

LATVIJAS UNIVĒSITĀTE
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte
Pirmsskolas skolotāja

JOLANTA STIURENIECE

**Adaptācijas sekmēšana 1,5 – 3 gadu vecumā pirmsskolas izglītības
iestādē**

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs

pasniedzēja

Akadēmiskais amats

Dr. Paed.

Zinātniskais / akadē-
miskais grāds

Inese Freiberga

Vārds, uzvārds

Paraksts

RĪGA 2023

Anotācija

Darba autore: Jolanta Stiureniece

Darba tēma: “Adaptācijas sekmēšana 1,5 – 3 gadu vecumā pirmsskolas izglītības iestādē”.

Darba mērķis: Teorētiski izzināt un empīriski pārbaudīt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas nosacījumus pirmsskolas izglītības iestādē

Kvalifikācijas darbs sastāv no teorijas un empīriskā pētījuma. Torijas daļā tiek analizētas zinātniskās atziņas par adaptācijas jēdzienu tā būtību, norisi, raksturīgās bērna attīstības iezīmes 1,5-3 gadu vecumā un izzināti adaptācijas sekmēšanas nosacījumi.

Empīriskā pētījumā pēc izstrādātajiem kritērijiem tika veikta bērnu sākotnējā novērošana, izstrādātas rotaļas tajās pārbaudot sekmīgas adaptācijas nosacījumus, veikta atkārtota bērnu izvērtēšana un iegūto datu analīze. Iegūtie rezultāti parādīja, ka vecumam atbilstošu rotaļu izmantošana, atbilstošu nosacījumu ievērošana pedagoģiskajā darbā sekmē bērnu adaptācijas norisi.

Darbs sastāv no 44 lpp., 7 attēliem, 4 tabulām un 31 literatūras avotiem.

Atslēgas vārdi: adaptācija, adaptācijas būtība, adaptācijas sekmēšana, pedagoģiskie nosacījumi, pirmsskolas izglītības iestāde

Annotation

Author of the work: Jolanta Stiureniece

The topic of the work: "Promoting adaptation at the age of 1.5 - 3 years in a preschool educational institution".

Purpose of the work: To theoretically find out and empirically check the adaptation conditions of 1.5-3-year-old children in a preschool educational institution

The qualification work consists of theory and empirical research. In the theory part, scientific knowledge about the concept of adaptation is analyzed, its nature, course, characteristic features of the child's development at the age of 1.5-3 years, and the conditions for facilitating adaptation are explored.

In an empirical study, according to the developed criteria, the initial observation of the children was carried out, the developed games were used to check the conditions of successful adaptation, the repeated evaluation of the children and the analysis of the obtained data were carried out. The obtained results showed that the use of age-appropriate toys and the observance of appropriate conditions in pedagogical work contribute to the development of children's adaptation.

The work consists of 44 pages, 7 pictures, 4 tables, 31 literature sources.

Keywords: adaptation, nature of adaptation, promotion of adaptation, pedagogical conditions, preschool educational institution

Saturs

Ievads.....	5
1. Adaptācijas būtība un īstenošana pirmsskolas izglītības iestādē.....	7
1.1. Adaptācijas jēdziens, būtība un pakāpes.....	7
1.2. 1,5-3gadus vecu bērnu pedagoģiski psiholoģiskais raksturojums un adaptācijas norisei raksturīgais.....	11
1.3 Adaptācijas sekmēšanas nosacījumi pirmsskolas izglītības iestādē.....	16
2. Empīriskais pētījums par 1,5-3 gadu vecu bērnu adaptācijas sekmēšanu pirmsskolas izglītības iestādē.....	22
2.1. Pētījuma metodoloģija.....	22
2.2. Grupas raksturojums adaptācijas izpētes sākumā.....	24
2.3. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.....	30
2.4 Iegūto rezultātu analīze.....	33
Secinājumi.....	38
Priekšlikumi.....	40
Literatūras un citu avotu saraksts.....	42

Ievads

Darba autore izvēlējās izstrādāt kvalifikācijas darbu par tematu “Adaptācijas sekmēšana 1,5-3 gadu vecumā pirmsskolas izglītības iestādē”, jo ir uzsākusi darbu pirmsskolā un ar jauno mācību gadu sāks strādāt kā pedagogs grupā, kurā savas pirmās bērnudārza gaitas uzsāks bērni sākot no 1,5 gada vecuma. Darba autorei būtu svarīgi izzināt pedagogu un psihologu atziņas par adaptēšanās procesu gan no teorētiskā aspekta, gan praktiski pārbaudot tos pedagoģiskos paņēmienus, kas var sekmēt bērnu adaptācijas periodu.

Bērnudārza gaitu uzsākšana un veiksmīga bērna adaptācija ir aktuāls temats katru mācību gadu, kad pirmsskolu izglītības iestāde uzņem pašus mazākos bērnus. Ir novērots, ka lielai daļai vecāku nākas savu bērnu palaist bērnudārza gaitās sākot jau no 1,5 gada vecuma, jo dažādu apsvērumu dēļ ir nepieciešamība atgriezties darbā. Daudzi vecāki tam nav emocionāli gatavi un satrauc jautājumi par to, kā viņu bērns iekļausies jaunajā vidē, jo bērns pirmo reizi savā dzīvē ilgstoši viens pats atradīsies svešu cilvēku aprūpē. Ne tikai vecāki tam nav emocionāli gatavi, bet arī bērni nav gatavi tik lielām pārmaiņām un atšķirtībai no vecākiem līdz ar to adaptācija ir satraucoša gan bērnam, gan vecākiem.

Kā personīgi novērotu problēmu darba autore novērojusi, ka vecāki mūsdienās ir nonākuši divās galējībās – daļai vecāku ir tendence sagaidīt no bērna aukstākas ekspektācijas, kuras nav atbilstošas bērna vecumam un spējām, bet otra grupa savus bērnus “pataisa” mazus un nevarīgus, visu izdarot bērna vietā, neradīnot pie režīma, izdabājot katrai bērna vēlmei, lietojot bēbīšu valodu sarunās ar savu bērnu, pat nēsājot nepārtraukti rokās. Tomēr, ja pieaugušie pārāk fokusējas tikai uz bērna vēlmēm, tad var ciest bērna turpmākā attīstības un attieksmju pilnveidošanās. Bērns ir personība un pret to tā arī jāattiecas – jā rūpējas par bērna sekmīgu adaptēšanos pirmsskolā, nekavējot bērna attīstību. Jāatbalsta bērna autonomija un iniciatīvas. Bērns priecāsies par to, ko viņš var izdarīt pats, nevis ko nevar.

Maza bērna adaptēšanās pirmsskolā lielā mērā ir atkarīga no vairākiem faktoriem – paša bērna psihofizioloģiskās veselības, līdzšinējās socializēšanās pieredzes ģimenē, adaptēšanās procesam veltītā laika, pirmsskolas iestādes vides un audzinātāju kompetences un arī no bērna vecāku un izglītības iestādes personāla sadarbības. Atsaucoties uz psiholoģi I.Aunīti, var teikt, ka vecāku sajūtas pār bērna palaišanu uz bērnudārzu un adaptācijas gaitu uzsākšanu var būtiski ietekmēt arī bērna izjūtas, jo, ja vecāks nejūtas pārliecināts, satraucās, tad arī bērns tā jutīsies un tas ietekmēs bērna uzvedību adaptācijas procesa sākumā (Aunīte 2021). Katrs bērns ir savādāks un ikviens vecāks vēlas, lai viņa bērna adaptācijas process ir pēc iespējas ātrāks un veiksmīgāks. Tomēr katram bērnam adaptācijas process var noritēt savādāk, tādēļ adaptāciju iedala trīs pakāpēs – viegla, vidēja vai smaga adaptācija. Adaptēšanas periodā bērns piedzīvo

gan stresu, gan emocionālu pārdzīvojumu, jo līdz šim bērna dzīve ir ritējusi ģimenē. Stresu izjūt ne tikai bērns, bet arī paši vecāki, jo vēlais, lai bērns ir drošās rokās un viss norit pēc iespējas veiksmīgāk. Tāpēc šajā posmā ļoti svarīga ir veiksmīga pedagoga un vecāka sadarbība. Pirmskolas pedagogam šādās situācijās būtu jāspēj sniegt skaidrojumus vecākiem. Arī šajā kvalifikācijas darbā gūtās atziņas varētu sniegt atbalstu jaunajiem vecākiem, lai viņi sekmīgāk līdzdarbotos savu mazo bērnu adaptēšanās procesā

Kvalifikācijas darba temats: Adaptācijas sekmēšana 1,5-3 gadu vecumā pirmsskolas izglītības iestādē

Pētījuma objekts: pirmsskolas pedagoģiskais process.

Pētījuma priekšmets: 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācija

Pētījuma mērķis: teorētiski izziņāt un empīriski pārbaudīt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas nosacījumus pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījuma jautājums: Ar kādu pedagoģisko nosacījumu palīdzību pedagogs var sekmēt bērna adaptāciju 1,5-3 gadu vecumā ?

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt adaptācijas būtību un tās nozīmi bērna attīstībā, izziņāt sekmīgas adaptācijas faktorus pirmsskolas izglītības iestādē.
2. Empīriski izpētīt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sekmīgas adaptācijas nosacījumus pirmsskolas izglītības iestādē
3. Izstrādāt secinājumus un ieteikumus jaunajiem vecākiem un pedagogiem, kas sekmētu bērna adaptāciju pirmsskolā.

Pētījuma metodes:

Teorētiskās (kvalitatīvās) – pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras analīze.

Empīriskās (kvantitatīvās un kvalitatīvās): iegūto datu apstrāde un grafiskā attēlošana, izmantojot MS Excel programmu, pedagoģiskais novērojums, pedagoģiskajā izmēģinājuma darbībā iegūto rezultātu interpretācija.

Pētījuma bāze : X pirmsskolas izglītības iestādes jaunākās vecuma grupiņas 14 bērni.

1. Adaptācijas būtība un īstenošana pirmsskolas izglītības iestādē

1.1. Adaptācijas jēdziens, būtība un pakāpes.

“Ar pirmo ienākšanas dienu pirmsskolā sākas bērna adaptācijas periods, pierašana un iedzīvošanās jaunos, neierastos apstākļos” (Golubina 2007, 156).

“**Adaptācija** (lat.val. *adaptatio* – pielāgošanās)- pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem” (Gailuma 2002, 84). Ne tikai bērni, bet arī katrs cilvēks piedzīvo adaptāciju, nokļūstot jaunā vidē vai komandā, bet pieaugušajiem tas ir daudz vieglāk, jo pretēji bērniem viņu ķermenis ir daudz izturīgāks pret stresu. ASV psiholoģe J. Browna (Džona Brauna) apgalvo, ka bērns nokļūstot nezināmā vidē, pārdzīvo ļoti lielu stresu. Lai to pārvarētu un pierastu pie jaunās situācijas, viņiem ir jāiziet adaptācijas periods. Šis termins liecina par spēju pielāgoties ārējās vides apstākļiem un pierast pie tiem (Brown 2020).

Savukārt pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīcā jēdziens “adaptācija” tiek skaidrots kā pielāgošanās (arī pielāgošana) jaunai situācijai, prasībām, noteiktiem apstākļiem, kas nepārtraukti mainās. Piemērošanās videi saistīta ar negatīvo, nelabvēlīgo faktoru pārvarēšanu. Adaptācija sekmē organisma darbaspēju uzturēšanu (Pedagoģijas skaidrojošā vārdnīca 2000,8).

Bērna adaptāciju ietekmē dažādi faktori. Autori nedaudz atšķirīgi norāda uz tiem faktoriem, kas ietekmē bērna adaptēšanos pirmsskolā. Viens no plašākajiem adaptāciju ietekmējošo faktoru uzskaitījums ir sekojošs:

- “ bērnu individuālais nervu tips;
- pedagoga zināšanas un iejūtība;
- higiēniskie, pedagoģiskie un psiholoģiskie apstākļi;
- dzimums (zēni adaptējas lēnāk nekā meitenes);
- veselības stāvoklis un attīstības līmenis;
- vecums (visgrūtāk šķirties no vecākiem, atnākot uz bērnudārzu, ir mazuļiem līdz trīs gadu vecumam);
- bioloģiskā un sociālā anamnēze (bioloģiskie faktori – mātes veselības stāvoklis grūtniecības laikā, dzemdību sarežģījumi, bērna veselības stāvoklis līdz trīs mēnešu vecumam un turpmāk līdz nonākšanai bērnudārzā);
- sociālie faktori – jaundzimušā labklājības nodrošināšana, kas atkarīga no sociālekonomiskajiem apstākļiem ģimenē;
- bērnu sociālā pieredze” (Jurgena 2007, 62).

Savukārt L. Vigotskis (Выготский, 2005) koncentrēti ir uzskaitījis adaptācijas procesu ietekmējošos faktoros:

- iekšēji faktori: bērna personīgā pieredze-fiziskā un garīgā;
- ārējie faktori: - ģimene, skolotāji, grupas biedri, izglītības iestādes vide un sabiedrība kopumā.

Cilvēkam nākas adaptēties, kad nonāk kādā satraucošā stresa situācijā un tas kā cilvēks tiks galā ar šo problēmsituāciju un palāgosies lielā mērā ir atkarīgs no katra cilvēka personības, pieredzes un fizioloģijas. Adaptācija rodas tad, kad rodas stress, kamēr cilvēks nenonāk kaut kādā stresa situācijā viņam nav vajadzības pēc adaptācijas. Nonākot stresa situācijā, cilvēks pielāgo savu uzvedību attiecīgi apkārtējiem apstākļiem. Tāda ir adaptācijas īpašība, ka starp satraukumu ir jāatrod iespēja nomierināties, tāds kā balanss, lai piemērotu savu uzvedību un attieksmi apkārtējās vides apstākļiem un cilvēkiem (Populārā medicīnas enciklopēdija 1984). Cilvēka uzmanība tiek attiecīgi regulēta dažādu ārējo apstākļu ietekmē, bērna jūtīgums adaptācijas procesā var pēkšņi pieaugt un tikpat ātri samazināties. Līdz ar to varam secināt, ka adaptācijas procesam ir liela nozīme uz cilvēka organisma darbību, tās laikā ne tikai jāspēj piemēroties dažādiem apstākļiem, bet arī sociālajai videi, kurā atrodas.

“Adaptācija ir uzlūkojama kā divpusējs process, kas vienlaicīgi sevī ietver bērna pielāgošanos jaunai situācijai, prasībām, noteiktiem apstākļiem, kā arī atbilstošu pedagoga darbības organizāciju bērna iepriekšējo apstākļu saglabāšanā vai daļējā saglabāšanā jaunajā pirmsskolas vidē un attiecīgi, ievērojot pakāpenību un pēctecību, bērnam jauno prasību apguves organizēšana vides un darbību iepazīšanā. Adaptācija sākas ar brīdi, kad bērns tiek iepazīstināts ar vidi, nosacījumiem, apstākļiem un darbību pirmsskolā un pedagogs tuvāk iepazīst un izzina bērnu, noskaidrojot ģimenes tradīcijas un bērna audzināšanas īpatnības” (Āboltiņa 2011, 613).

Bērna ieiešanu pirmsskolas izglītības iestādē vienmēr pavada noteiktas psiholoģiskas grūtības – bērns pāriet no pazīstamās ģimenes vides uz pirmsskolas iestādes apstākļiem. S. Gailuma aplūko, R. Kempbela uzskatu par adaptāciju, ka “adaptācija ir ātrums un vieglums, ar kādu spēj mainīties bērna uzvedība atkarībā no apkārtējās vides pārvērtībām” (Gailuma 2002, 85).

Uzsākot bērnudārza gaitas un ierodoties sev nepazīstamā vidē, sākas adaptācijas process, kura laikā nozīmīgas ir bērna darbības vides mainīgajos apstākļos. Pielāgošanās jaunajiem apstākļiem norit individuāli, bet tās laikā bērni piedzīvo lielu stresu, trauksmi bailes un nedrošību, jo atrodas neziņā par to kas viņus sagaida un vai vecāki atgriezīsies. Bērna nervozitāti pastiprina jaunā vides un apstākļu maiņa, jo bērns pirmsskolā saskaras ar:

- dienas režīma maiņu (agri jāceļas, kaut kur jāiet, jābrauc),
- iekļaušanās kolektīvā,

- jāpaliek vienam svešu cilvēku aprūpē – tie izvirza citādākas prasības nekā mājās, apkārt ir sveša vide, vienaudži it kā apkārt ir, bet daudziem bērniem šajā vecumā trūkst socializēšanās prasmju.

- lietu vides maiņa (Gailuma 2002, 86).

Mājās bērns ir pieradis pie noteikta dzīvesveida, režīma, aktivitātēm, ēdiena, attiecībām ar citiem, uzvedības noteikumiem utt. Bērnudārzā lielākā daļa apstākļu bērnam būs jauni un neparasti, bērnam būs jāpielāgojas un jāpierod pie tiem un tas no bērna prasa lielu piepūli. Šāda vides maiņa un pielāgošanās jauniem apstākļiem no ierastās mājas dzīves uz pirmskolu nopietni ietekmē bērna adaptīvās spējas. Tāpēc šāda pēkšņa pāreja uz jaunu sociālo situāciju bērnam rada stresu un trauksmi, kas var nelabvēlīgi ietekmēt bērna organismu un imunitāti. Šāda ilgstoša atrašanās stresa stāvoklī var izraisīt emocionālus traucējumus vai psihofizioloģiskā tempa palēnināšanos bērna attīstībā. Bērnam bērnudārzā neapšaubāmi ir nezināma telpa ar jaunu vidi un attiecībām. Līdz ar to adaptācijas procesā bērna uzvedība un reakcija uz daudzām lietām var dramatiski mainīties:

- emocionālais stāvoklis (bērns daudz raud, ir viegli aizkaitināms);
- apetīte ir traucēta (bērns ēd mazāk un retāk nekā parasti);
- tiek traucēts miegs (bērns nevar aizmigt, miegs ir īslaicīgs, periodisks);
- tiek zaudētas iegūtās prasmes (mazulis var atgriezties pie krūtsgala, neprast lietot vairs karoti vai pārstāt prasīt podiņu, runa var palēnināties);
- adaptācijas periodā bērni bieži saslimst (tas ir saistīts gan ar garīgo stresu, gan ar to, ka bērns saskaras ar jauniem vīrusiem). Bet šīs izmaiņas ir dabiska reakcija uz jauniem dzīves apstākļiem, tāpēc pret tām jāizturas ar sapratni (Михайловна 2023).

Pirmsskolas gaitu sākums ir pirmais pārbaudījums maza bērna dzīvē. No tā, kā noritēs bērna adaptācija periods, būs atkarīgs tas ar kādām izjūtām bērns turpmākos gadus ies uz pirmskolu, kā veidosies bērna socializēšanās, ko vairums bērni sākotnēji apgūst tieši pirmsskolā.

ASV psiholoģe J. Browna raksta, ka bērna adaptācijas process bērnudārzā notiek vairākos posmos:

Pirmais posms – sarežģīts pielāgošanās periods. Vides apstākļiem krasi mainoties pārsvārā ir vērojami organisma funkciju traucējumi (dekompensācijas stadija). Neatkarīgi no tā, kā vecāki sagatavo bērnu bērnudārzam, sākumā viņi joprojām būs stresa un pastāvīgas spriedzes stāvoklī. Bērnam ir grūti šķirties no vecākiem, viņi bieži raud un ir kaprīzi. Viņi var sākt piedzīvot biežu atkārtotu saaukstēšanos;

Otrais posms – pielāgošanās periods. Psihes aizsargmehānismi tiek novietoti gaidīšanas režīmā, bērns sāk sazināties ar skolotāju un citiem bērniem, piedaloties spēlēs, bet joprojām

uzmana savus vecākus un bieži jautā par viņiem. Šajā posmā bērns tikai sāk pierast pie jaunā noteikumu kopuma, tāpēc viņi var tos pārkāpt un atteikties ievērot dažas skolotāja prasības

Trešais posms – kompensācijas fāze. Adaptācijas process beidzas, bērns pierod pie saviem vienaudžiem un skolotājiem, pie jaunā grafika un mierīgi spēj atvadīties no vecākiem un pavadīt bez tiem visu dienu. Viņu emocionālais stāvoklis kļūst stabilāks, un viņu fizioloģiskie rādītāji sasniedz normu. Katra posma laiks būs pilnībā atkarīgs no bērna īpatnībām (Brawn 2020).

Bērniņam absolūti visi galvenie vides parametri mainās, kad viņš tiek uzņemts bērnu pirmsskolas izglītības iestādē. Pielāgojoties pirmsskolas iestādes apstākļiem, dažādi bērni var izturēt pilnīgi atšķirīgas grūtības, kas saistītas ar emocionālu stresu. Šeit var izdalīt vieglo pielāgošanās procesu, vidēju un smagu.

Arī S. Gailuma, aprakstot mazo bērnu adaptācijas procesu pirmsskolā, atsaucas uz plaši pazīstamo R. Tonkovas – Jampoļskajas trīspakāpju adaptācijas modeli, kurā liela vieta ir ierādīta bērna veselības stāvokļa izmaiņām adaptācijas procesā. Pēc šīs klasifikācijas adaptāciju var iedalīt trijās pakāpēs:

Viegla adaptācija novēroja bērniem, kas auguši sociāli labvēlīgās ģimenēs optimālos apstākļos, ir veseli, psihofiziski attīstīti un pirmsskolas izglītības iestādi sākuši apmeklēt pēc pusotra gada vecuma. Var būt īslaicīgi negatīvs emocionālais stāvoklis, kas izpaužas kā runas aktivitātes samazināšanās, nenozīmīgi uzvedības, miega traucējumi, apetītes trūkums. Parasti šīs parādības ilgst pirmās divas nedēļas.

Vidēja adaptācija raksturīga vai nu veseliem mazuļiem, kas auguši labvēlīgās ģimenēs un pirmsskolu apmeklē pēc pusotra gada vecuma, vai arī jebkura vecuma bērniem no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm vai tādām, kurās pieļautas audzināšanas kļūdas. Lēni normalizējas bērna emocionālais stāvoklis, tāpēc viņš bieži slimo. Slimošana norit bez komplikācijām un ilgst vidēji septiņas līdz desmit dienas. Īslaicīgi var būt svara zudums un valodas attīstības traucējumi. Uzvedības novirzes normalizējas apmēram pēc mēneša.

Smaga adaptācija nereti ilgst vairākus mēnešus. Bērns atkārtoti slimo, pēc tam kļūst jūtīgs, nelabprāt atgriežas pirmsskolas izglītības iestādē. Tas negatīvi ietekmē veselību un kavē attīstību. Reizēm vērojumi arī stabili uzvedības traucējumi, kas robežojas ar neirotisku stāvokli. Var būt palēnināts fiziskās attīstības temps, valodas un psihiskās attīstības aizture. Bieža saslimšana raksturīga bērniem, kuri sākuši apmeklēt pirmsskolas iestādi no 10 -12 mēnešu vecuma. Tas ietekmē veselības stāvokli un nereti izraisa attīstības traucējumus, kuri vēl vairāk apgrūtina adaptāciju (Gailuma 2002, 87).

Darba autore, balstoties uz analizētajām zinātniskajām atziņām, secina, ka adaptācija ir plašs jēdziens, kura skaidrojumā tiek norādīts uz divu sistēmu mijiedarbību - cilvēks un vide.

Adaptācijas procesā notiek bērna pielāgošanās jaunai videi, apstākļiem un nosacījumiem, kas bērnam ir satraucoša. Katrs bērns ir atšķirīgs, līdz ar to adaptācijas procesā bērna uzvedība un reakcija uz daudzām lietām var dramatiski mainīties, jo bērna prasmes un zināšanas kā tikt galā ar jaunu stresa situāciju katram bērnam atšķiras. Pielāgošanos jaunajai videi ietekmē dažādi faktori. Tas kā bērns pielāgojas jaunajiem apstākļiem norit individuāli, dažādi bērni var izturēt pilnīgi atšķirīgas grūtības, kas saistītas ar emocionālu stresu, tāpēc adaptācijas norit atšķirīgi, arī tā ilgums katram ir dažāds. Adaptācija tiek iedalīta vairākās pakāpēs-viegla, vidēja vai smaga adaptācija, līdz ar to katra bērna pielāgošanās process noritēs citādi, citam viegli, citiem vidēji vai pat smagi. Tāpēc, lai labāk saprastu, bērna reakcijas uz ienākšanu jaunā vidē šajā periodā, jāapzinās bērna attīstības īpatnības.

1.2. 1.5-3gadus vecu bērnu pedagoģiski psiholoģiskais raksturojums un adaptācijas norisei raksturīgais

Par mazbērna jeb agrīno bērnību psihologi sauc bērna attīstību no 1 līdz 3 gadu vecumam. "Bērna pirmsskolas vecums ir svarīgākais personības attīstības posms. Tas ir viņa socializācijas sākumposms: iekļaušanās kultūras un vispārcilvēcisko vērtību pasaulē, attiecību veidošanās ar cilvēkiem, kā arī attieksmes veidošanās pret priekšmetiem un dabu, pašiem sevi izzināšanas process" (Černova 2003,4).

1-3 gadu vecumā bērnam ir vairākas specifiskas vecuma iezīmes. Šo periodu raksturo paaugstināta jutība pret atdalīšanos no mātes un bailes no novitātes. Ienākšana bērnudārzā bērnam bieži rada stresu. Tas ir saistīts ar to, ka radikāli mainās ne tikai ikdienas rutīnas, kas pazīstamas no dzimšanas, bet arī bērna vide, parādās liels skaits svešinieku. Ķermeņa pielāgošanās jauniem sociālās eksistences apstākļiem, jauns režīms ir saistīts ar bērna uzvedības reakciju maiņu, miega traucējumiem, apetīti. Dēļ trauksmes un stresa ko bērns piedzīvo uzsākot bērnudārzā gaitas, bērna imunitāte novājinās un viņš bieži slimo, tādas sekas ir raksturīgas adaptācijas procesam, jo bērni mazbērna vecumā nemāk tikt galā ar tik lielu stresu un tas ietekmē bērna imunitāti.

Bērna attīstībā vecums līdz 3 gadiem ir nozīmīgs, jo šajā vecumā veidojas bērna personības pamati un tiek apgūtas pirmās saskarsmes prasmes. Šajā vecumā svarīga ir ģimene un emocionālais kontakts bērnam ar māti. Nozīmīgi, lai attiecības ar aprūpētāju būtu harmoniskas, bērns būtu mīlēts, tiktu gādāts par viņu un apmierinātas bērna vajadzības un bērns justos droši. Jo šajā vecumā veidojas uzticēšanās vai neuzticēšanās ārējai pasaulei, ja bērns bērnībā saņems šo gādību pār sevi, tad viņš pasauli un cilvēkus uztver kā sev labvēlīgus, bet ja bērnam bērnībā būs ticis liegts šis emocionālais kontakts ar aprūpētāju, tad tas nelabvēlīgi ietekmēs bērna uz-

vedību adaptācijas posmā. Bērns būs trauksmais, nedrošs par sevi un bailīgs, būs grūti uzticēties citiem. Šīs izjūtas saglabājas arī turamākajā dzīvē un var būtiski ietekmēt adaptācijas gaitu. Adaptācijas process var būt ilgstošs un smags. (Lieģeniece 1996).

“Vecumposmu robežas nav strikti novilkta, jo cilvēka attīstību ietekmē viņa dotumi, mijiedarbība ar tuvākajiem cilvēkiem un apkārtējo vidi. Tāpēc viena un tā paša vecuma bērnu attīstības līmeņi var būtiski atšķirties” (Golubina 2007, 113). Nozīmīgi ir apstākļi un sociālā vide kādā bērns no dzimšanas atrodas. Arī adaptācijas sākumposmā ir vērojams, ka vienāda vecuma bērni ir ar atšķirīgu attīstības līmeni. Nenoliedzami tāds faktors kā sociālā vide ietekmē maza bērna attīstību, pašapziņu un adaptāciju.

Arī S.Gailuma, akcentē pieaugušā nozīmību agrīnā vecumā, jo pirmo trīs gadu laikā bērns strauji attīstās ne tikai fiziski, bet arī emocionāli. Līdz ar to bērna emocionālo ievirzi un attīstību ietekmē sociālā vide un emocionālā gaisotne, kurā bērns atrodas un attiecības ar apkārtējiem. Bērni, kuru saskarsme ar aprūpētājiem ir atsaucīga, drošas un sirsnīga, ir pozitīvi, komunikabli, droši un atsaucīgi, kā arī pārliecinātāki par sevi, salīdzinājumā ar bērniem, kuriem trūkusi vecāku uzmanība un gādība. Viņi var būt pasīvāki un noslēgtāki, kā arī jaunas situācijas var izraisīt bailes (Gailuma 2002).

Mazbērna vecumā bērni mācās atdarinot. Tāpēc bērns šajā vecumā vairāk orientējas uz to ko viņš redz pieaugušā darbībā, nevis tajā ko dzird. Pieaugušais ir bērna paraugs. Bērni socializējas vērojot, atdarinot un vērojot paraugus, līdzdarbojoties un mācoties. “Sociālajā vidē notiek bērna personības attīstība” (Puškarevs 2002, 15). Pēc autores domām un pieredzes šī pieaugušā vērošana, būšana tuvumā un vēlme līdzdarboties ir adaptācijas posmam raksturīga. Bērns lielu daļu sava rotaļlaika pavada, vienatnē, vērojot apkārtējos un savās darbībās atdarinot citu cilvēku manieres un aktivitātes. "Izlikties" un atdarināt darbības vairākas reizes ir iecienīta spēle šajā vecumā un to iekļaušana lomu spēlēs ir viens no raksturīgākajiem darbības veidiem šajā vecuma posmā. Šīs atdarināšana palīdz bērnam mācīties izprast citu cilvēku rīcības, kas kalpo kā vērtīgi mēģinājumi turpmākajām sociālajām tikšanās reizēm.

Mazbērna vecumā vadošā darbība ir rotaļa. Rotaļa palīdz bērnam atvērties, sekmē kustību un valodas attīstību, tajā bērni un pieaugušie savā starpā saprotas un izjūt pozitīvas emocijas, kas bērnam liek justies labi (Populārā medicīnas enciklopēdija 1984). Tāpēc bērnu un pieaugušo apvieno rotaļu situācijas, kurās bērni var brīvi kustēties un līdzdarboties pēc pieaugušā sniegtā parauga. 1,5-3 gadus veciem bērniem interese pār citiem bērniem vēl īsti nav, viņiem vairāk ir svarīga saskarsme ar pieaugušo, šī vajadzība ir intuitīva un motivē bērnu darboties. “Bērnam maza bērna vecumā nepatīk dalīties ar rotaļlietām ar citiem bērniem, jo nav attīstījušās sadarbības prasmes ar citiem bērniem un nespēj vēl kontrolēt savu uzvedību tā ir nenoturīga” (Ķerve, Gintere, Mitenberga 2021, 40). Pēc autores domām tas skaidrojams ar to, ka adaptācijas

norises laikā bērnam svarīgāks ir kontakts ar pieaugušo, drošības sajūta un viņu vajadzību apmierināšana. Bērns šajā vecumā neizjūt vajadzību pēc saskarsmes ar citiem bērniem un vēro citu bērnu rotaļas, bet pats rotaļājas paralēli nevis kopā ar tiem. Salīdzinājumā ar maziem bērniem pieaugušais spēj apmierināt bērna tā brīža vajadzības.

“Vecums no 1–3 gadiem tiek dēvēts par runas attīstības sensitīvo periodu” (Kalvāns 2018, 11). Tad bērns jūtīgi uztver visi ko runā apkārtējie un cītīgi tajā ieklausās. Bērna runa tiek attīsta kopējā saskarsmē ar pieaugušo. Tā pamazām veidojas un attīstās otrajā dzīves gadā. Bērns sadarbojoties ar pieaugušo pārņem to runas paraugu, kopīgi tiek apgūti objektu nosaukumi un iepazītas dažādas lietas, apgūti cilvēku un bērnu vārdi. Kopējā saskarsmē un darbībā tiek attīstīts bērna aktīvais vārdu krājums un valoda. Runa veido arī emocionālās saiknes, bērns priecājas, ja ar viņu sadarbojas un tiecas pēc kontakta. (Golubina 2007).

“No 2 gadu vecuma bērnam ir aktīva interese par visu. Viņš visu grib zināt, visu grib pataustīt, ieraudzīt, saklausīt, -tas ir *kāpēcīšu* vecums. Sākumā mācoties runāt, bērns rāda ar roku uz lietu, kas viņu interesē, un gaida, ka pieaugušais to nosauks. Bērns sākumā reaģē nevis uz vārdu nozīmi, bet uz situāciju ar ko vārds saistījies. Vārdus bērns uztver kopā ar žestiem, mīmiku, balss intonāciju” (Svence 1999, 63).

Pēc autores domām ļoti svarīgi ir, lai vecāki ar bērniem pēc iespējas vairāk sarunātos, uzdotu atvērtus jautājumus, kas rosinātu bērnu runāt, stāstītu par lietām ko redz vai dzird sev apkārt, jo tā pieaugušais sekmēs bērna valodas attīstību. Ja bērnam rodas grūtības viņš vērsas pie pieaugušā pēc palīdzības izmantojot vārdus vai žestus, lai paustu savu vajadzību vai vēlēšanos pēc tuvības un mīļuma. “Saskarsme ar pieaugušo var izpausties arī neverbāli- mazulis pēc kaut kā sniedzas, pieķeras pie rokas un ved sev vēlamā virzienā, vada pieaugušā roku ,lai kaut ko paņemtu, ripina bumbu vai mašīnu pieaugušajam” (Gailuma 2002, 89). Pēc autores domām šāda savstarpējā saskarsme ir adaptācijas norisei raksturīga. Autore ir novērojusi, ka adaptācijas posmā maziem bērniem, kas uzsākuši savas pirmās bērnudārza gaitas ir raksturīga šāda saziņa ar pieaugušo, jo ne visi bērni runā. Svarīgi ir, lai tiktu saprastas un apmierinātas bērna vajadzības un vēlmes, ko bērni pauž ar žestiem, tas izskaidro kāpēc mazi bērni vairāk koncentrējas uz sadarbību ar pieaugušo nevis uz bērniem sev apkārt.

“Mazbērna vecumā vadošā bērna darbība ir rotaļa uz kuras pamata attīstās bērna runa un bērna kognitīvā attīstība. Bērns ar valodas palīdzību iemācas risināt jaunas problēmsituācijas” (Čirko, Kalniņa 2019, 16).

Adaptācijas procesā skolotājiem jābūt radošam un jānodrošina bērnus ar dažādām kustību aktivitātēm, jo bērni 1,5-3 gadu vecumā ir ļoti kustīgi un mīl atkārtot darbība un veikt kustību rotaļas, ir darbīgi un zinātkāri un bērni mazbērna vecumā attīstās darbībā. Tāpēc svarīgi

ir nodrošināt bērnu ar darbīgu vidi, kur bērns var kustēties un darboties. Līdz ar kustību aktivitāti bērnos veidojas sevis un savu spēju apzināšanās posms, tādēļ pedagoga uzdevums ir nodrošināt bērna ikdienas darbības ar daudzveidīgām kustību aktivitātēm vai uzdevumiem, kas atbilst bērna vecumam. “Nemitīga kustību spēju uzlabošana bērnam nozīmē savas patstāvības izcīnīšanu un adaptāciju sociālajiem apstākļiem” (Ķerve, Gintere, Mitenberga 2021, 6).

“1,5–2,5 gadi tiek dēvēts arī par mikromotorikas attīstības sensitīvo periodu, šī perioda laikā kā noteicošais darbības veids ir manipulācijas ar sīkiem priekšmetiem. Priekšmetiski manipulējošā darbība, vērsta uz priekšmetu, telpas un formas izzināšanu. Bērns grib, lai pieaugušais būtu informācijas avots par nezināmo priekšmetu pasauli. Tādejādi bērna un pieaugušā kopējo darbību ar priekšmetiem (rotaļu) rezultātā notiek viņu personību mijiedarbība, kas ietekmē bērna personības attīstību. Galvenie šī perioda psihes jaunveidojumi ir valoda, uzskatāmi priekšmetiskā domāšana, tēlainā atmiņa un tīša uzmanība” (Kalvāns 2018, 12). Tāpēc pēc autores domām svarīgi, ka pieaugušais atrod laiku un vēlmi ar bērnu parotaļāties un savā starpā komunicētu, tas rada bērnam vēlmi aktīvi darboties un izzināt lietas un kā tās darbojas un apgūt to nosaukumus, pieaugušais tās palīdz atklāt. Šī kopējā sadarbība uzlabos bērna attīstību, bērns būs kustībā, tiks attīstītas bērna uztveres un domāšanas spējas, kā arī runa, kas būtiski var ietekmēt bērna pašvērtējumu un adaptācijas procesu kopumā.

Otrajā un trešajā dzīves gadā (agrā bērnība) attīstās bērna balsta un kustību aparāts. Bērns mācas patstāvīgi staigāt, sāk palikt neatkarīgāks un vairs nevēlas, lai pieaugušais tik daudz iesaistās. Bērns vēlas ko paveikt pats. Bērns grib būt kustībā, ir aktīvs, un sāk apzināties savas spējas, svarīgi bērnam piedāvāt kustību brīvību un atbalstīt bērna neatkarību. Bērns kļūst pārliecinātāks par sevi, līdz ar kustību brīvību veidojas bērna pašapziņa (Kalvāns 2018).

2-3 gadu vecumā bērns sāk pamazām izprast prasības un reaģēt uz ierobežojumiem. Sāk izkopt pašapkalpošanās un higiēniskās iemaņas, kārtības un tīrības izjūtu” (Čirko, Kalniņa 2019). Šajā vecumposmā sāk veidoties bērnam kauna izjūta un šaubas par sevi. Tāpēc pēc autores domām, ja bērns bērnībā tiks atbalstīts un netiks apspiests brīdī, kad bērns izrāda vēlmi ko paveikt pats, piemēram izkopt pašapkalpošanās prasmes, tas labvēlīgāk ietekmēs adaptāciju un bērns jutīsies pārliecinātāks par sevi un savām spējām.

Raksturojot bērna vecumposmu pēc divu gadu vecuma, M.Хилько, М. Тјаčева (Хилько, Ткачєва 2013) norāda, ka jau pirms divu gadu vecuma bērnam attīstās īstermiņa atmiņa – bērns var izdomāt plānu kādai darbībai uz īsu laika posmu, neaizmirst pirms dažām minūtēm izvirzīto mērķi, tomēr tikai pēc diviem gadiem bērnam sāk attīstīties domāšana bērns sāk savu pieredzi pārnest uz jaunām lietām. Šajā vecumā notiek arī pašapziņas attīstība, kas noved pie pašvērtējuma veidošanās. Bērns jau ne vienmēr grib, lai pieaugušais viņam palīdz – viņš sāk vēlēties pats kaut ko sasniegt.

Vecāki bērni, kuri jau runā, parasti labāk adaptējas jaunajā sociālajā vidē, bet 1,5 gadī-gajiem sociālā adaptēšanās biežāk notiek liela stresa klātbūtnē. O.V. Tesakova (Тесакова 2012) to skaidro ar to, ka tieši 1,5 gadu vecumā bērna organismā notiek intensīva fizisko un psiholo-gisko spēju attīstība, kura iestājoties pirmsskolā tiek krasi izjaukta. Pāriet ilgāks laiks (vismaz mēnesis) kamēr mazā bērna organisms atgriežas atpakaļ kaut vai sākotnējā stāvoklī.

Vienā no starptautiskajām konferencēm grupa praktizējošu pirmsskolas pedagogu no – Krasnodaras (Лукьянова, Дашевская, Кононова, Питякина & Хижняк, 2020) sagatavoja adaptācijai veltītu rakstu, kurā detalizētāk apspriests jautājums par adaptācijas procesa norises gaitas atkarību no bērna vecuma. Minētās skolotājas norāda, ka mazajiem bērniem līdz diviem gadiem ir grūtāk adaptēties, jo šajā vecumā viņiem mājās jau ir sākuši formēties zināmi iera-dumi, bet prasme tos mainīt vēl nav attīstījusies. Pēc diviem gadiem bērniem nervu procesi nedaudz nostabilizējas. Pēc diviem gadiem bērni kļūst zinātkārāki, viņus iespējams nomierināt, ieinteresējot ar jaunu rotaļlietu, viņi labi saprot pieauguša cilvēka runu un ir jau kāda pieredze komunikācijā ar dažādiem cilvēkiem. Tāpēc pēc divu gadu vecuma adaptācijas process ir vieg-lāks, salīdzinot ar jaunākiem bērniem. Savukārt apmēram 3 gadu vecumā bērnam jau sākas vēl viens attīstības posms - krīzes periods "es pats". Tas ir grūts periods bērna dzīvē. Ja tajā pašā laikā notiek pielāgošanās jauniem apstākļiem pirmsskolā, tad abi procesi ir apgrūtināti. Tāpēc kā labāko vecumu bērnudārza uzsākšanai tiek norādīts vecums no 2,5-3 gadiem.

Tiek uzskatīts, ka jo jaunāks ir bērns, jo grūtāks ir viņu adaptācijas periods, jo viņu imūnsistēma vēl nav nostiprināta un nepieciešamība pēc vecāku aprūpes un uzmanības jopro-jām ir ļoti spēcīga. Tāpēc par optimālo vecumu bērnudārza uzsākšanai pedagogi un psihologi uzskata 2,5 – 3 gadi (Brown 2020).

Līdzīgu viedokli pauž pedagogs un grāmatas “Kas notiek bērnudārzā” autore D. Gulbe viņa min, ka “bērns līdz diviem gadiem neprot patstāvīgi apgērbties, lietot podiņu, galu galā runāt. Tāpēc iesaka rast iespēju bērnu vest uz bērnudārzu pēc 2,5 gadiem, jo tikai ap 3 gadu vecumu bērnam ir socializēšanas prasme attīstības karstākais punkts un viņu patiešām sāk inte-resēt citi bērni, viņš grib spēlēties kopā ar bērniem nevis viens” (Gulbe 2019,22).

Secinājumi: No apkopotās informācijas darba autore secina, ka agrīnā vecumā emoci-onālais kontakts un saskarsme ar pieaugušo ir ļoti nozīmīga. Veiksmīga bērna attīstība lielā mērā ir atkarīga no emocionālā kontakta un gādības no sava aprūpētāja. Mazbērna vecums ir ļoti nozīmīgs posms bērna attīstībā, jo sāk veidoties personības pamati, bērns strauji aug, pie-aug bērna kustību aktivitāte, zinātkāre par visu un strauji attīstās runa. Šajā vecumā bērna vadošā darbība ir rotaļa un manipulēšana ar sīkiem priekšmetiem, bērns vēlas lai pieaugušais ir informācijas avots, rotaļa ar citiem bērniem šajā vecumā bērnu nesaista. Bērns vairāk grib, lai tiek apmierinātas viņu vajadzības ar bērnu rotaļlietas un darbojas. Pozitīva bērna attīstība

lielā mērā ir atkarīga no pozitīvas saskarsmes, pieaugušā vēlmes kontaktēties ar bērnu darbības laikā. Ja bērnam būs trūkusi aprūpētāja mīlestība, atbalsts, uzmanība un nebūs sekmēts šis emocionālais kontakts un bērna, vajadzības netiktas apmierinātas, tas nelabvēlīgi ietekmēs bērna pašvērtējumu, uzvedību un attīstību, līdz ar to adaptācijas process var būt ilgstošs un smags. Mazākiem bērniem līdz 2 gadu vecumam ir grūtāk adaptēties, jo pieraduši pie dzīves un nosacījumiem kādi ir ģimenē un vēl nav gatavi atšķirtībai, ieteicamākais vecums, kad adaptācija norit veiksmīgāk pēc pedagoga un psihologu domām ir bērni pēc divu gadu vecuma.

Bērns veiksmīgi var attīstīties, ja viņam tiek nodrošināti atbilstoši apstākļi, vide un attieksme, tāpēc svarīgi ir izziņāt sociālās adaptēšanās nosacījumus, lai izglītības iestāde un vecāki šajā posmā bērnu var atbalstīt un adaptēšanās procesu atvieglot.

1.3 Adaptācijas sekmēšanas nosacījumi pirmsskolas izglītības iestāde

Ar pirmo dienu, kad bērns nonāk bērnudārzā, sākas bērna ceļš uz adaptāciju un jāsāk pierast pie jaunajiem apstākļiem un vides. Bērnam neapšaubāmi tas izraisa lielu stresu. Tādēļ, pieaugušo pienākums ir pēc iespējas atvieglot, jeb sekmēt bērna iekļaušanos pirmsskolā. “Šajā procesā liela nozīme ir skolotāju un vecāku pacietībai, empātijai un sirsnībai, radot bērnam drošības izjūtu” (Metodiskie ieteikumi pirmsskolas programmas īstenošanai 2016, 6).

“Adaptācijas procesā ļoti svarīga ir adaptēšana jeb adaptēšanās veicināšana, kas ir viena no pirmsskolas pedagoģiskās vides pamatfunkcijām” (Jasulaņeca 2016, 32). Pedagoģa loma sekmīgas adaptācijas veicināšanā ir ļoti būtiska, jo no pedagoģa meistarības un veida kā tiks organizēts pedagoģiskais process pirmsskolā, būs atkarīga bērna labizjūta un attīstība. Bērns satraucas nonākot svešā vietā un atrodas neziņā par to kas sagaidāms no jaunās vietas un cilvēkiem. Tāpēc pedagoģa uzdevums ir radīt tādu sociāli psiholoģisko vidi, lai tiktu nodibināts emocionāls kontakts ar bērnu, bērns tiktu atbalstīts, iedrošināts un jaunajā vidē justos pēc iespējas labāk un izjustu pēc iespējas vairāk pozitīvu emociju, pozitīvu pārdzīvojumu. “No pirmsskolas pedagoģa profesionalitātes un labās gribas ir atkarīga bērna adaptēšanās pirmsskolā, jo tieši pedagoģis plāno un virza pedagoģisko procesu pirmsskolā” (Jasulaņeca 2016, 33). Pedagoģa uzdevums adaptācijas periodā ir radīt draudzīgas mijiedarbības atmosfēru, kas nomierinātu bērnus un radītu pozitīvas emocijas, sniedzot katram bērnam emocionālu komfortu.

Pedagoģiskais process – “mērķtiecīgi organizēta personu mijiedarbība personības attīstības un socializācijas veicināšanai. Process, kurā atbilstoši pedagoģijas teorētiskajiem principiem pedagoģa vadībā tiek īstenoti mācību un audzināšanas uzdevumi” (Lanka 2003, 5).

Lai sekmētu bērna adaptēšanos ar bērnu ir jāveido pozitīva saskarsme, kas šajā vecumposmā izpaužas kā vajadzība pēc kopīgas rotaļas ar to. Rotaļāšanās stimulē bērnu līdzdarboties

un aktīvi iesaistīties. "Saskarsmes bioloģiskā nosacītība pārtop par sociālu vajadzību, kuras pamatā ir saturīga saskarsme, t.i., dziesmas, skaitāmpanti un rotaļas, kuras tiek plānotas balstoties uz bērna izziņas vajadzību apmierināšanu" (Jasulaņeca 2016, 33).

1,5-3 gadu vecumā bērnu vadošā darbība ir rotaļa. "Rotaļa ir viens no svarīgiem adaptācijas procesa pedagoģiskajiem līdzekļiem pirmsskolas vidē, kas ne tikai palīdz bērnam izsaukt pozitīvus pārdzīvojumus un tādējādi arī justies komfortabli pirmsskolā, bet arī veicina vairāku sociālo lomu un uzvedības modeļu apguvi, kas kopumā ir kā pamats bērna veiksmīgai socializācijai pirmsskolā" (Jasulaņeca 2016, 34). Tāpēc pēc autores domām pedagoģiskajā procesā jāiesaista pēc iespējas vairāk rotaļu darbības, kurās tiktu apmierinātas bērnu vajadzības un raisīts pozitīvs emocionālais pārdzīvojums un kontakts, jo apmierinātāks jutīsies bērns, jo vairāk tas turpmāk motivēs bērnu uz kopēju darbību. Svarīgi, lai pedagogs ir radošs un atvērts sadarboties ar bērnu, gatavs izdomāt pēc iespējas vairāk interesantu nodarbju, kas uzrunātu bērnu iesaistīties un izzināt apkārt notiekošo. Lai piesaistītu bērna uzmanību pieaugušajam vārdi jāsaista ar darbību, rotaļām, spēlēm balss intonāciju maiņu, demonstrēšanu, vizualizēšanu, nozīmīgs ir vizuālais materiāls, rotaļlietas, mūzika, kas caur skolotāja darbību tiek pielietotas, lai piesaistītu bērna uzmanību, lai rastos vēlme piedalīties piedāvātajā nodarbē. Pedagogam ir jābūt atsaucīgam un jāatbild uz visiem bērnu jautājumiem, jārāda, jāpēta, jālasa un jāskaidro, jo tikai caur reālām darbībām bērns labāk izprot sniegto informāciju un to uztver. Šajā vecumā svarīgas ir bērnu izjūtas, ko bērns pārdzīvo mijiedarbojoties ar pieaugušo. "Tāpēc pedagoga uzdevums ir nodrošināt bērna attīstībai labvēlīgas, sakārtotas vides klātbūtni, kā arī pieaugušajiem būt par personīgo paraugu, jo bērns mācās darbojoties kopā ar pieaugušo" (Kerve, Gintere, Mitenberga 2021, 20).

Sekmīgai adaptācijas norisei bērnam nozīmīga ir pēctecība un dienas rits. Svarīgi bērnam skaidrot darbības ko jūs darāt un kas sekos pēc šīs aktivitātes. Tādējādi bērns jūtas droši un netiek radīts papildus stress. Būtiski, lai dienu no dienas šis dienas ritms ir nemainīgs un darbības pēctecīgi seko konkrētos laikos.

Adaptācijas sekmīgai norisei nozīmīga loma ir empātijai, kad partneri iedziļinās viens otra pārdzīvojumos. Pedagoga pozitīva attieksme un nostāja bērnam rada labvēlīgu iespaidu un vēlēšanos sadarboties. Pozitīvu pedagoga un bērna saskarsmi veido savstarpējā saprašanās. "Pirmajā saskarsmes reizē vizuālais izskats, mīmika, acu skatiens, balss intonācija var būt noleicošais faktors tam, vai bērns vēlas kontaktēties ar pedagogu vai nē" (Gailuma 2002, 103). Tāpēc pēc autores domām pirmajā satikšanās brīdī ar bērnu jāsāk veidot emocionālo kontaktu, uzsākot sarunu ar viņu, kad bērns vēl ir vecāku drošajās rokās. Mamma/tētis pasaka, ka dosies prom un pēc stundiņas būs atpakaļ. Audzinātāja nodibina acu kontaktu ar vecāku, tādējādi parādot, ka "ar drošām rokām" un pārliecības sajūtu ir gatavs bērnu paņemt klēpī un iet uz grupu.

Audzinātāja atvadās, bet negaida, kad bērns mās ar roku, nepagarina atvadas, bet dodas grupā darboties. Svarīgi ir pēc iespējas īsākas atvadas. Ļoti svarīgi turpināt ar bērnu runāties un darboties, taču nevērst uzmanību uz mierināšanu, ja bērniņš sācis raudāt. Šajā brīdī īpaši svarīgas ir aktivitātes, visbiežāk pirmajā brīdī palīdz dziesmiņas, dzejoliņi, stāsti ar izteiksmīgām intonācijām. Bērna uzmanība tiek novērsta no krenčiem un viņš aizraujas ar notiekošo. Pats svarīgākais, lai bērnam rodas drošības sajūta, ka viņš ir uzklausīts, samīļots, pamanīts un jebkurā brīdī var vērsties pie audzinātājas pēc atbalsta.

“Lai veiksmīgi bērns spētu adaptēties jaunos apstākļos, pedagogs kļūst par vidutāju starp bērnu un jauno vidi, kurš palīdz to iepazīt. Pedagogam jājūt, kad bērnam ir vajadzīga mājas izjūta, kad jānoglāsta galviņa, kad jāpatur rociņa, kad jāpaņem klēpī. Adaptācijas perioda ilgums ir arī atkarīgs ne tikai no pedagoga, bet arī no attiecībām ar citiem grupas bērniem” (Gailuma 2002, 104).

Adaptācijas sekmīgai norisei ir svarīgi, ka vecāki un pedagogi atbalsta bērna iniciatīvu un uzdrošināšanos, tādejādi sekmējot bērna patstāvību un drosmi pārvarēt bailes. Ja bērna uzdrošināšanās tiks nosodīta, vai bērnam kas pārņemts par to, ka kas neizdevās kā plānots, to būs grūti izdzēst no bērna atmiņas un tas atstās ilgstošu negatīvu iespaidu (Puškarevs 2002). Tāpēc pēc autores domām, lai sekmētu adaptācijas procesu un bērna patstāvības attīstīšanos, nozīmīgi ir neradināt bērnu veikt darbības ar nosodošām, kauninošām metodēm.

Adaptācijas periodā bērns orientējas uz pieaugušo, tāpēc pozitīva saskarsme ar bērnu ir ļoti nozīmīga. Tikai tad ja bērns jūt emocionālu kontaktu un pedagogs apmierina bērnu vajadzības, bērns sajūtas gaidīts pirmsskolā, pieņemts un saprasts. Ja pedagogs spēj nodrošināt katra audzēkņa individuālās vajadzības un vecāku intereses, var veidoties pozitīva saskarsme ar bērniem un viņu vecākiem (Brown 2020).

Nonākot pirmsskolā, svarīgi, lai tiktu apmierinātas bērnu vajadzības:

- Drošības vajadzība - ir saistīta ar drošību un drošības sajūtu (fiziski un emocionāli)
- Fizioloģiskās vajadzības - saistītas ar pareizu uzturu un ūdeni, piekļuvi svaigam gaisam, pietiekamu atpūtu un fiziskām aktivitātēm
- Sociālās – vajadzība pēc piederības, cieņas un mīlestības, individualitātes, sasnieguma sajūtas atzīšana (pozitīvs novērtējums)
- Izziņas vajadzība pēc pašrealizācijas, informācijas, attīstības (Gailuma 2002).

Balstoties uz Metodiskajiem ieteikumiem pirmsskolas programmas īstenošanai, sniegtajās atziņās par bērnu adaptāciju, darba autore noskaidroja, ka nozīmīgs priekšnosacījums adaptācijas gaitu uzsākšanai ir katram skolotājam tuvāk iepazīt bērna attīstību, rakstura īpašības, komunikācijas prasmes un uzvedības raksturīgākās iezīmes, lai veiksmīgāk spētu realizēt bērnu adaptācijas gaitu. Pedagogam ir nozīmīgi izprast, kāda ir bērna līdzšinēja pieredze, spējas un

intereses. Jo vairāk informācijas pedagogs zinās par bērnu, jo labāk spēs rast individuālu pieeju katram bērnam un apmierināt to vajadzības un sekmēt adaptācijas procesu. Tā kā bērns lielāko dienas daļu pavada izglītības iestādē, tad bērna iepazīšana ir svarīga, lai tiktu plānots viņa izglītošanas process. (Metodiskie ieteikumi pirmskolas programmas īstenošanai 2016).

Latvijas Radio raidījumā "Ģimenes studija" S. Lielkalne skaidro, ka, sadarbība vecāku un pedagogu starpā ir svarīga, jo no bērnu vecākiem pedagogi noskaidro kādas ir bērnu vajadzības, kuras ievērojot pedagogs var labāk organizēt izglītības procesu. Tāpēc pedagogiem būtu svarīgi noskaidrot katram bērna raksturīgās iezīmes, savukārt vecāku pienākums būtu informēt pedagogu, par svarīgāko-bērna individuālajām attīstības iezīmēm, veselības stāvokli, interesēm, iespējām un metodēm kā bērnu nomierināt, veidus, kā bērns aizmiegs un citiem nozīmīgākajiem aspektiem, kas var ietekmēt bērna emocionālo labsajūtu, lai palīdzētu bērnam pārvarēt adaptācijas procesa grūtības. Svarīgākais adaptācijas laikā ir pēc iespējas vairāk ievērot bērna vēlmes, pieradumus un veidus, kas palīdz bērnam adaptēties (Lielkalne 2022).

Lai mazā bērna adaptācija pirmskolā būtu veiksmīgāka, pirmskolas pedagogiem jābūt informētiem par to kā bērns ir pieradis līdz šim dzīvot, kāds ir viņa veselības stāvoklis, attīstības līmenis, socializēšanās pieredze u.c. Lai to noskaidrotu pedagogs mācību gada sākumā izstrādā aptaujas anketas, kuras kopīgā satikšanās reizē izdala vecākiem. Vecāki vislabāk pazīst savu bērnu, viņa īpašības, viņi var būtiski palīdzēt pedagogiem atrast piemērotāko pieeju katram bērnam. Tāpēc laikus izzinot katra bērna individuālās vajadzības un paradumus pie kādiem bērns pieradis līdz šim pedagogs var sekmēt bērna komfortu (Studentu un maģistrantu zinātniskās konferences raksti 2016).

Ar izglītības likuma 58. pantu (Izglītības likums 1998) vecākiem ir noteikts pienākums sniegt mācību iestādei informāciju par to, ka bērnam ir veselības problēmas. Vecāki nedrīkst noklusēt šādu informāciju, jo tai var būt nozīme ne tikai adaptēšanās procesā, bet arī visā turpmākajā pirmskolas mācību procesā. Iespējams pirmskolas pedagogi jau sākotnējās pārrunās vecākiem ieteiks labāk meklēt iespēju bērnu pieteikt kādā specializētajā pirmskolā. Tātad, pirmkārt, vecākiem ir rūpīgi jāizvēlas viņu bērnam piemērotākā pirmskola, iespējams, tomēr jādod priekšroka privātajam bērnudārzam, kurā ir daudz mazāks bērnu skaits grupā.

Bērns adaptācijas periodā saskaras ar miega problēmām. Tās rada stress jaunajā vidē, jo līdz šim bērns bija radis gulēt mājās. Tāpēc guļamtelpai ir jābūt iekārtotai mājīgi un atbilstoši un jārada patīkama atmosfēra. Lai sekmētu iemigšanu bērns var atnest kādu simbolu no mājas, sedziņu vai mīļmantiņu. Pedagogam būtiski atcerēties, ka bērniņam, kurš paliek uz miedziņa laiku pirmo reizi, ienākot guļamistabā nepieciešams parādīt viņa gultiņu vai pat apsēdināt viņu tajā, taču nesākt viņu pārģērbt. Sākumā ļaujiet bērnam vērot, ko dara citi bērniņi, palīdziet vispirms tiem, kuri jau zin, kas viņus sagaida, tas radīs drošību un mieru. Ja bērniņš redzēs, ka visi

citi jau pārgērbusies un ietinušies siltajās sedziņās, viņš to pieņems, kā loģisku soli, bet, ja tomēr viņš sakreņķēsies, Jūsu rokas būs brīvas, lai viņu samīļotu, ieaijātu, pamasētu muguriņu vai paglaudītu galviņu - kas tieši šim bērniņam būs nepieciešams. Pedagoģs arī var izmantot jaunas bērnu miega organizēšanas formas: pasaku, mierīgu klusu mūziku, masāžu.

Adaptācijas periodā nozīmīga ir bērna vajadzība pēc saskarsmes, tāpēc svarīgi lai pieaugušai būtu vienmēr pieejams un atrastos bērna tuvumā un spētu izprast un nodrošināt bērnu vajadzības. Tāpat bērnam piemīt arī vajadzība un vēlme pēc vientulības, kad viņam ir vajadzīgs laiks pabūt vienatnē, lai padomātu, novērotu situāciju, nomierinātos. Nevajadzētu uzspiest kontaktus ar vienaudžiem vai sabiedrisku aktivitāti, kad viņš to nevēlas. Šādas rīcības rada bērnam diskomfortu un domas, ka neviens nerēķinās ar viņa vajadzībām. Līdz ar to zūd nozīmīguma izjūta un bērns nespēj pielāgoties jaunajai videi. Šāda rīcība tikai kavēs bērna adaptēšanos jaunā vidē. Bērns grib justies piederīgs un nozīmīgs jaunajā vidē. Būtiski, lai bērns justos gaidīts, lai viņa ierašanās grupiņā būtu kā notikums ne tikai pašam bērnam, bet arī pārējiem. Tādēļ pedagoģam jārada vide, kurā vecāki un bērni justos droši, gaidīti un pārlicināti, ka ar viņu bērnu viss būs kārtībā. Šādu drošības sajūtas veidošanos varētu sekmēt brīvas sarunas nepiespiestā gaisotnē ar grupas pedagoģiem, ikdienas rituālu ieviešana ar bērniem, rīta aplis (Gailuma 2002).

Vides nozīmība veiksmīgas adaptācijas sekmēšanai:

“Bērnam drošību rada atbilstoša attīstībai piemērota vide, kas nodrošina viņa labsajūtu un piederības sajūtu. To atbilstoši savai kompetencei nodrošina katrs skolotājs, radot pedagoģiskajā procesā draudzīgu, bērnu atbalstošu un attīstošu gaisotni. Bērna mācībām piemērotai videi noteikti jābūt fiziski drošai un pārtraugāmai. To var panākt ar atbilstošu telpas iekārtojumu. Telpai jābūt funkcionālai: nodrošinātai ar ikdienā izmantojamām rotaļlietām un materiāliem, kurā pietiek vietas kustību aktivitātēm un bērnu radošai darbībai. Mācību vidi iekārto atbilstoši bērnu vecumam, apgūstamajam mācību saturam un izglītības iestādes resursiem” (Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību programmu īstenošanai 2016, 7). Ir jārada vide kurā bērns jutīsies komfortabli un spēs attīstīties - fiziski, sociāli un garīgi, tāda grupas vide, kuru bērns pirmo reizi ieraugot vēlas iet un izzināt, tiktu piesaistīta bērna uzmanību un interesi - ar skaistu noformējumu, dizainu, dzīvīgām krāsām un rotaļlietām.

Vides nozīmību akcentē arī S. Gailuma, pēc viņas uzskatiem atbilstoši iekārtota vide var sekmēt adaptācijas norisi. Fiziskajai videi jābūt pietuvinātai mājas apstākļiem, lai bērns tajā var justies komfortabli. Vide, kas bērnam rada piederības un drošības sajūtu (Gailuma 2002).

Lai adaptācijas process būtu veiksmīgs, kā svarīgs priekšnoteikums ir uzturēt kontaktus bērna vecākiem ar skolotāju un jābūt gataviem sadarboties, lai tiktu apmierinātas bērnu intereses un vajadzības. Kopīga sadarbība un iesaiste palīdzēs bērna adaptācijai noritētu pēc iespējas mierīgāk, labāk un tiks veicināta bērna labklājība un attīstība jaunajā pirmsskolas vidē. Arī

vecāki uzturot kontaktu ar grupas pedagogu varēs justies drošāk, jo veiksmīgāk varēs sekot līdz bērna attīstībai un panākumiem un atbalstīt savu bērnu.

Pēc autores domām sekmīgu adaptāciju veicina iepriekšējas sarunas ar vecākiem pirms bērnudārza gaitu sākšanas un to informēšana par adaptācijas perioda īpatnībām, tās norisi un iespējamajām izmaiņām bērna fiziskajā un emocionālajā pašsajūtā, tas ļaus vecākiem labāk izprast kas sagaidāms no šī procesa un kā tas norit, labāk izprast savu bērnu un atbalstīt viņu šajā grūtajā posmā.

Arī S. Gailuma min, ka “Pedagogam jāinformē vecāki par iespējamajam bērna saslimšanām un uzvedības izmaiņām adaptācijas laikā. Konsultējot vecākus, būtu jāuzsver arī tas, ka liela nozīme ir mazuļa iepriekšējai pozitīvai noskaņošanai pret bērnudārzu, stāstot ko viņš iegūs, to apmeklējot. Ja ģimenē par to runās negatīvi, bērns jau iepriekš baidīsies un uztvers pirmsskolas izglītības iestādi kā kaut ko sliktu” (Gailuma 2002, 109).

Ne tikai pedagoga loma ir nozīmīga, bet nenoliedzami arī vecāku, jo ikviena vecāka interesēs ir bērna labklājība, attīstība un sekmīgas adaptēšanās pirmsskolas izglītības iestādē. Tieši paradumi, kas apgūti ģimenē ietekmē bērna attīstību un sociālo pieredzi.

Lai palīdzētu bērnam labāk adaptēties vecākiem, jau laikus vajadzētu bērnu tam sākt gatavot. Var uzticēt savu bērnu, kādam citam, vecvecākiem vai auklītei, lai bērns mācas aprast ar jauniem cilvēkiem. Vest socializēties bērnu ar citiem bērniem uz vietām, kur uzturas sveši bērni, piekopt ikdienā tādu pašu dienas ritmi kāds ir bērnudārzā, lai bērnam nonākot jaunajā vidē būtu vieglāk pielāgoties jaunajiem apstākļiem un nosacījumiem.

Tuvojoties šim jaunajam bērna un vecāku dzīves posmam, svarīgi jau laikus sagatavoties arī psiholoģiski, tāpēc bērna sagatavošana pirmsskolas izglītības iestādes apmeklējumam jāuzsāk savlaicīgi. Audzinātāja un grāmatas "Kas notiek bērnudārzā" autore D. Gulbe portālā LSM.lv (Latvijas Sabiedrisko mediju - Latvijas Radio un Latvijas Televīzijas - ziņu portāls) sniegtajā rakstā pauž ieteikumu, ka vecākiem adaptācijas posmam jābūt gataviem psiholoģiski palaist savu bērnu uz izglītības iestādi, vecākam ir jāsaprot un jāspēj pieņemt, ka bērnudārzs ir laba lieta bērnam. Tā nav tikai vieta, kur bērnu pieskata, tā patiešām ir izglītības iestāde, kur bērns var apgūt lietas, kuras mājās bieži vien nevar. Bērna gatavība uzsākt pirmsskolas gaitas ir lielā mērā atkarīga no vecākiem, ja vecāks ir satraukts nav gatavs atstāt ilgstoši savu bērnu un uzticēt to bērnudārzam, tad šis satraukums var sagādā grūtības bērnam adaptēties, jo tā vecāki projicē savu stāvokli bērnam. Bērni ir tik cieši saistīti ar savu ģimeni un aprūpētāju un izjūt viņu emocijas, tāpēc svarīgi, lai vecāki būtu gatavi palaist savu bērnu (Gulbe 2022).

“Veiksmīgai adaptācijai svarīgas ir vecāku jūtas un domas par dārziņu. Jo drošāki un pārliecinātāki pieaugušie būs par to, ka dārziņš ir laba vieta, jo labāk bērns pieņems domu par

došanos uz dārziņu,” iedrošina psiholoģe Iveta Aunīte. Viņa norāda, ka reizēm tieši vecāku bažas ir tās, kas kavē veiksmīgu bērna adaptēšanos dārziņā (Kājiņa, Aunīte 2006).

Pēc apkopotās informācijas šajā nodaļā darba autore secina, ka pieaugušo pienākums ir pēc iespējas atvieglot, jeb sekmēt bērna iekļaušanos pirmsskolā. Kā svarīgs nosacījums ir drošības sajūtas radīšana un draudzīga mijiedarbība ar bērnu, pedagoga empātija, attieksme un bērnu vajadzību ievēšana un to apmierināšana, bērna atbalstīšana un iedrošināšana. Bērna autonomijas un iniciatīvas respektēšana. Harmoniskas grupas vides iekārtošana, lai bērns justos pēc iespējas labāk. Bērnam nepieciešams organizēt rotaļas un aktivitātes, lai bērns izjustu pēc iespējas vairāk pozitīvu emociju un pozitīvu pārdzīvojumu. Tāpēc svarīgi adaptācijas posmā ir dienas rita nemainība un pēctecība drošības sajūtai un rotaļas pozitīvai sadarbībai, lai netiktu radīts papildus stress un bērns justos gaidīts, pieņemts un saprasts pirmsskolā. Nozīmīgi ir tuvāk iepazīt katru bērna līdzšinējos dzīves paradumus un bērna attīstības iezīme, jo tas apzinoties un ievērojot, pirmsskolā var tikt sekmēts bērna komforts un labsajūta grupā. Svarīgs priekšnoteikums ir uzturēt kontaktus starp vecākiem un aprūpētājiem, abām pusēm ir jābūt vēlmei sadarboties un jādara viss iespējamais, lai mazā bērna iejušanās jaunajā vidē būtu pēc iespējas veiksmīgāka un saudzīgāka.

2. Empīriskais pētījums par 1,5-3 gadu vecu bērnu adaptācijas sekmēšanu pirmsskolas izglītības iestādē

2.1. Pētījuma metodoloģija

Kvalifikācijas darba autore **empīriskā pētījuma mērķis** ir pārbaudīt nosacījumus 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijai pirmsskolas izglītības iestādē.

Empīriskā pētījuma uzdevumi:

1. Noskaidrot bērniem adaptācijas līmeni pētījuma sākumā;
2. Veikt pedagoģisko izmēģinājumu darbību;
3. Izstrādāt secinājumus un ieteikumus pedagogiem un vecākiem, kas sekmētu bērna adaptāciju pirmsskolā.

Lai veiktu pētījumu, tiks pielietotas šādas **pētījuma metodes**:

Pedagoģiskais novērojums- ir organizēta izglītības procesa analīze un novērtēšana, ne-traucējot tās gaitu, pedagoģiskā procesa tieša uztvere un izziņa dabiskos apstākļos (piemēram, mācību procesā, ārpusskolas darbā utt.), ar kuras palīdzību pētnieks iegūst konkrētu faktisko materiālu vai datus. To var izmantot kā informācijas avotu, lai pārbaudītu datus un ar tās palīdzību jūs varat iegūt papildu informāciju par pētāmo objektu (Kushner 2001,32). Novērojot

bērnu, ir iespējams iegūt informāciju par to, kāds ir adaptācijas līmenis grupā, kādas ir adaptācijas problēmas un kādus paņēmienus pielieto pedagogi, lai sekmētu adaptāciju un palīdzētu bērniem iejusties jaunajā vidē.

Pedagoģiskajā izmēģinājuma darbība - Mērķtiecīgi organizēts pedagoģiskais process, kur pedagogs ar rotaļu palīdzību un atbilstošu adaptācijas nosacījumu ievērošanu virza mācību procesu, lai sekmētu bērnu adaptēšanos.

Datu matemātiskā apstrāde- datu vākšanas metode palīdz iegūt precīzāku informāciju, lai izvērtētu adaptācijas procesu. Matemātiskā apstrāde ir darbība ar statistiskiem rādītājiem, kas iegūti pētījuma gaitā. Tā ļauj pēc iespējas dziļāk atklāt pētāmo problēmu kvalitatīvās īpašības un iegūt objektīvākos datus par pētāmo problēmu un sniegt statistisku raksturojumu. Matemātisko metožu izmantošana ļauj palielināt pētījumu rezultātu ticamību un zinātnisko raksturu.

Pētījuma bāze: Darba autore veica pētījumu “X” pirmsskolas izglītības iestādē. Pētījums tika veikts no 2023. gada septembra sākuma līdz 2023. gada decembra sākumam. Pētījumā piedalās 14 pirmsskolas vecuma bērni vecumā no 1,5 līdz 3 gadiem, kopumā grupā pēc saraksta ir 16 bērni, bet divi bērni pirmsskolu vēl nav uzsākuši apmeklēt, tāpēc darba autore nevar viņu adaptāciju izvērtēt tās sākumā kopā ar citiem bērniem.

Lai izvērtētu bērnu adaptācijas līmeni pētījuma sākumā un beigās ar pedagoģiskās novērošanas palīdzību, tika izvirzīti 4-kritēriji, katram kritērijam formulēti 3 līmeņi, piešķirot līmeņiem atbilstošus punktus iegūto datu matemātiskai apstrādei (sk.1.tabulu):

Smaga adaptācija-1 punkts

Vidēja adaptācija -2 punkti

Viegla adaptācija-3 punkti

1. tabula. Adaptācijas novērtēšanas kritēriji un līmeņi

Kritērijs	Smaga adaptācija (1 punkts)	Vidēja adaptācija (2 punkti)	Viegla adaptācija (3 punkti)
Bērns iesaistās pieaugušo organizētās aktivitātēs	Neiesaistās kopīgās aktivitātēs, protestē ar raudāšanu un nepiedalās tajās	Mainīga dalība aktivitātēs, iesaistās pēc pamudinājuma	Ar prieku iesaistās kopīgās aktivitātēs ir aktīvs un līdzdarbojas
Bērna atvadīšanās no vecākiem rīta pusē	Smagi pārdzīvo atvadas, raud, iekrampejas vecākos, kliec un nespēj atvadīties	Bēdājas atvadoties, bet ar pieaugušā palīdzību spēj ienākt grupā	Viegli spēj atvadīties no vecākiem, neraud patstāvīgi ienāk grupā

Bērna emocionālais stāvoklis grupā	Satraukts, pārsvarā raud, grūti nomierināms, izvairās no kontakta, izvēlas būt tikai ar pedagogu.	Mierīgs, neraud, bet ir pasīvs, uzturas vairāk vienatnē	Bērns ir priecīgs, aktīvs, labprāt patstāvīgi darbojas
Bērna apetīte un miegs bērnudārzā	Neēd un nepieskaras ēdienam, atsakās gulēt, ar raudāšanu dodas gulēt, neguļ, vai miegs ir saraustīts un īss.	Pagaršo ēdienu, bet emocijas joprojām neļauj kārtīgi paēst. Ar pieaugušā palīdzību spēj iemigt	Bērns labi ēd, viegli uztver gulēšanu un spēj mierīgi iemigt patstāvīgi. Miegs ir ciešs un ilgs.

2.2. Grupas raksturojums adaptācijas izpētes sākumā

Lai noskaidrotu, kā norit bērnu adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē adaptācijas sākumā, darba autore septembra sākumā uzsāka novērošanu 14 bērniem (9 zēniem un 5 meitenēm) vecumā no 1,5 līdz 3 gadiem. Tā kā viens no sekmīgas adaptācijas nosacījumiem ir bērna attīstības iezīmju un viņa vajadzību respektēšana, darba autorei bija svarīgi iepazīt katru bērnu. Izmantojot novērošanu pirmajās 2 nedēļās un sarunas ar bērnu vecākiem, izveidots bērnu raksturojums adaptācijas sākumā. Novērošanas procesā darba autore analizēja bērnus ikdienas darbībās visas dienas garumā, vērojot bērnu uzvedību, sadarbību ar pieaugušajiem un vispārējo labsajūtu grupā.

Ernests(1,10 g.)-Ernests ir aktīvs, omulīgs puisis un patstāvīgi rotaļājas, grupas vidē jūtas labi, izvēlas atrasties citu bērnu tuvumā, nereti meklē kontaktu ar citiem bērniem, bet tas izpaužas kā iekārotās mantas iegūšana sev. Skolotājas organizētās aktivitātēs iesaistās piesardzīgi, ilgi novēro darbību un tad tikai pievienojas. Otrais bērns ģimenē, rīta cēlienā mierīgi spēj atvadīties no vecākiem bez liekas raudāšanas, bet grupā patstāvīgi ienākt vēl nav gatavs, skolotājai jāiet iedot roka un jāieved. Bērna apetīte ir laba ēd patstāvīgi, viegli uztver gulēšanu un spēj mierīgi iemigt, bet lai iemigtu vajadzīgs knupītis un lai pedagogs papaijā matus, patstāvīgi iemigt vēl neizdodas.

Bella(2,7 g.)-Bella vēl nepaliek uz pilnu dienu bērnudārzā, gulēt iesanas dēļ. Stipri raud un kliedz pēc mammas, nespēj nomierināties. Arī rīta cēlieni ir smagi, nespēj atvadīties no vecākiem, raud un pārdzīvo. Uzturas tikai pedagoga tuvumā un nepārtraukti taujā pēc mammas, neiesaistās kopējās aktivitātēs. Apetīte ir slikta, ēdienam izvēlas pat nepieskārties.

Marks(2,7 g.)-Emocionāli jūtīgs puisis, mēģina saņemties un nomierināties, bet pārdzīvo atšķirtību no vecākiem. Rīta pusē spēj atvadīties no vecākiem un ienākt grupā, bet kā šķērso grupas durvju sliekšni salūzt un sāk raudāt. Dienas laikā ir satraukts, daudzas reizes taujā pēc vecākiem un nobirdina pa asarai. Uz neilgu brīdi spēj nomierināties un atrast nodarbi, bet

joprojām labprātāk izvēlas uzturēties pieaugušo klātbūtnē, kopējās aktivitātēs spēj iesaistīties pēc skolotājas pamudinājuma. Apetīte slikta neēd un gulēt iešana ir ar pārdzīvojumu, bet spēj nomierināties ar pedagoga atbalstu, bet neguļ vai miegs ir īslaicīgs.

Kristaps(1,6 g.)-jaunākais bērns grupā un vienīgais bērns ģimenē. Ļoti pārdzīvo atvadas no vecākiem rīta cēlienā, visu dienu ir raudulīgs un pavada ar pieaugušo. Kopējās skolotājas organizētās aktivitātēs neiesaistās. Ēd bērnodārzā, bet ir nervozs, tāpēc paēd tikai nedaudz. Aizmiegs viegli, jo no pārdzīvojumiem noguris, bet miegs ir īslaicīgs. Bērnodārzā ir reti, jo pēc pirmās nedēļas jau ilgstoši saslīma.

Viesturs(1,10 g.)-drošs puisis, labi ienāk grupā un mierīgi atvadās no vecākiem. Spēlējas ar grupas inventāru individuāli. Dienas laikā ir mierīgs. Daudz uzturas vienatnē, visu vēro no malas, izvairās no bērnu un pedagogu tuvuma. Kopējās aktivitātēs neiesaistās uz pamudinājumu iesaistīties sāk protestēt, izvēlas darīt tikai to ko viņš vēlas. Apetīte ir ļoti laba ēd visu, arī pret gulēšanu neiebilst un guļ labi. Spēj iemigt patstāvīgi.

Laima(2,0 g.)-atraktīva un smaidīga meitene, taču rīta cēliens un atvadas no vecākiem ir smagas. Kliez raud un krīt gar zemi, grupā nākas pedagogam bērnu ienest. Šāda uzvedība ir tikai kamēr ir atvadas no vecākiem, jo pēc tam ātri nomierinās un viegli ir novērst viņas domas no sāpīgā brīža. Grupas vidē jūtas labi, komunicē, dejo, priecājas un rotaļājas patstāvīgi. Ar prieku iesaistās skolotāju organizētās aktivitātēs. Apetīte ir mainīga, ēd pēc noskaņojuma. Citreiz paēd labi, bet citreiz ēdienu pat atsakās pagaršot. Gulēt iešana norit smagi, atsakās gulēt, visu diendusu nosēž sēdus gultiņā. Atsakās likt galvu uz spilvena, taču diendusas beigās ir īslaicīgi iemigusi.

Dmitrijs(2,0 g.)-ir krievu tautības, latviski nesaprot, jo ģimenē ar bērnu komunicē krieviski. Taču bērns ir ļoti draudzīgs un drošs. Atvadīties no vecākiem vēl ir grūti, nevēlas tos laist prom, bet neraud. Grupā var ienākt pats, ja skolotāja aiziet pretī. Grupā jūtas labi un spēj atrast sev nodarbi un rotaļājas brīvi, taču iesaiste skolotāja organizētās aktivitātēs ir mainīga, pēc pamudinājuma iesaistās un līdzdarbojas, bet ne vienmēr izprot uzdoto. Apetīte ir laba un gulēt iešana nesagādā lielas problēmas, aizmiegs patstāvīgi pēc ilgas mīcīšanās pa gultiņu.

Linda(1,10 g.)-ir grupas prieka stariņš. Smaidīga, jautra un ļoti atraktīva un vienmēr labā noskaņojumā. Grupā ieskrien ar prieku, bez īpašas atvadīšanās no mammas. Patīk atrasties sabiedrībā un samīļoties, patstāvīgi rotaļājas, bet ilgstošu nodarbi neatrod, kā teikt Linda ir visur. Ar prieku iesaistās kopējās aktivitātēs, bet nepatīk ievērot aktivitātes nosacījumus, labprātāk visu dara pa savam, nepievēršot vērību ieteikumiem un skaidrojumam. Apetīte ir apmierinoša, bet nereti spēlējas ar ēdienu un lielu daļa ēdiena "izcūko", saspaida rokās, sadrupina, samet kopā. Iet gulēt labprāt, bez raudāšanas, bet vēlas rotaļāties ar gultā esošo mantiņu un ir

skaļa savās darbībās-lalina, kamēr noskaņojas miedziņam paiet britiņš. Tikai pēc pedagoga aizrādījumiem un sēdēšanas līdzās aizmieģ.

Adelīna(2,5 g.)-ļoti kautrīga un nedroša meitene. Smagi pārdzīvo atvadas, raud, iekrampējas vecākos un nespēj atvadīties. Grūti nomierināma, izvairās no kontakta ar citiem bērniem. Neiesaistās skolotāju organizētās aktivitātēs, lielāko dienas daļu ir satraukta, nomākta un raudulīga, uzturas tikai pedagoga klātbūtnē un vēlas lai paņem klēpī. Apetīte slikta, tikai pēc skolotāja pamudinājuma pagaršo ēdienu. Uz gulēt iešanu ļoti satraukta, nevēlas to gulēt. Raud un sauc pēc mamma, diendusu pavada šņukstot, iemieģ tik uz neilgu brīdi.

Rafaels(1,11 g.)-ir otrais bērns ģimenē, grupā ienāk nedroši, ir spējīģ atvadīties no vecākiem un skrien pie loga pamāt, bet vēl pārdzīvo atvadīšanos. Ilģi vēro apkārtēģo darbības, tikai tad, ja nodarbe šķiet uzrunāģoģa nolemģ iesaistīties. Skolotāja organizētās aktivitātēs iesaistās pēc pamudinājuma. Grupas vidē jūtas vēl nedroģģ, vairāk uzturas vienā vietā nevis brīvi pārvietojas, ik pa laikam apvaicāģas vai mamma būs. Apetīte ir laba, iemieģ pats ar knupi, bet guļ nemierīģi pie katras skaņas var pamosties.

Adriāns(2,4 g.)-mierīģ un nosvērts puisis. Spēj atvadīties mierīģi no vecākiem un pats ienākt grupā. Kontakts ar citiem bērniem neinteresē, ignorē tos. Uzturas vienatnē, neraud, bet ir pasīvs visu vēro no malas, maz rotaļāģas. Skolotāja organizētās aktivitātēs īsti neiesaistās, kautrēģas, kad tiek uzrunāts un novērģ uzmanību. Apetīte ir apmierinoģa ēd labi un guļ arī labi. Iemieģ pats.

Toms(2,5 g.)-droģģ puisis ar labām valodas prasmēm. Ļoti komunikabls. Iepriekģ apmeklēģis mājdarģziņu. Atvadas no vecākiem nesagādā problēmas, pats ienāk grupā. Labprāt darboģas ar grupas rotaļlietām un meklē kontaktu ar bērniem. Ar prieku līdzdarboģas un iesaistās pedagoga organizētās aktivitātēs. Bērns labi ēd, vieģli uztver gulēģšanu un spēj mierīģi iemieģt patstāvīģi. Mieģģ ir cieģģ un ilģģ. Pirmās dienas bija nedaudz piesardzīģāks, bet ātri atvērās.

Gabriels (1,10 g.)-Rīta cēlienā grūtības sagādā atvadas no mamma, bet dienās, kad ved tētis atvadas bez grūtībām. Grupā var ienākt ar pieauguģā atbalstu. Grupā neraud ir mierīģģ, bet pasīvs, izvairās no kontakta ar pieauguģģo, kad pievērģ viņam uzmanību sakautrēģas un tikai smaida. Citi bērni neinteresē un rotaļāģas vienatnē, pārsvarā visu savanda un ir apmierināts par to. Kopumā grupā jūtas labi. Skolotāja organizētās aktivitātēs neiesaistās, tikai vēro un smaida. Apetīte ir laba, un iemieģ mierīģi ar knupīti.

Maiģa(1,7 g.)-klusā un mierīģģ, bieģi slimo vai nāk klepaina un ar iesnām. Vienmēr ir pirmā bērnodarģza. Uz izģģlītības iestādi ved tikai mamma. Atvadoties neraud, bet grupā ienāk tikai ar skolotāju. Ikdienā staigā ar knupi un uzturas tikai pedagoga klātbūtnē, patstāvīģi nerotaļāģas. Nepiedalģģ skolotāja piedāvātās aktivitātēs uz pamudinājumu protestē un sāk raudāt un tad ir grūti nomierināt. Iemieģ labi un mierīģi, mieģģ ir cieģģ un ilģģstoģģģ, apetīte laba un ēd visu.

Lai precīzāk noskaidrotu adaptācijas līmeni pētījuma sākumā, katra bērna adaptācija tika novērtēta arī pēc formulētajiem kritērijiem. Pēc iegūtajiem punktiem katram bērnam tika aprēķināts vidējais rādītājs, kas atspoguļo bērna adaptācijas pakāpi novērojumu sākumā. (sk. 2.tabulu)

2. tabula. Bērnu adaptācijas novērtējums pētījuma sākumā

Bērna vārds (vecums)	Kritēriji				
	Bērns iesaistās pieaugušo organizētās aktivitātēs	Bērnu atvadišanās no vecākiem rīta pusē	Bērnu emocionālais stāvoklis grupā	Bērnu apetīte un miegs bērnudārzā	Kopā - vidējais
Ernests	2	2	3	3	2,5
Bella	1	1	1	1	1
Marks	2	2	1	1	1,5
Kristaps	1	1	1	2	1,25
Viesturs	1	3	2	3	2,25
Laima	3	1	3	2	2,25
Dmitrijs	2	2	3	3	2,5
Linda	2	3	3	2	2,5
Adelīna	1	1	1	2	1,25
Rafaels	2	2	2	3	2,25
Adrians	1	3	2	3	2,25
Toms	3	3	3	3	3
Gabriels	1	2	2	3	2
Maija	1	2	2	3	2

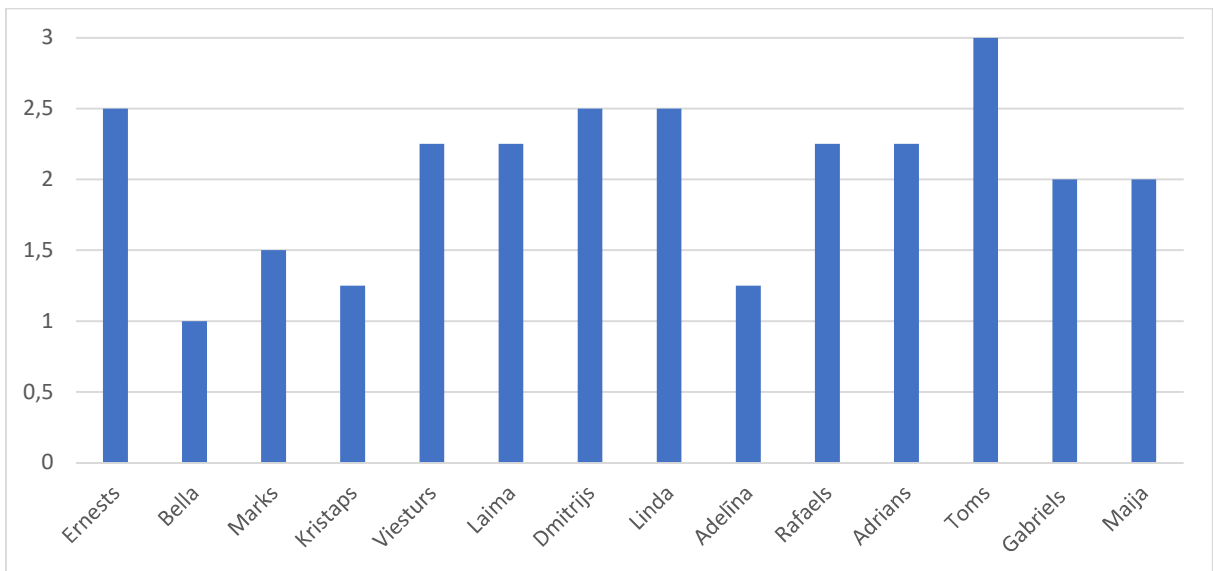
Aprēķinot vidējo statistisko rādītāju, redzama katra bērna adaptācijas pakāpe. Vidējais statistiskais rādītājs tika iedalīts sekojošā diapazonā:

no 0-1,49 punktiem smaga adaptācija;

no 1,5 – 2,49 punktiem vidēja adaptācija;

no 2,5 – 3 punktiem viegla adaptācija.

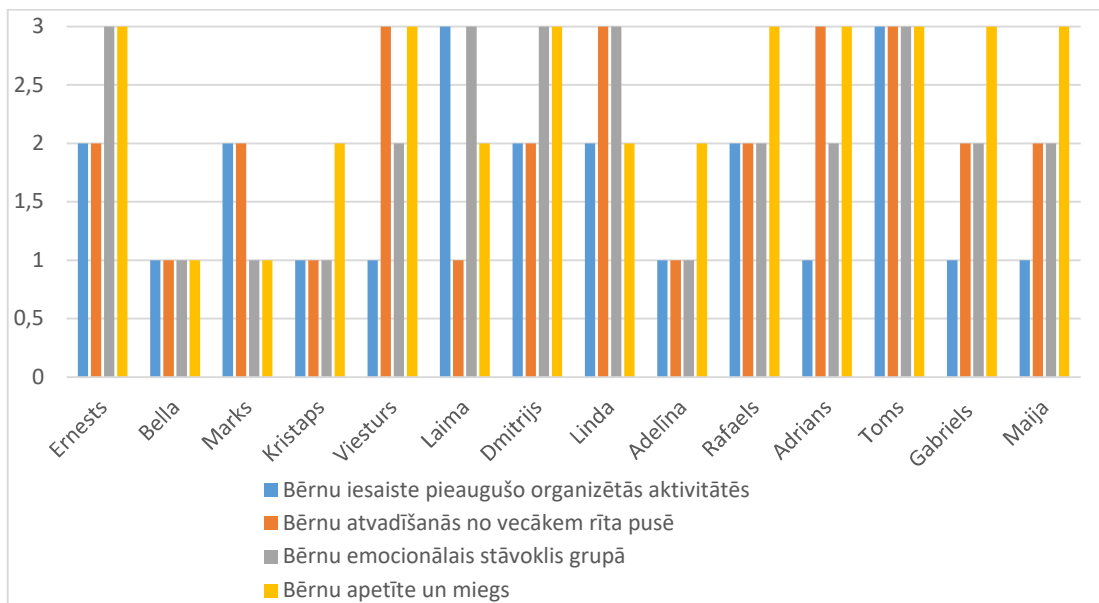
Iegūtie dati uzskatāmi redzami 1.attēlā (sk. 1. attēlu).



1.attēls. Bērnu adaptācijas līmeņi pētījuma sākumā

Pēc apkopotās informācija tiek novērots, ka pētījuma sākumā: viegla adaptācija norit 4 bērniem, vidēja 6 bērniem, bet smaga adaptācijas norise vērojama ir 3 bērniem.

Lai precīzāk izanalizētu novērošanas rezultātus atbilstoši kritērijiem katram bērnam - iesaiste pieaugušo organizētās aktivitātēs, atvadišanās no vecākiem rīta pusē, miegs un apetīte, emocionālais stāvoklis grupā, tika izveidota diagramma. Diagrammā atspoguļota katra bērna adaptācijas līmenis punktu skalā no 1-3. (sk. 2.attēlu)



2. attēls. Novērošanas rezultāti atbilstoši kritērijiem adaptācijas sākumā

Iespējams secināt:

1) 7 bērni neiesaistās kopīgās aktivitātēs, protestē ar raudāšanu un nepiedalās tajās, 5 bērniem ir mainīga dalība aktivitātēs, iesaistās tikai pēc pieaugušā pamudinājuma, 2 bērni ar prieku iesaistās kopīgās aktivitātēs ir aktīvi un līdzdarbojās. Adaptācijas sākumā bērni piedzīvo

trauksmi un stresu un vēl neuzticas pedagogam, tāpēc bērni pret iesaisti kopējās aktivitātēs izturas piesardzīgi, pedagoga uzdevums ir veidot emocionālu saikni ar bērnu, izzināt bērna intereses un vajadzības ieinteresējot to caur kopēju darbību, kas būs kā motivācija iesaistīties kopējās darbībās un palīdzētu justies brīvāk un drošāk.

2) 4 bērni smagi pārdzīvo atvadas, raud, iekrampējas vecākos un nespēj atvadīties. Savukārt 6 bērni bēdājas atvadoties, bet ar pieaugušā palīdzību spēj ienākt grupā un 4 bērni viegli spēj atvadīties no vecākiem, neraud patstāvīgi ienāk grupā. Tāpēc ,kad bērniņš ierodas atvadīšanās brīdis jāpadara pēc iespējas īsāks. Audzinātāja sasveicinās ar bērnu, nodibina acu kontaktu un ar pārlicības sajūtu ir gatavs bērnu paņemt klēpī, vai iedot roku un iet uz grupu, tādejādi parādot, ka bērns ir drošas rokās. Audzinātāja negaida, kad bērns mās ar roku, nepagarina atvadas, bet dodas grupā darboties. Ļoti svarīgi turpināt ar bērnu runāties un darboties, taču nevērsta uzmanību uz mierināšanu. Šajā brīdī īpaši svarīgas ir aktivitātes - visbiežāk pirmajā brīdī palīdz dziesmiņas, dzejojīši, stāsti ar izteiksmīgām intonācijām. Bērna uzmanība tiek novērsta no krenčiem un viņš aizraujas ar notiekošo. Pats svarīgākais, lai bērnam rodas drošības sajūta, ka viņš ir uzklausīts, samīļots, pamanīts un jebkurā brīdī var vērsties pie audzinātājas pēc atbalsta.

3 4 bērni jūtas satraukti, pārsvarā raud un ir grūti nomierināms, izvairās no kontakta ar citiem un izvēlas būt tikai ar pedagogu, 5 bērni ir pārsvarā mierīgi, neraud ,bet ir pasīvi un uzturas vairāk vienatnē, savukārt 5 bērni dienas gaitā grupas vidē jūtas labi ir priecīgi, aktīvi, labprāt patstāvīgi darbojas. Pēc iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka pārsvarā bērni grupas vidē jūtas labi, lai gan daži vēl nav pilnīgi pārlecināti par pastāvīgu darbošanos un grupas vidē nejūtas pietiekoši droši ,savukārt, lai sekmētu 4 bērnu emocionālo stāvokli grupā ir nepieciešamas papildus pūles un rūpes. Tāpēc pedagogam nodarbības jāplāno vēl rūpīgāk un pārdomātāk - ar netipiski intensīvu nodarbības dinamiku, aktivitāšu maiņu un aizraujošiem, smieklīgiem, priekpilniem rotaļu elementiem. Bērna uzmanība tiek noturēta, viņš redz, ka šīs aktivitātes sagādā prieku gan viņam, gan citiem un tiks piesaista bērna uzmanība un novērstas domas un bērna emocionālā labsajūta uzlabosies.

4) 2 bērni neēd un nepieskaras ēdienam un atsakās gulēt diendusu vai dodas gulēt ar asarām, neguļ, vai miegs ir saraustīts un īss.4 bērni pagaršo ēdienu, bet emocijas joprojām neļauj kārtīgi paēst un tikai ar pieaugušā palīdzību spēj iemigt. Savukārt 8 bērni labi ēd, viegli uztver gulēšanu un spēj mierīgi iemigt patstāvīgi. Miegss ir ciešs un ilgs.

Pēc iegūtajiem datiem darba autore secina, ka bērnu adaptācija norit dažādi, bet lielākajai daļai bērnu tā norit smagi, vai vidēji smagi un to nepieciešams sekmēt.

2.3. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība

Darba autore teorijas daļā veica literatūras analīzi par adaptāciju sekmējošiem nosacījumiem pirmskolas izglītības iestādē, tika noskaidrots, ka viens no svarīgākajiem sekmējošas adaptācijas faktoriem ir veiksmīga sadarbība ar pieaugušo, kas rada pozitīvas emocijas un drošības sajūtu. Svarīga nozīme ir rotaļām. Kopīgi darbojoties ar dažādiem priekšmetiem, dziesmiņu dziedāšana, pirkstiņu rotaļas, kustību aktivitātēs, lomu rotaļās, tas tiek nodrošināts. Uz to norāda Jasulaņecas, uzsverot, ka “rotaļa palīdz bērnam izsaukt pozitīvus pārdzīvojumus, pasaista bērna uzmanību, ļauj izkustēties un novērš domas, tādējādi arī justies komfortabli pirmskolā, kas kopumā ir kā pamats bērna veiksmīgai socializācijai pirmskolā. Pozitīvs emocionālais pārdzīvojums šajā procesā ir kā mērvienība, kas virza domu un diktē bērna darbību” (Jasulaņeca 2016, 34). No tā var secināt, ka rotaļu pozitīvā ietekme uz bērnu adaptācijas procesā ir plaša – rotaļājoties bērna uzmanība tiek novērsta no paša negatīvajiem pārdzīvojumiem, kas radušies vides maiņas rezultātā, rotaļa atraisa bērnu un palīdz justies drošāk jaunajā vidē, rada uzticēšanos pedagogam.

Līdz ar to darba autore secina, ka viens no galvenajiem veiksmīgas adaptācijas pamatelementiem ir rotaļu izmantošana adaptācijas procesā. Tāpēc, darba autore nolēma izveidot rotaļu aktivitātes, kas sekmēs bērnu adaptāciju pirmskolas izglītības iestādē (sk.3.tabulu). Katrai rotaļai paredzēti konkrēti uzdevumi Adaptācijas sekmēšanai, atbilstoši izstrādātajiem adaptācijas novērtēšanas kritērijiem.

3. tabula. Rotaļas adaptācijas sekmēšanai

Rotaļas nosaukums	Rotaļas uzdevumi atbilstoši kritērijiem	Darbības apraksts
Ziepjū burbuļi, baloni un bumbas	<ol style="list-style-type: none">1. Sekmēt bērna interesi un vēlmi iesaistīties kopējā aktivitātē2. Sekmēt emocionālo lab sajūtu grupā3. Veicināt pozitīvas emocijas sadarbībā ar grupas biedriem un pedagogu4. Ieinteresēt bērnu, lai sekmētu veiksmīgāku atvadīšanās norisi no vecākiem	Pedagogs sagaida bērnus ar ziepju burbuļiem, piedāvā pašam tos pūst un ķert, iedrošina iesaistīties aktivitātē izmantojot sadarbībā rosinošas intonācijas. Aktivitāte tiek mainīta piedāvājot rotaļu ar piepūstu balonu pamatot to gaisā un noķerot, vai pamatot pedagogam. Bumbiņu mešana grozā, to izbēršana un salasīšana, vai rotaļa sadarbībā ar pedagogu.(mešana, tveršana, ripināšana).
Uzbūvē torni	<ol style="list-style-type: none">1. Piedalās pieaugušo organizētā aktivitātē2. Sekmēt bērna emocionālo stāvokli grupā3. Nomierināties pēc grūtām atvadām no vecākiem rīta cēlienā	Pedagogs sagaidot bērnus ir iekārtojis grupas vidi tā, lai bērns brīvi varētu darboties ar rotaļu klučiem, tie novietoti grupas ieejas tuvumā, lai būtu viegli pamanāmi un motivētu bērnu uz izziņas darbību un palīdzētu patstāvīgi ienākt

		grupas telpā. Atnākot bērnam pedagogs rosina kopīgi vai patstāvīgi ko uzbūvēt.
Pirkstiņu rotaļa “Labrīt saku saulītei”	1. Sekmēt pozitīvu bērna emocionālo stāvokli 2. Iesaistīt kopējā aktivitātē	Skolotāja skandē pantiņu un demonstrē kustības, bērni vēro kustības un līdzdarbojas.
Kinētisko smilšu kūku cepšana. Lomu rotaļa “kafejnīcas”	1. Palīdz bērnam nomierināties pēc atvadām no vecākiem 2. Iesaistās kopīgi organizētā aktivitātē 3. Sekmē pozitīvu emocionālo stāvokli grupā.	Bērni darbojas ar kinētiskajām smiltīm un ar spēļu virtuvē esošajiem traukiem un priekšmetiem. Rotaļas brīvi vai atsauca pedagoga ierosinājumam uzcept kūku, pagatavot zupu, kafiju, salātus vai ko citu.
Muzicēšana ar kociņiem un akmeņiem, skaņu rīkiem	1. Piedalās pieaugušo organizētās aktivitātēs 2. Sekmēt pozitīvu bērna emocionālo stāvokli grupā 3. Muzikālu priekšmetu izmantošana, sekmē atvadišanos no vecākiem rīta pusē.	Bērni veic darbības pēc skolotājas aicinājuma-sasit akmentiņus/ kociņus. Paceļ uz augšu vai lejā, paslēpj, padauza, muzicē pēc skolotājas parauga. Rīta pusē darbojas ar skanošiem priekšmetiem un mantām patstāvīgi vai pēc pedagoga piedāvājuma.
Kustību rotaļa “Kad saule mosties sāk, tad bērni vingrot sāk” Vingrojumi ar dziesmiņu- (4) Kad saule mosties sāk - YouTube	1. Piedalās pieaugušo organizētās aktivitātēs 2. Sekmēt pozitīvu bērna emocionālo stāvokli grupā	Skolotāja skandē dziesmiņu un demonstrē kustības, bērni līdzdarbojas un iesaistās aktivitātē
Lomu rotaļa “Noliec gulēt rotaļietu”	1. Piedalās pieaugušo organizētās aktivitātēs 2. Sekmēt pozitīvu bērna emocionālo stāvokli grupā 3. Pozitīvi noskaņo gulēt iešanai	Lomu rotaļa, kur pedagogs aicina bērnus nolikt gulēt savu mantiņu un apsegt ar sedziņu, jo tās ir nogurušas, fonā skan maiga mūzika, vai tiek nodziedāta šūpuļdziesma.
Miniatūru šķirošana/ objektu atlase un savienošana	1. Piedalās pieaugušo organizētās aktivitātēs 2. Sekmēt pozitīvu bērna emocionālo stāvokli grupā 3. Palīdz bērnam novērst domas pēc smagām atvadām no vecākiem	Atbilstoši izzinošajam tematam pedagogs piedāvā uzdevumus, kur bērni rotaļas veidā veic priekšmetu šķirošanu vai atlasī pēc krāsa, formas. Liek nelielas puzzles.
Kustību rotaļa - Diena un nakts	1. Piedalās pieaugušo organizētās aktivitātēs 2. Sekmēt pozitīvu bērna emocionālo stāvokli grupā	Degot gaismai visi bērni ir priecīgi un aktīvi, brīvi kustās, kad gaisma nodziest ir nakts un visi bērni notupās vai apguļas un imitē, ka čuč. Ikdienā veic vēl arī tādas rotaļas kā “atdarini dzīvnieku”, vai “kam pieder šī skaņa” ar uzmanības koncentrēšanu.

Ar šo rotaļu palīdzību darba autore plāno organizēt bērna darbības visas dienas garumā. Rotaļas tiks praktizētas no septembra līdz decembrim. Adaptācijas sekmēšanai katru nedēļu darba autore plāno izmantot 2-3 aktivitātes dienā, kuras tiks 2 nedēļas ik dienu atkārtotas – būtu nemainīgas un nemainīgos laikos tādējādi bērns jūtas droši un netiek radīts papildus stress. Un tikai tad, kad bērniem būs skaidras darbības un to pēctecība, pamazām, pēc divu nedēļu praktizēšanas aktivitātes tiks mainītas. Tādā veidā tiktu ievērota pēctecība un dienas ritms, kas ir viens no nosacījumiem drošības sajūtai, tātad veiksmīgai adaptācijai.

Rotaļas izveidotas ņemot vērā teorijā iegūtajās atziņas par bērnu vadošo darbību sfēru un iezīmēm 1,5-3 gadu vecumā, kā arī veiksmīgas adaptācijas nosacījumiem. Darba autore rotaļas centās izveidot tā, lai tajās tiktu iekļauti un pārbaudīti adaptāciju sekmējoši nosacījumi, kas tika analizēti teorētiskajā daļā, nodrošinot gan ar kustību brīvību piedāvājot kustību rotaļas, gan manipulējošas darbības ar priekšmetiem un lomu rotaļas, lai caur to darbību sekmētu bērna adaptāciju. Lai caur rotaļu tiktu sekmēta bērna un pedagoga savstarpējā saprašanās un emocionālais kontakts. Bērnos raisītu pozitīvas emocijas un piedzīvojumus un bērns justos komfortabli, droši un mazinātu stresu, kas radies nonākot jaunajā vidē. Pat, ja bērns neizrādīs vēlmi iesaistīties rotaļā, tas tiks akceptēts un uzklausīts, jo bērna autonomijas respektēšana ir vēl viens nosacījums adaptācijas sekmēšanai.

Rotaļas veidotas tā lai tās var pildīt gan individuāli, gan sadarbībā ar pedagogu un cietiem bērniem, tās izpaužas gan aktīvā darbībā, gan savstarpējā komunikācijā un attieksmē, pasniedzot tās bērnam pievilcīgā un izprotamā veidā, lai tiktu sekmēta bērnu izzināšana darbībā, apmierinātas bērnu vajadzības un intereses, tādējādi radot bērnu atsaucību un iedrošinājumu iesaistīties rotaļā. Pedagoģs ieklausās bērnos, atbalsta un iedrošina, ir pacietīgs un rada pozitīvas mijiedarbības atmosfēru, nodrošinot katra bērna vajadzību apmierināšanu un saskarsmes iespējas ar pedagogu. Rotaļas veidotas tā, lai sekmētu bērna patstāvību un palīdzētu bērnam pārvarēt bailes un nedrošību, gūstot pozitīvas emocijas, lai bērns justos gaidīts, pieņemts, saprasts un novērtēts. Caur rotaļu var novērot bērnus un tuvāk tos iepazīt un noskaidrot to intereses un spējas, kas ļaus rast katram bērnam individuālu pieeju nodrošinot ar tādu rotaļu aktivitāti, kas bērnu uzrunā saista un sagādā prieku, kas ir svarīgi nosacījumi, lai sekmētu adaptāciju.

Tā kā tabulā tika aplūkotas 9 rotaļu aktivitātes, darba autore detalizētāk aplūkos tikai dažas no tām, akcentējot to nozīmību adaptācijas sekmēšanai un vai tajās var pārbaudīt teorijas daļā izanalizētos sekmīgas adaptācijas nosacījumus.

Gatavošanās dienai sākas ar atbilstošu vides iekārtošanu, atbilstošas vides iekārtošana ir svarīgs nosacījums. Rīta cēlienā līdz brokastīm, kad tika sagaidīti bērni tika praktizētas rotaļas: Ziepu burbuļi, baloni un bumbas, uzbūvē torni, kinētisko smilšu kūku cepšana un lomu rotaļa- “kafejnīcas”, kā arī veikta rotaļāšanās ar skanošajām mantām un sīkiem priekšmetiem

veicot to grupēšanu. Šo rotaļu pielietošanas mērķis ir sekmēt bērnu emocionālo stāvokli grupā un atvieglotu atvadīšanos no vecākiem, kā arī iesaistīt bērnus pieaugušo organizētās aktivitātēs. Rotaļu uzdevumi: pūst un ķert ziepju burbuļus, ķert un mest, tvert rotaļu bumbas/balonus sadarbojoties ar pedagogu vai patstāvīgi. Šīs aktivitātes pamīšus ik nedēļas tika mainītas un varēja novērot, ka tās bērnus ieinteresē un raisa pozitīvas emocijas, gandrīz visi bērni izrādīja vēlmi iesaistīties organizētajā aktivitātē. Pedagoģis arī iedrošina un atbalsta bērnus patstāvīgi to pamēģināt. Laima un Adelīna, kurām pirms tam bija ļoti grūti atvadīties no vecākiem, redzot notiekošās aktivitātes grupā pēc atvadām no vecākiem nomierinājās daudz ātrāk un izrādīja interesi iesaistīties kopīgās nodarbēs. Vienīgi Bellu un Kristapu pirmajās nedēļas neizdevās iesaistīt darbībās un uzlabot viņu emocionālo noskaņojumu pēc šķiršanās no vecākiem, Viņi turpināja būt noskumuši un vienīgais nomierinājuma veids bija vajadzība būt pedagoga klēpī, bet pēc otrās nedēļas, regulāri turpinot veikt šīs aktivitātes rīta cēlienā jau varēja redzēt, ka Kristaps un Bella atvadas no vecākiem uztver mierīgāk un grupā spēj ienākt jau ar pedagoga palīdzību un pamazām sāk iesaistīties kopīgās rotaļās. Arī Ernest pēc regulāri organizētām rotaļām rīta cēlienā sāka patstāvīgi nākt grupā un vairs nebija nepieciešams pedagoga atbalss ienākšanas brīdī.

Rīta aplī nodarbības laikā tika izspēlētas rotaļas- Pirkstiņu rotaļa “Labrīt saku saulītei” un kustību rotaļa “Kad saule mosties sāk, tad bērni vingrot sāk”, lai katrs bērns noskaņotos dienai un kopīgi sasveicinātos un ievingrinātos jautrākā veidā. Šīs rotaļas tiek praktizētas katru rītu, lai bērns jūtas gaidīts, pieņemts un uzklausīts ik rītu, kopīgā darbībā, kā arī nodrošināti ar kustību aktivitāti. Pirmajās reizēs daļa bērnu bija pasīvi un neizrādīja vēlmi iesaistīties. Iesaistījās tikai 6 bērni ar skolotājas motivāciju, bet regulāri veicot šīs rotaļas varēja novērot pakāpenisku bērnu skaita pieaugumu, kuri sāk iesaistīties kopējā aktivitātē. Uzskatu, ka šīs rotaļas palīdzēja adaptācijas procesa sekmēšanā un uzlaboja bērna spējas atraisīties, nomierināties, justies drošāk, labāk un priekpilnāk jaunajā vidē un tajās tika pārbaudīti vairāki sekmīgas adaptācijas nosacījumi, kas uzlaboja bērnu labsajūtu un bērni jutās komfortablāk grupas vidē.

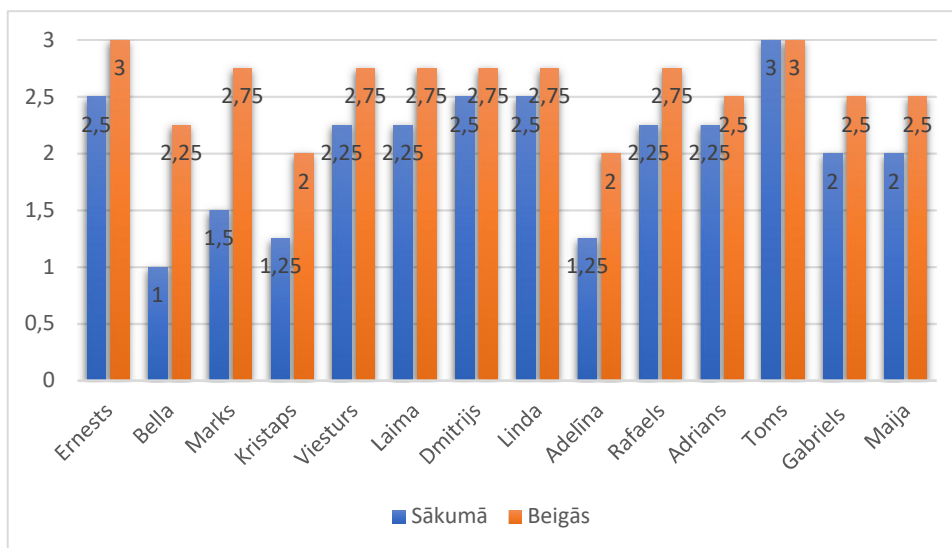
2.4 Iegūto rezultātu analīze

Pētījuma beigās tika veikta atkārtota bērnu novērošana pēc tiem pašiem izvirzītajiem adaptācijas kritērijiem, kas bija izvēlēti pētījuma sākumā, lai noskaidrotu vai pēc pedagoģiskās darbības organizācijas ir uzlabojušies bērnu adaptācijas rādītāji. Iegūtie rezultāti ir atspoguļoti 4.tabulā. Rezultāti atspoguļoti gan kādi bija pētījuma sākumā ar burtu -S-rādījumi sākuma un ar burtu B -rādījumi pētījuma beigās pēc rotaļu kopā pielieto paņēmienu organizācijas pedagoģiskajā darbībā.

4. tabula. Bērnu adaptācijas novērtējums pētījuma beigās

Bērna vārds (vecums)	Kritēriji									
	Bērns iesaistās pieaugušo or- ganizētās akti- vitatēs		Bērna at- vadīšanās no vecā- kiem rīta pusē		Bērna emo- cionālais stāvoklis grupā		Bērna ape- tīte un miegs bēr- nudārzā		Kopā -vi- dējais	
	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B
Ernests	2	3	2	3	3	3	3	3	2,5	3
Bella	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2,25
Marks	2	3	2	3	1	2	1	3	1,5	2,75
Kristaps	1	2	1	1	1	2	2	3	1,25	2
Viesturs	1	2	3	3	2	3	3	3	2,25	2,75
Laima	3	3	1	2	3	3	2	3	2,25	2,75
Dmitrijs	2	2	2	3	3	3	3	3	2,5	2,75
Linda	2	2	3	3	3	3	2	3	2,5	2,75
Adelīna	1	2	1	2	1	2	2	2	1,25	2
Rafaels	2	2	2	3	2	3	3	3	2,25	2,75
Adriāns	1	2	3	3	2	2	3	3	2,25	2,5
Toms	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Gabriels	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2,5
Maija	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2,5

Pēc apkopotajiem novērojuma rezultātiem ir redzams, ka pēc rotaļu kopas pielietošanas bērnu adaptācijas līmenis ir paaugstinājies ko var redzēt 3.attēlā.

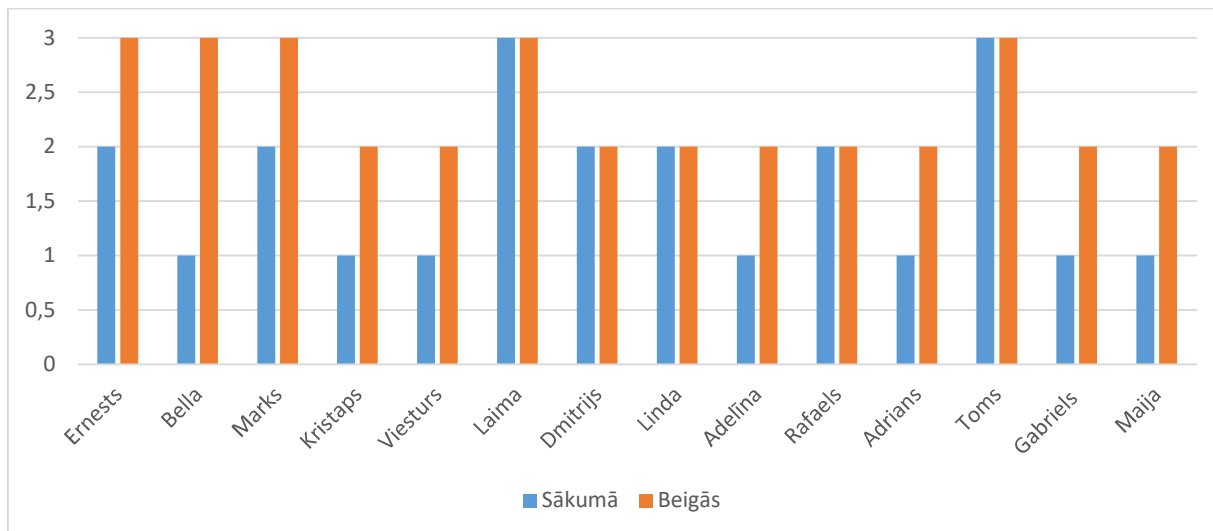


3. attēls. Bērna adaptācijas pakāpe pētījuma beigās

Diagrammā redzams, ka sākumā smaga adaptācijas pakāpe (no 0-1,49 punktiem)) bija vērojama 3 bērniem, un vidēja (1,5-2,49), kad bērns lielā mērā jutās nervozs un satraukts 6

bērniem, bet pētījuma beigās pēc ieviestās rotaļu aktivitāšu kopas, redzams rezultātu uzlabojums un sekmīga adaptācija ar vieglu adaptācijas gaitas pakāpi (2,5-3 punkti) vērojama 11 bērniem, sākotnēji viegla adaptācijas pakāpe bija novērojama tikai 4 bērniem. Tāpēc darba autore secina, ka ieviestā rotaļu kopa ir sekmējusi bērnu adaptāciju.

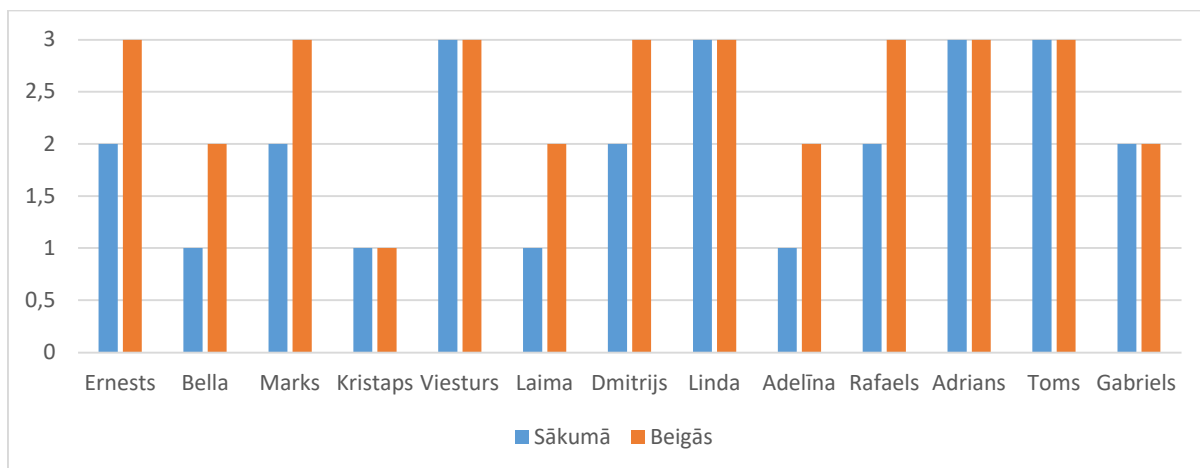
Diagrammā “Bērns iesaistās pieaugušo organizētās aktivitātēs” (skat. 4.attēlu)



4.attēls. Bērna iesaiste pieaugušo organizētās aktivitātēs

Redzams kā uzlabojušies katra bērna rādītāji sadarbībā ar pedagogu kopēji organizētas aktivitātēs. Sākotnēji bija vērojams, ka 7 bērni neiesaistās kopīgās aktivitātēs, protestē ar raudāšanu un nepiedalās tajās, tad tagad pētījuma beigās redzams, ka nav tādu bērnu vairs, kas vispār neizrādītu interesi par pedagoga ierosinātajām aktivitātēm. Novērojams, ka sākotnējo 2 bērnu vietā nu jau vērojami 5 bērni, kuri ar prieku līdzdarbojas ir aktīvi un iesaistās pieaugušā organizētās aktivitātēs. Savukārt sākotnēji 5 bērniem bija mainīga dalība aktivitātēs un tajās iesaistījās tikai pēc pieaugušā pamudinājuma, tad tagad bērnu skaits ir pieaudzis līdz 9 bērniem, kuriem ir mainīga dalība aktivitātēs un iesaistās tikai pēc pieaugušā pamudinājuma, no kuriem 3 bērnu līmenis nav mainījies-Dimitrijam, Lindai un Rafaelam, viņi joprojām aktivitātēs iesaistās tikai pēc pamudinājuma, tas varētu būt skaidrojams ar to, ka bērni adaptācijas laikā slimoja. Darba autore secina, ka bērni pēc organizētajām rotaļām pedagoģiskajā darbībā ir palikuši drošāki, atvērtāki un labprāt iesaistās kopējās aktivitātēs ar pedagogu.

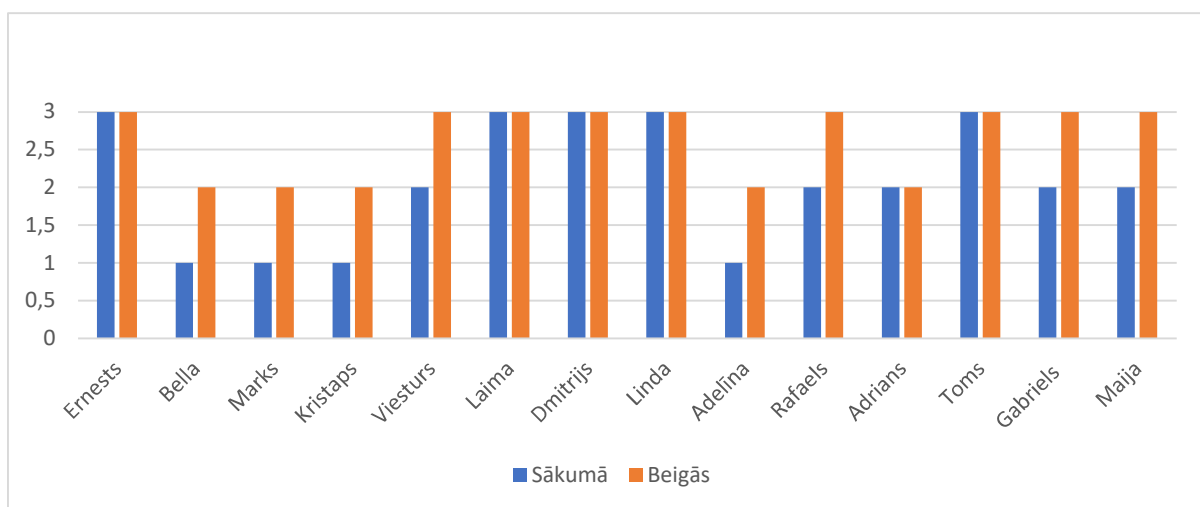
Diagrammā “Bērna atvadīšanās no vecākiem rīta pusē” (sk.5.attēlu) arī vērojami pozitīvi uzlabojumi par to kā uzlabojušās bērnu spējas atvadīties no vecākiem rīta pusē.



5.attēls. Bērna atvadīšanās no vecākiem rīta pusē

Pēc diagrammas var secināt, ka 8 bērni spēj veiksmīgi atvadīties no vecākiem rīta pusē, viņi neraud un patstāvīgi var ienākt grupā bez pedagoga palīdzības, sākotnēji patstāvīgi ienākt grupā varēja vien 4 bērni. Pētījuma sākumā 4 bērni smagi pārdzīvoja atvadas, raudāja, iekrampējas vecākos un nespēj tos palaist prom. Pēc aktivitāšu kopas redzams, ka rezultāti ir nedaudz uzlabojušies un nu tikai 2 bērni nespēj vēl veiksmīgi atvadīties no vecākiem, tas varētu būt skaidrojams ar to, ka šiem bērniem ir ļoti tuvas attiecības ar vecākiem un viņu piesaiste vecākiem ir ļoti spēcīga, kas apgrūtina bērna iejušanos un tai nepieciešamāks ilgāks laiks. Savukārt sākotnēji 6 bērni bēdājas atvadoties no vecākiem, bet ar pieaugušu palīdzību spēj ienākt grupā, pētījuma beigās skaits ir sarucis par diviem bērniem, kas liecina, ka grūtības patstāvīgi ienākt grupā ir 4 bērniem un nepieciešams pedagoga atbalsts.

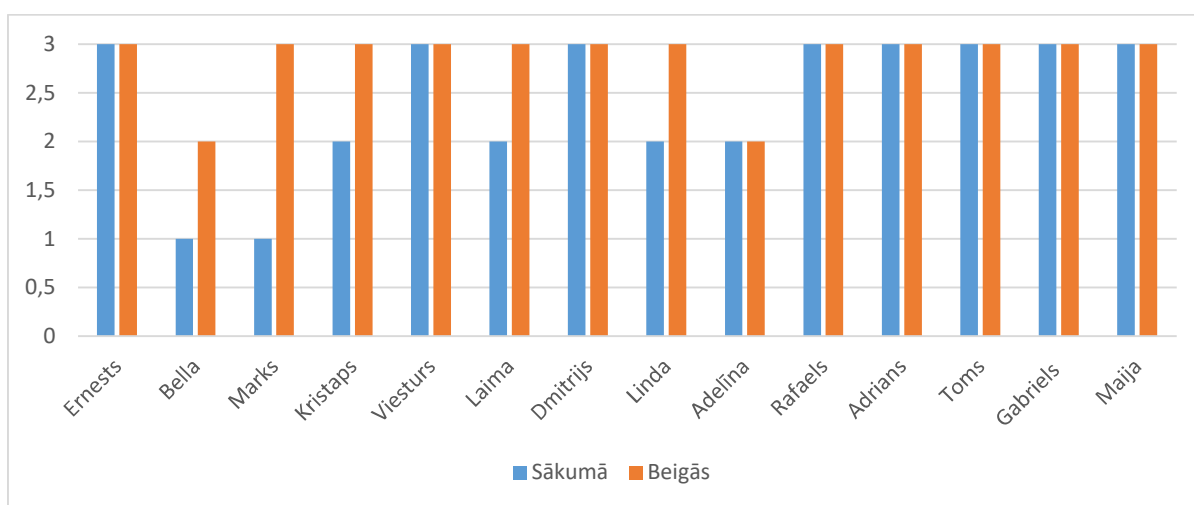
Diagrammā “Bērna emocionālais stāvoklis grupā” atspoguļoti novērojuma rezultāti pētījuma sākumā un beigās, kas palīdzēs veikt secinājumus par to vai uzlabojušies bērna emocionālā stāvokļa rādītāji grupā. Skatīt 6.attēlu



6.attēls. Bērna emocionālais stāvoklis grupā

Diagrammā redzams, ka salīdzinot ar pētījuma sākumu bērnu emocionālas stāvoklis grupā ir uzlabojies. 9 bērni grupas vidē jūtas labi ir priecīgi, aktīvi un labprāt patstāvīgi darbojas. 5 bērni no līmeņa, kad jūtās satraukti, raudulīgi un grūti nomierināmi un izvairījās no kopēja kontakta ar citiem bērniem un izvēlas būt tikai ar pedagogu, nu ir kļuvuši mierīgāki, neraud, bet ir pasīvi un joprojām izvairās no kontakta ar citiem bērniem un labāk izvēlas uzturēties vienatnē, vērojot citu bērnu darbības no malas. Pozitīvi, ka salīdzinot ar pētījuma sākumu nav vairs neviena bērna, kas grupas vidē justos slikti, daudz raudātu un dienas garumā būtu satraukts un grūti nomierināms. Kopumā darba autore var secināt, ka bērnu emocionālais stāvoklis grupā ar rotaļu kopas palīdzību ir uzlabojies.

Savukārt 7. attēlā “Bērna apetīte un miegs bērnudārzā” ir atspoguļoti rezultāti pētījuma sākumā un beigās, par bērna miegu un apetīti dienas laikā.



7.attēls. Bērna apetīte un miegs bērnudārzā

Diagrammā redzams, ka bērnu apetītes un miega rādītāji ir uzlabojušies, tikai 2 bērni Bella un Adelīna saskaras ar apetītes un miega grūtībām. Bella un Adelīna pagaršo ēdienu, ir pat brīži, kad kādu no ēdienreizēm paēd mierīgi, bet joprojām novērojams, ka emocijas neļauj kārtīgi paēst un tikai ar pieaugušā palīdzību spēj iemigt. Nepieciešams paturēt roku vai paglāstīt galvu.

Kopumā veicot šī empīriskā pētījuma rezultātu analīzi, autore secina, ka pēc rotaļu kopas izmantošanas un citu pedagoģisko nosacījumu iekļaušanas pedagoģiskajā procesā dienas garumā, bērnu adaptācijas pakāpe ir uzlabojusies un lielākajai daļai grupas bērnu adaptācija norit veiksmīgi.

Secinājumi

1. Adaptācija bērnam ir satraucoša, jo bērns atrodies ģimenē, ir pieradis pie konkrēta dzīvesveida un paradumiem, bet nonākot jaunā vidē, nākas pielāgoties jauniem apstākļiem un nosacījumiem.
2. Adaptācija tiek iedalīta vairākās pakāpēs: viegla, vidēja vai smaga adaptācija, tā katram norit individuāli un to ietekmē dažādi faktori.
3. Adaptācijas procesam ir liela nozīme uz cilvēka organisma darbību, imunitāti, reakciju uz daudzām lietām un uzvedību.
4. Pēc teorētiskajā daļā gūtajām atziņām un empīriskajā pētījumā novērotā darba autore secina, ka bērna adaptīvās spējas un attīstību lielā mērā ietekmē emocionālais kontakts un saskarsme ar pieaugušo, pozitīvi mijiedarboties ar pieaugušo bērniem ir ļoti svarīgs 1,5-3 g. vecumā. Kā arī nozīmīgi ir dzīves pamati, ko ielikusi ģimene bērnībā.
5. Mazbērna vecumā pieaugušais ir bērna paraugs, kuru darbības bērns vēro atdarina un iekļauj rotaļās.
6. Mazbērna vecums ir ļoti nozīmīgs posms bērna attīstībā, jo sāk veidoties personības pamati, šajā vecumā bērni strauji aug, patīk būt kustībā un veikt kustību aktivitātes, ir zinātkāre par visu un strauji attīstās runa bērns grib daudz pateikt un parādīt, vēlas lai pievērs viņam uzmanību. Šajā vecumā bērna vadošā darbība ir rotaļa un manipulēšana ar sīkiem priekšmetiem.
7. Optimālais adaptācijas vecums pēc psihologu un pedagogu domām ir no 2-3g.vecumam, arī darba autore pēc empīriskā pētījuma veikšanas secina, ka pēc divu gadu vecuma adaptācijas process ir vieglāks salīdzinot ar jaunākiem bērniem, kuru saikne ar vecākiem vēl ir ļoti cieša.
8. Sekmīgas adaptācijas process ir atkarīgs no vecāku un pedagogu pacietības, kopējas sadarbības un iejūtības, atbalsta un iedrošinājuma, tā radot bērnam drošības izjūtu, labizjūtu un attīstību.
9. Atbilstošas vides iekārtojums ir svarīgs nosacījums adaptācijas sekmēšanai, jo pareizi iekārtota grupas vide ļauj bērniem justies komfortabli, piesaista uzmanību un virzīta uz izzināšanas darbību.
10. Svarīgi ir iepazīt bērnu paradumus, lai rastu individuālu pieeju un tiktu apmierinātas bērnu vēlmes un vajadzības adaptācijas periodā un bērns justos gaidīts un pieņemts pirmsskolā.
11. Rotaļas un atbilstošu pedagoģisko nosacījumu ievērošana sekmē adaptācijas procesu, bērnu labsajūtu un attīstību. Empīriskā pētījuma laikā pārliecinājos, ka bērnus piesaista

- dziesmas, rotaļas, spēles, vizuāli materiāli un intonāciju maiņa tās sekmē bērna uzmanību, izziņas darbību un raisa bērnos pozitīvas emocijas, kas sekmē bērna adaptēšanos.
12. Pētījuma rezultāti parādīja, ka vecumam atbilstošas rotaļas un adaptācijas nosacījumu izmantošana pedagoģiskajā darbībā uzlabo bērnu adaptāciju. Tās palīdz bērnam ātrāk pierast pie jaunajiem apstākļiem un vides, vieglāk pārdzīvot šķiršanos no vecākiem, uzlabo emocionālo noskaņojumu, novērš uzmanību, nodarbina un izklaidē bērnu. Tiek nodrošināta pozitīva saskarsme ar pieaugušo un tiek sekmētas bērna autonomija un apmierinātas bērna vajadzības, raisa drošības sajūtu un uzticību pedagogam un videi, bērns sāk justies pieņemts grupā, kā rezultātā bērns veiksmīgāk adaptējas.
 13. Darba mērķis: teorētiski izzināt un empīriski pārbaudīt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas nosacījumus pirmsskolas izglītības iestādē ir realizēts, ir noskaidrots ar kādu nosacījumu palīdzību var tikt sekmēta bērnu adaptācija 1,5 līdz 3 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē.

Priekšlikumi

1. Lai sekmētu bērnu adaptāciju pedagogam svarīgi organizēt rotaļas un mācību procesu tā, lai informācija tiktu pasniegta bērnam pievilcīgā un saprotamā veidā (vizuālais materiāls, labvēlīgi tēli, balss intonācija, rotaļa, spēles u.c. instrumentāriji), tas sekmēs bērnu interesi un izzinās darbību un novērsīs domas, kā arī tiktu sekmētas pozitīvas sadarbības iespējas ar pedagogu un ievērotas bērnu individuālās vajadzības.
2. Neuzspiest bērnam nevēlamu darbību, ja viņš to nevēlas.
3. Pedagogam un izglītības iestādei ir jārada draudzīga, mājīga, bērna attīstībai atbilstoša, fiziski droša un piesaistoša vide, kurā bērns izjustu pēc iespējas vairāk pozitīvu emociju un bērni justos droši, gaidīti.
4. Ievērot pēctecību un nemainīgu dienas ritu. Skaidrot bērnam darbības ko jūs darāt un kas sekos pēc tam, tādējādi bērns jūtas droši un netiek radīts papildus stress.
5. Izveidot ar bērnu emocionālu kontaktu-iedziļinātie bērna pārdzīvojumos, būt atsaucīgam, vajadzības gadījumā samīļot un atbildēt uz visiem bērnu interesējošiem jautājumiem, sarunāties, rotaļāties ar bērnu, lai bērns pedagogu uztvertu kā labvēlīgu. Paslavēt par veiksmēm un uzdrošināšanos, atbalstīt bērna vēmi ko paveikt pašam.
6. Svarīgi neievilkt atvadas, pēc iespējas īsākas, kāds rituāls un attā. Pedagoģs nekonzentrējas uz bērna mierināšanu, bet turpina ar bērnu runāties un darboties, lai novērsu bērna uzmanību no skumjā brīža.
7. Organizēt individuālas sarunas ar vecākiem, lai jau laicīgi iepazīt bērnus un labāk izziņātu bērnu vajadzības, bērna attīstību, rakstura īpašības, komunikācijas prasmes un uzvedības raksturīgākās iezīmes, bērna līdzšinējo pieredzi, spējas un intereses. Jo vairāk informācijas pedagogs zinās par bērnu, jo labāk spēš rast individuālu pieeju katram bērnam un apmierināt to vajadzības, lai sekmētu adaptācijas procesu .
8. Lai sekmētu mierīgu iemigšanu adaptācijas laikā, atļaut bērnam iepazīt savu guļvietu ,novērot procesu no malas un tikai tad ,kad tā norise zināma piedāvāt palikt gulēt, atļaut bērnam no mājām izmantot kādu simbolu, izmantot kādu rituālu-pasakas, mierīgu mūziku, vajadzības gadījumā būt līdzas un atbalstīt bērnu-nogļāstot, apmīļojot, paturēt rociņu.
9. Uzturēt savstarpēju kontaktu un kopīgi sadarboties vecākiem ar grupas pedagogiem, lai palīdzētu bērna adaptācijas procesu pēc iespējas atvieglot un padarīt mierīgāku. Iesaiste palīdz gan bērniem, gan pašiem vecākiem, jo tā ļauj pirmsskolai labāk saprast bērna vajadzības, savukārt, vecāki var iesaistīties mācību procesā, sekot līdz bērna panākumiem un justies droši par savām atvasēm

10. Organizēt iepriekšējas sarunas ar vecākiem pirms bērnudārza gaitu sākšanas, lai iepazīstinātu ar adaptācijas perioda īpatnībām, tās norisi un iespējamajām izmaiņām bērna fiziskajā un emocionālajā pašsajūtā, tas ļaus vecākiem labāk izprast kas sagaidāms no šī procesa un labāk izprast savu bērnu un atbalstīt viņu šajā grūtajā posmā.
11. Vecākiem laikus psiholoģiski sagatavoties bērna palaišanai uz bērnudārzu pozitīvi noskaņoties pret bērnudārzu, stāstīt bērnam ko viņš iegūs, to apmeklējot.
12. Lai palīdzētu labi adaptēties bērnam pirmsskolā vecākiem jāveicina bērna saskarsme ar vienaudžiem, jāattīsta viņu komunikatīvās spējas rotaļājoties vietās, kur ir nepazīstami, jeb mazpazīstami cilvēki, jāradina bērni pie tām prasībām, normām, dzīves ritma, kas pastāv pirmsskolas iestādē. Bērns ir jāradina gan pie svešu cilvēku klātbūtnes, gan pakāpeniski jāgatavo būt uz brīdi šķirtam no vecākiem.
13. Adaptācijas posmā ievērot pakāpenību. Ja iespējams, sākumā vediet bērnu uz dārziņu uz neilgu laiku, nevis uz pilnu dienu
14. Adaptācijas periodā neiesaka bērnu sākt atradināt no knupja vai pudelītes, jo bērnudārza gaitu uzsākšana jau ir gana satraucoša, ja tiek atņemta tik svarīga lieta, kā knupis un piena pudele pusdienas laikā, tad pārdzīvojums ir vēl lielāks. Tāpēc labāk šīs svarīgās lietas atņemt vismaz trīs mēnešus pirms bērna uzsāk gaitas dārziņā vai trīs mēnešu pēc, kad bērns ir veiksmīgi iejuties.
15. Bērnu nevajadzētu biedēt ar bērnudārzu, vai izteikt pārāk lielas ekspektācijas par to, lai neliktu bērnam vilties tajā nonākot, kā arī nevajadzētu bērnu par katru veiksmīgi dārziņā aizvadītu dienu apbalvot ar saldumiem, uzlīmēm vai citu balviņu. Tas norādīs, ka bērnam dārziņā ir jāpaciešas, kaut kas jāiztur. Tas viņam liek justies kā cietējam un nesekmē adaptāciju.

Literatūras un citu avotu saraksts

1. Alsberga, M., Antiņa, I., Dortāne, R., Frolova, I., Helmane, I., Jonīte, V., Līne, A., Mi-laša, M., Paisuma, K. u.c. (2016). *Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību programmu īstenošanai*. Rīga: VISC. Pieejams: https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met_iet_pirmsk_prog_ist.pdf
2. Aunīte, I. (2021). *Septiņi soļi, kā veicināt veiksmīgu bērna adaptāciju dārzīnā*. Raksts: Mammamuntetiem.lv. Pieejams: <https://www.mammamuntetiem.lv/berns/bernu-darznieks/53273/septini-soli-ka-veicinat-veiksmigu-berna-adaptaciju-darzina>
3. Āboltiņa, L. (2011). *Bērnu literatūras izmantošanas iespējas adaptācijas sekmēšanā pirmsskolas vecumā. Daugavpils Universitātes 52.starptautiskās zinātniskās konferences materiāli*. Daugavpils: Daugavpils Universitātes Akadēmiskais apgāds "Saule". Pieejams: dukonference.lv/files/proceedings_of_conf/zinatniski_petnieciskie_52konf.pdf
4. Āboltiņa, L. (2014). *7-gadīgo bērnu sociālā adaptēšanās skolā 1. klasē. Promocijas darbs pedagogijas zinātņu doktora grāda iegūšanai skolas pedagogijas apakšnozarē*. Rīga: Latvijas Universitāte, Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte. Pieejams: <http://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/4949/44296>
5. Beļickis I., Blūma D., Koķe, T., Markus D., Skujiņa V. (2000). *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC, 248 lpp.
6. Brown J. (2020). *Kindergarten without tears – what should parents know about the adaptation period?* INTERVIEW WITH A PSYCHOLOGIST. Portal findmykids.org. Pieejams: <https://findmykids.org/blog/en/kindergarten-adaptation-period>
7. Černova, E. (2003). *Praktikums pirmsskolas sadarbības pedagoģijā*. Rīga: SIA Izglītības soļi.
8. Čirko, A., Kalniņa, I. (2019). *Fiziskās un garīgās attīstības novērtēšana bērnam vecumā no vienas nedēļas līdz pieciem gadiem un garīgās attīstības novērtēšanas laas aizpildīšanas metodika. Jaundzimušo un zīdaiņu, un bērnu veselības aprūpe un izvērtēšana ambulatorajā praksē*. Metodiskais materiāls, Rīga. Eiropas Sociālā fonda projekts Nr.9.2.6.0/17/I/001 "Ārstniecības un ārstniecības atbalsta personāla kvalifikācijas uzlabošana" Pieejams: [109_Fiz._gar.attist.novert.pdf \(talakizglitiba.lv\)](#)
9. Gailuma, S., *Mazbērna adaptācijas īpatnības pirmsskolas izglītības iestādes rotaļu grupā. No: Bērns, kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*, Rīga: Izglītības soļi, 2002., 173 lpp
10. Golubina, V. (2007). *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: Izglītības soļi.
11. Gulbe D., (2019). *Kas notiek bērnudārzā*. Rīga: Satura darbnīca TAPT

12. Gulbe, D. (2022). *Nevis bērns nav gatavs doties uz dārziņu, bet mamma nevar bērnu palaist vaļā*. LSM.lv Bērnu satura redakcija. Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/psihoterapeite-nevis-berns-nav-gatavs-doties-uz-darzinu-bet-mamma-nevar-bernu-palaist-vala.a475285/>
13. Izglītības likums (1998). LR likums. Redakcija: 14.11.2022. Rīga: Latvijas Vēstnesis.
14. Jasulaņeca, L. (2016). *Bērnu adaptācija pirmsskolā*. Atrodams: Studentu un maģistrantu zinātniskās konferences raksti. (Latvijas lauksaimniecības universitāte tehniskā fakultāte, Jelgava, Latvija). Pieejams: [Microsoft Word - Maģistrantu zinātniskās konferences raksti 2016 \(lbtu.lv\)](#)
15. Jurgena, I. (2007). *Vispārējā pedagogija*, Rīga: SIA Izglītības soļi, 144 lpp
16. Kalvāns E., (2018). *Attīstības psiholoģija*. Rēzekne: Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija.
17. Kājiņa, D., Aunīte, I. (2006). *Kā izprast bērnu?* Rīga: Pētergailis.
18. Ķerve, S., Gintere, S., Mitenberga, S. (2021). *Metodiskais materiāls zīdaiņu un pirmsskolas vecuma bērnu fizisko aktivitāšu veicināšanai, tai skaitā bērnu attīstībai atbilstoša aprūpe (Handlings), kustību attīstība, aktīvās rotaļas*. Rīga. Pieejams: https://www.talakisglitiba.lv/sites/default/files/202105/MethodiskaisMaterials_4.dala_264_prec.pdf
19. Lanka, A. (2003). *Pedagoģiskais process-mācību līdzeklis*. Rīgas Tehniskā universitāte
20. Lieģeniece, D. (1999). *Kopveseluma pieeja audzināšanā*. Rīga: RaKa, 262 lpp
21. Lielkalne, S. (2022). *Datu aizsardzības speciāliste: Vecākiem nav obligāti skola jāinformē par bērna veselību; tas ir sadarbības jautājums*. LSM.lv Bērnu satura redakcija. Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/datu-aizsardzibas-specialiste-vecakiem-nav-obligati-skola-jainforme-par-berna-veselibu-tas-ir-sadarbibas-jautajums.a476708/>
22. Populārā medicīnas enciklopēdija, (1984). *Bērna fiziskā attīstība*. Pieejams: <https://medicine.lv/raksti/berna-fiziska-attistiba>.
23. Populārā medicīnas enciklopēdija, (1984.) *Adaptācija*. Pieejams: https://medicine.lv/raksti/adaptacija_pme (Skatīts: 22.07.2023)
24. Puškarevs, I. (2002). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: RaKa.
25. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999. 156 lpp
26. Тесакоба, О.В. (2012). *Адаптация ребёнка раннего возраста к условиям детского сада*. Retrieved from: https://www.calameo.com/read/00132_320423499d6_6ce15
27. Выготский Л. С. (2005). *Психология развития ребенка*. Москва: Эксмо
28. Кушнер, Ю.З. (2001). *Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие)*. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 66 с. https://pedlib.ru/Books/1/0473/1_0473-1.shtml

29. Лукьянова, Р. М., Дашевская, Т. Н., Кононова, О. А., Питякина, Т. Ю., Хижняк, О. В. (2020). *Организация адаптации ребенка в детском саду*. XI Международной научной конференции «Актуальные задачи педагогики». Краснодар : Новация, 17-19. Picejams: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/358/15591/>
30. Михайловна, М. Н. (07.08.2023) *Консультация для родителей «Адаптация ребенка в детском саду»*. Picejams: *Адаптация детей к детскому саду — Детский сад №50 (stavsad50.ru)*
31. Хилько, М., Ткачева, М. (2013). *Возрастная психология конспект лекций*. Москва : Юрайт, 2013. — 200 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-9916-2826-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/374668> (дата обращения: 09.08.2023).

GALVOJUMS

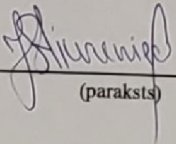
Es, Jolanta Sturenica

apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

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

Darba autors

Jolanta Sturenica
(vārds, uzvārds)


(paraksts)

Datums:

17.12.2023.