

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas fakultāte

Nepilna laika studijas
Pirmsskolas izglītības skolotāja

INGA STILVE

**Kustību rotaļu izmantošana 1,5 – 2 gadus vecu bērnu adaptācijas
procesa organizēšanā pirmsskolas izglītības iestādē**

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs:

Lektore

Akadēmiskais grāds

Mg.paed., Mg psych.

Zinātniskais/ akadēmiskais
grāds

Ilze Kricka

Vārds, uzvārds

Paraksts

CĒSIS 2017

Saturs

Ievads	3
1.Uzvedības un drošības izjūtas paradumi 1,5 - 2 gadus veciem bērniem.....	5
2.1,5 - 2 gadus vecu bērnu adaptācijas norise pirmsskolas izglītības iestādē.....	9
2.1.Adaptācijas procesa likumsakarības.....	11
2.2.Adaptācijas procesa pilnveide kustību rotaļās.....	13
3.Kustību rotaļu izmantošana adaptācijas procesa organizēšanā pirmsskolas izglītības iestādē „X”	16
3.1.Pētījuma bāzes apraksts.....	16
3.2.Pētījumu metožu izvēles pamatojums un apraksts.....	16
3.3.Pētījuma norises apraksts.....	17
3.4.Iegūto rezultātu kvalitatīvā un kvantitatīvā analīze.....	37
Secinājumi.....	42
Ieteikumi.....	44
Literatūras un avotu saraksts.....	45
Pielikums.....	46

Ievads

Viens no pirmajiem, svarīgākajiem ģimenes lēmumiem ir bērna vešana uz bērnudārzu, kad bērns ir sasniedzis 1,5 – 2 gadu vecumu. Mūsdienās jaunajiem vecākiem ir jāatgriežas darba tirgū, lai rūpētos par ģimeni. Aktuāls ir jautājums par adaptācijas procesu, kā to atvieglot? Vecākiem ir svarīgi, lai viņu bērns justos droši jaunajā vidē, kā arī, lai viņu bērns būtu gaidīts bērnudārzā. Liels darbs ir jāiegulda pedagogiem, lai iegūtu uzticību kā no bērna, tā arī no vecākiem. Ir jāizpēta katra bērna individuālās vajadzības, lai atvieglotu bērnam adaptācijas procesu pirmsskolā.

Adaptācijas procesa laikā svarīgi ir bērnam radīt emocionālo komfortu. Maziem bērniem dabiska vēlēšanās ir daudz kustēties, ikvienam prieku sniedz rotaļa. Bērns jau no mazotnes ir piemērots, lai klausītos un nodarbotos ar muzikālām rotaļām, pirkstiņu rotaļām, skaitāmpantiem, dažādu priekšmetu skandināšanu. Mūzikas attīstošā loma vairs nav jāpierāda, to ir apliecinājuši daudzu zinātnieku pētījumi. Arī mūzikas pedagoģe B. Brice apgalvo: „Muzicēšana ir bērna ceļš uz radošu darbību un pašizpausmi” (Brice, 2015, 4).

Kustību rotaļu izmantošana adaptācijas procesa organizēšanā palīdz bērnam justies emocionāli vieglāk, mūzika atbrīvo no nervu sasprindzinājuma, tā veido pozitīvas enerģijas lādiņu. Bērns jūtas mierīgāks, laimīgāks, un tas ļauj viņam atslābināties no satraukuma par jauno dzīves ritmu.

Pētījuma objekts: adaptācijas process pirmsskolas izglītības iestādē

Pētījuma priekšmets: kustību rotaļas

Pētījuma mērķis: teorētiski un praktiski izpētīt, kā 1,5 – 2 gadus vecu bērnu adaptācijas procesa organizēšanā iespējams izmantot kustību rotaļas.

Pētījuma jautājums: kādas kustību rotaļas atvieglo 1,5 – 2 gadus vecu bērnu adaptāciju pirmsskolas izglītības iestādē?

Pētījuma uzdevumi

1. Analizēt teorētiskās atziņas par adaptācijas procesu.
2. Raksturot 1,5 – 2 gadus vecu bērnu adaptācijas procesa likumsakarības.
3. Izveidot pētījuma bāzes un pētījuma metožu aprakstu.
4. Veikt iegūto rezultātu kvalitatīvo un kvantitatīvo analīzi un izstrādāt ieteikumus 1,5 – 2 gadus vecu bērnu adaptācijas procesa organizēšanai pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījuma metodes

Teorētiskā: pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras analīze.

Empīriskās:

1. pedagoģiskā novērošana;
2. pedagoģiskā izmēģinājuma darbība;
3. vecāku anketēšana;
4. iegūto rezultātu analīze.

Pētījuma bāze: pirmsskolas izglītības iestāde „X”, 20 bērni no 1,5 – 2 gadu vecumam.

1. Uzvedības un drošības izjūtas paradumi 1,5 - 2 gadus veciem bērniem

Cilvēkam, atšķirībā no citām būtnēm, ir sociāls raksturs. Kā saka I. Puškarevs un A. Golubeva: „Bēnam kā sociālai būtnei nereti jāpiemērojas mainīgajiem sociālās vides apstākļiem un jāizstrādā savas uzvedības reakcijas attiecībās ar sociālo mikrogrupu, piemēram, bērnu grupu bērnudārzā” (Puškarevs, Golubeva, 1999, 62).

Savukārt A. Bakisa un K. Romēns par bērna uzvedību no 1,5 – 2 gadu vecumam raksta šādi: „ Pirmajā gadā bērnam ir nepieciešamība dzīvot vidē, kur viņš jūtas gan materiālā, gan emocionālā drošībā. Ja bērnam no dabas ir dotas lieliskas spējas attīstīties, mūsu pieaugušo pienākums ir viņam radīt apstākļus, kuros šīs spējas tiešām uzplaukst. Otrajā dzīvības gadā uzvedība izpaužas trijos mehānismos:

- Bērns egocentriski noraida to, ko no viņa prasa,
- Stūrgalvīgi grib to ko viņam neļauj,
- Visu grib darīt pats” (Bakisa, Romēns, 1997, 22, 54).

H. Helminga, analizējot M. Montesori uzskatus, raksta, ka: „Palīdzēt dzīvot - tas ir mūsu pirmais fundamentālais princips. Nevienam nevar izdzīvot cita dzīvi, taču cilvēks veidojas nevis pats no sevis, bet gan augot no iekšpuses” (Helminga, 2006,13).

Jebkurā vecumā bērniem ir viņa vecumam atbilstošas uzvedības izpausmes, tās apraksta A. Irbe un S. Lindenberga. Autores uzskata, ka bērns 1,5 gada vecumā atrodas nepārtrauktā kustībā un nosauc šo periodu par „*tipinātājiem*”, taču pēc 2 gadiem par „*mājas saimnieku ar direktora iezīmēm*”. „Autores apraksta, ka „*tipinātājs* – bērns no 1,5 gada atrodas nepārtrauktā kustībā:

- iet, skrien, danco, kāpj, rāpjas gan augšā, gan – grūtāk – lejā.
- šajā vecumā bērns katru dienu pārbauda vai izvirzītos likumus pieaugušais nav aizmirsis.
- bērna izturēšanās jāveido ar mīlestību un cieņu, jo viņam ir tādi paši impulsi kā pieaugušajam” (Irbe, Lindenberga, 2015, 82).

„*Mājas saimnieks ar direktora iezīmēm, kā jau iepriekš minēts, ir bērns no 2 gadu vecuma, kurš:*

- vēlas panākt vietu ģimenē
- tāpat pārbauda vai joprojām pastāv pieļaujamās uzvedības robežas, kā iepriekš.
- draugu pulkā, pirmais iekāpt mašīnā
- cenšas lai viņam būtu pēdējais vārds

- izteikti attīstījušās pašapkalpošanās iemaņas
- pieaug egocentrisms jeb doma par sevi kā par pasaules centru
- izpaužas ar skaļumu, nepacietību, spītību.

Šajā vecumā ir nepieciešama bērna disciplinēšana. Pieaugušajiem ir jāsaka, kā bērns uzvedas un jāpaskaidro, vai tas ir labi, vai nav labi. Ir jāizvirza noteikumi, kuri pašiem pieaugušajiem ir jāievēro” (Irbe, Lindenberg, 2015, 98).

Adaptācijas periodā bērni ir nervozi un, iespējams, ka savu slikto omu pietauptīs tieši vecākiem. Ņemot vērā, ko raksta autores A. Irbe un S. Lindenberg, var secināt, ka šāda uzvedība šajā vecumā ir pieņemama: „Dienā bērnudārzā bērns ir darbīgs, mierīgs, bet kā parādās vecāki viss mainās; bērns kļūst ”*maziņš*”, cits neapmierināts. Kašķīgs un prasīgs garstāvoklis var liecināt par vēlēšanos saņemt lielāku uzmanību. Vecākiem ir jāielāgo: jebkura negatīva uzvedība ir labāka nekā pilnīga vienaldzība” (Irbe, Lindenberg, 2015, 90).

Aplūkojot iepriekšējo autoru skaidrojumu par bērna uzvedību adaptācijas procesā, arī psiholoģe E. Burmistrova izsaka līdzīgu viedokli: „Bērns adaptācijas procesa laikā piedzīvo regresiju –emocionālas pārslodzes dēļ bērns sāk uzvesties, kā, mazulis. Raud, kliec, atsakās pildīt tās pašapkalpošanās spējas kuras jau prot (ēst, dzert, apmeklēt podiņu. u. c.). Šādā situācijā vecākiem ir jābūt pacietīgiem, jāizrāda pēc iespējas lielāka mīlestība un vairāk laika jāpavada ar bērnu. (Бурмистрова, 2016)

Apkopojot vairāku zinātnieku pētījumus, var apgalvot, ka pedagoga iejūtība un sapratne ir nepieciešamība, tā uzskata arī pedagogs D.Tuterins. Viņa viedoklis ir šāds: “Pētot adaptācijas specifiku bērnu vecumā no 1,5 – 2 gadu vecumam, zinātnieki norāda, ka šajā periodā var notikt attīstības aizture. Tas izpaužas neirozē, ļoti mainās emocionālais stāvoklis. Tāpēc liela nozīme ir pedagogu un vecāku iejūtībai, rūpēm, individuālai pieejai” (Тюттерин, 2016).

Lielā mērā bērna uzvedība un drošības izjūta ir atkarīga no pieaugušo izrādītās mīlestības. Šajā vecumā mīlestība ir nepieciešama neierobežotā daudzumā, to izrādot, mazulim veidosies drošības izjūta. Bērns emocionāli uzlādēsies, ja saņems acu kontaktu ar pieaugušo, kā arī fiziskus pieskārienus. Pirmajā brīdī acu kontakts ar bērnu var likties relatīvi mazsvarīgs, taču kā apgalvo dr. R. Kempbels: „Acu kontakts ir izšķirošais, ne tikai nodibinot attiecības ar bērnu, bet arī apmierinot tā emocionālās vajadzības. Acu skatiens ir pirmais ar ko mēs apliecinām mīlestību – un sevišķi jau bērnam. Jo biežāks pieaugušie ar acīm izteiks savu mīlestību un jo vairāk bērns to saņems, jo pilnāka būs viņa emocionālā krātuve. Bērnam nepieciešams saņemt fizisku kontaktu, jo kas gan var būt vienkāršāks, kā noglāstīt bērna plecus vai pabužināt viņa matus” (Kempbels, 1998, 36, 45)

Bērna agrīnā bērnība ir no 1 -3 gada vecumam, tā uzskata G. Svence: „Šim periodam ir jāveltī vislielākā uzmanība, jo šajā laikā sāk attīstīties bērna personības galvenās kvalitātes, tādas

kā ES koncepcija, pašvērtējums, saskarsmes prasmes un iemaņas, sociālās lomas uz atdarināšanas un empātijas pamata, kā arī priekšmetu funkcionālā apguve atbilstoši sociālajām semiotiskajām nozīmēm, priekšmetu nosaukumu apguve, egocentriskās runas apguve”(Svence,1999, 62).

Ņemot vērā bērnu vecumposmu, *runas attīstība* ir viens no pamatuzdevumiem 1,5 – 2 gadu veciem bērniem. Tikai tad kad bērns jutīsies droši jaunajā vidē, tad ir iespējama bērna runas attīstība un pilnveidošanās, kā apgalvo V. Golubina: „Otrajā dzīves gadā augstu attīstības pakāpi sasniedz bērna spēja saprast valodu. Par to liecina bērna spēja izpildīt vienkāršus uzdevumus, ko tam uzdod pieaugušais. Šajā vecumā bērns ar runas palīdzību saprotas tikai ar tuviniekiem vai labi pazīstamiem cilvēkiem, bet neizmanto valodu, lai sazinātos ar citiem bērniem” (Golubina, 2007, 116).

Līdzīgs viedoklis par mazbērnu runas attīstību ir S. Narnickai, un O. Fjodorovai. Viņas raksta šādi par 1 – 3 gadus vecu bērnu valodas attīstību: “Bērna mutvārdu runas attīstība ir dzimtās valodas apguves process: bērns attīsta spējas izmantot valodu kā apkārtējās pasaules izziņas un pašizpaušmes līdzekli. Bērns izrunā pirmos vārdus un jau saņem apkārtējo cilvēku reakciju. Smaidi, atbalsts un uzmanība veicina mācības. Bērni atkārtos vārdus, kas ir palīdzējuši sasniegt vēlamu rezultātu.

Dzirdot citu cilvēku runu un ņemot vērā dzirdēto, neapzināti apgūst gramatikas likumus un atbilstoši veido arī savus izteicienus” (Narnicka, Fjodorova, 2009, 10, 11).

Sākumā mācoties runāt, bērns norāda ar roku, kas viņu interesē un gaida, kad pieaugušais to nosauks. Tā apgalvo A.Irbe un S. Lindenbergas: „Bērns ļoti cenšas izteikties un bieži runā skaļi, bet viņam vēl nav pietiekama vārdu krājuma, lai paustu savas vajadzības, izjūtas un grūtības. Mazulim ir pārsteidzoši daudz fizisku paņēmienu – mīmika, žesti, kliegšana, krišana zemē. Bērnam nav saskarsmes prasmes, jo tās nav iedzimtas. Tās bērns mācās no savas pieredzes, no apkārtējo uzvedības un kopā ar vecākiem no grāmatām” (Irbe, Lindenbergas, 2015, 89).

Var secināt, ka runas attīstība tiešām ir galvenais pamatuzdevums šajā vecumposmā, arī autore G. Svence savā grāmatā raksta šādi, par runas attīstību bērniem no 1,5 – 2 gadu vecuma: „Bērns apguvis 1,5 gada vecumā apguvis apmēram 30 – 100 vārdu, bet lieto mazāk. Pēc 1,5 gadu vecuma seko lēciens runas attīstībā; pēc 2 gadu vecuma bērns jau zina 300 vārdu”(Svence,1999,63-64).

Adaptācijas procesā drošības izjūtas radīšana ir vide kādā bērns atrodas, tas ir svarīgs skolotāja uzdevums pirmsskolas vecuma bērnu grupā. Nepieciešama ir optimāli attīstošas vides izveidošana, tā uzskata V. Golubina: „Ir nepieciešama drošības izjūta, jo bērni ir prom no savas ierastās mājas vides, kurā vairumam bērnu drošības izjūta bija pietiekama. Lai bērns spētu

sekmīgi adaptēties darbībai atvēlētajām telpām, nepieciešama drošības izjūta. Tā ir tikpat svarīga kā gaiss elpošanai. Par vienu no nosacījumiem ir jāuzskata krāsu iedarbība uz cilvēka psihi. Ieteicams grupas toņus izvēlēties gaišās krāsās”(Golubina,2007,152)

Zinātnieki ir izstrādājuši virkni dažādu rādītāju ar ko jāsaskaras vecākiem un pedagogiem adaptācijas procesa laikā, taču jāatceras, ka bērns drošības izjūtu sajūt, ja tuvumā ir kas viņam ārkārtīgi svarīgs, kā apgalvo D. Dzintare un I. Stangaine viena no tām ir bērna mīļmanta: „ Mīļmanta bērnam ir neparasts dārgums – tā ir visskaistākā, vismīļākā. Mīļmantiņai ir maģisks spēks, tā palīdz bērnam pārdzīvot bailes - nomierināties, iejusties jaunā vidē” (Dzintare, Stangaine, 2007, 200).

2. Adaptācijas procesa raksturojums 1,5 līdz 2 gadus veciem bērniem

Adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē 1,5 – 2 gadu veciem bērniem ir ļoti būtiska, jo no tā, ir atkarīgs kā bērns iejutīsies bērnudārzā. Kā apgalvo S. Gailuma: „Adaptācija ir pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem. Adaptācija nav pasīvs process, pakļaušanās vides apstākļiem, bet gan aktīvas kompleksas norises, kas virzītas uz organisma nelabvēlīgu, neadekvātu vides faktoru pārvarēšanu. Adaptācija ir plašs jēdziens, kas apzīmē organisma pielāgošanos videi, lai saglabātu izdzīvošanai svarīgo līdzsvaru. Šī procesa laikā bērns pieņem grupā izveidojušās uzvedības normas, vērtības, darbības un saskarsmes paņēmienus” (Gailuma, 2002, 84-85).

Nemot vērā vairāku psihologu un pedagogu teikto arī autore V. Golubina pauž savu viedokli, no tā izriet, ka: „Skolotājam ir nepieciešama liela pacietība un empātija, jāizrada sirsnība un pretimnākšana, skaidrojot un atbalstot kā arī palīdzot pārvarēt jebkuras grūtības. Jaunākā vecuma bērniem iedzīvošanās līdz šim svešā grupas vidē izraisa spēcīgu pārdzīvojumu. Pedagoģa uzdevums ir atvieglot šī perioda praktiskās un emocionālās grūtības. Tāpat autore uzsver, ka adaptācijas laikā bērnam jāiepazīst:

- grupas un pirmsskolas vide,
- elementārie uzvedības noteikumi,
- jāapgūst prasme darboties ar priekšmetiem un rotaļlietām, kā arī saudzēt tās,
- dienas režīma nosacījumi un prasības tā ievērošanai,
- jānostiprina izpratne par savu vārdu, ja tāda vēl nav izveidojusies,
- jāiepazīst grupas skolotāja un skolotāja palīgs,
- pakāpeniski jāiepazīst viss ar ko bērnam nāksies saskarties ikdienā

Adaptācijas process un tā ilgums atkarīgs, no daudziem apstākļiem. Dažreiz tas ievēlās pat līdz trīs mēnešiem. Smagi adaptācijas periodu pārdzīvo izlūtinātie bērni, kā arī tie kuriem bijis maz kontakta ar citiem bērniem un pieaugušajiem mājas apstākļos” (Golubina, 2007, 156).

Adaptācijas procesam ir jāgatavojas gan vecākiem, gan pedagogiem, jo tas var būt gan viegls, gan arī smags un sarežģīts laiks. Psihoterapeite I. Pļaviņa uzsver, ka adaptācijas procesa laikā atbildība gulstas ne tikai uz skolotāju pleciem, bet arī uz vecāku: „Vissvarīgākais priekšnoteikums ir vecāku pašu pozitīvais noskaņojums un labvēlīga attieksme, kas bērnam ļauj justies drošāk” (Pļaviņa, Ieva, 2011, 24).

Ir veikti daudz pētījumi par bērnu adaptācijas procesu, bērna emocionālo stāvokli šajā laikā. Savukārt, R. Tonkova – Jampoļskaja, izpētīja bērna veselības stāvokļa izmaiņas adaptācijas procesā, un iedala to trijās pakāpēs:

- *Viegla adaptācija* ir bērniem, kuriem ir laba veselība un kuri ir auguši labvēlīgā ģimenē. Šie bērni ir psiholoģiski un fiziski attīstīti un pirmsskolu ir uzsākuši pēc pusotra gada vecuma. Šādiem bērniem var būt īslaicīgs negatīvs emocionālais stāvoklis. Tas var izpausties nenozīmīgos īslaicīgos traucējumos. Bērns kļūst mazrunīgāks, iespējamās nenozīmīgas uzvedības problēmas, miega traucējumi, apetītes trūkums. Šādi traucējumi ilgst apmēram pirmās divas nedēļas.
- *Vidēja adaptācija* ir novērota bērniem, kuri auguši labvēlīgās ģimenēs un bērnudārzu uzsāk pēc pusotra gada vai bērni, kuri uzsāk bērnudārzu jebkurā vecumā no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm vai no ģimenēm, kurās pieļautas audzināšanas kļūdas. Šiem bērniem lēnāk normalizējas emocionālais stāvoklis un tie biežāk slimo. Slimošana ir bez komplikācijām un ieilgst apmēram desmit dienas. Iespējams, īslaicīgs svara zudums un valodas attīstības traucējumi. Arī uzvedības problēmas ir vērojamas, bet tās normalizējas pēc apmēram, viena mēneša.
- *Smaga adaptācija* ilgst vairākus mēnešus. Bērns daudz slimo, izrāda neapmierinātību kad jādodas atpakaļ uz bērnudārzu. Bērns kļūst nervozs, kas var negatīvi ietekmēt viņa attīstību un veselību. Vērojami stabili uzvedības traucējumi, kas dažkārt robežojas ar neirotisku stāvokli. Bērnam var būt palēnināts fiziskais attīstības temps, valodas un psihiskās attīstības aizture. Šādi bērni parasti pirmsskolu apmeklēt ir uzsākuši no 10 – 12 mēnešu vecuma no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm” (Gailuma, 2002, 87).

Pēc vairāku autoru teiktā varam secināt, ka bērniem adaptācijas process ir sarežģīts un satraukuma pilns laiks, jo mainās ne tikai ierastā vide, bet arī dienas režīms. J. Vasiļkina raksta, ka: “Adaptācija ir organisma pielāgošanās mainīgai ārējai videi. Šis process prasa daudz garīgo un fizisko spēku patēriņu. Jebkurā vecumā bērniem ir grūti pielāgoties pirmsskolai, jo krasi mainās bērna dienas režīms” (Василькина, 2016).

Bērnam atrodoties stresa situācija, adaptācijas periodā ir neizbēgama bieža slimošana. Slimošana ir divi iemesli vai nu stress kas mēdz novājināt imūnsistēmu vai otrs - vīrusi, kuri bērnudārzā cirkulē lielos daudzumos. Slimojot stresa dēļ ārste psihoterapeite Ž. Sebre skaidro: „Augot bērns pārdzīvo dažādas bailes un tas ir dabiski. Pirmajos divos gados viņam ir bailes zaudēt mammu. Kad mazais paaugas, parādās bailes zaudēt mammas mīlestību, pieņemšanu, akceptu. Ja kāda iemesla dēļ bailes pastiprinās un bērns ar tām netiek galā, sākas bieža slimošana, parādās ēšanas traucējumi, mainās bērna uzvedība. Ja mazulis stresu

piedzīvo ilgstoši, tas ietekmē imūnsistēmu un bērns sāk slimot.” (Sebre, mans mazais, 2012, 35).

Kad ir īstais laiks apmeklēt bērnam bērnudārzu nav īsti pierādījumu, bet psihologi iesaka, ka ieteicamais vecums, kad apmeklēt bērnudārzu būtu no trīs gadiem, jo tad bērniem sāk attīstīties runas spējas. Kā iesaka psiholoģe V.Apsīte: „Apmēram trīs gadi ir vecums, kad bērni lielākoties ir psiholoģiski gatavi kādu laiku būt šķirti no vecākiem un tikt galā vieni paši. Vēl svarīgs rādītājs, vai bērns gatavs dārziņam, - vai viņš jau runā? Kad mazais sāk runāt, viņa attīstībā noslēdzas posms, kad viņš uz apkārt notiekošo reaģē tikai ar emocijām. Tagad bērns savu patiku, nepatiku, prieku, bailes spēj izteikt ar vārdiem. Gatavību bērnudārzam apliecina spēja pašam sevi aprūpēt – ģērbties, ēst bez palīdzības, iet uz tualeti” (Apsīte, mans mazais, 2013, 48).

Aplūkojot vairāku psihologu, pedagoģu, psihoterapeitu ieteikumus, varam secināt, ka šis laiks ir sarežģīts posms, taču bērnam ir nepieciešams apmeklēt bērnudārzu, jo tur ir iespēja komunicēt ar vienaudžiem, tā iesaka autors M. Gariens: „Ja nav iespējams nodrošināt bērnam bērnudārza apmeklējumu, tad jārada iespēja, lai bērns varētu satikt un kontaktēties ar saviem vienaudžiem. Nepieciešamība ir bērnam organizēt kvalitatīvas rotaļnodarbības”(Гаринен, 2004, 89).

2.1.Adaptācijas procesa likumsakarības

Liela nozīmē adaptācijas periodā, lai tā veidotos veiksmīga, ir atkarīgā no pedagogiem un protams arī no vecākiem. Ir nepieciešama nepārtraukta sadarbība starp vecākiem un pedagoģu. Uzsākot bērnudārzu, vecāki rūpīgi izvēlās sev un savam bērnam atbilstošu bērnudārzu. Kā raksta Š. Gazala: „Bērnudārza izvēle un tā apmeklēšanas uzsākšana ir kritisks brīdis. Ja bērnudārza kvalitātes līmenis jūs apmierina, būtu vēlams izpētīt, vai tajā tiek piedāvāta programma, kas veicina mazuļa sociālo, emocionālo un intelektuālo attīstību. Tas nozīmē, ka vecākiem skaidri jāzina, kāpēc viņi vēlas sūtīt mazuli uz bērnudārzu, jāvienojas par aprūpes veidu, kas vislabāk būtu piemērots viņu mazulim un tad pamazām bērns jā sagatavo šim solim” (Gazala, 2004, 306).

Ieteikumus vecākiem, kā rīkoties, lai bērns vieglāk iejustos bērnudārzā sniedz psiholoģe A. Vecgrāve: „ Bērnudārza sākums ir nopietnāks posms bērna dzīvē, nekā pieaugušajiem tas ārēji šķiet. Vecāki bieži vien pārāk maz saprot, ka bērna došanās uz bērnudārzu ir ļoti nopietna pārmaiņa viņa dzīvē. Pat pašiem līdzsvarotākajiem bērniem tas ir nopietns

pārbaudījums, nemaz nerunājot par bailīgajiem, slimīgajiem, kautrīgajiem vai īpaši kustīgajiem. Bērnu dārza sākums ir grūts, tāpēc pieaugušajiem šajā periodā pret bērnu jābūt ļoti saudzīgiem, uzmanīgiem. Ir vairāki nosacījumi kā vecākiem rīkoties pirms uzsāk bērnodārza gaitas:

- Nepieciešams pieradums pie dienas režīma.
- Pašapkalpošanās iemaņas – prasmi paēst (vecākiem bērniem arī apģērbties un prasīties uz podiņa).
- Ja bērns neguļ pusdienlaiku, jāpieradina vismaz stundu pavadīt mierīgi gultiņā.
- Jau iepriekš pastaigas laikā iepazīstina ar iestādi, stāstīt kas tur notiek, noskaņot bērnu pozitīvi. Lai bērns vieglāk adaptētos, ja iespējams sākumā vest uz pāris stundām. Kad bērns dārziņā iejūtas, laiku pakāpeniski pagarināt” (Vecgrāve, 1996, 144-145).

Lai uzsāktu apmeklēt bērnodārzu ir nopietns vecāku darbs, lai palīdzētu savam bērnam vieglāk pielāgoties jaunajiem apstākļiem. Ņemot vērā iepriekš minētās likumsakarības arī pedagoģe M. Mitlina skaidro, ko iespējams darīt pāris mēnešus iepriekš pirms uzsāk bērnodārza gaitas:

- Mēģināt paplašināt komunikāciju loku ar svešiem bērniem.
- Apmeklēt dienas centra grupas kur bērnam iespēja uzturēties pāris stundas bez vecāku klātbūtnes.
- Sākt ievērot bērnodārza dienas režīmu.
- Mācīt bērnam spēlēties.
- Spēlēt lomu rotaļu „Bērnodārzs” stāstot ko tur dara – ēd, rotaļājas, guļ u. c.
- Radīt iespēju iet rotaļāties uz bērnodārza laukumiņu kopā ar citiem bērnodārza bērniem.
- Pieradināt pie pašapkalpošanas – censties noaut kurpes, apsēsties uz podiņa. Bērns jutīsies drošāk, jo viņš jau to prātīs.
- Nostiprināt bērna veselību” (Митлина, 2016)

Var secināt, ka ir jānodrošina ne tikai profesionāli pedagogi, lai bērns bērnodārza grupā justos droši un labi, bet arī bērnam droša un atbilstoša vide. Kā raksta V. Golubina: „Pedagoga profesionālā darbība lielā mērā ir atkarīga no viņa personīgās vērtību orientācijas un pedagoģiskajiem uzskatiem. Pedagoģiskajā procesā ir noteikti konkrēti mērķi, taču darbības metodes un paņēmienus to sasniegšanai pedagogs izvēlās pēc sava prāta un atbildības mēra. Grupas videi ir jābūt pedagoģiski pamatotai, jāatbilst psihologu ieteikumiem un jānodrošina nodarbību norises un visu citu bērna rotaļnodarbību iespējas. Šādas vides izveidošanai

nepieciešamas labas profesionālas zināšanas, pedagoga atbildības sajūta un prasme radīt optimālus apstākļus, attīstošu vidi, kurā bērns pietiekamā apjomā var rast apstiprinājumu savām vēlmēm, sekot saņemtajai verbālajai izziņai. Jārada apstākļi, lai būtu kur darboties, kur un ar ko rotaļāties un spēlēties, jo bērna dzīvesveids ir rotaļas un spēles” (Golubina 2007, 149 - 151).

2.2. Adaptācijas procesa pilnveide kustību rotaļās

Bērniem ir nepieciešams spēlēties un rotaļāties, uzsver V. Golubina: „Bērnu rotaļās 1,5 – 2 gadu vecumā jau var ieraudzīt sižeta iezīmes. Bērni sāk atkārtot visu, ko pieaugušie dara ar viņiem – mazgā muti, ķemmē matus, liek gulēt. Rotaļāšanās un spēlēšanās iespējas rada bērnam komfortu, līdzsvaru, apmierinājumu, prieku. Rotaļā ļauj sevi realizēt, ļauj apjaust savu darboties varēšanu” (Golubina, 2007, 116, 146).

Savukārt „Psihologs Ž. Piažē uzskata, ka rotaļa ir bērna intelektuālās attīstības faktors un adaptācijas līdzeklis, kas palīdz radīt līdzsvaru starp organismu un vidi. Adaptācijas procesā rotaļa bērnam palīdz apgūt zināšanas, prasmes un piemērošanos apkārtējai videi” tā savā grāmatā raksta autores. (Dzintare, Stangaine, 2005, 27).

Īstais brīdis rotaļai ir tad, kad bērns jūtās mundrs. Rotaļas laikā ir nepieciešams 1,5 – 2 gadu veciem bērniem nodibināt tiešu kontaktu. A. Bakisa un K. Romēns iesaka: „Jo mazāks bērns, jo mazāka ir viņa uzmanības noturība. Mazulis labāk reaģē, ja redz pieaugušā sarunas vai rotaļu biedra seju un it īpaši – acis, tāpēc jānovietojas bērnam tieši pretī, lai nezustu bērna uzmanība” (Bakisa, Romēns, 1997, 21, 22).

Pēc iepriekšējo autoru teiktā jāpiekrīt, ka rotaļa ir ļoti nepieciešama pirmsskolā, taču A. Legaspi de Arismendi uzsver, ka *muzikālas* rotaļas pirmsskolā ir ļoti nepieciešamas: „Mūzika jebkādos veidos ir nepieciešama pirmsskolas vecuma bērniem, lai attīstītu viņu muzikalitāti. Mūzika bērniem attīsta ritma izjūtu, dzirdi, tausti un koordināciju” (Легаспи де Арисменди, 1989, 40).

Adaptācijas periodā, lai mazinātu bērna spriedzi pozitīvi ir iesaistīt bērnu kustību rotaļā. Šajā vecumā bērni paši nerotaļājas, bet labprāt atdarina pieaugušo. Pedagoģs bērnus viegli spēj organizēt uz darbību. Kāuzskata V. Veidele: „Tā ir patīkama, pozitīva savstarpēja saskarsme starp bērnu un pieaugušo. Lai iegūtu emocionālo atsaucību, dziedam tikai a capella” (Veidele, 2017, 2).

Arī A. Līduma savā rakstā par muzikalitātes attīstību uzsver: „Ļoti nozīmīga ir cilvēka balss ietekme, tādēļ nepieciešams dziedāt, jo dzirdes, ritms, atmiņas attīstību agrajā bērnībā ietekmē pieaugušā dziedāšana un nekāds cits mūzikas atskaņošanas veids” (Līduma, 2004).

Plaši pazīstama mūzikas pedagoģe B. Brices savā grāmatā raksta par Ž. Piažē uzskatiem: „Pirmos divus bērna dzīves gadus kā sajūtu un kustību fāzi. Šajā vecumā mazuli pasauli mācās izzināt caur kustībām un sajūtām” (Brice, 2010, 10).

Ārkārtīgi nozīmīga ir bērna emocionālā attīstība šajā vecumposmā. Kustību un pirkstiņu rotaļu skandēšana ne tikai attīsta ritma izjūtas, klausīšanos un kustību, bet arī bērna emocionālo attīstību. Tā uzskata B. Brice: „ Bērnus var sākt agri apmācīt, rosināt sist plaukstu, izpētīt savu ķermeni, iepazīstot kā tas skan, (*sasit plaukstu, plaukstu piesitieni pa ceļiem, kāju piesitieni*) dziedāt dziesmas ar kustībām, spēlējot vienkāršus skaņu rīkus” (Brice, 2010, 5). Arī jaunajā B. Brices grāmatā bērniem 1,5 gada vecumā biežāk izmantojamās pirkstiņu rotaļas ar nelieliem dzejojīgiem vai skaitām pantiem, autore min: „Pieredze rāda, ka regulāri izmantojot skaitām pantus, pirkstiņu rotaļas un īsas dziesmiņas, atraisās bērna valoda, vienlaikus tiek vingrināta uztvere, uzmanība, atmiņa un smalkās motorikas koordinācija” (Brice, 2017, 3).

No tā izriet, ka kustību rotaļas ir tiešām svarīgas un nepieciešamas jo arī A. Bikova apgalvo: „Pirkstiņu rotaļas tā nav tikai pirkstu vingrināšana. Tas ir emocionāls kontakts. Tā ir atmiņas attīstība, koordinācijas attīstība, kā arī veicina runas attīstību” (Бикова, 2016, 83- 84).

Bērniem ļoti patīk darboties ar priekšmetiem, to iespējams pielāgot kā skaņu instrumentus, lai muzicēšana būtu pilnveidotāka un aizraujošāka. Darbības ar priekšmetiem attīsta bērna domāšanu, uztveri un atmiņu. G. Svecas viedoklis: „Bērni ap 2 gadu vecumu sāk spēlēt elementāras loģiskās spēles, spēj izveidot darbības plānu spēles, rotaļas ietvaros. Bērnam attīstās spējas koordinēt kustības vienlaikus ar kādu ķermeņa daļu un priekšmetu” (Svence, 1999, 68).

Vairāki psihologi un mūzikas pedagogi ir pauduši savus vērojumus, ka mūzika pozitīvi iedarbojās uz cilvēku psihi. Ņemot vērā šos ieteikumus var secināt, ka adaptācijas periodā, kad bērni ir emocionāli jūtīgiviņus vieglāk ir nomierināt dziedot un cenšoties iesaistīt kustību rotaļās. Autores B. Brices grāmatā D. Goulmens atdzīst: „Vienas no galvenajām bioloģiskajām pārmaiņām, kuras pavada laimes izjūtu, ir nervu sasprindzinājuma pieaugums, kas kavē negatīvu emociju rašanos un veicina pozitīvas enerģijas uzplūdus, kā arī nervu sasprindzinājuma mazināšanos tajos smadzeņu apvidos, kur raisās satraucošas domas. Organisms saņem nomierinošu atslābumu, ļaujot tam ātrāk atgūties no nepatīkamu emociju radīta uzbudinājuma” (Brice, 2010, 7).

Ir brīnišķīgi, ja ikdienā dziedāt spēj grupas skolotāja, tomēr ne visas ir muzikālas un drošas dziedātājas. Mūzikas pedagogs B. Brice piedāvā šādu risinājumu: „Mūzikas skolotāja piedalās ar muzikālo fonu – dziesmām, rotaļām. Adaptācijas periodā mazie bērni mēdz būt nervozi, raudulīgi. Ja kāds bērns nodarbības laikā sāk ilgoties pēc māmiņas grupas skolotāja vieglāk spēj pievērsties raudulīgajam mazulim un nomierināt to, bet mūzikas skolotāja turpina darbu ar pārējiem bērniem”(Brice, 2010, 12). Tādā veidā atvieglojot bērna vajadzības tajā patbrīdī.

Pedagoga bieža dziedāšana bērnam attīsta ne tikai domāšanu, atmiņu un uzmanību, bet arī veido mīlestību uz mūziku. Bērnam veidojas prasme dziedāt kā arī izjust ritmu. M. Zelmenes viedoklis, ka „ģimene ir valsts maza šūniņa ar saviem paradumiem, uzskatiem, tradīcijām. Tā ir vide, kurā bērns apgūst pirmās cilvēciskās iemaņas, kurā veidojas saskarsmes kultūra un laika gaitā uzkrājas dzīves pieredze. Darbā aizņemtie vecāki aizvien mazāk laika var atvēlēt savam bērnam. Reizēm vecākiem liekas, ka visu vajag uzreiz un bez piepūles, taču derētu atcerēties, ka mazulis uzreiz neko nespēj apgūt, vajadzīgs zināms laiks un pacietība, lai iemaņas un prasmes iegūtu pakāpeniski. No tā izriet, ka bērns var iemācīties tikai, to ar ko viņš ikdienā saskaras. Ja skolotāja dziedās, tad dziedās arī bērni, ja klusēs – tad klusēs arī bērni” (Zelmene, 2008, 99).

Ne reti ir nācies dzirdēt - tie jau tikai mazi bērni, ko viņi tur daudz saprot taču B. Brice apgalvo: „Tad ja bērniem muzikālās audzināšanas darbs bijis slikti organizēts vai tāda vispār nav bijis pirmajos trijos dzīves gados, pedagogam nākas krietni nopūlēties, lai atgūtu zaudēto šajā jomā” (Brice, 2010, 17).

Aplūkojot vairāku autoru ieteikumus par muzicēšanu un kustību rotaļām, varam apgalvot, ka mūzika bērna pirmajos gados ir nepieciešamība, lai bērns attīstītos harmoniski. Veiksmīgs būs adaptācijas periods, ja pedagogs dziedās rotaļu dziesmas, spēlēs pirkstiņu rotaļas vai skandēs skaitāmpantus. Bērniem ir nepieciešams dzirdēt dabīgas skaņu vibrācijas, tāpēc iesakadziedāt bez pavadījuma vai muzicēt ar dabas instrumentiem – kokli, blokflautu, ģitāru vai pašu gatavotiem instrumentiem. Arī pedagogs B. Brice iesaka: „Darbojieties ar mazuli, tad kad abiem ir labs noskaņojums, muzicēšanu nedrīkst bērnam uzspiest. Ja to uzspiedīs, tā neveidos mīlestību uz mūziku. Svarīgākais, lai bērns justos brīvi un kopā ar pieaugušo izjustu prieku par šo darbošanos”(Brice, 2010, 23).

3.Kustību rotaļu izmantošana adaptācijas procesa organizēšanai PII „X”

3.1.Pētījuma bāzes apraksts

- Pētījums tika veikts laika posmā no 2016. gada 22.augusta līdz 2017. gada 1. jūnijam. Pētījums tika veikts PII “X” 1,5 – 2 gadus vecu bērnu grupā un tika aptaujāti šīs grupas bērnu vecāki. Pētījumā piedalījās 20 bērni (10 meitenes un 10 zēni) un viņu vecāki.
- Pētījuma mērķis bija noskaidrot, kā noris adaptācijas process un vai bērni veiksmīgāk adaptējās ar kustību rotaļu palīdzību.

3.2.Pētījumu metožu izvēles pamatojums un apraksts

Pētījumā tika izmantotas šādas metodes:

- Novērošana
- Vecāku anketēšana
- Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība (*projekts*)

Novērošana ir viena no visizplatītākajām pedagoģisko pētījumu metodēm. To plaši lieto pedagoģiskajā praksē. Tā palīdz pedagogam iepazīt savus audzēkņus tiešās uztveres ceļā dabiskos apstākļos. Bez novērošanas nevar iztikt neviens speciālists, lai kādā zinātnes jomā viņš darbotos. Novērošana ir universāls zinātnieka instruments. Vērīgums kā īpašība ir cilvēka pedagoģisko spēju rādītājs. Novērošanas metodes grūtības ir galvenokārt tās, ka novērotājam jācenšas virzīt savu uzmanību uz tām pedagoģiskā procesa vai parādības pusēm un detaļām, kas atbilst novērošanas mērķim, vienlaikus aptverot visu pedagoģisko procesu (Pētīšanas metodes pedagoģijā, 1998, 32).

Anketēšana vienlaikus var aptvert lielu skaitu cilvēku, tās organizēšanai jāpatērē daudz mazāk laika nekā intervijai, novērošanai u.c. empīriskajām pētīšanas metodēm. Turklāt anketu raksturs ir pateicīgs apstrādei un skaitliskajai analīzei. Anketēšana paredz pilnīgu anonimitāti, ja tas ir nepieciešams. Taču anketēšana tāpat kā jebkura cita pētīšanas metode nav universālā metode. Anketa parasti satur norādi par anketēšanas mērķi, jautājumiem,

instrukciju. Rezultāti atkarīgi no pareizas aptaujājamo (respondentu) izvēles, jautājuma loka un formulējuma (Pētīšanas metodes pedagoģijā, 1998, 67; Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 13).

Pedagoģiskais izmēģinājuma darbs ļauj pārbaudīt pedagoģiskās rekomendācijas vispārīgā veidā un dot tām summāru novērtējumu (Pētīšanas metodes pedagoģijā, 1998, 16).

3.3. Pētījuma norises apraksts

Pētījums tika uzsākts 2016. gada 22. augustā. Uz bērnudārzu tika atvestipirmie grupas bērni. Iepriekšējā nedēļā tika sniegta iespēja vecākiem kopā ar bērniem apmeklēt bērnudārzu un iepazīt jauno grupas vidi (grupas telpas) un apkalpojošo personālu (skolotājas un skolotāju palīgus). Tika veiktas sarunas ar vecākiem, lai noskaidrotu bērnu ieradumus, prasmes u.c. priekš bērnudārza uzsākšanas. Tikšanās reizē tika vecākiem izsniegtas anketas, lai darba autore iegūtu nepieciešamo informāciju par bērna prasmēm un ieradumiem. Sākumā bērnu bija mazāk, bet katru nedēļu bērnu skaits grupā palielinājās:

- 22. augustā bija 8 bērni;
- 29. augustā 12 bērni;
- septembrī pilna grupa 20 bērni;

Bērni pārsvarā tiek vesti no rīta 8.00. Brokastis ir 8.30 līdz tam laikam autores uzdevums ir bērnus nomierināt un sagatavot dienai. Viens no labākajiem veidiem ir pirkstiņu rotaļa, ar kuras palīdzību, bērni aizmirstās, jo uzmanība tiek veltīta autores pirkstiem, kuriem ir uzvilkti peļu cimdiņi. (skatīt pielikumā Nr. 2)

Pirms brokastīm bērni tiek aicināti uz paklāja un kopā izdziedāta kustību rotaļas dziesma Vāru, vāru putriņu. (skatīt pielikumā)

Pēc brokastīm dodamies mazgāt rokas, izejam tualeti un dodamies uz rīta apli. Uz rīta apli autore aicina bērnus ar dziesmiņu. (Skatīt pielikumā)

Bērni tiek aicināti mazgāt mutes ar kustību rotaļu (skatīt pielikumā)
Pirmajā dienas daļā autore aicina bērnus pamodināt saulīti ar dziesmu un kustību rotaļu (skatīt pielikumā)

Dienas laikā tiek izspēlētas vēl daudz dažādas kustību rotaļas. Autore vēro kura rotaļa bērniem vairāk sagādā prieku, un to dienas laikā atkārto vairākas reizes. (Rotaļas skatīt pielikumā). Bērniem arī ļoti patīk, ja darbību, kura tiek veikta apdzied dziesmā, tas bērnus nomierina un iepriecina. Bērni paliek raudulīgi, kad laiks doties uz diendusu, tad darba

autore, lai bērns nomierinātu dzied dziesmu, bērni klausieties dziedāšanā nomierinās. Obligāta ir šūpuļdziesmas dziedāšana pirms diendusas, autore dzied dziesmu „Miedziņš nāk”.

Vecāku anketēšana

Uzsākot bērnudārzu, tika veikta vecāku anketēšana, lai pētījuma sākumā iegūtu informāciju par bērnu individuālajām vajadzībām un prasmēm. Anketā tikai izvirzīti 7 jautājumi (skatīt pielikumā Nr.1). Četriem jautājumiem tika piedāvāti atbilžu varianti (jā vai nē). Trijiem jautājumiem netika piedāvāti atbilžu varianti. Anketas jautājumi:

1. Pirmais jautājums bija noskaidrot bērna vārdu, uzvārdu.
2. Noskaidrot bērna dzimšanas datus.
3. Vai bērns izmanto/neizmanto podiņu?
4. Mērķis bija noskaidrot vai bērns ēd pats ar karoti vai neēd, vai nepieciešama palīdzība?
5. Vai bērns ir palicis ar svešiem cilvēkiem?
6. Vai bērnam ir kāda alerģija?
7. Kas palīdz bērnam iemigt?

Saņemtās atbildes no vecāku anketām uz 3., 4., 5., 6. jautājumu.

Atbildes atspoguļotas 1. tabulā.

1.tabula

Bērnu vārdi (Vārdi ir mainīti)	Vai izmanto podīņu?		Vai ēd pats?		Vai palicis pie svešiniekiem?		Vai ir kāda alerģija?	
	Jā	Nē	Jā	Nē	Jā	Nē	Jā	Nē
Jasmīna	x		x		x			x
Rihards		x	x			x		x
Evelīna	x		x			x		x
Ralfs		x	x			x		x
Everts		x	x			x		x
Amanda		x	x			x		x
Maksims	x		x		x			x
Roberts	x		x			x		x
Šarlote	x		x		x			x
Gustavs		x	x			x	x	

Emīlija		x	x		x			x
Emīls		x	x			x		x
Tomass		x	x			x		x
Evelīna		x	x			x		
Rihards	x		x			x		x
Linards		x		x		x		x
Ieva	x		x			x		x
Anna M		x	x		x			x
Evija	x		x			x		x
Madara		x	x		x			x

Tātad anketēšanas rezultāti rāda, ka tikai seši bērni izmanto podiņu, pārējie neizmanto. Pārsvarā visi bērni ēd patstāvīgi, tikai vienam bērnam ir nepieciešama palīdzība. Noskaidrojot par palikšanu pie svešiniekiem, izrādās, ka lielākai daļai bērnu nav šādas pieredzes. Tikai seši bērni zina, ko nozīmē palikt pie svešiniekiem, bet pārējie 14 bērniem nav šādas pieredzes. Alerģija ir tikai vienam bērnam no olas.

Vecāku anketās 7. jautājums bija noskaidrot, kas palīdz bērnam iemigt. Bērniem šajā vecumā ir nepieciešams emocionālais komforts. Nepieciešams noskaidrot, kas bērnam palīdz iemigt. Atbildes no anketām atspoguļotas 2.tabulā.

2.tabula. Kas bērnam palīdz iemigt

Bērnu vārdi (Vārdi ir mainīti)	Kas palīdz bērnam iemigt?
Jasmīna	Knupītis un mīļmanta (ezītis).
Rihards	
Evelīna	Knupītis, paglāstīt galvu.
Ralfs	Knupītis.
Everts	Pudele ar piena maisījumu.
Amanda	Knupītis, mīļmanta.
Maksisms	Knupītis.
Roberts	Knupītis, pasēdēt blakus.
Šarlote	Dziesmas dziedāšana.
Gustavs	Knupītis, dziesmas dziedāšana.
Emīls	
Tomass	Mīļmanta (aitiņa).
Evelīna	Mīļmanta, marlīte.

Rihards	Knupītis, jāpatur rociņa.
Linards	Sava sedziņa.
Ieva	Knupītis, mīļmanta.
Anna	Knupītis.
Evija	Knupītis.
Madara	Mīļmanta.
Emīlija	Knupītis.

Apkopojot anketēšanas rezultātus - kas palīdz bērnam iemigt? Noskaidrojās, ka:

Trijiem bērniem ir nepieciešama mīļmanta un knupītis, vēl trijiem tikai mīļmanta. Lielākai daļai, desmit bērniem ir nepieciešams knupītis, lai iemigtu. Savukārt diviem bērniem nepieciešamas īpašas vajadzības, lai atvieglotu iemigšanu. Vienam pudelīte ar piena maisījumu, bet otram sava "īpašā" "sedziņa". Tikai diviem bērniem nav nepieciešams nekas, lai viņi varētu iemigt.

Bērnu raksturojums adaptācijas sākuma periodā (vārdi ir mainīti)

Jasmīna 1 gads un 10 mēneši. Pēc vecāku anketēšanas tika noskaidrots, ka meitene nelieto vairs autiņbiksītes, bet iet uz podiņa. Taču bērnam jāpiedāvā iet uz podiņa, jo pats bērns neprasās. Bērns ir ļoti emocionāls, vecāki uzsvēra, ka meitene ļoti vēlas, lai viņu bieži samīļo. Palīdz iemigt dziesmiņas nodziedāšana un samīļošana. Bērns ēd pats. Meitene ir ļoti emocionālā. Raud ilgstoši un ir grūti nomierināma, nevēlās pārvietoties pa grupas telpām, bet sēž vienā vietā kur mamma atstāja. Novēroju, ka meitenes māte jūtās ļoti nedroša un nepārliecināta, tas bērnam rada papildus stresu. Nav pozitīvā atbalsta no mammas puses. Atvadoties māte bieži vien ir emocionāla un izrāda to bērnam, kas pastiprina bērna raudāšanu. Autore uzaicināja māti uz sarunu un vēlreiz skaidroja, kā pareizi būtu jāizturas atvedot bērnu uz bērnudārzu, lai bērns vieglāk varētu iekļauties jaunajā dzīvē. Mamma bija ļoti saprotoša, un, ņēma vērā autores ieteikums. Meitene palika mierīgāka. Otrajā nedēļā jau labprāt nāca grupā, raudāšana kļuva īslaicīga. Pirmajās divās nedēļās brokastis meitene neēd, bet pusdienas un launagu ēd. Pēc divām nedēļām meitene labprāt sāka ēst arī brokastis. Pirms gulēt došanas nedaudz raud, bet aizmiegs ātri un guļ labi. Pirmajās nedēļās nevēlās neko un neinteresē nekas no piedāvātajām rotaļlietām, kā arī neiesaistās nekādās piedāvātajās aktivitātēs. Uz autores dziedājumu reaģē emocionāli - raud vēl vairāk. Septembra sākumā meitene jau ir iejutusies izrāda interesi par kustību rotaļām. Septembra beigās labprāt iesaistās un atdarina kustības ko demonstrē autore.

Rihards 1 gads un 7 mēneši. Vecāki raksturo bērnu kā optimistu, vienmēr smaidīgu ar labu apetīti. Uzsver, ka bērns grib, lai viņam visu paskaidro. No vecākiem autore uzzina, ka bērns arī daudz runā, bet pirmajās nedēļās tas nav novērojams. Septembra vidū bērns sāk runāt, kas liecina, ka bērns jūtas droši un labi. Bērns ēd pats. Smaidīgs, apmierināts puika. Bērnam ir jāparāda, ka garderobē neviena nav un viņš nomierinās. No rītiem raud īslaicīgi līdz mamma aiziet. Ēd ļoti labi visas trīs ēdienreizes. Gulēšana sagādā nelielas problēmas. Bērns vēlas, lai sēž viņam blakus arī miega laikā. Pirmo nedēļu autore sēdēja līdz bērns aizmieg, un tiklīdz atmodās tā devās nomierināt. Otrajā nedēļā bērns jau bija iejuties un zināja, ka pamostoties pieaugušais ir turpat blakus un bērns iemiga no jauna. Septembra sākumā bērns jau gulēja bez atmošanās. Zēns aktivitātes vēro. Ir redzams, ka mūzika bērnam patīk, jo redzams smaids bērna sejā.

Evelīna. 1 gads un 7 mēneši. Vecāki meiteni raksturo, kā vērotāju. Ilgi vēro, līdz pierod pie svešiem cilvēkiem, nelabprāt uzticas. Vecāki iesaka, lai ļauj bērnam pašam pierast. Kad viņa jutīsies pārliccināta, tad pati labprāt iesaistīsies un liks par sevi manīt. Ēd pati, bet vecāki uzsver, ka nepatīk ēdienu sakost, tad izvēlas vispār neēst. Negaršo saldais ēdiens. Palīdz iemigt knupītis. Meitene ir trauksmaina, raud ilgstoši, neļauj sevi mierināt un negrib, ka viņu mīlo vai tuvojas. Brīžiem nomierinās, bet ātri atsākās ilgstoša raudāšana. Augustā otrajā nedēļā bērns pats iesaistās grupas dzīvē bet neļauj sevi apmīļot. Septembra vidū bērns labprāt grib, lai viņu apmīļo, pats nāk klāt un to izrāda. Raudāšana kļūst īslaicīga, līdz māte aiziet.

Pirmajās divās dienās meitene nenāk pie galda, nedzer arī piedāvāto ūdeni. Pēc pāris dienām izdodas pierunāt nākt pie galda, bet bērns neēd. Uz piedāvājumu palīdzēt bērns reaģē emocionāli un sāk raudāt. Otrajā nedēļā nāk pie galda un ēd izlases veidā, neļauj sev palīdzēt. Septembra vidū ēd labprāt, bet autore novēro, ka meitene ir izvēlīga ēdienos. Ēd tikai to ēdienu, kur nav, jāpūlas sakost. Pirms došanās gulēt īslaicīgi raud. Guļ labi, jau no pirmās dienas. Nepieciešams knupītis. Pirmajās dienās meitene neiesaistās aktivitātēs taču ir redzams, ka bērns vēro. Autore novēroja, ka reizēm bērns pakustina ķermeni reaģējot uz dziesmas ritmu un demonstrētajām kustībām, taču tiklīdz bērnam pievēršas bērns novēršas. Otrajā nedēļā meitene kustības vēro un kustina līdz ķermeni. Septembra beigās bērns jau labprāt piedalās kustību rotaļās.

Ralfs. 1 gads un 6 mēneši. Vecāki bērnu raksturo, kā mazo puisīti kuram viss interesē, nekas netiekot nepamanīts. Pusdienlaikā palīdz iemigt knupītis. Ēd pats, nevēlas palīdzību. Ļoti komunikabls patīk apmīļot citus bērnus, kas dažkārt izdodas par stipru. Zēns raud īslaicīgi tikai no rītiem, kad ienāk grupā. Ir ļoti ieinteresēts visu izzināt. Ēd ļoti labi jau no pirmās dienas, neatsakās no papildporcijas. Ļoti garšo saldais ēdiens. Raud īsi pirms pošanās uz guļamtelpu, bet nokļūstot guļtīņā aizmieg ātri. Noguļ bez pamošanās. Dažkārt jāmodina uz launagu. Ar interesi vēro kustību rotaļas. Autore novēro, ka bērnam nav bijusi saskarsme ar šādām aktivitātēm, jo vēro ar izbrīnu. Otrajā augusta nedēļā zēns iesaistās ar interesi.

Everts. 1gads un 10 mēneši – Zēnu mamma audzina viena pati. Mamma raksturo bērnu, kā ļoti patstāvīgu. Nepieņem citu palīdzību, ēd patstāvīgi. Iemigt palīdz pudelīte ar piena maisījumu. Pirmajās dienās bērns ir ļoti nervozs un satraukts. Ilgstoši raud, neuzticas nevienam. Neļauj sevi apmīlot. Otrajā nedēļā zēns ir palicis mierīgāks un ieklausās autores teiktajā. Raud īslaicīgi, izteikti raudulīgāks paliek, kad atrodas āra laukumīnā. Septembrī raud īslaicīgi, tikai no rīta. Pirmo nedēļu zēns nenāk pie galda, staigā apkārt satraukts. Ir skaidrs, ka bērnam negribas ēst, jo mamma no rītiem bērnu grupā ielaiž ar piena maisījuma pudeli. Autore veica pārrunas ar mammu un lūdza pudelē ieliet ūdeni, lai bērnam gribētos ēst pusdienas. Māte ņēma vērā ieteikumu, un, bērns otrajā nedēļā nāca pie galda un sāka ēst pusdienas un launagu. Septembra beigās ēda arī brokastis. Zēnam nepieciešama ir pudele ar piena maisījumu, kas palīdz bērnam iemigt. To izdzerot, bērns aizmieg un guļ, ļoti labi. Bērns neiesaistās nekādās aktivitātēs, var novērot, ka bērnam tas neinteresē. Otrajā augusta nedēļā var pamanīt, ka bērns brīžiem vēro rotaļu. Septembra beigās vēro, bet neiesaistās aktivitātēs. Autore novēro, ka bērnam patīk dziesmas dziedājums, bet neuzrunā kustības.

Amanda. 1 gads un 6 mēneši. Vecāki anketā raksta, ka bērns prot ēst ar karoti. Nelabprāt apmeklē podiņu. Mamma paskaidro, ka meitene ir ļoti salīga un mazkustīga. Stāsta, ka bērnam ļoti patīk vērot, ka dzied un dejo. Nekad nav palikusi pie svešiem cilvēkiem. Esot ļoti nepacietīga, nepatīk gaidīt. Palīdz iemigt knupītis un mīļmanta. Pirmajās dienās meitene ir ļoti nervoza un satraukta. Ilgstoši raud, nav nomierināma. Darba autore pieņem lēmumu zvanīt mamma, lai bērnam nāk pakaļ ātrāk par norunāto laiku. Otrajā nedēļā raudāšana turpinās, bet bērns ir nomierināms. Raudāšana atkārtojas ik pēc brīža, bet tā ir īslaicīga, jo bērns ir nomierināms ar apmīlošanu. Septembrī bērns raud īslaicīgi, bet atkārtojas ik pa brīdim visas dienas garumā. Pirmajā dienā bērns neēd. Otrajā dienā ēd pusdienas un launagu. Otrajā nedēļā sāk ēst arī brokastis. Pirms gulēt iešanas bērns ir raudulīgs. Nomierinās, tad kad bērnu apsedz, samīļo iedot mīļmantu un knupīti. Aizmieg ātri, atmosfā ātrāk, kā citi bērni. Autore piedāvā paskatīties grāmatiņu, bērns mierīgi guļ gultiņā, skatās grāmatu un otrreiz iemieg. Tā kā pirmajā nedēļā meitene ir ļoti raudulīga viņa neiesaistās aktivitātēs, taču tās vēro. Otrajā nedēļā tāpat turpina vērot. Septembrī aktivitātes vēro un reizēm grib atdarināt kustības, bet nedroši.

Maksims. 1 gads un 8 mēneši. – vecāki anketā raksta, ka bērns labprāt apmeklē podiņu. Patīk dažādas aktivitātes. Tēvs piesaka, ka ir reizēm nepaklausīgs un autorei jābūt neatlaidīgai. Palīdz iemigt knupītis, bet vecāki vēlas no tā atbrīvoties. Ģimenē dominē krievu valoda, taču vecāki vēlas, lai bērns apgūst latviešu valodu. Pirmajā dienā bērns ir ļoti uzvilks, neļauj sev tuvoties un skaļi klieudz, neizdodas bērnu nomierināt, jo šķērslis ir divvalodība. Ir novērojams, ka bērns neizprot, ko viņam saka. Pēc pāris stundām bērns nomierinās un sāk izrādīt interesi par apkārt notiekošo grupā. Otrā dienā bērns raud īslaicīgi tikai no rīta.

Ēstgriba zēnam ir laba. Bērns nāk pie galda, lai ēstu pusdienas. Palīdzība nav nepieciešama. Pirmajā dienā gulēt iešana sagādā problēmas. Zēns ienāk guļamistabā, bet neļauj sevi noģērbt. Runājot ar bērnu, redzams, ka ir valodas barjera un bērns nesaprot, kas jādara. Autore pieņem lēmumu runāt ar bērnu viņa dzimtajā valodā – krievu valodā. Bērns nomierinās un dodas uz gultiņu. Iemieg ar grūtībām dēļ dienas stresa. Atmosoties raud. Otrajā nedēļā bērns ir iepazīs dienas režīmu un gulēt dodas ar īslaicīgu raudāšanu. Pirmajā nedēļā bērns vēro aktivitātes, taču autore ievēro, ka bērns labprāt gribētu piedalīties, bet jūtas nedrošs. Otrajā nedēļā ar autores iedrošinājumu bērns nāk un piedalās kā arī cenšas atdarināt demonstrētās kustības. Septembrī bērns ne tikai atdarina kustības bet cenšas dziedāt līdz autorei.

Roberts. 1 gads un 8 mēneši. Uzzināju no vecāku anketām, ka Roberts izmanto podiņu. Palīdz iemigt knupītis un blakus pasēdēšana. Ēd zēns patstāvīgu un labprāt ļauj sev palīdzēt. Vecāki bērnu raksturo, kā aktīvu zēnu. Bērns pirmajās dienās raud ilgstoši, bet ļauj sevi mierināt un apmīļot. Pēc apmīļošanas nedaudz nomierinās, bet pēc laika atsāk raudāšanu. Otrajā nedēļā bērns raud īslaicīgāk un ieklausās, ko saka pieaugušais. Septembra sākumā bērns raud īslaicīgi no rītiem. Ēšana bērnam sagādā problēmas pirmo dienu. Nevēlās nākt pie galda, taču uz launagu bērns izrāda interesi par ēdienu. Otrajā dienā zēns ēd pusdienas un launagu. Palīdzība nav nepieciešama, jo labi tiek galā pats. Vēlāk bērns ēd arī brokastis. Iemieg ļoti ilgstoši un guļ trauksmaini. Atmosas vairākas reizes, bet pēc mierināšanas iemieg atkal. Septembra vidū joprojām miegs ir saraustīts, bet bērns iemieg atkārtoti. Oktobra vidū zēns guļ mierīgāk, atmosferas tikai pāris reizes, bet ne katru dienu. Zēns ir vērotājs. Labprāt vēro pa gabalu, bet neiesaistās. Uz autores aicinājumu, zēns sakautrējas un nenāk. Autore runā ar vecākiem kā bērns jūtas mājas vai demonstrē ko jaunu no kustībām. Vecāki stāsta, ka bērns dzied un atdarina kustības, kad viņu neviens nevēro. Darba autorei rodas pārliecība, ka bērns ir ļoti kautrīgs vai arī nepārliecināts par sevi.

Šarlote. 1 gads un 9 mēneši. No anketām tiek noskaidrots, ka bērns nelieto autiņbiksītes. Palīdz iemigt dziesmiņas dziedāšana un grāmatas šķirstīšana. Prot ēst pati, nav nepieciešama palīdzība. Vecāki informē, ka ir apmeklējis dienas grupu. Autore vērojums, vecāki ir ļoti nosvērti un nopietni. Pirmajā dienā bērns neraud nemaz. Bērnam ir pieredze palikt ar citiem cilvēkiem un ir skaidrs jēdziens, ka vecāki atnāks pakaļ. Arī citās dienās meitene neraud. Bērns ir ļoti nopietns, nosvērts. Ir redzams, ka vecāki bērnu radinājuši pie līdzīga režīma, kā bērnudārzā tāpēc bērnam nerada problēmas jaunā vide. Savukārt ar svešiem cilvēkiem bērns ir bijis kontaktā, apmeklējot dienas grupu. Ēd labi, nav nepieciešama palīdzība. Ēd visas ēdienreizes. Gatavojoties uz gulēšanu, bērns īslaicīgi raud, līdz noģērbjas un nokļūst gultiņā. Aizmiegs ātri, bet atmosferas ātrāk, taču tad skatās savu grāmatu un ļauj gulēt citiem bērniem.

Pirmās dienas bērns darba autori vēro ar prieku, jo ar smaidu apstiprina autores demonstrētās kustības, bet līdz nedarbojas. Septembra sākumā, bērns sāk darboties līdz un piedalās aktivitātēs.

Gustavs. 1 gads un 7 mēneši. Vecāku anketās tiek noskaidrots, ka zēns neizmanto podiņu, ēd pats, nav pieredze palikt ar cietiem cilvēkiem. Tiek noskaidrots, ka zēnam ir alerģija no olām, par ko tiek informēta iestādes medmāsa. Palīdz iemigt knupītis. Vecāki raksturo, ka bērns ir ļoti apķērīgs. Sākumā bērns raud ilgstoši. Ejot ārā, bērns cenšas aizbēgt virzienā, no kura atnāca uz bērnudārza grupu. Darba autore saprot, ka bērnu nedrīkst atstāt bez uzraudzības ne uz mirkli. Raudāšana turpinās ārā, jo bērns tiek ierobežot turot pie rokas, par cik laukumiņš nav ierobežots ar sētiņu, no kuras bērns nevar iziet. Uz aicinājumu atgriezties atpakaļ pie grupas bērns nereaģē, bet skrien prom. Pēc trijām dienām bērns saprot, ka nedrīkst iet viens prom no grupas un uzturas laukumiņā. Raudāšana kļūst īslaicīgāka, bet pastiprinās, kad atrodas ārā. Otrajā nedēļā, septembra sākumā bērns kļūst mierīgāks un raudāšana ir īslaicīga. Pie galda nāk, bet ēd ļoti maz. Uz pirmās nedēļas beigām apetīte uzlabojas. Septembra sākumā bērns ēd bez problēmām. Gulēšana nesagādā problēmas, pirmajā dienā nedaudz raud, kad jāiet gulēt, bet aizmiegs ātri un noguļ ilgi. Tā kā bērns ir nervozs, aktivitātēs nepiedalās, bet pārstāj raudāt kad sadzird autores dziedājumu. Autore uzzina, ka bērnam patīk dziesmas, bet pārāk nepatīk pašam darboties. Otrajā nedēļā, septembra sākumā bērns turpina vērot un daļēji piedalās. Septembra vidū bērns labprāt nāk kopā ar bērniem un vēlas piedalīties aktivitātēs.

Emīlija. 1 gads un 8 mēneši. Anketās sniegtā informācija palīdz noskaidrot, ka meitene podiņu neapmeklē, ēd patstāvīgi, lieto knupīti tikai lai iemigtu. Ir pieredze palikt ar citiem cilvēkiem, bet ne ilgstoši. Vecāki meiteni raksturo, kā spītīgu un neatkarīgu, reizēm agresīvu un ko vēlas to arī panākt. Pirmajā dienā meitene jūtas ļoti labi, rotaļājas, neraud. Otrā dienā raud īslaicīgi. Septembra sākumā bērns ir iejuties un nepieņem grupas noteikumus. Sākas ilgstoša raudāšana, jo nevar panākt savu. Autore saprot, ka vecāki ir pieļāvuši kļūdas audzināšana, jo bērns ir pieradis krītot zemē un klieudzot panākt savu. Izpaužas agresija sitot tiem bērniem, kas atrodas tuvumā dusmu brīdī. Septembra beigās meitene sāk pieņemt grupas noteikumus, ik pa laikam pārbaudot, vai tie nav mainījušies. Raudāšana kļūst īslaicīga, niķošanās nedaudz samazinās. Ēd labi, nav nepieciešama palīdzība. Gulēt, ejot īslaicīgi, raud un neļauj sevi noģērbt, vēlas darīt to pati. Autore atbalsta vēlmi un uzslavē meiteni, nedaudz bērnam piepalīdzot. Aizmiegs ātri, lieto knupīti. Bērns pirmajās dienās vēro notiekošo. Ātri vēlas piedalīties, ko arī dara. Meitenei patīk autores dziedājums, ko autore ievēroja jau pirmajā dienā, jo bērns pārtrauca niķoties, lai varētu klausīties un skatīties ko dara autore. Darba autore bieži vien izmantoja kustību rotaļu aktivitātes, lai bērns aizmirstos un pārstātu niķoties, kas arī iedarbojās.

Emīls. 1 gads un 6 mēneši. Vecāki raksturo bērnu kā ļoti mīlīgu, bailīgu, raudulīgu. Pēc anketām tiek noskaidrots, ka zēnam nepatīk apmeklēt podiņu, ēd pats, palīdz iemigt dziesmiņa.

Palicis ir tikai pie vecmāmiņas. Bērns ir tiešām raudulīgs, raud ilgstoši, līdz raudāšana pārriet ilgstošā dīkšanā. Pirmajā dienā tiek pieņemts lēmums nākt pakaļ bērnam ātrāk par paredzēto laiku. Otrajā dienā bērns raud tāpat un dīc tāpat. Uz nedēļas beigām raudāšana nedaudz samazinās, bet dīkšana paliek. Septembra vidū bērns raud īslaicīgi no rītiem. Nomierinās pēc brokastīm. Ēd labi, visas ēdienreizes, bet nepieciešama neliela palīdzība. Dodoties gulēt, zēns sāk raudāt un nav nomierināms. Gultiņā turpina raudāt, bet nomierinās, kad autore uzsāk miega dziesmas dziedāšanu. Pirmajā nedēļā zēns atmostas ātri un raud skaļi un ilgstoši, grūti nomierināt. Autore ievēro, ka bērns raud vairāk tad, ja viņu cenšas mierināt. Bērns labāk nomierinās, ja pieaugušais atrodas tuvumā, bet nepievēršas konkrēti viņam. Oktobrī bērns atmostas ātrāk, kā citi, bet neraud, taču pieaugušajam jāatrodas tajā pašā telpā. Bērns izrāda interesi par aktivitātēm jau pirmajās dienās, viņam patīk autores dziedājums. Ir redzams, ka bērnam mājās tiek dziedāts, jo bērns to apstiprina ar savu smaidu un izturēšanos. Septembra sākumā bērns labprāt vēlas piedalīties aktivitātēs un arī cenšas dziedāt līdz savā valodā.

Tomass. 1 gads un 10 mēneši. Vecāki pastāsta, ka ļoti grūts ir bijis adaptācijas periods māšai. Bērns esot pieradis panākt savu. Autore novēro, ka vecāki ir ļoti nervozi un nepārliecināti par pieņemto lēmumu bērnu vest uz bērnudārzu. Pēc anketas tiek noskaidrots, ka bērns prot ēst, bet neļauj palīdzēt. Neiet uz podiņa. Nav palicis ar citiem cilvēkiem. Palīdz iemigt mīļmanta. Bērns raud ilgstoši un uzstājīgi. Pirmās dienas vecāki bērnu ved uz pāris stundām. Otrā nedēļā laiku pagarina līdz pusdienlaikam, bet bērns turpina raudāt ilgstoši. Septembra sākumā bērns tiek atstats uz visu dienu, raudāšana turpinās ilgstoša, taču ar periodiem. Septembra beigās bērns paliek nedaudz mierīgāks, raud īslaicīgi. Autore veic pārrunas ar vecākiem, par bērna pozitīvu noskaņošanu nākot uz bērnudārzu. Autore stāsta vecākiem, ka bērns jūt viņu noskaņojumu un ko viņi runā savā starpā. Vecāki paši nav gatavi palaist bērnu uz bērnudārzu, tāpēc ir tik ilgstošs un grūts adaptācijas periods. Pirmo nedēļu bērns neēd neko, tikai sēž pie galda un raud. Otrajā nedēļā sāk ēst, bet nevēlās, ka viņu ievēro. Septembra vidū ēd visas ēdienreizēs, bet raud uzreiz pēc pašēšanas. Darba autore to skaidro ar ilgo laiku neatstājot uz visu dienu, jo bērns pierada, ka nāk pakaļ pēc pusdienām. Pusdienlaiku guļ labi, nepieciešama mīļmanta. Noguļ visu pusdienlaiku bez atmošanās. Bērns neiesaistās aktivitātēs un neizrāda arī interesi. Septembra beigās bērns sāk izrādīt nelielu interesi, jo arī dienas režīmu sāk pieņemt, mitējusies raudāšana. Oktobrī bērns izrāda interesi par aktivitātēm vēro, bet piedalās tikai daļēji.

Evelīna. 1 gads un 6 mēneši. Informācija no vecāku anketām sniedz, ka meitene neiet uz podiņa, ēd patstāvīgi, palīdz iemigt mīļmantiņa. Vecāki pastāsta, ka bērns prot ēst, bet nepieciešama palīdzība. Pirmajā dienā bērns jūtas ļoti labi, raud īslaicīgi. Otrajā dienā ienāk grupā ļoti labi, bet ilgās atvadas no vecākiem bērnu satrauc un bērns sāk raudāt. Raudāšana izpaužas dusmu izvirdumā. Autorei bērnu izdodas nomierināt. Tiek veiktas pārrunas ar

vecākiem, lai atvadas no bērna nav tik garas. Vecāki ieteikumus ņem vērā un turpmāk bērns raud īslaicīgi, pirmās pāris minūtes. Meitene labprāt nāk pie galda un ēd, bet nepieciešama palīdzība. Autore novēro, ka meitene ir satraukta pirms gulēt iešanas, bet neraud. Taču citi bērni ir raudulīgi un meitene sāk raudāt līdz pārējiem. Nokļūstot savā gultiņā, bērns nomierinās unaizmieg. Pirmās dienas atmostas un nervozi sauc mammu, pieejot klāt un apmīļojot, bērns nomierinās. Meitene aktivitātes vēro ar interesi. Pirmo nedēļu vēro, nāk kopā pie bērniem, bet neko neatdarina no autores demonstrējuma, jo vēro citus bērnus. Septembra vidū turpina novērot citus bērnus, cenšas arī atdarināt kustības, to darot izrāda lielu prieku.

Rihards. 1 gads un 8 mēneši. Mamma ierodas bērnudārzā ar prieku, un, arī bērns ir pozitīvi noskaņots. No vecāku anketas autore noskaidro, ka bērns apmeklē podiņu, prot ēst ar pieaugušā palīdzību, palīdz iemigt knupītis un grāmatas šķirstīšana. Pirmajās dienās bērns neraud un ir apmierināts. Raud tikai tad kad nāk pakaļ vecāki. Pirmās nedēļas beigās bērns sāk raudāt ilgstoši, taču ir nomierināms. Raudāšana sākas, jo bērns paliek uz visu dienu un sagādā grūtības gulēšana. Bērns vēlas individuālu pieeju, lai viņu pie rokas vestu pie galda. Bērns ēd, bet nepieciešama palīdzība. Zēns prot izmantot karoti, bet sagādā grūtības iesmelt ēdienu karotē. Bērns ir pieradis, ka mamma ēdienu iesmeļ karotē un bērns ieliek mutē. Pirmajā nedēļā autore palīdz bērnam, nepārtraukti mudinot un aicinot to darīt pašam. Septembra sākumā zēns sāk saprast kā iesmelt ēdienu, cenšas ēst patstāvīgi ar nelielu pieaugušā palīdzību. Gulēt zēns aiziet bez problēmām, bet atmostas un skaļi raud. Nelīdz mierināšana, jo bērns ir pieradis, ka mamma guļ blakus. Pirmo nedēļu sagādā problēmas bērnam gulēšana un sākas ilgstoša raudāšana no rītiem, negrib nākt grupā. Septembra vidū bērns paliek nedaudz mierīgāks, jo pierod pie jaunās gulēšanas situācijas un pieņem to. Kamēr bērns ir nervozs, aktivitātes vēro pa gabalu. Autore novēro, ka bērns vēlas, lai viņu personīgi aizved pie rokas uz vietu, kur notiek aktivitātes. Bērns labprāt vēro demonstrējumu. Septembra vidū bērns sāk darboties līdz, bet joprojām vēlas individuālu pieeju.

Linards. 1 gads un 6 mēneši. Mamma noskaņota pozitīvi un bērns arī. Vecāki dara zināmu, ka bērns nesen iesācis staigāt un tas varētu sagādāt problēmas, pārvietojoties pa grupu vai ejot ārā. Sarunās ar vecākiem uzzinu, ka bērna režīms pilnīgi nesakrīt ar bērnudārza režīmu. Bērns pieradis celties 6.00 no rīta un iet gulēt 10.00 no rīta. Vecāku anketā autore uzzina, ka bērns podiņu neizmanto, ar korīti neēd, bet ēd ar rokām. Palīdz iemigt īpaša sedziņa. No rītiem bērns ir omulīgs un neraud. Raudāšana sākas ap 10.00, jo ir skaidrs, ka bērns grib gulēt. Bērns raud ik pa brīdim, paliek lēnīgs un neieinteresēts uz notiekošo sev apkārt. Autore saprot, ka bērnam nāk miegs. Veicot pārrunas ar vecākiem un mudinot viņus, lai bērnu vakaros liek gulēt vēlāk, netiek saņemta pozitīva atbilde. Vecāki nav ieinteresēti bērnam šādā veidā palīdzēt. Raudāšana turpinās vēl septembra beigās. Oktobra beigās bērns sāk palikt aktīvāks arī pēc 10.00, bet ar grūtībām

sagaida pusdienas. Zēnam apetīte ir laba, bet nepieciešama pieaugušā palīdzība. Tā kā bērns ir noguris, gulēšana nesagādā nekādas problēmas. Bērnam nepieciešama sava īpašā sedziņa un bērns, valstoties no viena sāna uz otru, sevi iemidzina. Noguļ visu pusdienlaiku bez pamošanās. No rītiem zēns ir omulīgs un labprāt iesaistās aktivitātēs no pirmās dienas. Tā kā bērns ir tikko iemācījies staigāt grūtības sagādā atdarināt demonstrētās kustības. Bērns šūpo savu ķermeni, tādā veidā atdarinot kustības. Tā kā zēns ir nestabils, viņš izvēlas apsēties, bet turpina kustības, plaukšķinot rokas un priecājoties par savu sasniegumu.

Ieva. 1 gads un 11 mēneši. Vecāki bērnu raksturo, ka emocionālu kura lēni pierod pie cilvēkiem. Meitene, vēlas, lai viņu bieži apmīļo. Tiek noskaidrots, ka meitene labprāt lieto podiņu, ēd patstāvīgi, palīdz iemigt knupītis un mīļmanta. Meitene tiešām ir ļoti emocionāla, bet savu satraukumu neizrāda. Autore novēro, ka meitene bremzē savas emocijas, pieejot un apmīļojot bērns atbrīvojas un sāk raudāt. Raudāšana ir īslaicīga, bet bieža. Meitene ik pa laikam vēlas, lai viņu apmīļo, kas arī netiek liegts. Raudāšana paliek īslaicīga tikai no rītiem, līdz aiziet vecāki. Septembra vidū meitene jau jūtas labāk. Bērns pie galda nāk, bet neēd neko. Neēšana turpinās ilgstoši, pat līdz septembra vidum. Uzrunājot vecākus ir skaidrs, ka nav iespējams bērnu izņemt ātrāk, jo vecākiem jāstrādā. Septembra otrā pusē bērns izrāda nelielu interesi par launagu. Septembra beigās bērns nedaudz izrāda interesi par ēdienu. Gulēšana nesagādā bērnam problēmas. Labprāt dodas ar savu mīļmantu un knupīti uz gultiņu. Kustību rotaļas ir redzams, ka meitenei patīk, jo tās vērojot, bērns smaida un kustina ķermeni līdz. Aicinot atdarināt, kustības bērns labprāt nāk un piedalās.

Anna. 1 gads un 9 mēneši. Vecāki izsakās par meiteni, ka esot ļoti pozitīva, dzīvespriecīga, smaidīga. Pēc anketas uzzinu, ka meitene neiet uz podiņa, pati prot ēst, iemigt palīdz knupītis – kuru pati arī pieprasa. Taču vecāki informē, ka meitene pusdienlaiku neguļ. Bērns raud īslaicīgi. Var redzēt, ka bērnam ir bijusi iespēja palikt pie svešiem cilvēkiem. Raudāšana ātri izbeidzas arī no rītiem, jo bērns patiešām ir ārkārtīgi pozitīvs un dzīvespriecīgs. Ēd no pirmās dienas, nav nepieciešama palīdzība. Gulēšana sagādā problēmas, jo bērns nav vairs radis gulēt pusdienlaiku. Pirmajās dienās meitene gultiņā guļ, bet skaļi runā. Autore piedāvā grāmatiņu, kas runāšanu pastiprina. Grāmatiņa tiek nomainīta pret mīksto rotaļlietu. Par cik diena ir aktīva, bērns nogurst un otrajā nedēļā uz beigām sāk gulēt pusdienlaiku. Tā kā meitene ir ļoti dzīves priecīga un aktīva uzreiz iesaistās kustību rotaļās. Bērns tik labi jūtas, ka dzied līdz ar autorei.

Evija. 1 gads un 9 mēneši. No vecāku anketām autore uzzina, ka meitene labprāt iet uz podiņa, bet neprasās. Tiek apspriests ar vecākiem, ka vajadzētu attiekties no autiņbiksītēm, lai bērns sāktu prasīties uz podiņa. Ēd patstāvīgi, palīdz iemigt knupītis. Pirmajā nedēļā bērns nāk uz bērnu dārzu labprātīgi un raud īslaicīgi tikai no rīta. Otrajā nedēļā bērns saslimst un, atgriežoties no slimošanas, sākas problēmas. Bērns sāk raudāt ilgstoši un grūti nomierināms. Pēc

apmīlošanas ātri vien atsākas raudāšana, kas ir diezgan jaudīga un satrauc citus bērnus. Tiek veiktas pārrunas ar vecākiem, bet autore nekādu vienošanos ar vecākiem nepanāk, tik vien tiek noskaidrots, ka tēvam pašam nepatika iet bērnudārzā. Autore turpina savu darbu, bet meiteni cenšas apmīlot pēc iespējas vairāk, izrāda nemitīgu uzmanību, līdz bērns paliek mierīgāks un raudāšana samazinās. Septembra beigās meitene jau grupā nāk labāk, raud īslaicīgi un pirmais ko dara dodas samīlot darba autori. Tā kā bērnam ir grūti adaptēties bērns ēd ļoti maz, neļauj palīdzēt. Novērojams, ka ir izvēlīga ēdienkartē. Gulēšana problēmas nesagādā, guļ labi, nepieciešams knupītis. Sākuma periodā aktivitātēs neiesaistās, bet vēro pa gabalu. Vēlāk kustības vēro blakus autorei, bet neatdarina. Uz autores pamudinājumu darīt līdz citiem bērniem, meitene sadusmojas un iet prom, tas darba autorei liek domāt, ka bērns ir greizsirdīgs. Bērnu apmīļojot, bērns nāk atpakaļ un turpina vērot, bet neatdarina. Septembra beigās bērns sāk atdarināt kustības.

Madara. 1 gads un 5 mēneši. Jaunākais bērns grupā. Mammai nepieciešams atgriezties darbā. Mamma stāsta, ka bērns visur vadāts ratos, un, ka nelabprāt iet ar kājām. Ļoti patīk, ka bērnu samīlo. Vienīgā problēma, ja bērnam, kas nepatīk, tad kož. Anketās autore uzzina, ka bērns podiņu neizmanto, ēd patstāvīgi, bet nepieciešama palīdzība. Palīdz iemigt mīļmanta. Pirmajā dienā bērns raud īslaicīgi. Turpinot apmeklēt, bērnudārzu raudāšana izbeidzās ļoti ātri, kas rada izbrīnu vecākiem un arī autorei. Bērns ir ļoti komunikabls, tāpēc labprāt dodas grupā pie citiem bērniem. Vienīgā raudāšana sākas ārā, jo ir jāstaigā ar kājām. Līdz pat septembra beigām bērns ir raudulīgs ārā. Ēd labi, nepieciešama neliela palīdzība. Guļ labi, aizmieg pati, runājoties ar savu „mīļmantu”. Aktivitātēs meitene iesaistās uzreiz, autore ievēro, ka bērnam ļoti patīk dejot, tāpēc nav problēmu ar kustību rotaļu atdarināšanu.

Izvirzītie kritēriji adaptācijas procesa izvērtēšanai, izmantojot kustību rotaļās:

- intereses izrādīšana par kustību rotaļām,
- piedalīšanās un atdarināšana kustību rotaļās.

Bērni vecumā no 1,5 – 2 gadiem paši neprot rotaļāties, tādēļ ir nepieciešama pieaugušā līdzdalība un demonstrējums. Bērni vēro un atdarina pieaugušo. Lai bērniem atvieglotu adaptācijas procesu, darba autore izmantoja kustību rotaļas. Izdzirdot mūziku, bērni nomierinās savukārt, kustības rada interesi uz cita veida darbību. Caur rotaļu tiek veicināta ne tikai izziņas procesu attīstība, bet arī jūtu un gribas attīstība. Bērni iemācas socializēties un darboties grupā. Mazuli ieinteresē un uzjautrina dažādas muzikālās rotaļas un kustību atdarināšana.

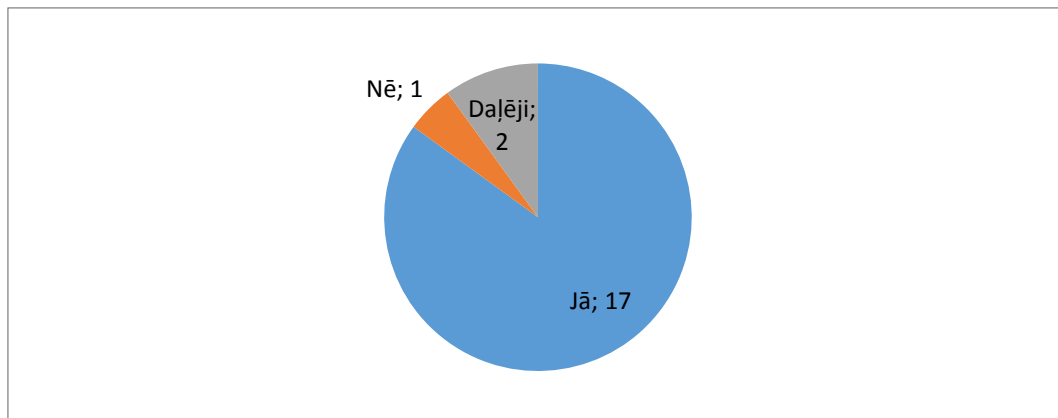
Augusta vidus: uzsākot apmeklēt bērnudārzu.

3.tabula. Intereses izrādīšana kustību rotaļās

Bērna vārds (bērnu vārdi mainīti)	Jā	Nē	Daļēji
Jasmīna	x		
Rihards	x		
Evelīna	x		
Ralfs	x		
Everts			x
Amanda			x
Maksims	x		
Roberts	x		
Šarlote	x		
Gustavs	x		
Emīlija	x		
Emīls	x		
Tomass		x	
Evelīna	x		
Rihards	x		
Linards	x		
Ieva	x		
Anna	x		
Evija	x		
Madara	x		

Paskaidrojums – jā (bērns izrāda interesi), nē(bērns neizrāda interesi), daļēji(bērns brīžiem izrāda interesi)

Bērni uzsākuši apmeklēt bērnudārzu ir nervozi, raudulīgi, bet, dzirdot autores dziedājumu un demonstrētās kustības, pārstāj raudāt un ar interesi vēro notiekošo. Divi bērni ik pa brīdim izrāda interesi, taču viens bērns nav ieinteresēts un ir raudulīgs (skat. 1.attēlu).



1.attēls. Intereses izrādīšana kustību rotaļās.

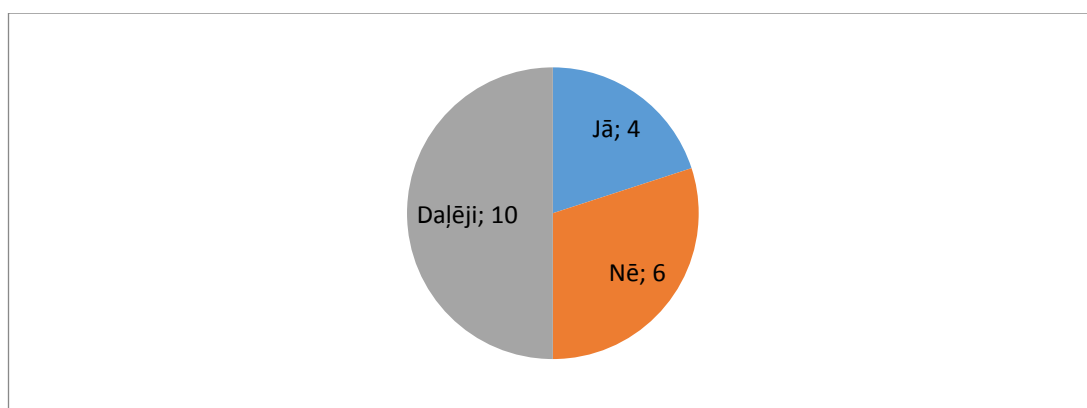
4.tabula. Piedalīšanās un atdarināšana kustību rotaļās.

Bērna vārds (bērnu vārdi mainīti)	Jā	Nē	Daļēji
Jasmīna			x
Rihards	x		
Evelīna			x
Ralfs			x
Everts		x	
Amanda			x
Maksims			x
Roberts		x	
Šarlote			x
Gustavs			x
Emīlija			x
Emīls			x
Tomass		x	
Evelīna		x	
Rihards		x	
Linards	x		
Ieva			x
Anna	x		

Evija		x	
Madara	x		

Paskaidrojums – jā (bērns izrāda interesi), nē(bērns neizrāda interesi), daļēji(bērns brīžiem izrāda interesi)

Uzsākot bērnudārza apmeklēšanu, bērni vairāk vēro un neizrāda interesi piedalīties kustību rotaļās, jo ir satraukti par jauno vides maiņu. Četri bērni labprāt grib līdzdarboties un cenšas atdarināt kustības, kuras demonstrē darba autore. Seši bērni grib piedalīties, bet nejūtas droši par notiekošo, ir nepieciešams uzmuntrinājums un iedrošinājums. Kā pozitīvs atzīmējams fakts, ka raudāšana rimstas uz to brīdi, kad autore dzied (skatīt 2. attēlu).



2.attēls. Piedalīšanās un atdarināšana kustību rotaļās.

Septembra vidus: pēc 5 nedēļām lielākā daļa jau izrādīja interesi par kustību rotaļām, bet ne visi piedalījās.

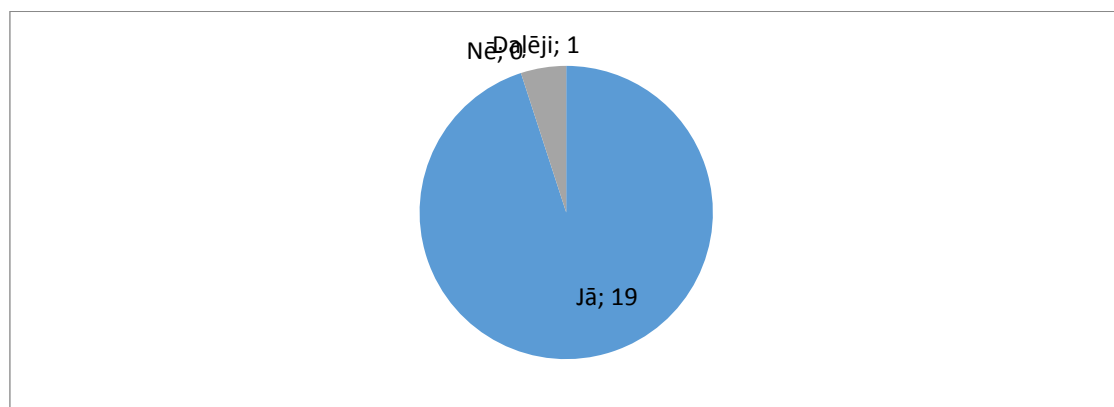
5.Tabula. Intereses izrādīšana kustību rotaļās.

Bērna vārds (bērnu vārdi mainīti)	Jā	Nē	Daļēji
Jasmīna	x		
Rihards	x		
Evelīna	x		
Ralfs	x		
Everts	x		
Amanda	x		
Maksims	x		
Roberts	x		

Šarlote	x		
Gustavs	x		
Emīlija	x		
Emīls	x		
Tomass			x
Evelīna	x		
Rihards	x		
Linards	x		
Ieva	x		
Anna	x		
Evija	x		
Madara	x		

Paskaidrojums – jā (bērns izrāda interesi), nē (bērns neizrāda interesi), daļēji (bērns brīžiem izrāda interesi)

Septembra vidū bērni jūtas daudz drošāki un mazāk raud, labprāt vēro autores rotaļu kustību demonstrējumu. Var redzēt, ka bērniem tas patīk, jo vērojams, ka bērni ir priecīgi un parādās smaids. Izrāda interesi visi bērni, bet viens bērns, kurš ir ļoti raudulīgs un neapmierināts, tikai reizēm apklust un paskatās, bet drīz atkal atsāk raudāt (skatīt 3. attēlu).



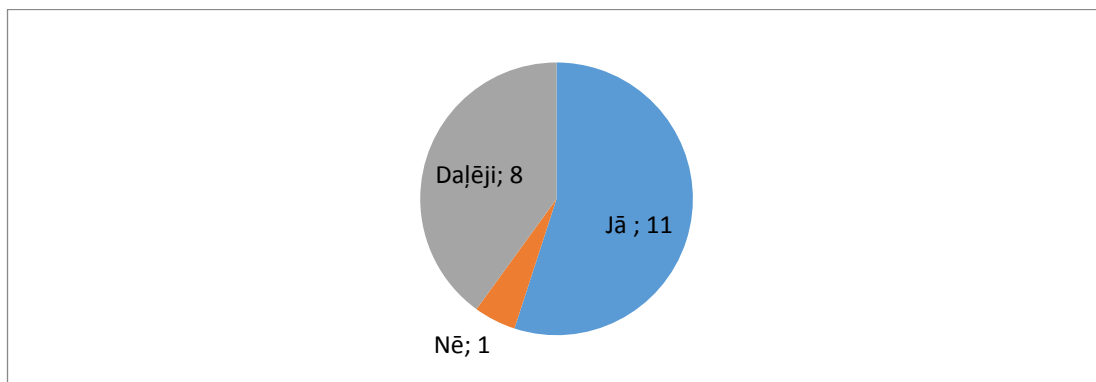
3.attēls. Intereses izrādīšana kustību rotaļās.

6.tabula. Piedalīšanās un atdarināšana kustību rotaļās.

Bērna vārds (bērnu vārdi mainīti)	Jā	Nē	Daļēji
Jasmīna	x		
Rihards	x		
Evelīna			x
Ralfs			x
Everts			x
Amanda			x
Maksims	x		
Roberts			x
Šarlote	x		
Gustavs	x		
Emīlija	x		
Emīls	x		
Tomass		x	
Evelīna			x
Rihards			x
Linards	x		
Ieva	x		
Anna	x		
Evija			x
Madara	x		

Paskaidrojums – jā (bērns izrāda interesi), nē (bērns neizrāda interesi), daļēji (bērns brīžiem izrāda interesi)

Var novērot, ka septembra vidū bērni jau jūtas drošāk. Lielākā daļa raud tikai no rītiem, kad ir šķiršanās no vecākiem, pēc tam ātri nomierinās. Autores dziedājums bērniem patīk visiem, bet ne visi grib piedalīties. Šis ir vecums, ka bērni labprāt grib vērot un nejutās pārliecināti, lai piedalītos. Nepieciešams nepārtraukts autores uzmuntrinājums, lai bērnus piesaistītu rotaļai. Lielāko daļu izdodas veiksmīgi piesaistīt, un bērni cenšas atdarināt demonstrētās kustības, bet astoņi bērni tikai pa reizei izrāda vēlmi piedalīties. Viens bērns, kurš ir raudulīgs, neiesaistās nemaz. Ir nepieciešams lielāks laiks, lai bērns sajostos droši jaunajā vidē un sāktu to pieņemt (skatīt 4. attēlu).



4.attēls. Piedalīšanās un atdarināšana kustību rotaļās.

Oktobra beigas: Pēc 10 nedēļām kad adaptācijas process bija beidzies visi bērni izrādīja interesi par kustību rotaļām un tajās arī piedalījās. Taču darba autore novēroja, ka daži bērni reizēm pārtrauc darboties un atdarināt kustības, tad ir nepieciešams bērnu uzmunšināt un paslavēt, ka viņam labi sanāk un bērns turpina un atdarināt iesākto kustību rotaļu.

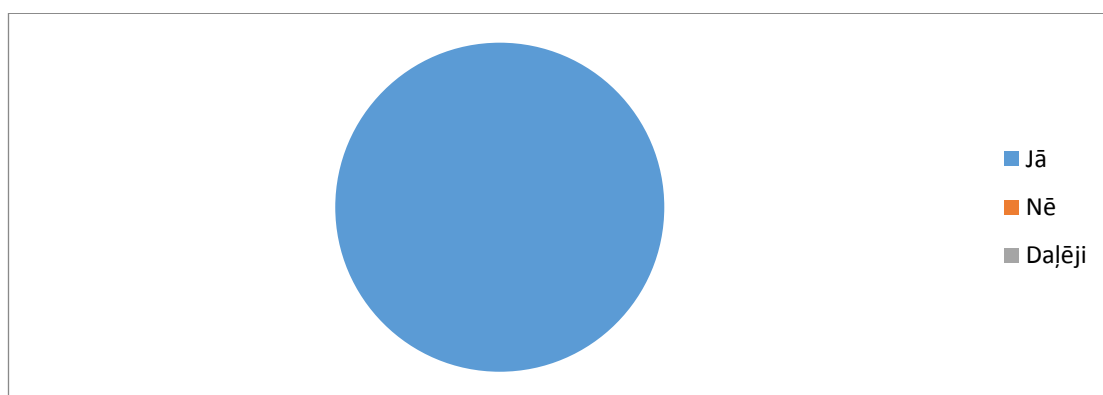
7.tabula. Intereses izrādīšana kustību rotaļās.

Bērna vārds (bērnu vārdi mainīti)	Jā	Nē	Daļēji
Jasmīna	x		
Rihards	x		
Evelīna	x		
Ralfs	x		
Everts	x		
Amanda	x		
Maksims	x		
Roberts	x		
Šarlote	x		
Gustavs	x		
Emīlija	x		
Emīls	x		
Tomass	x		
Evelīna	x		
Rihards	x		

Linards	x		
Ieva	x		
Anna	x		
Ēviņa	x		
Madara	x		

Paskaidrojums – jā (bērns izrāda interesi), nē (bērns neizrāda interesi), daļēji (bērns brīžiem izrāda interesi)

Oktoobra beigās, kad adaptācijas periods, atbilstoši teorijā minētajām vismaz 6 nedēļām, jau ir beidzies, visi bērni izrāda interesi par kustību rotaļām, un darba autore novēro, ka bērniem jau veidojas rituāls un viņi zina, kas būs jādara (skatīt 5.attēlu).



5.attēls. Intereses izrādīšana kustību rotaļās.

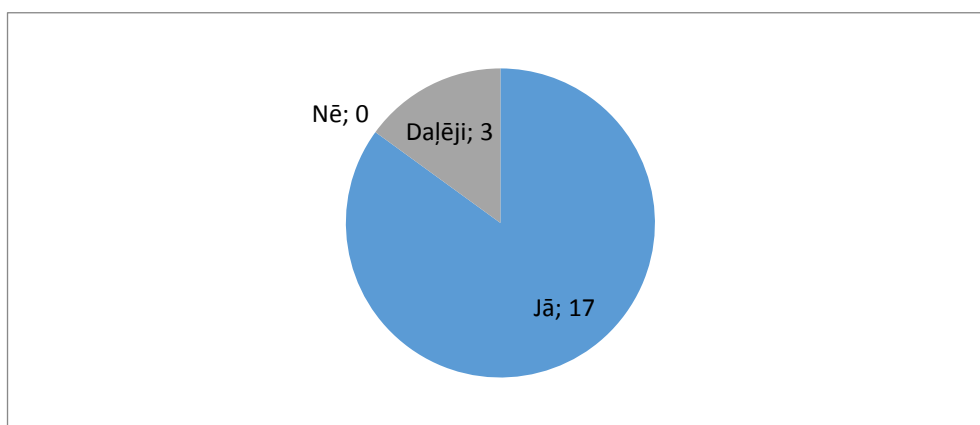
8.tabula. Piedalīšanās un atdarināšana kustību rotaļās

Bērna vārds (bērnu vārdi mainīti)	Jā	Nē	Daļēji
Jasmīna	x		
Rihards	x		
Evelīna	x		
Ralfs	x		
Everts			x
Amanda	x		
Maksims	x		
Roberts			x
Šarlote	x		
Gustavs	x		

Emīlija	x		
Emīls	x		
Tomass			x
Evelīna	x		
Rihards	x		
Linards	x		
Ieva	x		
Anna M	x		
Evija	x		
Madara	x		

Paskaidrojums – jā (bērns izrāda interesi), nē(bērns neizrāda interesi), daļēji(bērns brīžiem izrāda interesi)

Oktoobra beigās bērni jau ar prieku līdz darbojas un atdarina kustības pēc spējām. Ir vērojams, ka bērniem ļoti patīk autores dziedājums un kustību rotaļas. Trīs bērni vēl nejūtas pārliecināti, bet izrāda interesi un ik pa brīdim grib darboties līdzī. Daži bērni, kuri atdarina kustības labprāt, arī brīžiem pārtrauc iesākto aktivitāti un gaida autores uzmundrinājumu vai skatiena pievēršanu, lai bērns justos droši un pārliecināti. Bērniem nepieciešams acu kontakts, lai viņi sajustu mīlestību un drošības izjūtu notiekošajā situācijā. Arī bērns, kuram bija grūti iejusties un adaptēties, ir daļēji adaptējies, krietni mazāk raud un izrāda interesi par autores kustību rotaļām, kā arī cenšas reizēm līdzdarboties (skatīt 6.attēlu).



6.attēls. Piedalīšanās un atdarināšana kustību rotaļās.

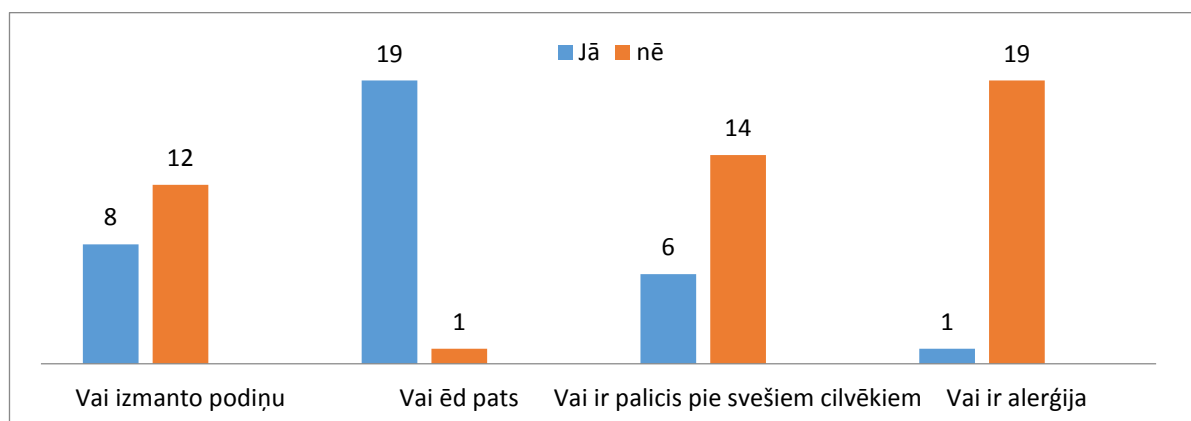
3.4. Iegūto rezultātu kvantitatīvā un kvalitatīvā analīze

Bērnudārzu 22. augustā 2016. gadā uzsāka apmeklēt 20 bērni.

Savukārt, 2017. gadā 1. jūnijā bērnudārzu turpināja 18 bērni, jo divu bērnu vecāki izvēlējās citu pirmsskolas izglītības iestādi, tuvāk savai dzīvesvietai.

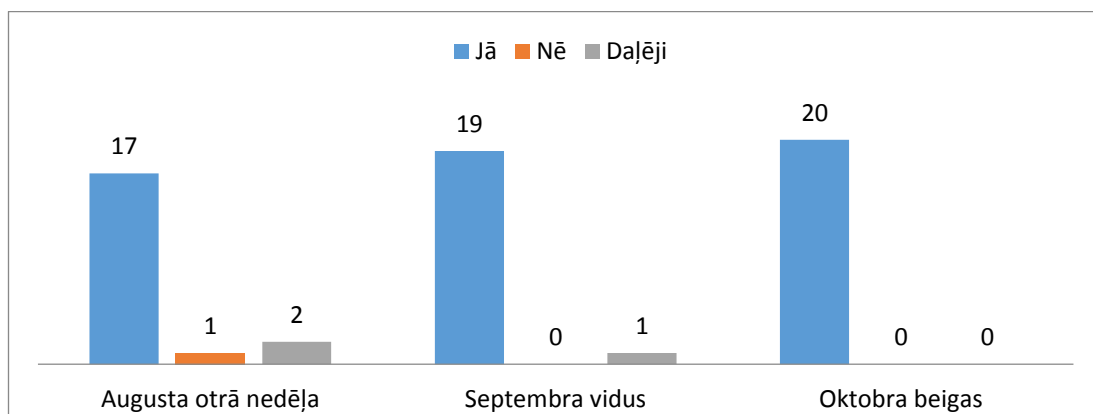
Kvantitatīvo rezultātu apkopojums:

Tikai veikta vecāku anketēšana, lai uzzinātu bērna pašapkalpošanās prasmes. Kā redzams, pēc anketas analīzes vecāki ir centušies bērnus apmācīt vienai no nepieciešamajām pašapkalpošanās prasmēm, patstāvīgai ēšanai. Kā noskaidrojās no anketām 19 bērni prot ēst patstāvīgi, tikai vienam ir nepieciešama palīdzība. Palīdzība sākuma periodā, protams, bija nepieciešama arī citiem bērniem, jo bērni bija satraukti un nedroši. Tā kā bērni ir vēl diezgan mazi lielākā daļa, neapmeklē podiņu. Astoņi bērni ir iepazīstināti ar podiņa apmeklējumu labprāt to apmeklēj. Starp tiem divi bērni vairs nelieto autiņbiksītes, bet bērniem ir nepieciešams atgādinājums iet uz podiņa. Grūtības sagādāja adaptācijas periodā tas, ka bērni nebija palikuši pie svešiem cilvēkiem. Tikai sešiem bērniem bija pieredze palikt pie svešiem cilvēkiem 14 bērniem tādas nebija. Pirms pirmsskolas apmeklējuma būtu nepieciešams bērnu iepazīstināt ar jauno situāciju paliekot pie svešiem cilvēkiem, lai bērns iepazīst situāciju, ka vecāki atnāks pēc laika pakaļ. Tika noskaidrots, ka vienam bērnam ir alerģija no olas (skatīt 7. attēlu).



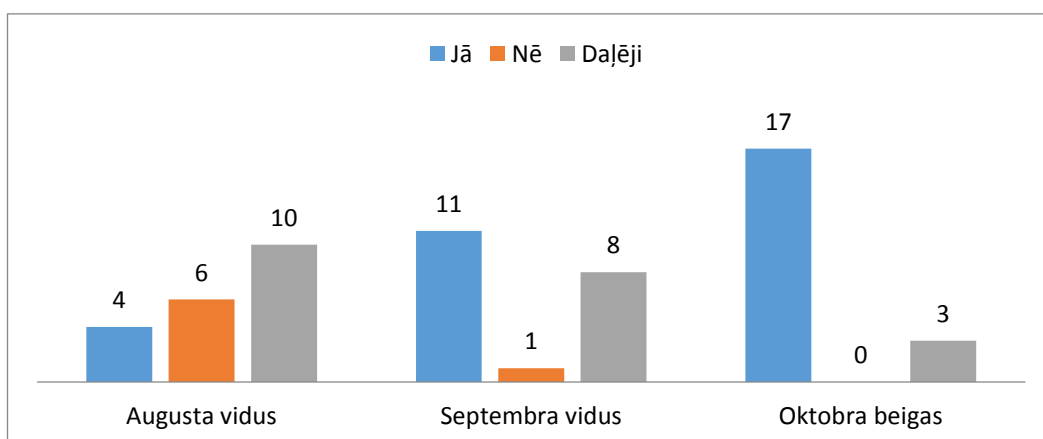
7.attēls Vecāku anketēšanas rezultāti.

Augusta vidū lielāka daļa izrāda interesi par kustību rotaļām. Autore novēroja, ka bērnus vairāk ieinteresē dziedājums, jo bērni uzreiz pārtrauca raudāt un sāka vērot notiekošo. Septembra vidū jau bērni izrādīja prieku par dziedājumu un kustību demonstrējumu. Oktobra beigās, bērni skaidri zina, kas būs jādara pēc autores aicinājuma nākt uz grupas vidū (skatīt 8. attēlu).



8.attēls. Vai bērns izrāda interesi par kustību rotaļām?

Apkopojot rezultātus redzams, ka augusta vidū, kad tikko sācies adaptācijas periods, bērni nepiedalās un neatdarina kustības, izņemot atsevišķus bērnus. Četri piedalās un seši reizēm cenšas atdarināt. Bērni vēl ir satraukti un nervozi. Septembra beigās jau ir krietni labāk, jo daļa jau ir adaptējušies un cenšas piedalīties demonstrētajās kustībās. Oktobra beigās, kad adaptācijas process ir beidzies, 17 bērni kustībās piedalās, bet trīs bērni daļēji piedalās (skatīt 9.attēlu).



9.attēls. Vai bērns piedalās un atdarina kustības?

Kvalitatīvo rezultātu apkopojums.

Bērnu raksturojums otrajā pusgadā, kad bērniem jau ir beidzies adaptācijas process.

Jasmīna – meitene kļuvusi smaidīga un priecīga nākot uz bērnudārzu. No rītiem raudāšana ir beigusies, taču raudāšana turpinās, kad vecāki atnāk pakaļ. Tā kā meitene ir emocionāla mēdz raudāt līdz dziesmām, kurās dzied par māmiņu vai tēti. Aktivitātēs piedalās labprātīgi, ļoti patīk, ja meiteni paslavē, cik labi viņai izdodas atdarināšana.

Rihards – zēnam ļoti patīk apmeklēt bērnudārzu jau no pirmajām dienām. Bērns ir, optimists, ārkārtīgi smaidīgs un apmierināts par dzīvi. Grupā iejuties labi. Autore novēro, ka bērns vēlas palīdzēt citiem uzvilkt kurpes vai uzlikt priekšautu, kas liek domāt, ka bērns ir izpalīdzīgs. Aktivitātēs piedalās ļoti labprāt, kā arī dzied līdz.

Evelīna – sakumā meitene bija ļoti vērsta uz iekšu un nevēlējās kontaktēties. Taču ar laiku bērns iejutās un ļoti labprāt vēlas, lai viņu samīļo un rotaļājas ar viņu. Pirmajā pusgadā bērns izrādīja nepatiku pret citiem pedagogiem (sporta, mūzikas). Kā jau vecāki brīdināja, ka bērns neuzticas svešiniekiem. Ar laiku bērns pierada un labprāt kontaktējas ar citiem pieaugušajiem bērnudārza teritorijā. Meitenei dejot patīk ļoti, tāpēc labprāt piedalās kustību rotaļās un atdarina tās, kā arī ar prieku piedalās mūzikā.

Ralfs – zēns ir ļoti kustīgs un ziņkārīgs, nekas nepaliek nepamanīts. Bērns ir visu laiku jāuzmana, jo reizēm bērna izpēte kļūst citiem bērniem par traucēkli. Zēns vēlas citus bērnus apskatīties un aptaustīt, patīk paraut aiz matiem vai kā citādi likt par sevi manīt. Ļoti daudz tiek runāts ar bērnu un skaidrots, ka otram bērnam sāp. Tā kā zēns ir ļoti aktīvs un ātrs, reizēm nevar sagaidīt beigas aktivitātēm un dodas jau uz jaunu izpētes avotu. Autore ir novērojusi, ka bērnam ir maza uzmanības noturība, ar ko grupā arī papildus strādā. Kustību rotaļās bērnu interesē kurām ar prieku līdzdarbojas.

Everts – nopietns, patstāvīgs bērns. Ir redzams, ka bērnam patīk mūzika, bet ne vienmēr darbojas līdz. Pirmajā pusgadā arī kustību rotaļās ne vienmēr bērns piedalās. Zēns ir vērotājs, jo arī rotaļnodarbībās labprāt vēro, bet ne vienmēr vēlas piedalīties. Uz pavasari, bērns iesaistās visās piedāvātajās aktivitātēs, bet no sākuma vēro un tikai pēc tam piedalās. No rītiem raudāšana turpinās, bet īslaicīga, līdz autore bērnu ieinteresē ar ko citu.

Amanda – jūtīga meitene, satraucās par katru neveiksmi. Ļoti nepacietīga, joprojām nepatīk gaidīt. Nepacietību izrāda ar jaudīgu raudāšanu, kas reizēm satrauc citus bērnus. Autore ar bērnu runā un skaidro, ka jāprot pagaidīt, bet bērns nevēlas ieklausīties. Labprāt piedalās kustību aktivitātes un līdzdarbojās. Vienmēr vēlas būt kopā ar savu mīļmantu arī otrajā pusgadā. Raudāšana turpinās arī otrajā pusgadā pēcpusdienās, kad sāk nākt pakaļ vecāki citiem bērniem, jo meitene ir nepacietīga un nevar sagaidīt savus vecākus.

Maksims – zēna dzimtā valoda ir krievu valoda. Arī otrā pusgadā ir problēmas ar valodas barjeru. Reizēm autore lieto krievu valodu, lai paskaidrotu, ko vēlas pateikt. Zēns ir nepaklausīgs, īpaši otrajā pusgadā autore novēro, ka bērns vēlas darīt pretēji, kā saka pieaugušais. Tā kā bērns ir vecākais grupā, autore saprot, ka bērnam sāk izpausties divgadnieka krīze, vēlas panākt savu. Autore ir ievērojusi, ka bērnam ļoti patīk pirkstiņu rotaļas, tādā veidā tiek novērsta bērna uzmanība citā virzienā. Bērns pats vēlas demonstrēt pirkstiņu rotaļas ar pirkstu lellītēm, kas viņam netiek arī liegts. Kustību rotaļās bērns piedalās labprāt un cenšas dziedāt līdz.

Roberts – zēns ir aktīvs, bet ļoti kautrīgs. Patīk aktīvi darboties sportā, bet pie kustību rotaļām vairāk vēro un tikai reizēm piedalās. Zēns cenšas būt patstāvīgs un nelūdz pieaugušā palīdzību. Arī tad ja zēnam sagādā grūtības, bērns nelūdz palīdzību, taču, ja piedāvājas, viņam palīdzēt neatsakās. Bērns palīdzību nelūdz, jo kautrējas. Zēns prot runāt, bet grupā neizmanto savas prasmes, tikai vecāku klātbūtnē ir dzirdams kā bērns runā. Zēns februārī mainīja bērnudārzu, tuvāk dzīvesvietai.

Šarlote – meitene grupā iejutusies ļoti labi, jo bērnam ir pieredze apmeklēt līdzīgu iestādi – dienas grupu, kurā arī ir jāievēro zināmi noteikumi un režīms. Kustību rotaļās bērns piedalās ar prieku, kā arī mūzikas stundās. Tā kā meitene nelieto autiņbiksītes ir iemācījusies prasīties uz podiņa.

Gustavs – zēnam sākumā sagādāja problēmas ārā iešana, jo vēlējās iet prom no laukumiņa. Tagad zēns ir pieradis pie grupas noteikumiem un režīma. Grupā nākot neraud, bet autorei vienmēr rāda rotaļlietu ko paņēmis ir līdz. Apspriežot rotaļlietu bērnam, tiek novirzītas domas, ka vecāki dodas prom. Bērnam patīk mūzika, bet pārāk nepatīk piepūlēties kustēties. Taču ieinteresējot bērnu un uzmundrinot, zēns labprāt piedalās aktivitātēs. Ļoti patīk sportot.

Emīlija – pirmajā pusgadā problēmas sagādāja disciplīna. Meitene pieradusi visu panākt ar kliegšanu un zemē krišanu. Otrajā pusgadā niķošanās krietni samazinājās grupā, bet autore novēroja, ka tā izpaužas garderobē demonstrējot vecākiem savu neapmierinātību. Vecāki atbalstīja bērna niķošanos un izpildīja bērna vēlmes. Meitenei kustību rotaļas ļoti patīk. Pret citiem bērniem ir draudzīga, reizēm gan aizmirst un dusmu uzplūdā iesit tuvāk stāvošam bērnam. Darba autore atgādina meitenei, ka nepareizi rīkojas, uz ko meitene tūlīt cenšas bērnu samīļot. Šādās situācijās bērns vēlas, lai darba autore pēc tam samīļo arī viņu, kas arī netiek bērnam liegts.

Emīls – zēnam bija grūti pierast pie jaunā dienas režīma un pie svešiem cilvēkiem. Zēna raudāšana drīzāk ir dīkšana, savas uzmanības pievēršana. Raudāšana no rītiem turpinās, bet īslaicīgi. Bērns labprāt vēlas piedalīties kustību rotaļās un cenšas dziedāt līdz. Autore ir

novērojusi, līdz ko bērnam paliek garlaicīgi bērns sāk dīkt. Zēnam ļoti patīk rotaļu mašīnas, ar ko izdodas bērnu ieinteresēt, lai viņam nebūtu garlaicīgi.

Tomass –bērns daļēji ir nomierinājies, bet raudāšana no rītiem ir ilgstoša. Bērnu izdodas nomierināt, bet pēc laika tā atkal atkārtojas. Kustību rotaļas bērns vēro, autore novēro, ka bērnu interesē notiekošais, taču viņš neiesaistās. Vērošana turpinās, reizēm bērns atnāk kopā ar visiem bērniem, bet neiesaistās. Oktobra beigās bērns maina bērnudārzu tuvāk dzīves vietai.

Evelīna - meitene iejutusies grupas dzīvē labi. No rītiem neraud, labprāt nāk grupā. No rītiem nevēlas, lai viņai tuvojās, vēlas palikt viena. Pēc brokastīm parasti bērns ir dzīvespriecīgs, labprāt piedalāsvisās aktivitātēs. Pusdienlaiku guļ neatmostoties.

Rihards – bērnam sagādāja problēmas ēšana. Bērns prasmes apguva un ēd patstāvīgi, bez pieaugušo palīdzības. Bērns joprojām vēlas individuālu pieeju, gaida, kad viņu aicinās personīgi. Kustību rotaļās iesaistās labprāt. Gulēšana kļuvusi mierīga, bērns noguļ lielāko daļu pusdienlaiku, atmostoties neraud.

Linards – zēns pieradis pie bērnudārza režīma, bez raudāšana sagaida gulētiešanu. Ārā ejot vairs neraud un aktīvi darbojās smilšu kastē vai citās rotaļu konstrukcijās. Labprāt izvēlās, ka viņu šūpo šūpolēs, bet autore izvairās to darīt, lai bērnam nesen pieņemtajā jaunajā režīmā neuznāk miegs. Rotaļu kustībās piedalās labprāt, ļoti dzīvespriecīgs un aktīvs bērns.

Ieva – meitene ir ļoti emocionāla. Grūts adaptācijas process. Ilgstoši izvairījās no ēdiena. Otrajā pusgadā meitene joprojām nervoza un satraukta, bet mierinājumu gūst no darba autores un skolotāja palīga, nepieciešama apmīļošana. Meitene uztraucās, kad jādodas uz sporta vai mūzikas zāli, nepatīk pārvietoties pa iestādi. Kustību rotaļās piedalās labprāt un atdarina demonstrētās kustības. Reizēm meiteni emocionāli aizskar maiga mūzika – bērns kļūst raudulīgs.

Anna – smaidīga, atvērta, dzīvespriecīga meitene. Interesē viss ko darba autore piedāvā dienas gaitā. Grupā iejutusies lieliski. Ļoti patīk kustību aktivitātes, labprāt dzied līdz darba autorei.

Evija – bērns ir iejuties grupā. Ļoti vēlas mīlestības apliecinājumu un arī pati to izrāda. Vēlas roku pieskārienus un glāstus. Ilgstošs adaptācijas process. Izdevās meiteni iesaistīt līdz darboties ar pirkstiņu rotaļām, tādā veidā bērnu novirzot no domām. Bērns nomierinājās un spēlējās dialogā ar darba autori. Grupā nāk ar smaidu, joprojām nepieciešami apskāvienī.

Madara – jaunākā meitene grupā. Jūtas lieliski jau no pirmās dienas. Vienīgā problēma bija staigāšana, kura ir apgūta un problēmas vairs nesagādā. Kustību rotaļās piedalās ar prieku, kā arī mūzikā. Sports nedaudz sagādā problēmas, jo aktīvi jākustas, bet ir redzams kābērns cenšas.

Secinājumi

Apkopojot teorētiskās atziņas un veicot pētījumu par adaptācijas procesu, izmantojot kustību rotaļas, var izdarīt vairākus secinājumus.

1. Veiksmīgu adaptācijas procesu nodrošina šādi faktori:

- ❖ Drošības izjūta - lai bērni justos bērnudārzā labi, tikai radīta drošības izjūta. Ik katram tika izradīta vislielākajā daudzumā mīlestība, nepieciešamie pieskārieni un acu kontakts, jo tiešs acu kontakts bērnu emocionāli uzlādē savukārt var apliecināt savu mīlestību bērnam. Tādā veidā bērns jūtas drošs un gaidīts bērnudārzā.
- ❖ Sadarbība ar vecākiem - vecāku sadarbība bija nepieciešama. Bija nepieciešams uzzināt ko bērns prot no pašapkalpošanās spējām un kādi ir bērna uzvedības paradumi. Uzsākot bērnudārzu ir īpaši nepieciešams vecāku atbalsts, lai labāk izzinātu bērna intereses un vajadzības.
- ❖ Bērnu vajadzības - bērns tikai tad jūtas mierīgs un apmierināts par notiekošo ja tiek apmierinātas viņa vajadzības. Tāpēc tika izzināts katrs bērns individuāli, kādas ir viņa nepieciešamās vajadzības, lai atvieglotu adaptācijas procesu. Bērni tika iesaistīti kustību rotaļās un dziedātas dziesmas, lai atvieglotu adaptācijas procesu.

2. Pēc vecāku anketu informācijas tika noskaidrots, ka praktiski visi bērni prot paši ēst, bet ir bērni, kuriem nepieciešama pieaugušā palīdzība. Uzsākot apmeklēt bērnudārzu bērni bija nervozi, un sākumā negribēja paši ēst, bija arī tādi bērni, kuri nenāca pie galda. Bērni jutās nedroši un satraukti par jauno situāciju savā dzīvē. Darba autore centās bērnu iedrošināt un parādīt, ka bērnudārzā ir ļoti labi un interesanti. Bērni sajūtot, ka bērnudārzā viņus gaida un priecājas par viņa ierašanos sajūtās droši un mīlēti. Drīz vien bērni sāka paši ēst un nākt pie galda.

Lielākā daļa bērnu podiņu līdz šim nebija apmeklējuši. Lai adaptācijas periods noritētu vieglāk podiņa apmācība tika, atlikta uz laiku, līdz bērniem beigsies adaptācijas periods. No vecāku anketām noskaidrojās, ka divas meitenes vairs nelieto autiņbiksītes, bet iet uz podiņa taču nepieciešams atgādinājums.

Grūtības sagādāja tas, ka lielākā daļa nebija palikusi ar svešiniekiem, kas bērnos radīja lielāku stresu jaunajā situācijā, jo nebija pieredzes, ka mammai aizejot viņa, atgriezīsies. Adaptācijas periodam beidzoties raudāšana palika īslaicīga, jo bērni aprada ar jauno situāciju.

Izradījās, ka vienam bērnam ir alerģija no olas, tika piesaistīta medmāsa, kā arī virtuves personāls un bērnam tiek gatavoti citi ēdieni tajās dienās, kad ēdienam tika pievienota ola.

3. Kustību rotaļu izvirzītie kritēriji pierādīja, ka bērni adaptācijas periodā jūtas emocionāli mierīgāki, kad tiek dziedātas dziesmas un demonstrētas kustības. Šajā vecumā visi bērni ir vērotāji un nelabprāt grib piedalīties aktivitātēs. Taču nebeidzams autores darbs un nepārtraukta bērnu iedrošināšana bērnus atbrīvoja un viņi mazāk raudāja. Apstiprinājās tas, ka muzikālā kontekstā kustības ar dziedāšanu bērnus nomierina un reizē iepriecina, rada grupā harmoniju. Jau septembra vidū vairāk kā puse bērnu jau piedalījās un atdarināja kustības līdz autorei. Oktobra beigās jau varēja vērot visu bērnu piedalīšanos, tikai daži bērni nejutās pārliecināti par kustību atdarināšanu. Darba autore novēroja, ka bērni paši vēlas, lai tiktu dziedātas dziesmas, ar acu skatieniem un roku kustībām mudinot uz kustību rotaļu. Šīs rotaļas ir mīļas un tuvas katram bērnam, jo darba autore šīs rotaļas improvizē arī situācijās, kad bērnus ir nepieciešams uzjautrināt.

Ieteikumi

Pirmsskolas apmeklēšanas uzsākšana ir pārdzīvojums ne tikai bērnam, bet arī vecākiem. Ir bērni, kuriem izdodas ātri pierast pie jaunās situācijas, bet ir bērni, kuriem ir nepieciešams ilgāks laiks. Pēc pētījuma veikšanas, lai bērniem atvieglotu adaptācijas procesu darba autore iesaka vecākiem:

1. Vecākiem bērnu iepazīstināt ar pirmsskolas iestādi un pozitīvi bērnu motivēt tās apmeklēšanai.
2. Pirms bērnudārza apmeklēšanas censties sākt bērnu radināt pie bērnudārza dienas režīma.
3. Iemācīt elementārās pašapkalpošanas prasmes – apmeklēt podiņu, patstāvīgi ēst.
4. Rast iespēju atstāt bērnu pie svešiem cilvēkiem, lai iepazītu situāciju, ka vecāki atgriezīsies bērnam pakaļ.
5. Tā kā bērniem adaptācijas periods ir grūts laiks, darba autore iesaka bērniem dot līdzīgu ierasto mīļmatu, knupīti vai citu nepieciešamo lietu, kas bērnu nomierina.

Darba autore iesaka pirmsskolas skolotājām, kuras strādā ar 1,5 – 2 gadu veciem bērniem izmantot kustību rotaļas kontekstā ar dziedāšanu, ne tikai adaptācijas periodā, bet arī ikdienā. Veicot pētījumu, darba autore pārliecinājās, ka bērniem adaptācijas procesu atvieglo kustību rotaļas kopā ar dziedāšanu, taču arī pēc adaptācijas perioda bērni labprāt vēlas atdarināt kustību rotaļas, jo tas bērnus nomierina un novirza domas un citu darbību. Tāpat ir ļoti būtiski izmantot sejas mīmiku, jo bērni vēro pieaugušā seju, acis un žestus.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

- Brice, B. (2017). *Visi desmit spēlējas*. Rīga: Zvaigzne ABC
- Brice, B. (2013). *Viss sākas ar rotaļu*. Rīga: Izdevniecība RaKa
- Brice, B. (2010). *Tipu, tapu dziesmiņa*. Rīga: Izdevniecība RaKa
- Brice, B. (2015). *Es būšu varens muzikants*. Rīga: Zvaigzne ABC
- Dzintare, D. Stangaine, I. (2005). *Rotaļa -bērna dzīvesveids*. Izdevniecība RaKa
- Dzintare, D. Stangaine, I.(2007). *Rotaļa – bērna dzīves prasmju sekmētāja*. Zvaigzne ABC
- Dr.Kempbels, R. (1998). *Kā patiesi mīlēt savu bērnu*. Rīga
- Gazala,Š. (2004) *Laimīgais mazulis*. Zvaigzne ABC
- Golubina, V. (2007). *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga
- Helminga, H. (2006). *Montesori pedagogija*. Jumava
- Irbe, A. Lindenberga, S. (2015). *Bērns runāt mācās ģimenē*. Rīga: Izdevniecība RaKa
- Līduma, A.(2004). *Pirmsskolas vecuma bērnu muzikalitātes attīstības pedagogiskais aspekts*:Pieejams: <https://dspace.lu.lv/dspace/handle/7/34352>
- Narnicka, S. Fjodorova, O.(2009). *1-3 gadus vecu bērnu valodas attīstība. Ideju krātuve pirmsskolai*. Laura Grīnvalde. (redaktore). Rīga: Zvaigzne ABC
- Pušakarevs,I. Golubeva, A.(1999). *Bērna attīstība*. Lielvārds
- RPIVA,(2002). *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga: Izdevniecība Jumi
- Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Zvaigzne ABC
- Šerbakova, E. (2012). Pieejams: <http://www.daugavpils17pi.lv/vecakiem>
- Vecgrāve, A. (1996). *Kā man saprast savu bērnu*. Rīga: Zvaigzne ABC
- Zelmene, M. (2008). *Riti, dziesmu kamolīti*. Rīga: Izdevniecība RaKa
- Zande, D. (2017). *Adaptācijas process dārziņā – cik ilgi*. Pieejams: <http://www.maminuklubs.lv/pirmsskola/adaptācijas-process-darzina-cik-ilgi-26860/>
- Быкова,А.(2016).*Развивающие занятия „ленивой мамы”*.Москва:Издательство”Э”
- Василькина, Ю.(2016).*Адаптация детскому саду*
- Pieejams:<http://www.2mm.ru/malysh/vospitanie-rebenka/875/adaptaciya-v-detskom-sadu>
- Pieejams:<http://www.7ya.ru/article/Adaptaciya-k-detskomu-sadu-13-pravil-dlya-roditelej/>
- Гаринен,М.(2004). *Мальчики и девочки учатся по-разному!*Москва:Астрель
- Легаспидеарисменди,А.(1989).*Дошкольное музыкальное воспитание*.Москва:Прогресс.
- Митлина, М.(2016) *Адаптация к детскому саду. Как помочь ребенку?*
- Pieejams<http://www.7ya.ru/article/Adaptaciya-k-detskom-sadu-Как-pomoch-rebenku/>
- Тюттерин, Д.(2016). *Адаптация к детскому саду. Подготовка л детскому саду*.
- Pieejams: <http://www.7ya.ru/article/Adaptaciya-k-detskomu-sadu-13-pravil-dlya-roditelej/>

PIELIKUMS

Anketa vecākiem

Bērna vārds, uzvārds Dzimšanas dati			
	Jā	Nē	Citi varianti
Vai ēd pats			
Vai izmanto podiņu			
Vai ir kāda alerģija			
Vai ir palicis ar svešiem cilvēkiem			
Kas palīdz iemigt			
Informāciju kuru vēlaties nodot.			

Pielikums Nr. 2

1.Maza, maza pelīte (ar pirkstiem „tipina” pa mazuļa auguma)

Meklē gardu speķīti

Meklē te un meklē tur – (meklē viena, tad otrā padusē)

Neatrod to it nekur! (rāda izbrīnu un izplēš mazuļa rokas)

2.Vāru, varu putriņu, izvārīšu garšīgu (ar pirkstu velk pa plaukstu)

Gaida mans vēderiņš(glāsta vēderu)

Kur tad ir tas gardumiņš(brīnās)

Putra vārās buļļ, buļļ, buļļ (plaukstā virpina ar pirkstu)

Karotīte kuļļ, kuļļkuļļ((plauksta imitē kulšanu)

Kuļļ, kuļļ, buļļ,buļļ

Kad būs putra gatava (saliek divas plaukstas)

Stāviet visi rindiņā (rāda izstieptus pirkstus)

Došu tam, tam, tam, tam, tam(liek pie katra pirksta un rāda)

Arī pašam ņam, ņam, ņam (glāsta sev vēderu)

3.Rītiņš ir labs, rītiņš ir labs (plaukšķina plaukstas)

Tāpēc mēs sakām, labu rītiņu (plaukšķina plaukstas)

4.Rītiņā, rītiņā vajag muti nomazgāt(ar rokām mazgā muti)

Ūdentiņu pasmeļam mutīti mēs mazgājam(ar rokām pasmeļ ūdeni un mazgā muti)

Rītiņā, rītiņā vajag acis izmazgāt(ar rokām mazgā acis)
Ūdentiņu pasmeļam actiņas mēs mazgājam(ar rokām pasmeļ ūdeni un mazgā acis)
Rītiņā, rītiņā vajag ausis izmazgāt(ar rokām izmazgā ausis)
Ūdentiņu pasmeļam austiņas mēs mazgājam(ar rokām pasmeļ ūdeni un izmazgā ausis)
Esmu tīrs, esmu tīrs nu es esmu tīrs(plaukšķina)

5.Saulīte jau logā skatās (lūkojas uz logu, kur uzzīmēta saulīte)

Laiks ir atmosties(izberž acis)
Skriesim veiklām, žiglām kājām(skrien uz vietas)
Strautā mazgāties(mazgā muti)
Līdz ar pirmo ūdens lāsi(rocīņas pie austiņas)
Miedziņš strautā krīt(atdarina krītošas kustības ar rokām)
Bul, bul , bul to aiznes vilnīts(šūpo rokas)
Nu var teikt, Labrīt!(palecās)

6.Kaķēns mazgā muti – mjaui (imitē kaķa mazgāšanos glaudot sev vaigus)

Laikam ciemos pošas jau.
Izķemmē viņš ūsiņas (ar rādītāj pirkstu glāsta virslūpu un zodu)
Pieglauž savas spalviņas (krustojot ķermeņa asi, ar labo roku glauda sev galvu kreisajā pusē, bet ar kreiso roku – labajā pusē.

7.Kur ir bērnam rociņas (rāda rokas)

Rociņas ir te (parāda rokas)
Kur ir bērnam austiņas (rāda ausis)
Austiņas ir te (pieliek rokas pie ausīm) *tā turpina līdz apdzied zināmās ķermeņa daļas.*

8.Ezīts acis berzēt sāk (šūpo mīļmantu rokās)

Laikam viņam miedziņš nāk(šūpo mīļmantu rokās)
Mīļi viņu glāstīšu, saldā miegā aijāšu (glāsta mīļmantu, pieglauž pie vaidziņa)
Aiju, aijū aijjai jā 2x

9.Viena roka, otra roka Rāda vispirms vienu, tad otru)

Divas rokas man (rāda abas rokas)
Viena kāja, otra kāja (rāda vienu kāju, tad otru)
Divas kājas man (Rāda abas kājas) *tā turpina līdz apdzied zināmās ķermeņa daļas.*