsti, smaidi, sarunas un maigums. Mazulis, kas nav saņēmis pietiekami daudz mīlestības un maiguma, izaug auksts un neatsaucīgs. Psihiski jūtīgākie mazuļi cieš visvairāk. Viņi jūtas slikti, raud, ir satraukti, viņiem ir miega un ēstgribas traucējumi”. Vecāku reakcija – rast iespēju bērnam darbojoties, iemācīties un izdarīt visu līdz galam. Bērna iniciatīvu un pārmērīgo pretošanās nevajadzētu strikti noliegt, pārtraukt un pārprast, jo šādi notiek attīstības pāreja augstākā kvalitātē.

2. ADAPTĀCIJAS PROCESA IZPĒTE PIRMSSKOLĀ

2.1. Pētījuma metožu apraksts

Literatūras analīze: ar literatūras avotu izpēti sākas jebkurš pētnieciskais darbs. Literatūras izpētes procesā uzkrājas zināms zinātniskais materiāls, kurš sastāv no pierakstiem par izlasīto: personīgie pieņēmumi un apgalvojumi, jaunas domas un jautājumi, iebildumi un kritiskas piezīmes, šaubas un vērtējumi. Turpmāk pierakstu analīzes un to sistematizācijas gaitā veidojas tās „sintezētās” zināšanas, kas tiek nepieciešams pētniekiem. Pētnieks gūst skaidru priekšstatu par izvēlēto problēmu no visdažādākajiem avotiem, dažādu koncepciju, teoriju, pieeju un metožu gaismā, tai skaitā pedagoģijas un citu zinātņu krustpunktos. Jebkura no pedagoģiskā pētījuma metodēm (novērošanas, eksperimenti, pedagoģiskās pieredzes pētīšana u.c.) tā vai citādi saistīta ar literatūras izpēti. Darbs ar literatūru caurauž visas pētniecības darba stadijas.

Novērošanas metode: Novērošana iz izplatītākā pedagoģijas prakses pētījumu metode. Zinātniska novērošana speciāli izveidota pētāmā objekta izpēte dabiskos apstākļos. Šīs metodes pamatā ir novērošanas plāns, kuru nosaka izvirzītā hipotēze. Novērošanas metodei ir vairākas pozitīvas iezīmes:

- pedagogs iegūst faktus par bērna uzvedību dabiskos apstākļos (nezinot, ka viņu kāds vēro) bērns uzvedības brīvi. Ar to var iegūt patiesus, no dzīves ņemtus faktus;
- vērodams bērna uzvedību, pedagogs katru bērnu redz kā viengabalainu personību. Katru bērna repliku vai darbību viņš uzstvēr nevis kā izolētu, atsevišķu parādību, bet gan saistībā ar citām darbībām, citiem vārdiem vai rīcību;
- tā kā bērna uzvedību kolektīvā, viņa darbības, pārdzīvojumus un valodu parasti ietekmē citi bērni, novērojot var secināt par konkrētā (pētāmajā) bērna attiecībām ar citiem kolektīva locekļiem;
- izmantojot novērošanas metodi, ļoti skaidri var saskatīt saistību starp bērna un pedagoga rīcību.

Pedagogs var gūt priekšstatu par bērna un pedagoga savstarpējo attiecību īpatnībām un par to, cik sekmīgi pieaugušie vadījuši bērna rīcību un darbību. Novērošana palīdz pedagogam

iepažīt savus audzēkņus tiešas uztveres ceļā dabiskos apstākļos. Pedagoģiskajā literatūrā ir minēti vairāki novērošanas veidi:

- tiešā novērošana – starp objektu un viņa pētnieku ir tiešas attiecības, kad mūsu uzvedības lokā fokusējas dzīvais process uz izpētes materiālu iegūstam no pirmavota tiešajos novērojumos;
- netiešā jeb pastiprinātā novērošana – gūstamo materiālu var papildināt, ieviest tajā korekcijas ar netiešās novērošanas palīdzību, kuru realizē galveno kārt pilnvarotas personas, kas strādā pēc pētnieka programmas.

Anketēšanas metode: Šī metode ir pārņemta no socioloģijas. Anketēšanai ir liela apjoma savākšanas metode. To veic ar speciāli izstrādātu anketas palīdzību. Anketām ir dažādi veidi:

- atklātās – atbildes jāinstruē patstāvīgi;
- slēptās – atbildi jāizvēlas viena no gatavajām atbildēm.

Anketēšanai ir vairākas svarīgas priekšrocības. Tā vienlaikus var aptvert lielu skaitu cilvēku, tās organizēšanai jāpatērē daudz mazāk laika nekā intervijai, novērošanai un citām empīriskajām pētīšanas metodēm. Šīs metodes priekšrocība ir skolēnu, skolotāju, vecāku apjautas ātrumu un masveidību, kā arī automatizētas apstrādes iespējas. Anketēšana paredz pilnīgu anonimitāti, ja tas nepieciešams (Albrehta Dz., 1998.).

2.2. Pētījuma apraksts, analīze

Pētījuma pirmajā posmā, lai noteiktu adaptācijas līmeni 2-3 gadus vecu bērniem tika izmantota anketa, kura bija novirzīta lai izpētītu tādas bērnu komunikatīvas īpašības, kā: uzvedība, noskaņojums (garastāvoklis), miegs, apetīte, pašvērtējums, saskarsme ar pieaugušiem. Pedagoģam piedāvā novērtēt bērnu komunikatīvas īpašības 3 punktu sistēmā, un saskaņā ar rezultātiem noteikt vidējo bērna punktu un izdarīt secinājumu par adaptēšanas spēju līmeni:

- smaga adaptācija - 1 – 1,9 punkti,
- vidēja adaptācija - 2 – 2,5 punkti,
- viegla adaptācija - 2,6 – 3 punkti.

Pētījums tika veikts Rīgas pirmsskolas izglītības iestādē „X”, piedalījās 14 bērni vecumā 2-3 gadi un viņu audzinātājas – 2 cilvēki un bērna vecāki.

Anketēšana paredz pilnīgu anonimitāti, ja tas nepieciešams. Anketā tika iekļauti slēgtie jautājumi. Slēgtais jautājums piedāvā atbildētājam atbilžu variantiem, un viņam ir jāizvēlas tas variants, kuram viņš piekrīt. Jautājumi ar doto atbilžu variantiem tika veidoti tā, lai noskaidrotu bērnu komunikatīvas īpašības.

Bērna vārds un vecums	Uzvedība	Noskaņojums (garstāvoklis)	Miegs	Apētie	Pašvērtējums	Saskarsme ar pieaugušiem	Kopā	Vidējais punkts
Anete (2. g un 5. mēn)	2	2	2	2	3	2	13	2,16
Aleksandrs (2. g un 1. mēn)	3	2	2	2	2	2	13	2,16
Alekss (2. g un 2. mēn)	2	2	3	3	3	2	15	2,5
Eduards (2. g un 3. mēn)	2	2	2	2	3	2	13	2,16
Aļina (2. g un 6. mēn)	1	1	2	2	2	2	10	1,7
Alise (2. gadi)	2	2	2	2	2	2	12	2
Bogdans (2. g un 6. mēn)	1	1	1	1	2	1	7	1,17
Karolīna (2. gadi)	1	1	1	1	1	1	6	1
Arvils (2. g un 1. mēn)	3	2	3	2	2	3	15	2,5
Auseklis (2. g un 1. mēn)	1	1	2	2	2	2	10	1,7
Pēteris (2. g un 3. mēn)	2	2	2	2	3	2	13	2,16
Dāvids (2. gadi)	2	2	2	2	2	2	12	2
Kristaps (2. g un 3. mēn)	3	3	2	2	3	2	15	2,5
Annika (2. g un 2. mēn)	2	2	2	2	2	2	12	2

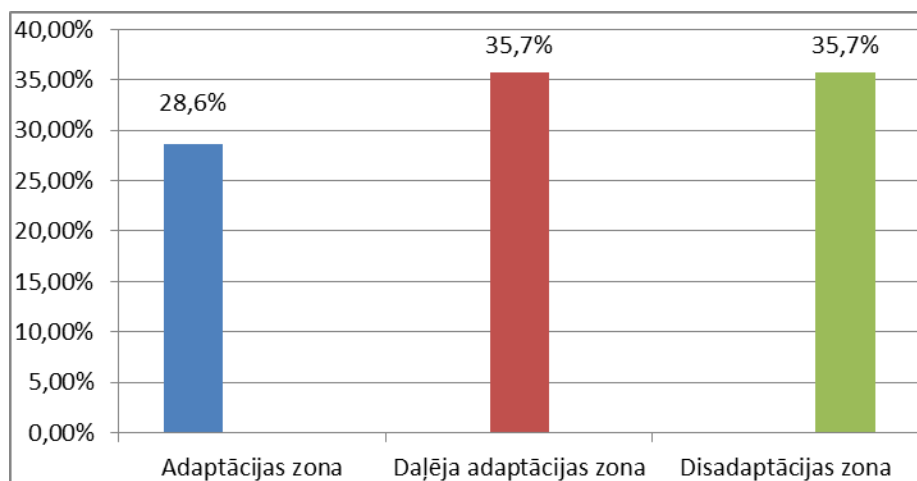
1. tabula Grupas raksturojums pētījuma sākumā

Šī anketa ir paredzēta lai novērtētu bērnu personību komunikatīvās īpašības, ka arī viņu attiecības ar pieaugušajiem. Adaptācijas anketu aizpilda vecāki vai skolotāji. Anketas rezultātā mēs varam izdarīt secinājumus par bērna komunikatīvās īpašības pakāpiem (skatīt 1. tabulu). Anketu jāaizpilda vecākiem vai skolotājiem. Rezultātā mēs varam secināt par attīstības pakāpi

komunikatīvās īpašības personības un starppersonu attiecībām: laba, vidēja, vāja. Anketas aprakstu skatīt 1. pielikumā.

2.3. Pētījuma rezultātu analīze un interpretācija

Apskatot kopējos pirmos adaptācijas diagnostikas datus, nonākam pie šādiem rezultātiem (sk. 1.attēlu):



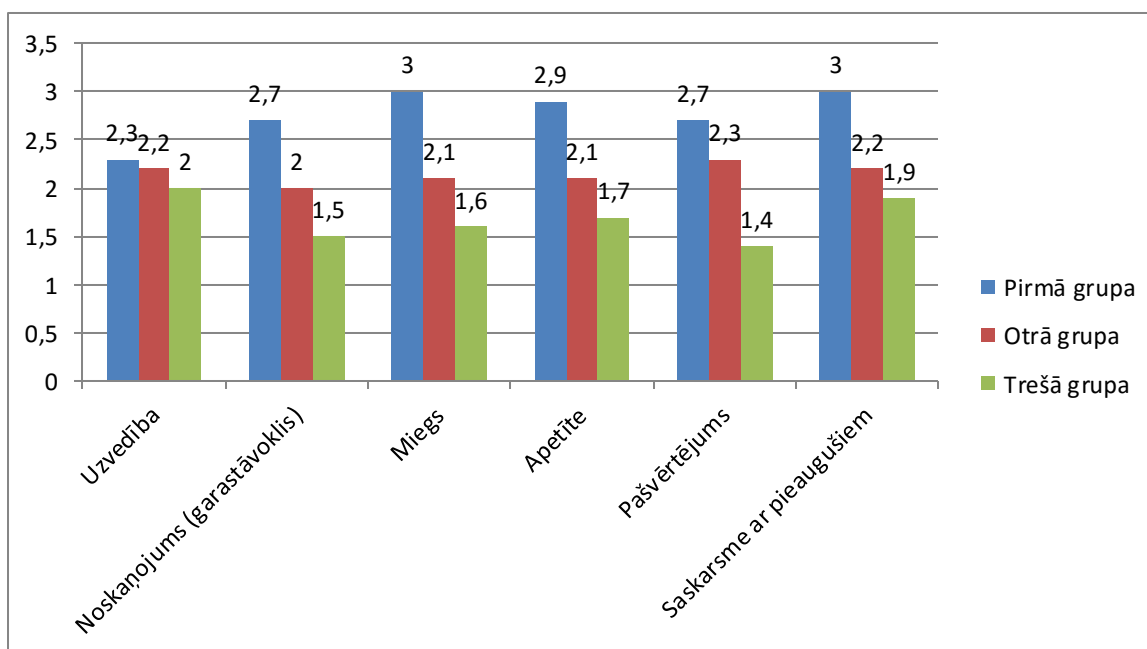
1. attēls. *Pirmsskolas vecuma bērnu adaptācijas līmeņa izpēte*

Pirmsskolas vecuma bērniem ar augstu un normālu adaptācijas līmeni (28,6 %) ir raksturīga iekļaušanās apkārtējā vidē, apkārtējo vērtību un normu pieņemšana. Tādi pirmsskolas vecuma bērni izjūt emocionālu komfortu un spēj mainīt savu apkārtējo vidi, saskaņā ar darbības mērķiem. Pirmsskolas vecuma bērni ar nelieliem adaptācijas traucējumiem (35,7%) ir raksturīga vairāk vai mazāk atbilstoša mijiedarbība ar citiem, bet, stresa situācijā izmanto konstruktīvas formas uzvedību. Tāds adaptācijas līmenis ir raksturīgs paaugstinātam situācijas uztraukumam pirmsskolas vecuma bērniem. Adaptācija zona, daļēja adaptācijas zona un disadaptācijas zona.

Grupa disadaptācijas pirmsskolas vecuma bērnus (35,7%) raksturo neadekvātes veidošanas mehānismus adaptācijas apstākļiem pirmsskolas izglītības iestādē. Šiem pirmsskolas vecu bērniem ir raksturīgi traucējumi uzvedībā, konfliktu attiecības, psihogēniskas slimības un reakcijas, paaugstināta trauksme, personības attīstības sagrozīšana.

Analīze adaptācijas funkcijas testa grupas katram kritērijam ir parādīts 2. attēlā. Priekš adaptētiem bērniem ir raksturīgi augsti rādītāji attiecībā uz kritērijiem, kas liecina par labo uzvedību, miegu, apetīti, pašvērtējumu, saskarsmi ar pieaugušiem, noskaņojumu (garastāvokli) un aktīvās vajadzības izziņu. Nervozī - psihiskā attīstība atbilst vecumam. Tādi bērni ikdienā izrāda interesi un aktivitāti, prot paši sev atrast nodarbošanos, izrāda iniciatīvu attiecībās ar

pieaugušajiem, viegli kontaktējas ar bērniem, pabeidz iesākto lietu līdz galam, prot rotaļāties patstāvīgi bez vecākiem. Adaptētie bērni ir par sevi pārliecināti un ir adekvāti pieauguša vērtējumā.

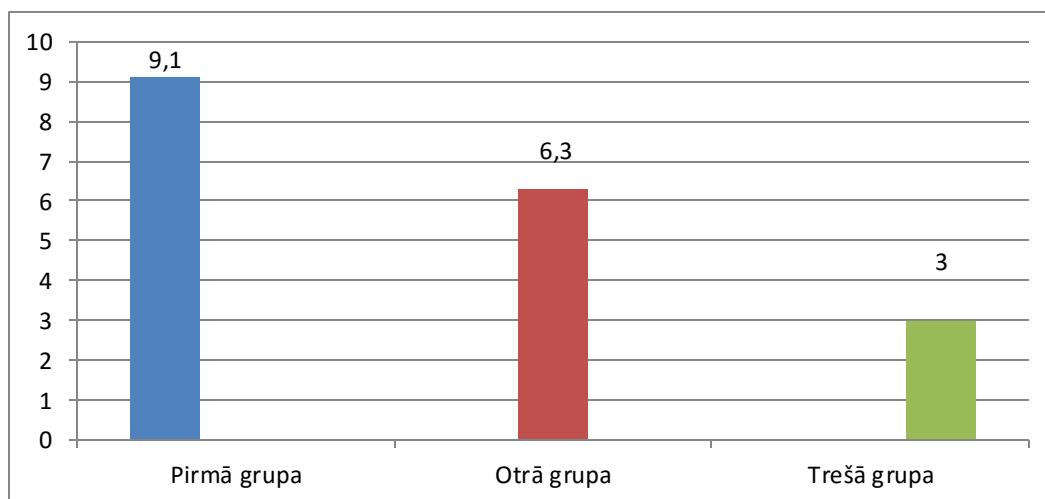


2.attēls Pētījums par pirmsskolas vecumu bērnu adaptācijas rādītājiem

Otras grupas novērotajiem bērniem raksturīgas vidējās un zemākās balles pēc adaptācijas rādītājiem, kas liecina par nelīdzsvarotu noskaņojumu (garastāvokli), lēnu aizmiegšanu, izvēlīgu apetīti un izvēlēšanu izziņas vajadzībām. Nervozī - psihiskā attīstība ar vienu epicrīzu zemāk vecuma normai. Tādi bērni ikdienas dzīvē un mācībās ne vienmēr ir ieinteresēti, selektīvi darbībā, nevar atrast savu lietu, selektīvi iniciatīva attiecībā ar pieaugušajiem un bērniem, ne pabeidz iesākto lietu līdz galam, nevar rotaļāties paši, ja nav pieaugušo. Tādi bērni ne vienmēr ir pārliecināti par sevi un periodiski rāda vērtējumu pieaugušajiem.

Trešā grupa, ko raksturo zemu rādītājus par adaptācijas iespējām, norādot nestabilu un nomāktu noskaņojumu (garastāvokli), ilgu aizmiegšanu, sliktu apetīti, zemu izpausme izziņu vajadzībām. Nervozī - psihiskā attīstība ir divu vai trīs epicrīses zemāk zem vecuma normām. Tādi bērni ikdienas dzīvē un mācībā neizrāda interesi un aktivitāti, nevar atrast savu darbu, neparāda iniciatīvu attiecībā ar pieaugušajiem un bērniem, neizraisa to līdz beigām, nezina, kā rotaļāties, ja nav pieaugušo. Adaptēti bērni nav pārliecināti, un, izrāda neadekvātumu pieauguša vērtējumā.

Komunikatīvo personības īpašību izpēte un attiecības ar apkārtējiem pirmsskolas vecuma bērniem ar dažāda līmeņa adaptācijas pētījums ir parādījis, šādi (sk. 3. att)



3. attēls *Komunikatīvo personības īpašību izpēte un attiecības ar apkārtējiem pirmsskolas vecuma bērniem*

Pirmās grupas bērniem raksturīga augsta personības īpašība un komunikatīvo personības un starppersonu attiecības, kas norāda uz tādiem bērniem kā sabiedriskums ar pieaugušajiem, bieži kontaktējas ar vecākiem bērniem. Tāpat šādos gadījumos ir organizēt bērnus ar spēlēm un citām nodarbēm, uzņemoties kopīgā nozīmīgākās lomas, nekonflikte ar citiem bērniem, un, ir paklausīgie, noturīgie, neatlaidīgie, neatkarīgie un patstāvīgie, pārliecināti sevī.

Otro grupu raksturo mēreni attīstītas komunikatīvās personības iezīmes un starppersonu attiecības, kas liecina par zemu sabiedriskumu, noslieci rīkoties vienatnē. Šie pirmsskolas vecuma bērni var vienlīdz veikt kā vadošu lomu, kā arī sekundāro lomu, atkarībā no situācijas bērnu un konfliktu ievainots tiem, dažreiz just un dalīties ar citiem bērniem. Var sūdzēties pieaugušajiem, un dažreiz izstādīt neatkarība un neatlaidība, veicot darbības.

Trešo grupu raksturo maz attīstītas komunikatīvās personības iezīmes un savstarpējas attiecības, norādot uz bērna noslēgtību. Parasti ne daļa rotaļlietas, gandrīz nekad just līdzīgi citiem bērniem. Ir jūtīgs, bieži krāpj un nesaka patiesību, nav paklausīgs, visbiežāk nav patstāvīgs, cenšas, lai visu dara citi, nav neatlaidīgs un nav pārliecināts sevī.

2.4. Psiholoģiski - pedagoģiska atbalsta programma adaptācijas laikā pirmsskolas izglītības iestādē

Pētījums parādīja, ka bērniem uzsākot pirmsskolas izglītības iestādi, ir sarežģītas problēmas, kas atspoguļo atšķirīgo raksturu, saistīts ar somatiskās veselības aizsardzības pārkāpumiem emocionālā sfērā, komunikācijas, uzvedība. Mums bija svarīgi, izveidot tādu atbalstu, kurā bērns jūtas maksimāli komfortabli pirmsskolas izglītības iestādē, lai varētu realizēt sevi dažādās bērnu darbības veidos, iepazīt apkārtējās pasaules noslēpumus, piedzīvot panākumus un prieku saskarsmē ar vienaudžiem un pieaugušajiem.

Šajā sakarā katra līdzdalību definēts speciālists pavadījums dažādos posmos: adaptācijas periodā veicot diagnostiku, izstrādāt ieteikumus, identificēt atsevišķus izglītības maršrutus (izmaiņas). Šajā sakarā ir norādīts katra speciālista līdzdalība dažādos posmos: adaptācijas periodā, veicot diagnostiku, ieteikumu izstrādāšana, nosakot individuālu izglītības maršrutu, realizējot koriģējošās audzināšanas izglītības palīdzību.

Speciālists	Problēmas pētījums	Diagnostika	Informācijas iesniegšana
Iestādes medmāsa	Somatiskais stāvoklis. Neiroloģiskais stāvoklis.	Anamnesa apkopošana. Medicīnas izziņas izpēte no poliklīnikas.	Bērnu veselības stāvokļa diagramma visām vecuma grupām.
Audzinātājas	Ģimenes sociālais stāstus. Bērnu individuālās īpašības. Pašapkalpošanās un higiēnas prasmes. Spēļu, mākslas, konstruktīvas darbība īpašības. Attīstības vides organizācija. Bērna savstarpējas attiecības grupā.	Vecāku anketēšana. Bērnu novērošana dažādās aktivitātēs. Pedagoģiskā diagnostika. Bērna personības attīstības īpatnību izpēte, uzvedība un saskarsmes prasmi. Adaptācijas attīstības programmas realizācija.	Ģimenes sociāla pase. Bērnu novērošanas kartes dažādās aktivitātēs. Bērna psiholoģiskas attīstības karte. Grupās diagnostikas rezultātu analīzes pētījums.
Mūzikas skolotāja	Bērnu muzikālās spējas.	Pedagoģiskā diagnostika.	Rezultātu analīze. Pētījumi.

	Mūzikas vides organizācija. Mūzikas nodarbības, svētki, izklaides.	Bērnu novērošana mūzikas nodarbībās un patstāvīgas darbības. Bērnu spējas izpēte.	
Fiziskās izglītības skolotāja	Fiziskās izglītības nodarbības, sporta svētki, izklaides.	Pedagoģiskā diagnostika. Novērošanas kartes.	Grupas fiziskās attīstības kartes. Pedagoģiskās diagnostikas analīze.

3. tabula Psiholoģiski - pedagoģiska atbalsta programma adaptācijas laikā pirmsskolas izglītības iestādē

Programmas mērķi:

- radīt sajūtu par piederību grupai, palīdzēt bērnam justies drošāk;
- attīstīt sociālas uzvedības iemaņas;
- attīstīt pozitīvo attieksmi pret vienaudžiem;
- veicināt pašapziņas un patstāvības attīstību, attīstīt bērna spēju izjust empātiju;

Plānotas nodarbības - 2 reizes nedēļā mini-treņiņa veidā, ilgst 15-20 minūtes. Visām nodarbībām ir elastīga sistēma, kas veido atšķirīgu saturu, un sastāv no vairākām daļām.

1.daļa – Ievads

Mērķis: noskaņot grupu strādāt kopā, izveidot emocionālo kontaktu ar visiem dalībniekiem;

Pamata darba procedūras: iepazīšanās, spēles ar vārdiem.

2. daļa – Darbs

Mērķis: pamata semantiska slodze. Tā ietver skices, vingrinājumi, spēles, kas ir vērstas uz daļēju emocionālo un personisko korekciju bērna izziņas jomā;

Pamata darba procedūras: Mākslas terapijas paņēmieni - grupas darba metodes, kas ļauj strādāt ar domām un izjūtām. Zīmēšana attīsta vai pastiprina jūtas.

- brīva zīmēšana - katrs zīmē to, ko grib;
- tematiskā zīmēšana - uzzīmē izvēlēto tēmu, kuru piedāva grupas vadītājs;
- papild zīmēšana - zīmējumu nosūta pa apli, viens uzsāk zīmēt, otrs turpina;
- kopīga zīmēšana - vairāki bērni vai visa grupa zīme uz vienās lapās.

3.daļa - Beigās

Mērķis: Izveidot grupas piederības sajūtu un nostiprināt pozitīvas emocijas no darba ārpus nodarbībām.

Šeit ir paredzēti kopīga spēli vai citi kolektīva darbības. Katrā nodarbībā bez jaunas informācijas ir atkārtojums. Tādējādi iegūtā informācija labāk paliek atmiņā. Sasveicināšanās atvaidīšanās bērniem nes rituālu raksturu.

2.4. Secinājumi

Pētījumā iegūtie dati ļauj formulēt šādus secinājumus.

Teorētiskā literatūras analīze ļāva noteikt aparāta darbu un konceptuālo pamatu empīriskiem pētījumiem. Pamatojoties uz mūsu darbu, šādi noteikumi ir pieņemti: Arī izstaro adaptācijas līmeņus:

- individuālo vērtību pārorientācija;
- savstarpēja pacietība no indivīda un grupas;
- notiek asimilācija, tas ir, pilnīga pārorientācija no atsevišķajām vērtībām uz grupas vērtībām.

Bērna adaptācija bērnudārzā – tās ir gan process, gan bērna saskaņošanas rezultāts ar pirmsskolas izglītības iestādes apkārtējo pasauli, pielāgošanās jaunajai videi, attiecību struktūrai, kā ar skolotājiem, tā arī ar vienaudžiem, bērnu grupas attiecīgi pieņemtajām normām un noteikumiem. Adaptācija kā process dažādās bērnu vecuma grupās aizņem dažādus laikus, tā atkarīga no bērna vecuma, veselības stāvokļa un attīstības līmeņa. Adaptācijas procesa optimizācijas galvenā loma pieder pedagogiem. Radot bērnam pozitīvu attieksmi pret visiem procesiem, attīstot dažādas prasmes, atbilstoši bērna vecuma iespējām, radot nepieciešamību sazināties ar pieaugušajiem un bērniem, tas nodrošina bērna pieradumu pie jauniem apstākļiem izglītojošās mācību programmas periodā, paātrina un atvieglo adaptācijas procesu. Tiek uzskatīts, ka psiholoģisks un izglītojošs atbalsts palīdz bērnam iepazīt apkārtējo vidi, iepazīt pašiem sevi un citus cilvēkus, pamatojoties uz viņu potenciālajām iespējām.

Atbalsta centrā atrodas bērna personība, bet par “atbalstītājiem” ir bērnu vecāki, pedagogi, bērna tuvākā vide. Nepieciešamais psiho-pedagoģiskā atbalsta adaptācijas nosacījums – vecāku un pedagogu saskaņota rīcība, konverģences pieeja bērna individuālajām īpatnībām ģimenē un bērnudārzā. Bērna izzināšana līdz iestāšanās pirmsskolas izglītības iestādē, kā arī iepazīšanās ar viņa ģimenes dzīves veidu, ievērojami atvieglo adaptācijas periodu. Par bērna

pētījumu pirms viņš apmēkle pirmsskolas izglītības iestādi, kā arī iepazīstināt viņa ģimenes dzīves veidu ļauj lielā mērā mīkstināt adaptācijas periodu.

Empīrisko pētījumu rezultāti liecina, ka pirmsskolas vecuma bērniem ar augstu adaptācijas līmeni, raksturīga iesaistīšanās apkārtējā vidē, pieņemot sabiedrības normas un vērtības. Pēc adaptācijas kritērijiem, viņiem raksturīgi augsti rādītāji, par ko liecina modrs garastāvoklis, ātra iemigšana, miega ilguma atbilstība vecumam, laba apetīte, aktīva izzinošo vajadzību izpausme. Adaptēts bērns ir pārliecināts par sevi un pie pieaugušo vērtējuma izrāda adekvātu rīcību. Šiem bērniem raksturīga augsta komunikācijas attīstība personīgi un attiecībā ar citām personām, kas norāda augstu sabiedriskumu gan ar bērniem gan ar pieaugušajiem, pie tam bērni bieži sazinās ar vecākiem bērniem.

Pirmsskolas vecuma bērnam ar vidējo adaptācijas līmeni raksturīga vairāk vai mazāk atbilstoša mijiedarbība ar citiem, bet stresa situācijā raksturīga nekonstruktīva uzvedības forma. Viņiem ir vidēji un zemi adaptācijas parametru punkti, kas liecina par nelīdzsvarotu garastāvokli, lēnu iemigšanu ar papildus līdzekļu palīdzību, izvēlīgu apetīti, izvēlīgu izzinošo vajadzību. Šādiem pirmsskolas vecuma bērniem raksturīgas vidējas komunikatīvās personības iezīmes un savstarpējas attiecības, kas norāda zemu sabiedriskumu, noslieci rīkoties vienatnē. Šādi pirmsskolas bērni kopēji sadarbojoties ar citiem bērniem, vienādi labi pilda kā vadošo - līderu, tā arī padoto un sekundāro lomu, atkarīgi no situācijas konfliktē ar bērniem un dara viņiem pāri, dažreiz jūt viņiem līdzī un dalās ar citiem bērniem.

Pirmsskolas vecuma bērniem ar zemu adaptācijas līmeni raksturīgas vāji attīstītas komunikācijas iezīmes, kas norāda bērna ieraušanos sevī. Kopīgās rotaļās viņi parasti nedalās ar rotaļlietām, gandrīz nekad nejūt līdzī, nekad nedara pāri citiem bērniem.

Pamatojoties uz šiem rezultātiem, mēs izstrādājām un izmēģinājām pirmsskolas izglītības iestādes atbalstītu psiho – pedagoģisko programmu, veicām pētījumus, izmantojām pasaku terapiju, virzītu uz bērnu adaptāciju. Programma ietver visus bērnodārza speciālistus – bērnodārza medmāsu, psiho, pedagogu, fiziskās audzināšanas skolotāju, mūzikas skolotāju. Katram speciālistam tika sastādīta programma nepieciešamo pasākumu veikšanai, bet vecākiem tika sniegtas individuālas konsultācijas par bērnu problēmām. Tādēļ tika paveikts darba uzdevums un mērķis ir sasniegts.

1.1. Ieteikumi vecākiem un pirmsskolas skolotājiem adaptācijas process veiksmīgai norisei.

Svarīgas uzdevums jāveic pirmsskolas skolotājam, jārada vide, lai vecāki jutos droši un pārliecināti par savu bērnu, ka bērns paliek gādīgās rokās, jo adaptācijas perioda norise ir

atkarīga no vecāku pašizjūtas, kuru, savukārt pārņem bērns. Strādājot pirmsskolas izglītības iestādē, esmu pārliecinājies, ka darba procesā pozitīvi rezultāti var būt tad, ja bērns jūtas drošs un uzticas skolotājam. Lai veicinātu adaptācijas procesa labvēlīgu un veiksmīgu norisi esmu izveidojusi priekšlikumus – ieteikumus pirmsskolas skolotājiem. Tie ir šādi:

1. iepazīstiniet vecākus jau pirmajā tikšanās reizē ar pirmsskolas iestādes dienas režīmu, lai vecāki varētu arī mājās mēģināt ievērot tur noteiktos ēšanas un gulēšanas laikus;
2. svarīgi, lai skolotājs kopā ar vecāku un bērnu sākumā izstaigātu visu pirmsskolas izglītības iestādes teritoriju, visas grupas telpas, lai vecākam un bērnam ir pārlicība, ka nekur nedraud briesmas;
3. pirmsskolas skolotājam jāveido pozitīvu saskarsmi ar bērnu un bērnu vecākiem, lai viņi varētu uzticēties skolotājam;
4. bērniem adaptācijas periodā noder ucināmās, plaukšķināmās un smīdināmās dziesmiņas (skatīt 3. pielikumu). Tas ir labākais veids, kā nomierināt bērnu, viņam tik grūtajā periodā;
5. ja bērns neizrāda interesi par vienaudžiem, palīdziet veidot saskarsmi iesaistot bērnus kopīgās rotaļās, spēlēs;
6. ļaujiet bērnam ņemt līdzi mīļāko rotaļlietu, jo tā nomierinās, radīs drošības sajūtu;

Vecāki, kuri nolēmuši bērnu vest uz pirmsskolas izglītības iestādi, tam nopietni jāgatavojas. Lai veicinātu adaptācijas procesa labvēlīgu un veiksmīgu norisi piedāvāju praktiskus padomus vecākiem, kā sagatavot bērnu pirmsskolas izglītības iestādes apmeklējumam. Tie ir šādi:

1. noderīgi būtu iepriekš uzzināt dienas režīmu pirmsskolā, lai varētu arī mājās mēģināt ievērot līdzīgu dienas režīmu. Tas palīdzētu bērnam pierast pie noteikta dienas ritma;
2. stipriniet bērna pašapziņu, ļaujiet bērnam pašam patstāvīgi ēst, patstāvīgi ģērbties;
3. nebaidieties bērnu atstāt uz īsu laiku auklītei vai kādam radniekam, lai bērns saprastu, ka mamma vai tētis var nebūt visu laiku līdzās, bet pēc kāda laika noteikti atkal atgriežas;
4. ja ir iespējams, sākumā bērnu būtu vēlams atstāt pirmsskolā uz pāris stundām, tad šo laiku pakāpeniski palielināt;
5. ja jūs esat pieņēmuši lēmumu vest bērnu uz pirmsskolu, tad esat pārliecināti, nešaubieties, centieties noteikti, droši un veikli pārgērbt bērnu, pēc iespējas īsāk atvadieties un bez ilgām sarunām vienkārši ievadiet bērnu grupas telpā. Vecāku šaubas, par to, vai atstāt bērnu pirmsskolā vai nē, bērns intuitīvi to uztver;
6. vecākiem noteikti atvadoties no bērna jāpasaka, ka viņi atnāk viņam pakaļ, lai bērns skaidri zina, ka tā arī būs, nebaidoties, ka tiks pamests;

7. lai bērns ienākot pirmsskolā, būtu drošāks un labprāt iekļautos bērnu rotaļās, centieties kopā ar bērnu apmeklēt dažādus pasākumus, iet ciemos pie radnieku vai draugu bērniem, lai viņš iegūtu kaut nelielu pieredzi, kā sadarboties ar vienaudžiem;
8. sarunās ar bērnu pieminēt to, cik interesantas un daudzveidīgas iespējas paveras pirmsskolā – rotaļlietas, bērni, ar kuriem kopā rotaļāties, pastaigas un spēles ārā;
9. izskaidrojiet bērnam, kāpēc vispār viņam jāiet uz pirmsskolu. Pārrunāt ar bērnu, ko viņš darījis pirmsskolā, kā juties, ko jaunu uzzinājis. Ar šādu pakāpenisku bērna sagatavošanu pirmsskolai, vecāki radīs bērnam drošības sajūtu, kas ir viena no bērna vajadzībām.

Nobeigums

Kvalifikācijas darba tēma ir „2 – 3 gadus vecu bērnu adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē”. Tēmas aktualitāti nosaka ne tikai dažādu autoru, kā piemēram Dž. Boulbijs, A. Špona, pētījumi, bet arī pedagogu interese, bet lielā mērā arī vecāku uztraukums uzsākot bērnudārza gaitas. Audzināšana ģimenē, saskarsme ar vienaudžiem un pieaugušiem - tas viss nosaka adaptācijas procesa gaitu, no tā atkarīga tālākā bērna attīstība. Balstoties uz savu darba pieredzi es secināju, lai bērna adaptācija noritētu veiksmīgi, liela nozīme vecāku un skolotāja sadarbībai, ka arī tam, kādas ir pedagoga zināšanas. Rakstot darbu, es nonācu pie sekojošiem secinājumiem:

- Sadarbība nav nekāda no mācību un audzināšanas procesa atrauta metode, bet tā iekļaujas šajā procesā, veicina tā attīstību un pozitīvi ietekmē rezultātu. Lai sadarbība veidotos kā līdzeklis izglītības mērķa sasniegšanā, nepieciešams izprast sadarbības būtību un tās veidus.
- Adaptācijas periodā sadarbības veicināšanai ļoti nozīmīgas ir pedagoga zināšanas, personiskās īpašības, piemēram, saskarsmes kultūra, vēlēšanās attīstīt sadarbību. Jāatzīmē, ka sadarbības praktiskā pielietojamība daudzos gadījumos ir ierobežota, jo reāli pastāv arī tādas ģimenes, kuras uzskata, ka tieši pirmsskolas iestāde ir atbildīga par viņu bērnu audzināšanu un uzturēšanu.
- Par veiksmīgu sadarbību var uzskatīt, ja pastāv savstarpēja cieņa un uzticēšanās, pietiekami bieži individuālie kontakti, labi apmeklētas vecāku sapulces un pasākumi, ir vecāku aktīva līdzdalība pirmsskolas pasākumos, atsaucīga attieksme pret pirmsskolas aicinājumiem, ģimenes pedagoģiskā līmeņa nemītīgs kāpinājums.

Pētījums ļauj secināt, ka 2 – 3 gadu vecu bērnu adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē noris veiksmīgāk, ja pirmsskolas izglītības iestādes darbinieki rada drošu, uzticēšanos rosinošu vidi, notiek regulāra sadarbība starp pirmsskolas skolotājiem un bērnu vecākiem.

Izmantotā literatūra un avoti

1. Albrehta Dz. *Pētīšanas metodes pedagoģijā* – R: Mācību grāmata 1998. 104. lpp.
2. Ābele S. *Bērnudārza gaitas sākot. Mans mazais*, 2002. Nr. 8, 38.-39. lpp.
3. Ādlera A. *Individuālpsiholoģija un tās atziņu pielietošana pedagoģiskajā darbībā*
4. Boulbijs Dž. *Drošais pamats* – „Rasa ABC” 1998., 198. lpp.
5. Ē. Eriksons - *Psihosociālās attīstības teorija un tās atziņu pielietošana pedagoģiskajā darbībā*.
6. Ē. Eriksons - *Personības attīstības psihosociālā teorija*.
7. Freids Z. *Psihoanalīzes nozīme un vēsture* - R., Lielvārds, 1994.
8. Gailuma S. *Mazbērna adaptācijas īpatnības pirmsskolas izglītības iestādē. No: Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē.* – Rīgā: RPIVA, 2002, 84.-113. lpp.
9. Gailuma S. *Mazbērnu adaptācijas process pirmsskolā. Dzintere, D. red. Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē.* Rīga : Izglītības Soļi, 2002. 173 lpp
10. Jungs K. *Psiholoģiskie tipi.* – R: Zvaigzne ABC, 1996. 130. lpp.
11. Karpova Ā. *Ģimenes psiholoģija.* – RAKA, 2000. 232. lpp.
12. Kembels R. *Kā patiesi mīlēt savu bērnu.* Rīga: 1991. 116. lpp.
13. Kons I. - „ES” atklāšana. Rīga : Avots, 1982. 335 lpp.
14. Kovaļovs S. *Ģimenes attiecības psiholoģija* – 1990. 234. lpp.
15. Lanka A. *Pedagoģiskais process. Mācību līdzeklis.* – R.: RTU Izdevniecība, 2003.
16. Lieģeniece D. *Kopveseluma pieeja audzināšanā* – Raka, 1999. 26. lpp.
17. Ļubļinska A. *Bērnu psiholoģija* – R: Zvaigzne 1979. 382. lpp.
18. A. Maslovs - *Humānistiskās pieejas un to atziņu pielietošana pedagoģiskajā darbībā*.
19. *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca* – R: Zvaigzne ABC 2000. 248. lpp.
20. *Psiholoģijas vārdnīca* – R: Mācību grāmata, 1999. 5. lpp.
21. Puškarevs I, Golubeva A. *Bērna attīstība* – Lielvārds: 1999. 119. lpp.
22. Rudzīte D. *Kā palīdzēt iejusties bērnudārzā.* Mans mazais, 2008, Nr. 10, 58.-61. lpp.
23. Svence G. *Attīstības psiholoģija* – Zvaigzne ABC, 1999. 158. lpp.
24. Špalleka R. *Māmiņ, vai tu mani mīli ?* – Preses nams, 1998. 225. lpp.

25. Tauriņa A. *Adaptācijas processa īpatnības pirmsskolā. No: Starptautiskās konferences materiāliem.* – R: Vārti, 2000, 182. - 184. lpp.
26. Timpare Z. *Mazais dodas uz bērnudārzu. Mans mazais,* 2006, Nr. 9, 32. – 34. lpp.
27. Tunne I, Brieze D. *Mazbērnu sociāli psiholoģiskā adaptācija pirmsskolā. Pirmsskolas izglītība,* 2003, Nr. 3, 14. – 15. lpp.
28. Vecgrāve A. *Kā man saprast savu bērnu – Zvaigzne ABC,* 1996. 187. lpp.
29. Vorobjovs A. *Vispārīgā psiholoģija – Rīga 2000,* 2000. 212. lpp.
30. Ватутина Н.Д. *Ребенок поступает в детский сад.* - М.: Просвещение, 1983 . - 80 с.
31. Выготский, Л. С. (1984). *Собрание сочинений.* Москва: Педагогика.
32. Гиппенрейтер Юлия - *Общаться с ребенком. Как?* - ЧеРо, Сфера; Москва; 2003
33. Кон И. С. - *Ребёнок и общество.* — М.: Академия, 2003. — 336 с.
34. Павлов И.П. *Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека.* Москва., 2008
35. Тонкова-Ямпольская Р.В. и др. *Основы медицинских знаний 3-е изд., дораб.* — М.: Просвещение, 1993. — 320 с.

PIELIKUMI

PIELIKUMS № 1

Aptaujas lapas

Aptaujas lapa

Aizpildot aptaujas lapu, Jūs sniegsiet mums nepieciešamo informāciju par bērnu. Anketa ir anonīma un tiks izmantota anonīmā veidā. Paldies par atsaucību !

1. Bērna vārds _____
2. Vai bērns ir sabiedriska ar pieaugušajiem??
 - a) ļoti
 - b) ne pārāk
 - c) slēgts
3. Vai bērns ir sabiedriska ar bērniem?
 - a) ļoti draudzīgs;
 - b) ne pārāk draudzīgs
 - c) spēlējas viens un reti ar citiem bērniem
4. Ja bērns ir sabiedriska, tad viņš dod priekšroku komunicēt:
 - a) ar vecākiem bērniem;
 - b) ar vienaudžiem;
 - c) ar jaunākiem bērniem;
5. Kā bērns uzvedas kopīgā darbībā?
 - a) prot organizēt bērnus priekš kopīgās spēlēs, un ņem tikai vadošas lomas;
 - b) prot vienādi pildīt vadošas lomas, līdera lomas, kā arī otrā plānā lomas;
 - c) biežāk ņem otrā plānā lomas, pakļaujoties citiem
6. Kādas ir savstarpējās attiecības ar citiem bērniem?
 - a) prot draudzēties un bez konfliktiem spēlēt ar citiem bērniem;
 - b) bieži konfliktē

c) nekonfliktē

7. Vai dalās ar rotaļlietām ar citiem bērniem?

a) labprāt dalās;

b) dažbrīd dalās, dažbrīd nē;

c) nedalās;

8. Vai līdzjūt citiem bērniem?

a) vienmēr līdzjūt citam, kad to kaut kas apbēdināja, mēģina viņu mierināt, pašēlot, palīdzēt;

b) dažbrīd līdzjūt, dažbrīd nē;

c) gandrīz nekad nelīdzjūt;

9. Vai aizvairo citus bērnus?

a) bieži aizvairo;

b) dažbrīd aizvairo;

c) nekad neaizvairo;

10. Vai bērns ir patstāvīgs?

a) pilnīgi patstāvīgs, mīl un dara visu pats;

b) dažbrīd patstāvīgs, dažbrīd nē;

c) visbiežāk ne patstāvīgs, dod priekšroku, lai par viņu visu izdarīja citi;

11. Vai bērns ir pārliecināts sevī ?

a) pilnīgi pārliecināts

b) dažbrīd pārliecināts, dažbrīd nē

c) nepārliecināts

Rezultātu vērtēšana:

10 balles – atbildes izvēle punkta „a”

5 balles – atbildes izvēle punkta „b”

1 balle - atbildes izvēle punkta „c”

Tad, summējot vērtējumus par visiem skaitiem un dalot šo summu ar 11, var iegūst vidējo attīstības līmeni bērna komunikatīvo personības īpašībām un savstarpējām attiecībām.

10-9 balles – augsts līmenis

8-7 balles – labs līmenis

6-5 balles – vidējais līmenis

4-3 balles – vājš līmenis

2-1 balles – zems līmenis.

Aizpildot aptaujas lapu, Jūs sniegsiet mums nepieciešamo informāciju par bērnu. Anketa ir anonīma un tiks izmantota anonīmā veidā. Paldies par atsaucību !

№	Jautājumi	Atbildes	Punkti
1	Kāds no pārskaitītajiem garastāvokļiem ir pārsvarā?	Modrs /No līdzsvarots	3
		Nenoturīgs / Ērcīgs	2
		Nomākts	1
2	Kā aizmieg jūsu bērns?	Ātri	3
		Lēni	2
		Ļoti lēni	1
3	Kāda ir apetīte jūsu mazulim ?	Laba apetīte	3
		Nestabila, selektīva apetīte	2
		Slikta apetīte	1
4	Kāda jūsu bērnam ir saskarsme ar pieaugušajiem?	Viegli iet uz kontaktu	3
		Izvēlīgi iet uz kontaktu	2
		Grūti iet uz kontaktu	1
5	Vai bērns ir sabiedrisks ar pieaugušajiem?	Ļoti	3
		Ne pārāk	2
		Slēgts	1
6	Kāds jūsu bērnam ir pašvērtējums?	Jā	3
		Ne vienmēr	2
		Nē	1

Adaptācijas (pa vidēju ballu skaitli) līmenis:

2,6 - 3 balles - adaptācija ir sekmīga;

2 – 2,5 balles - nosacītā adaptācija;

1,6 - 1,9 balles - dezadaptācija.

PIELIKUMS № 2

Plaukšķinamas, pirkstiņrotāļas un dzejoli adaptācijas periodā

Cepu, cepu kukulišus,
Citus lielus, citus mazus;
Brauksim brāļos, dosim bērniem,
Kurš lielāks, tam lielāku,
Kurš mazāks, tam mazāku.
Ja tie bērni neēdīs,
Ēdīsim paši – ņem, ņem, ņem.

Vāru, vāru putriņu (ar vienu roku maisa pa otru),
Pieci milti katlā;
Tam došu, tam došu, (no mazā pirkstiņa sākot, skaita "tam došu")
Tam pietrūka, (bet, nonākot pie īkša, saka, ka pietrūcis)
Tas ieskrēja azotē – čurks (pie tam roku iebāž azotē).

Vāru, vāru putriņu (maisā ar rādītājpirkstu plaukstā)
Pieci milti katlīnā, (pieskaras pie katra pirkstgala ar rādītāju)
Šim došu, tam došu, šim došu, tam došu
(pēc kārtas saliec katru pirkstiņu, sākot ar mazo pirkstiņu)
Lielais rakaris palika tukšā (apļo īkšķi)
Tas aizskrēja sūdzēties:
Mammu, mammu, man putra netika!
ar pirkstiem skrien pa mazuļa roku uz augšu un pakutina pakali)

Actiņas skatās. (samirkšķinām)

Austiņas klausās. (aizliekam plaukstu aiz ausīm)

Rociņas plaušķina. (plaušķinām)

Kājiņas dipina. (dipinām)

Labrīt, labrīt, (pamājam pa labi, pa kreisi)

To sakām mēs visi tūlīt. (plaušķinām)

Labrīt, labrīt, (pamājam pa labi, pa kreisi)

Lai gaisma jums sirsniņā krīt! (pieliekam plaukstu pie sirds)

Bubruļdziesmiņa

Būru, būru, ko es būru, ziepītes es uzbūru.

Būru, būru, ko es būru, uidentiņu uzbūru.

Daži bērni mazgājas, daži tikai ziepējas,

Daži tikai ziepējas, burbuļi lai veidojas.

Vāru, vāru pelei putru, (maisa ar rādītājpirkstu plaukstā)

pieci milti katlīnā. (pieskaras pie katra pirkstgala ar rādītāju)

Ar astīti samaisīju (ar otras rokas mazo pirkstiņu pakutina plaukstu)

Ar degunu paošņāju (pieliek plaukstu pie deguna)

Atskrēja runcītis (pārskrien ar pirkstiem pār vēderu)

Visu izgāza! (noplāta rokas vai vēl pakutina pēc noskaņojuma)

Jājam, jājam mēs ar zirgu (cilā savas kājas, it kā mazulis sēdētu zirgā)
Uz to lielo gadatirgu (turpini cilāt kājas un izplet mazuļa rokas uz sāniem)
Sīkiem, maziem riksīiem (cilā kājas zemu, bet ātri)
Aulekšiem, aulekšiem (cilā kājas augstu un lēni)
Kamēr grāvī — blaukš! (uzmanīgi iemet bērnu sev blakus gultā)

PIELIKUMS № 3

Ieteikumi adaptācijas periodā

Adaptācija bērnudārzā

Nebūs tā, ka visi bērni adaptēsies bērnudārzam vienādā ātrumā un vienādā veidā. Tas ir atkarīgs gan no bērna temperamenta, gan no ģimenes/mājas vides. Tomēr vecākiem būtu lietderīgi zināt kādas lietas, kas palīdz bērnam veiksmīgāk adaptēties (pierast, iejusties) bērnudārzā:

- Bērnam vakaros būtu jāiet gulēt laicīgi, lai, no rīta pamostoties, viņš būtu priecīgs un možs. Diena jāiesāk mierīgi, bez steigas un stresa.
- Neatkarīgi no vecuma, bērnu, kas uzsācis bērnudārza gaitas, pirmo dienu būtu vēlams atstāt uz stundiņu, ar katru dienu pakāpeniski palielinot stundu skaitu, atkarībā no bērna pašsajūtas. Aptuveni pēc nedēļas, mazuli var izņemt pirms diendusas, pēc tam – nākt pakal uzreiz pēc diendusas, bet, aptuveni pēc trim nedēļām, bērnu var atstāt uz pilnu dienu.
- Adaptācijas periodā jācenšas bērnam nākt pakal vienā un tajā pašā laikā (kad izņemšanas laiks ir nostabilizējies – pirms gulēšanas, pēc vai savādāk).
- Bērnam ir daudz vieglāk atvadīties, ja tas notiek mīli, bet ātri un pārliecinoši (buča un solījums, ka vecāki pēc kāda laika atnāks bērnam pakal). Jo garāka ievilksies atvadīšanās, jo vairāk bērns raudās un nelaidīs vecāku prom. Variet izdomāt īpašu (neilgu) atvadīšanās rituālu.
- Uz bērnudārzu, adaptācijas laikā, bērnam var dot līdzīgu viņam ļoti pazīstamu, mīlu mierinājuma lietiņu vai ģimenes bildi. Ir bērni, kuriem patīk kaut kas jauns – iespēja uz bērnudārzu uzvilkt jaunu kleitiņu vai paņemt līdzīgu jauno mantiņu.

- Adaptācijas periodā nevajadzētu asi reaģēt uz bērna kaprīzēm un niķiem, jo bērns tādā veidā izrāda savu satraukumu, neizpratni, dusmas par pārmaiņām un citas emocijas, kas ar laiku pāries. Vislabākais veids, kā reaģēt – ir samīļot bērnu un pateikt kaut ko mīlu.
- Ja mazulis, kas uzsāk bērnudārza gaitas vēl lieto knupīti, pudelīti vai autiņbiksītes, tad adaptācijas laikā vecākiem nevajadzētu radināt bērnu atteikties no tiem. Tas var radīt bērnam papildus stresu.
- Nereti vecākiem ir sliktas asociācijas ar bērnudārzu, atceroties savas bērnudārza gaitas. Jābūt uzmanīgiem, lai šīs izjūtas netiktu nodotas bērnam. Ja vecāki ir satraukušies, tad vēlams būtu iepazīties ar bērnudārza vadītāju, skolotājām, auklīti, telpām un dienas režīmu. Jo drošāki būs vecāki, jo drošāk jutīsies mazulis!
- Nevajadzētu izteikt negatīvas piezīmes par bērnudārzu vai skolotājām bērnu klātbūtnē. Tas var radīt bērnam negatīvu attieksmi pret tiem.
- Svarīgi, lai vecāki pavadītu laiku kopā ar bērnu pēc bērnudārza un brīvdienās, turklāt cenšoties radīt ģimenē mierīgu, bezkonfliktu atmosfēru. Brīvdienās nepieciešams būtu radīt bērnam tādu pašu režīmu kā bērnudārzā.

Darba dienas beigās nevajadzētu aizmirst parunāt ar audzinātāju par mazuļa dienas gaitām – veiksmēm un neveiksmēm, lai labāk saprastu to, kas bērnam ir nepieciešams un kas viņu satrauc, jo bērns ne vienmēr būs spējīgs savas sajūtas izteikt vārdos.

Lai Jums veicas, lai ir veiksmīgs bērna adaptācijas process bērnudārzā!

Adaptācija

Jūsu mazuļa labs garastāvoklis un emocionāla veselība ir vieni no galveniem mērķiem mūsu darbā, tāpēc pie katra audzēkņa mums ir individuāla pieeja. Adaptācijas periods var ilgt vidēji no nedēļas līdz mēnesim. Vecākiem jāņem vērā, ka pirmās divas nedēļas bērnu būs jāņem mājās ātrāk.

Veiksmīgais grafiks bērnudārza apmeklējuma iesākšanai:

- 1. diena** – jāatved bērnu uz 2 stundām (no 9.00 līdz 11.00).
- 2. diena** – uz 2 – 3 stundām (varat atvest uz brokastīm un atstāt līdz pusdienām).
- 3. diena** – mazulis jāņem mājās uzreiz pēc pusdienām.
- 4. un 5. dienas** – varat atstāt bērnu uz dienas miegu, ja to ieteiks audzinātāja.

Otrajā nedēļā obligāti jānāk pakaļ bērnam uzreiz pēc launaga, ar katru dienu pagarinot to laiku.

Pirmo mēnesi nav ieteicams atstāt bērnu uz visu dienu, lai viņš nepaliktu pēdējais, jo bērnam liekas ka vecāki par viņu aizmirsu un neatnāks vairs nekad.

Lai Jums veicas, lai ir veiksmīgs bērna adaptācijas process bērnudārzā!

Cienījamie vecāki!

Stāstiet bērnam patiesību – cikos jūs šodien gaidīt, ja nevarat paspēt – piezvaniet audzinātājam, lai viņa brīdinātu bērnu. Pozitīvi runājiet savā starpā par bērnudārzu, bet bez liekām ilūzijām, nedraudējiet bērnam ar bērnudārzu. Aptuveni mēnesi pirms bērnudārza apmeklējuma iesākšanai mēģiniet mājās dienas gaitu pietuvināt pie bērnudārza režīma, iekļaujiet mājas ēdienkartē ēdienus no dārziņa ēdienkartes. Iepriekš iepazīstiniet mazuli ar audzinātājam un bērnudārzu.

Lai jūsu bērnam būtu ērti un komfortabli visu garo dienu pie mums, viņa **skapītī jābūt:**

- kabatlakatiņi,
- mitrās salvetes,
- maiņas apģērbs (zeķb., apakšb., kreklis),
- ķemme,
- grupas tērps,
- grupas apavi,
- silta jaciņa,
- pamperi,
- maisiņš – neīrai veļai,
- drēbes pēc laika apstākļiem.

Lai Jums veicas, lai ir veiksmīgs bērna adaptācijas process bērnudārzā!