

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

1. līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju programma

Pirmsskolas izglītības skolotājs

IRINA VASIĻEVSKA

VECĀKU LĪDZDALĪBA ADAPTĀCIJAS PROCESA VEICINĀŠANAI 2-3 GADUS VECIEM BĒRNIEM

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītāja

Akadēmiskais amats

Mag. paed.

Zinātniskais/
akadēmiskais grāds

Jana Buboviča

Vārds, uzvārds

Paraksts

RĪGA 2023

ANOTĀCIJA

Kvalifikācijas darba “Vecāku līdzdalība adaptācijas procesa veicināšanai 2-3 gadus veciem bērniem” autore Irina Vasiļevska. Darbs izstrādāts ar mērķi teorētiski apzināt un empīriski pamatot vecāku līdzdalības lomu adaptācijas sekmēšanā 2-3 gadus veciem bērniem.

Pētījuma teorētiskajā daļā analizēts adaptācijas jēdziens un vecāku līdzdalības iespējas adaptācijas procesa sekmēšanā, pamatojoties uz tādu autoru atziņām kā L. Āboltiņa, S. Gailuma, I. Ptašinskis u.c.

Empīriskā pētījuma rezultātā ar interviju un pedagoģiskās novērošanas metožu palīdzību tika izstrādāts pedagoģiskā izmēģinājuma darbības plāns. Pētījuma gaita un rezultāti apkopoti 3.nodaļā.

Balstoties uz rezultātiem, noslēgumā ir izstrādāti priekšlikumi pirmsskolas skolotājiem par adaptācijas sekmēšanu divgadīgiem bērniem.

Kvalifikācijas darbs ietver: 47 lappuses, 7 attēlus, 6 tabulas, 32 literatūras vienības un 2 pielikumus.

Atslēgas vārdi: adaptācija, divgadīgi bērni, vecāku līdzdalība, pirmsskolas pedagoģiskais process.

ANNOTATION

The author of the qualification work “Participation of parents in encouraging of the adaptation process for children aged 2-3 years” is Irina Vasilevska. The work was developed with the aim of theoretically identifying and empirically justifying the role of parents' participation in facilitating adaptation.

In the theoretical part of the study, the concept of adaptation and the possibilities of parents' participation in encouraging the adaptation process were analyzed, based on the findings of such authors as L. Aboltina, S. Gailuma, I. Ptasinskis, etc.

As a result of the empirical study, with the help of interviews and pedagogical observation methods, an action plan for the pedagogical trial was developed. The progress and results of the research are summarized in chapter 3.

Based on the results of the research, in conclusion, recommendations have been developed for preschool teachers to promote adaptation for two-year-old children.

The qualification work includes: 47 pages, 7 figures, 6 tables, 32 literature units, and 2 appendices.

Keywords: adaptation, two-year-old children, parents' participation, preschool pedagogical proc

Saturs

Ievads.....	4
1. Adaptācijas procesa pirmsskolas izglītības iestādē teorētiskie pamati	7
1.1. Adaptācijas procesa jēdziens un to ietekmējošie faktori	7
1.2. 2-3 gadus vecu bērnu vecumposma raksturojums	13
2. Vecāku līdzdalība pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.....	18
2.1. Vecāku loma bērnu adaptācijas procesa sekmēšanā.....	18
2.2. Vecāku līdzdalības iespējas un formas	21
3. 2-3 gadus vecu bērnu adaptācijas pirmsskolas izglītības iestādē izpēte	25
3.1. Pētījuma metodoloģija	25
3.2. Vecāku interviju analīze	27
3.3. Adaptācijas procesa prognozēšana	32
3.4. Vecāku līdzdalības pirmsskolas pedagoģiskajā procesā raksturojums.....	36
Secinājumi un ieteikumi	43
Literatūras un avotu saraksts	45
Pielikumi.....	48

Ievads

Ienākšana jebkurā jaunā sociālā vidē cilvēkā izraisa stresu un rada nepieciešamību adaptēties – tā ir fiziska un psiholoģiska pielāgošanās jauniem sociālajiem apstākļiem, ievērojot šīs vides prasības. Jo lielāka ir cilvēka iepriekšējā sociālā pieredze, jo parasti vieglāk viņš adaptējas jaunā vidē.

Mazam bērnam, kura sociālā pasaule ir aprobežojusies galvenokārt ar ģimeni, ienākšana jaunā sociālā vidē – pirmsskolas izglītības iestādē – var izraisīt paaugstinātu stresu, tomēr, kā norādījusi L. Āboltiņa, adaptēšanās sociālā vidē (izglītības iestādē) nozīmīgi ietekmē bērna personības veidošanos kopveselumā (Āboltiņa, 2014, 2018). Turklāt no pirmās adaptēšanās pirmsskolas izglītības iestādē veiksmīguma ir atkarīga arī bērna turklāt spēja pielāgoties jauniem kolektīviem, tai skaitā skolas videi. Tas ļauj pieņemt, ka pārdomāta un mērķtiecīga bērna pirmās adaptācijas procesa pirmsskolas izglītības iestādē organizācija ir viens no svarīgiem priekšnoteikumiem ne tikai bērna komfortam, bet arī viņa turpmākai sociālās jomas attīstībai kopumā.

Adaptācijas process pirmsskolas izglītības iestādē ietver bioloģisko adaptāciju (miega, uztura, pastaigas režīma izmaiņas) un sociālo (izmaiņas bērna parastajā dzīvē – jaunas telpas, nepazīstami bērni un pieaugušie, jaunas prasības), psiholoģiski emocionālo (mācīšanās pārvaldīt savas emocijas). Literatūrā visbiežāk tiek minēts, ka bērna adaptācija var ilgt no divām nedēļām līdz 2 mēnešiem, tomēr dažādu ārēju un iekšēju faktoru ietekmē tā var arī ieilgt līdz pat pusgadam un vēl ilgāk (Gailuma, 2002; Костяк, 2008, Пусаков, 2010).

Pirmajās nedēļās notiek visnopietnākās reakcijas, kas izpaužas kā garastāvokļa svārstības, miega traucējumi, nepakļaušanās, paaugstināta nogurdināmība. Nereti negatīvo emocionālo pārdzīvojumu dēļ samazinās imunitāte, kā rezultātā bērns ir vairāk pakļauts somātiskām saslimšanām (Gailuma, 2002; Пусаков, 2010). Ir saprotams, ka ilgstoši šādi traucējumi var negatīvi ietekmēt bērna fizisko un garīgo veselību ilgtermiņā, kas paaugstina nepieciešamību pārdomāti vadīt bērna pirmo adaptāciju pirmsskolas izglītības iestādē.

Adaptācijas procesa sekmēšanā liela nozīme ir bērna ģimenei, tam, kā un cik veiksmīgi bērns ir sagatavots ienākšanai jaunā sociālā vidē, kā tiek saskaņotas prasības un dienas ritms mājās un pirmsskolas izglītības iestādēs. Tas pamato nepieciešamību veicināt vecāku līdzdalību pirmsskolas pedagoģiskajā procesā veiksmīgas bērnu adaptācijas izglītības iestādē nodrošināšanai.

Pētījuma problēma un aktualitāte saistāma ar to, ka pēdējo gadu laikā, pārdzīvojot COVID19 pandēmiju, ir ieviesti daudzi ierobežojumi pirmsskolas izglītības iestāžu darba

organizācijā, tai skaitā vecāku atrašanās izglītības iestādes telpās ir ierobežota, tādējādi vecāki nevar piedalīties sākuma nodarbībās kopā ar saviem bērniem, lai tādējādi atvieglotu bērnu ienākšanu pirmsskolas izglītības iestādē. Turklāt saspringtajos sociāli ekonomiskajos apstākļos daudzi vecāki pārdzīvo paaugstinātu stresu, kas neizbēgami ietekmē arī bērnu. Tas nozīmē, ka ir ļoti svarīgi meklēt tādas vecāku līdzdalības formas, kas atbilstu mūsdienu straujajam ritmam un atvieglotu bērnu adaptāciju izglītības iestādē.

Pētījuma objekts: 2 – 3 gadus vecu bērnu adaptācija.

Pētījuma priekšmets: vecāku līdzdalība 2-3 gadus vecu bērnu adaptācijas sekmēšanai.

Pētījuma mērķis: teorētiski apzināt un empīriski pamatot vecāku līdzdalības lomu adaptācijas sekmēšanā 2 -3 gadus veciem bērniem.

Pētījuma jautājums: kādas ir ieteicamās vecāku līdzdalības formas adaptācijas pirmsskolas izglītības iestādes sekmēšanā 2-3 gadus veciem bērniem?

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt zinātnisko literatūru par adaptācijas procesu 2 – 3 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē;
2. Pētīt un analizēt literatūru par vecāku līdzdalības iespējām 2 – 3 gadus veciem bērnu adaptācijas sekmēšanā ;
3. Veikt empīrisku pētījumu un atbildēt uz pētījuma jautājumu;
4. Apkopot pētījuma rezultātus un izstrādāt ieteikumus pirmsskolas skolotājiem.

Pētījuma metodes:

- 1) Teorētiskā pētniecības metode: psiholoģiski pedagoģiskās literatūras analīze par pētāmo tēmu;
- 2) Empīriskās pētniecības metodes: pedagoģiskā novērošana, intervija.
- 3) Datu apstrādes metodes: kontentanalīze, matemātiska datu apstrāde ar MsExcel programmu.

Pētījuma bāze:

- 7 vecāki ar pieredzi vairāku bērnu adaptācijas norisē;
- 10 bērni (2 gadi) un viņu vecāki pirmsskolas izglītības iestādē X.

1. ADAPTĀCIJAS PROCESA PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ TEORĒTISKIE PAMATI

1.1. Adaptācijas procesa jēdziens un to ietekmējošie faktori

Agrīna vecuma bērna adaptācijas pirmsskolas izglītības iestādes apstākļiem problēma joprojām ir aktuāla jau ilgu laiku, tai vienādi ir veltīta pastiprināta uzmanība gan pagājušā gadsimtā, gan arī mūsdienās. Tas ir saistīts ar faktu, ka bērnu fiziskās un garīgās attīstības līmenis, psiholoģiskā veselība ir atkarīga no bērnu adaptācijas procesa organizēšanas kvalitātes (Гайнанова, 2016). Mainītajos apstākļos, kas saistīti ar jaunā izglītības satura ieviešanu un spēcīgo ilgstošās epidemioloģiskās situācijas valstī un pasaulē ietekmi uz sabiedrību un ģimeni kopumā, šis jautājums prasa mainīt pieeju adaptācijas problēmas risināšanai.

Pēc J. Tarasovas domām, problēmu saasina bērnu veselības stāvoklis, mūsdienīgas ģimenes attīstības iezīmes, kas savstarpēji saistītas ar bērnu veiksmīgas adaptācijas iespējām ārpusai. Turklāt bērniem pirms nonākšanas izglītības iestādē, bieži nav bijusi pieredze mijiedarbībā ar vienaudžu grupām, kas paaugstina stresu, jo īpaši, ja līdzās nav vecāku (Тарасова, 2011).

Mācību uzsākšana pirmsskolas izglītības iestādē ir vides maiņa, kas prasa bērna pielāgošanos izglītības iestādes videi kopumā, jo viņš atstāj mājas vidi, kurā ir dzimis un audzis. Kopumā, lai pielāgotos izglītības iestādei, bērnam ir jāadaptējas daudziem mainīgajiem lielumiem, piemēram, skolotājiem, grupas telpām un tajā valdošai kārtībai, iestādes un grupas uzvedības noteikumiem un vienaudžu attiecībām. Ja šie faktori bērnu neatbalsta iestādes ietvaros pirmsskolas periodā, liela iespēja, ka netiks sasniegta arī adekvāta gatavība skolai nākotnē (Erbay, Saltali, 2020). Tas pamato agrīnā vecuma bērnu adaptācijas problēmas nozīmīgumu, kā arī ļauj pieņemt, ka veiksmīga adaptācija ir atkarīga ne tikai no bērna iekšējiem faktoriem (tai skaitā bērna temperaments, emocionalitāte, garīgā attīstība u.c.) un ģimenē pieņemtā audzināšanas stila (attiecībām ar ģimenes locekļiem), bet arī no jaunās vides (pirmsskolas izglītības iestādes) spējas nākt pretim bērnam un pielāgoties tam, lai bērna adaptēšanās process būtu pēc iespējas īsāks un iznākums – labvēlīgs.

Adaptācijas pētījumu analīze liecina, ka adaptācija ir sarežģīts process, kas atspoguļo dažādu garīgās attīstības līmeņu mijiedarbību: psihofizioloģisko, sociāli psiholoģisko, sociāli psiholoģisko un pedagoģisko. Šo līmeņu attiecība nosaka adaptācijas mehānismu specifiku (Гайнанова, 2016).

Adaptācijas jēdziens ir ļoti plašs, līdz ar to arī pieejas un skaidrojumi šim procesam ir dažādi. L. Āboltiņa, pētot sociālo adaptāciju, to aplūko kā pielāgošanos sociālai videi (Āboltiņa, 2014, 2018). Līdzīga pieeja ir arī S. Gailumai, kura adaptāciju skaidro kā “pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem” (Gailuma, 2002), turklāt pētniece norāda, ka adaptācija paredz pārmaiņas fiziskā līmenī, kas skar visus organisma orgānus un sistēmas, gan arī psiholoģiskas izmaiņas.

Latviešu psiholoģes R. Garleja un M. Vidnere adaptāciju aplūko, kā sociāli psiholoģisku procesu, norādot, ka tas ir “dinamisks, nepārtraukts, relatīvi noturīgs psiholoģisks process, kuru nosaka personības attīstības vajadzība un iespēja to apmierināt” (Garleja, Vidnere, 2004, 87). Pētnieces norāda, ka personība atrodas nepārtrauktā adaptācijas procesā, adaptācijas rezultāts ir personības dinamiskā līdzsvara stāvoklis, kas savukārt sekmē personības attīstību un pielāgošanos nestandarta situācijās (Garleja, Vidnere, 2004).

Šis viedoklis saskan ar krievu psihologa K. Bardina atziņu, ka adaptācija apkūrojama ne tikai kā indivīda, bet visas sabiedrības pilnveidošanās process, jo jauna sabiedrības locekļa ienākšana sabiedrībā neizbēgami izraisa izmaiņas arī šajā sociālajā vidē. Tādējādi tiek apgalvots, ka adaptācija aplūkojama kā ieiešanas sociālo attiecību sistēmā process. Turklāt psihologs uzsver, ka psiholoģiskās un sociālās adaptācijas traucējumi var negatīvi ietekmēt personības fizisko un garīgo attīstību (Бардин, 2003).

V. Terzievs izšķir sešas dažādas pieejas adaptācijas jēdziena skaidrojumam:

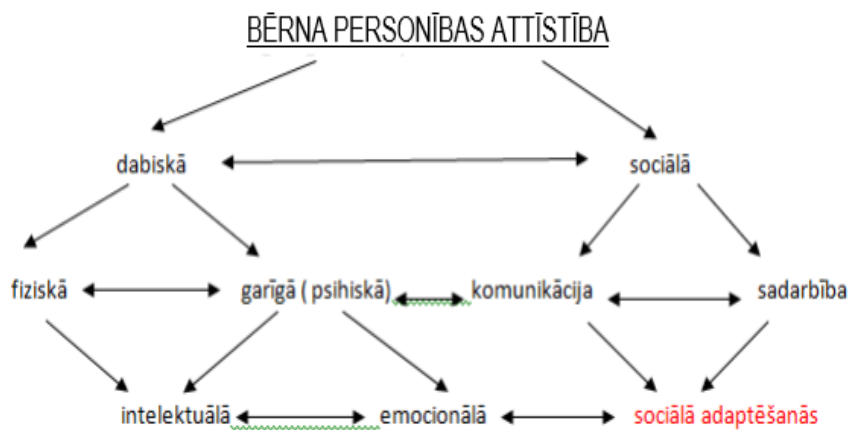
- Pielāgošanās jaunajai videi process, kas ietver dažādus mainīgos, tai skaitā fizioloģiskos (bioloģiskos), sociāli emocionālos un psihiskos;
- Adaptācijas procesa rezultāts (adaptēšanās, pielāgošanās), ko var uzlūkot arī par socializēšanos – indivīds ir iekļāvies konkrētajā sociālajā vidē, struktūrā, pieņemot tās diktētās normas;
- Adaptācija, kā mērķtiecīga darbība, lai “paliktu dzīvs”, uzlabot savu sociālo statusu, stāvokli, piemēram, bērns mērķtiecīgi uzvedas tā, lai gūtu sev kādus noteiktus labumus, tādēļ bērna uzvedība ģimenē un pirmsskolā var radikāli atšķirties;
- Līdzsvara attiecība starp subjektu un vidi, kas nozīmē, ka adaptācija ir aplūkojama ne tikai kā vienpusīga bērna pielāgošanās pirmsskolas videi, bet arī kā vides pielāgošanās konkrēto bērnu vajadzībām;
- Adaptācija, kā homeostāzes process, respektīvi, bērna pirmā adaptācija ir svarīga organisma sagatavošanā turpmākai sociālai adaptācijai jaunos kolektīvos, citiem vārdiem runājot, ja bērns veiksmīgi adaptējas pirmsskolā, viņam būs vieglāk adaptēties skolā (Terzievs, 2019).

Aplūkojot adaptāciju kā pielāgošanos jaunai videi, jārunā par procesu, kurā notiek kardinālas pārmaiņas indivīda darbībā un sociālajā vidē, kas rada nepieciešamību pārvarēt vispirms dabisko organisma reakciju – trauksmi, stresu, emocionālo un fizisko diskomfortu. Smadzeņu fizioloģijas līmenī adaptācijas laikā tiek atzīmēta zemgarozas (smadzeņu senākās) daļas desinhronizējošā ietekme uz smadzeņu lielo pusložu garozas funkcijām. Tā rezultātā aktivizējas tas veģetatīvās nervu sistēmas daļa, kas ir atbildīga par cilvēka reakciju un uzvedību stresa situācijā (simpātiskā nervu sistēma). Rezultātā bērnam rodas trauksmainas gaidīšanas reakcija, paaugstināta nervu spriedze, paaugstināts muskuļu tonuss, perifēro asinsvadu, tai skaitā ādas un gļotādu, spazmas. Ilgstošs šāds stāvoklis novājina organisma spēkus, tādēļ tas ir vieglāk pakļauts somātiskām saslimšanām. Tālāk tiek iedarbināti organisma pašregulācijas mehānismi, mobilizēti un izstrādāti pilnīgi jauni pašregulācijas mehānismi atbilstoši mainītajiem ārējiem apstākļiem (Рыкаков, 2010).

Zinātniskajā literatūrā tiek izdalīti vairāki adaptācijas veidi (komponenti):

- 1) Fizioloģiskā adaptācija: organisma spēja pielāgot savas funkcijas ārējās vides izmaiņām;
- 2) Sociālā adaptācija: indivīda pielāgošanās sociālās vides prasībām;
- 3) Psiholoģiskā adaptācija: cilvēka pielāgošanās sociumam. Galvenie mehānismi te ir asimilācija (vides pielāgošana savām vajadzībām) un akomodācija (vides prasību apguve, normu pieņemšana) (Костяк, 2008).

Veiksmīga adaptācija sociālā vidē (izglītības iestādē) ietekmē visus bērna personības aspektus, tādēļ adaptācija visos gadījumos ir skatāma kopveselumā (sk. 1.att.).



1.att. Bērna personības attīstības un adaptēšanās likumsakarības (pēc Āboltiņa, 2018)

Shēmas (sk. 1.att.) kreisajā pusē ir izdalīti faktori (dabiskā attīstība), kurus varētu nosaukt par iekšējiem – tā ir bērna fiziskā un psihiskā attīstība. Ja šie aspekti kaut kādu iemeslu dēļ ir kavēti (piemēram, bērns ar garīgās attīstības traucējumiem), tas neizbēgami ietekmēs arī ārējos faktoros (shēmas labajā pusē – sociālā attīstība), apgrūtinās vai pat padarīs neiespējamu bērna sociālo adaptāciju. Tādējādi, lai bērns varētu adaptēties jaunajā sociālajā vidē, viņam ir

svarīgi saprast un apzināties, kas no viņa tiek sagaidīts šajā vidē, kādas uzvedības normas te pastāv. Normu trūkums, to defekti, neskaidrība – tā ir sabiedrības patoloģija, kam nav iespējams pielāgoties. Tas nozīmē, ka būtiskas atšķirības uzvedības normās dažādās sociālās vidēs (piemēram, pirmsskolā un ģimenē) var negatīvi ietekmēt bērna adaptēšanas spējas kopumā.

Bērns, pieņemot jaunās vides normas un prasības, var izmantot divejādas stratēģijas, kas attiecas uz specifiskām kognitīvām un uzvedības aktivitātēm, kuras bērns izmanto, lai tiktu galā ar jauno pirmsskolas vecuma bērna lomu un pielāgotos pirmsskolas videi. Šīs stratēģijas dažkārt sauc par kritērijiem bērna adaptācijai un dezadaptācijai pirmsskolas videi:

- Pozitīvas stratēģijas: radoša adaptācija (bērns radoši izmanto paņēmienus sociālā mijiedarbībā) vai “lēnā iesilšana”, kas saistīta ar to, ka sākotnēji bērns novēro un jēgpilni (ar izpratni) pieņem saprastās normas.
- Negatīvās stratēģijas: trauksme un pasīvā pielāgošanās (pakļāvība, kas izpaužas kā iebiedēta klusēšana un “neizbēgamā ļaunuma” pieņemšana), kā arī sacelšanās un aizvainojums, kas var izpausties, kā skaļi protesti no rītiem, kliegšana un histērijas, attiešanās pakļauties un pielāgoties (Brzezinska, Mickiewicz Czub, Ozadowicz, 2013).

Pozitīva adaptācija paredz vairākus secīgus posmus:

- 1) Sevis apzināšanās jaunajā vidē, jaunās realitātes pieņemšana. Bērns saprot, ka viņš katru dienu dodas uz pirmsskolas izglītības iestādi un pēcpusdienā viņam pakaļ atnāk vecāki.
- 2) Adekvāta apkārtējās vides un cilvēku uztvere. Bērns pieņem skolotāju kā “mammais aizvietotāju”, interesējas par vienaudžiem.
- 3) Aktīva adaptācija: bērns aktīvi komunicē ar skolotāju, vēro un izzina jaunās vides prasības.
- 4) Patstāvība – adaptācijas rezultātā cilvēks ir nevis pakļāvīgs vides prasībām, bet mainījies sev pieņemamā veidā. Attīstās pašorganizēšanās un pašapkalpošanās prasmes, patstāvība atbilstoši vecuma un individuālajām iespējām (Schmitt, Pilcher, 2004).

Šīs pakāpes sasaucas ar S. Gailumas sniegto sociālās adaptācijas jēdziena skaidrojumu, kurā izdalīti tādi faktori kā:

- Adekvāta sevis un apkārtējo pieņemšana;
- Atbilstošas attiecību sistēmas un komunikācijas veidošana ar apkārtējiem;
- Spēja mācīties (darboties) un organizēt savu laiku;
- Pašapkalpošanās prasmes;
- Uzvedības izmaiņas atbilstoši vides cerībām (Gailuma, 2002).

Pētot adaptācijas pirmsskolas izglītības iestādē norisi pētnieki biežāk norāda uz daudzveidīgām negatīvām iezīmēm bērna organismā visos līmeņos un sistēmās:

- dominē negatīvas emocijas un bailes, trauksme;

- vērojama nevēlēšanās kontaktēties ar vienaudžiem vai pieaugušajiem, pat ja vecāki bērnu raksturo kā sabiedrisku;
- novērojamas apgūto pašapkalpošanās prasmju regress, piemēram, bērns pārtrauc apmeklēt tualeti, atsakās pats ģērbties, ēst;
- traucēts miegs – biežāk bērns nevar iemigt, miegs ir saraustīts, tomēr var būt arī izteikta miegainība mājās, nespēja no rīta pamosties, bērns jūtas noguris;
- samazināta apetīte;
- runas regress – bērns var klusēt un nereaģēt uz citu runu ne verbāli, ne neverbāli, bērns var pāriet no verbālas saziņas uz pirmsverbālu – izmantot skaņu atdarinājumus, atvieglotus vārdus;
- kustību aktivitāte vai nu strauji samazinās līdz inhibīcijas stāvoklim, vai arī palielinās līdz hiperaktivitātes līmenim;
- stresa situācijā novērojama imunitātes samazināšanās un augsts saslimstības līmenis, turklāt bērns var slimot ievērojami smagāk nekā normālos apstākļos (Brzezinska, 2013; Gailuma, 2002; Пысаков, 2010).

Par adaptācijas perioda beigām tiek uzskatīts brīdis, kad ir atjaunojušās regresējošās funkcijas. Literatūrā trīs adaptācijas pakāpes. Lai arī agrāko gadu literatūrā tiek minēts, ka viegla adaptācija norit divās nedēļās, tomēr mūsdienās tiek pieņemts, ka par bērnu pirmās adaptācijas periodu jāuzskata visu pirmo mēnesi.

- viegla (līdz 30 dienas),
- vidēja (30–60 dienas);
- smaga (no 2 līdz 6 mēnešiem) (Gailuma, 2002; Пысаков, 2010).

Tomēr ir jāņem vērā, ka ilgums ne vienmēr atspoguļo smaguma pakāpi, turklāt nav iespējams spriest par bērna adaptācijas norisi tikai pēc kāda viena atsevišķa aspekta, tādēļ ir svarīgi aplūkot kopainu un noteikt tos faktoros, kas visbiežāk liecina par traucētu adaptācijas procesu.

Pārskats par adaptācijas galvenajām izpausmēm dažādās pakāpē apkopots 1.tabulā.

1.tabula. Adaptācijas rādītāji dažādās adaptācijas pakāpēs
(Gailuma, 2002; Пысаков, 2010)

Simptomi	Viegla adaptācija	Vidēja adaptācija	Smaga adaptācija
Laiks, kurā normalizējas reakcijas uz vides maiņu, bērns jūtas brīvi, neizjūt pastiprinātu trauksmi	Pirmais mēnesis	Pirmie divi mēneši	Ilgāk par 2 mēnešiem

Neiropsihiskā attīstība.	Regress nav novērojamas, samazinās aktivitāte, bērns novēro, tomēr ir mierīgs.	Pazeminās runas aktivitāte. Ir satraukts, nervozs, raud, šķiroties no vecākiem	Strauji samazinās augšanas un svara pieaugums, attīstība var atpalikt no vienaudžiem par 3-6 mēnešiem. Izteikti miega un kustību aktivitātes traucējumi
Pašapkalpošanās, sociālās prasmes	Regresa nav, tomēr sociālajās attiecībās ir atturīgs, grūtības pašam atrast nodarbošanos, ir apjucis	Parādās urinēšana gultā, neprasās uz tualeti.	Jūtas pilnīgi bezpalīdzīgs, atsakās gērbties, ēst, klieudz, kad grib uzlikt uz poda.
Saslimšanas biežums un ilgums,	Saslimšana nav novērojama vai arī ir viegla	Vairākkārtīgi saslimst, tomēr relatīvi viegli	Atkārtotas, ilgstošas slimības ar sarežģījumiem
Svars un augšana.	Bez izmaiņām.	Īslaicīga svara zaudēšana apetītes zuduma dēļ	Augšanas tempa un svara samazināšanās līdz pat sešiem mēnešiem, ilgstoši apetītes traucējumi

Adaptācijas procesa norise ir atkarīga no virknes faktoru. Šī pētījuma ietvaros svarīgi ir tos apzināt, lai tādējādi veicinātu adaptēšanos pirmsskolas izglītības iestādes grupā, un tieši:

- Bērna individuālais nervu tips, temperaments: šos aspektus nevar ietekmēt, taču tos ir jāņem vērā, organizējot vidi, kas atvieglotu adaptēšanos;
- Veselības stāvoklis;
- Psihiskās (kognitīvās) attīstības līmenis;
- Sociāli emocionālās prasmes: emocionālās reakcijas, saskarsmes ar vienaudžiem un pieaugušajiem, pieredze un raksturs;
- Fiziskās patstāvības līmenis (pārvietošanās un orientēšanās prasmes, praktiskās darbības prasmes);
- Personīgā ķermeņa kontrole (tualetes apmeklēšana, patstāvīga ēšana, gērbšanās);
- Runas attīstības līmenis;
- Bērna darbības motivācija;
- Ģimenes saskarsmes īpatnības (Brzezinska, 2013; Костяк, 2008).

Lai sekmētu bērna adaptāciju, pirmsskola tiecas:

- Radīt priekšmetisko vidi, kurā bērns var brīvi darboties un justies droši;
- Pakāpeniski iekļauj bērnu kopīgās aktivitātēs ar vienaudžiem pirmsskolas dienas ritā;
- Iespēju robežās saskaņo darbības ar vecākiem, lai mazinātu atšķirības divās sociālās vidēs (Русаков, 2010).

Lai izvērtētu adaptācijas norisi, var izmantot L. Āboltiņas (2014; 2018) izvirzīto kritēriju grupas:

- Komunikācija un sadarbība: bērns komunicē un sadarbojas ar pieaugušo;
- Emocionālais pārdzīvojums: dominē pozitīvas emocijas;
- Sociālā loma: bērns pieņem jaunus apstākļos un aktīvi iesaistās skolotāja piedāvātā mācību darbā;
- Pašvērtējums, pašapziņa: pats atrod sev nodarbošanos, komunicē ar vienaudžiem, neizrāda bailes un nedrošību.

Konkrētāku šo kritēriju grupu saturu iespējams noteikt, vadoties pēc vecumposma raksturojuma, kas rada nepieciešamību pāriet pie 2-3 gadus vecu bērnu personības attīstības raksturojuma analīzes.

1.2. 2-3 gadus vecu bērnu vecumposma raksturojums

Pedagoģiskais darbs ar jebkuru vecumposmu rada nepieciešamību labi pārzināt vecumposma īpatnības. Šī pētījuma ietvaros īpaši nozīmīga ir sociāli emocionālā attīstība, kas spēcīgi ietekmē adaptēšanos pirmsskolas izglītības iestādē. Tomēr svarīgi ir raksturot arī psihisko attīstību, kas nosaka bērna iespējas iesaistīties dažādās ikdienas aktivitātēs, kuras organizē skolotāji adaptācijas periodā.

Nonākšana jaunā vidē vispirms jau ietekmē bērna emocionālo sfēru. Ir novērots, ka emocijas ir sava veida bērna stāvokļa rādītājs un ietekmē viņa uzvedību un visa organisma darbību. Biežas negatīvas emocijas (raudāšana, čīkstēšana, kaprīzes), jo īpaši adaptācijas periodā liecina par bērna neiroemocionālo stresu. Ilgstošas negatīvas emocijas var izraisīt bērna neatbilstošu uzvedību un izraisīt dažādus viņa psiholoģiskās un fiziskās veselības traucējumus. Visā pirmsskolas vecumā bērni piedzīvo ļoti spēcīgas un spilgtas jūtas un emocijas, bet 2-3 gadu vecumā bērni nezina, kā tās kontrolēt, bieži arī nepietiekami prot diferencēt savas emocijas un fizisko diskomfortu, tāpēc bērns, kurš grib gulēt, ir izsalcis vai vienkārši neapmierināts ar jauno sociālo situāciju, var reaģēt ļoti līdzīgi – bērns ir kaprīzs, raudulīgs vai pat agresīvs (Колдина, 2011).

Būtiska divgadnieku iezīme – bērniem ir grūti saprast, ko izjūt citi. Ja bērns pagrūž otru, rauj aiz matiem vai iesit, tad visas šīs darbības parasti nav skaidrojamas kā apzināta agresija, drīzāk kā paņēmiens sasniegt savu mērķi (piemēram, iegūt kāroto rotaļlietu) bez vēlmes nodarīt otram pāri. Ja otrs sāk raudāt, tad bērna vērtējumā tāpēc, ka ir zaudējis rotaļlietu. Tās ir emocijas, kuras izjuta pats bērns, kad viņam tikko nebija rotaļlietas. Viņš nedomā, ka ir otram

nodarījis sāpes. Šo iemeslu dēļ I.Filjoza iesaka veidot bērnam izpratni par otra patiesajiem pārdzīvojumiem, nevis pamācīt, kā pareizi jāuzvedas. “Pamācības” divgadnieks var sagaidīt ar noraidījumu, jo īpaši, ja šādas pamācības nāk no bērnam maz pazīstama cilvēka (Fijoza, 2015).

Adaptācijas procesā ir ļoti svarīgi pievērst pastiprinātu uzmanību bērna sociāli emocionālajai attīstībai. Bērna socializācija sākas ģimenē un iziet vairākus posmus. Līdz 1,5 gadiem bērns neapzināti pārvalda dažādas sociālās normas un vērtības, kopē vecāku (viņam tuvu cilvēku) žestus, runas manieri, gaitu un uzvedību. Apmēram no 1,5 līdz 2,5 gadiem (periodā, kad bērns sāk apmeklēt pirmsskolu) bērns sāk pārbaudīt atļautā robežas un jūtas ļoti nedrošs, ja tās neatrod: bērniem, īpaši pirmajos gados, vajag ārējā vadība. Tādejādi, no vienas puses, bērns apzināti vēlas pārkāpt zināmos noteikumus un pieprasīt sev kādu izņēmuma stāvokli (piemēram, bērns ar kliegšanu un raudāšanu protestē, ka nevēlas no pastaigas atgriezties grupas telpās vai nevēlas doties gulēt diendusu), no otras puses, bērnam ļoti svarīgi ir skaidri noteikti uzvedības ietvari – visatļautība un haoss bērnu tikai uzbudina un apgrūtina pielāgošanos jauniem apstākļiem (Колдина, 2011).

Arī I. Filjoza norāda, ka pēc 2 gadu vecuma bērnam veidojas izteikta vajadzība pēc lietu kārtības, uztveramās pasaules atbilstības izveidotajam iekšējam tēlam. Ja šādas kārtības nav, tad tas izraisa bērnam lielu protestu vai raudāšanu (Filjoza, 2015).

Svarīgi aplūkot bērna pašapziņas attīstību. Aptuveni 2 gadu vecumā bērns labi sāk sevi atpazīt fotogrāfijās, spogulī, viņam patīk sevi vērot un sevi iepazīt. Bērns šajā vecumā uzsver savu vārdu. Apmēram 2,5 gadu vecumā bērnam veidojas pašapziņa “Es pats!”. Viņš sāk saprast, ka var ietekmēt apkārt notiekošo, izrāda gribu un izcīna neatkarību. Bērns kļūst aktīvāks un neatkarīgāks. Viņu sāk interesēt komunikācija un spēles ar citiem pieaugušajiem un bērniem. Viņš pirmo reizi iemācās sadarboties grupā un saprasties, kas ir svarīgs veiksmīgas adaptācijas nosacījums (Kalvāns, 2018; Колдина, 2011).

Apgūstot jēdzienus “Mans” un “Es”, bērnam kļūst ļoti būtiski nodalīt savas mantas, savu vietu. Šo iemeslu dēļ var rasties strīdi un domstarpības par “savējo”. Bērnam nodalīšana “savs” un “citu” nozīmē nevis kādu neapgāžamu patiesību vai skopumu (nevēlēšanos dalīties), bet gan paņēmienu, kā sakārtot un saprast apkārtējo pasauli, uztvert telpu un izskaidrot pašam sev esošo situāciju (Filjoza, 2015). Darba autore vērtējumā tas ir svarīgi adaptācijas periodā – bērnam šajā periodā jo īpaši svarīgi kļūst visu “salikt pa plauktiņiem”, lai iegūtu priekšstatus par jauno kārtību un savu vietu tajā. Pieaugušā norādījumi tādi kā “Ir jādalās”, “Ir jārotaļājas kopā”, “tās ir kopīgas mantas” bērnam var izrādīties pilnīgi nesaprotami, jo īpaši, ja viņš ir audzis ģimenē viens un viņš nav saskāries ar “kopīgu mantu” jēdzienu.

Vienlaikus bērns kļūst arvien patstāvīgāks, tādēļ kļūst arī svarīgi izmēģināt savus spēkus, paveikt “pieaugušo lietas” pašam. Ja viņam to neļauj darīt, tad bērns var kļūt dusmīgs

un agresīvs, pieaugušie var saskarties ar bērna kliegšanu, raudāšanu, pieprasot iespēju paveikt iecerēto. S.Vorda norāda, ka šādos brīžos bērna emocijas var būt tik spēcīgas, ka tās var biedēt pašu bērnu. Tādēļ ir ļoti svarīgi, lai līdzās būtu izlēmīgs pieaugušais, kurš skaidri novilkta līnijas, pār kurām bērns pārkāpt nedrīkst, tāpat arī pieaugušajam ir skaidri jāapzinās, cik daudz bērns var paveikt pats un kad būs jāiesaistās, piemēram, bērnam patstāvīgas ģērbšanās procesā. No tā lielā mērā būs atkarīga bērna nākotnes patstāvība dažādos darbības veidos (Vorda, 2017).

Līdz ar savas patstāvības un sevis paša apzināšanos bērna runā, jo īpaši pēc 2,5 gadu vecuma, arvien biežāk sāk parādīties vietniekvārds “Es”. Bērnam kļūst svarīgi visiem paziņot, ko tieši viņš pats dara, viņš pieprasa, lai viņa personību, viņa vajadzības apkārtējie respektētu. Tas būtībā ievada 3 gadu attīstības krīzi, kuras pazīmes ir novērojamas jau 2,5 gadu vecumā. Šī krīze iezīmē izmaiņas pašapziņā un bērna vietu pieaugušo attiecību sistēmā. Šajā vecumā var novērot tādas negatīvas izmaiņas kā:

- negatīvisms – vēlme izdarīt pretēji tam, ko lūdz pieaugušie;
- izteikta stūrgalvība un spītība – tā bērns cīnās par savu viedokli, turklāt, pat ja bērns apzinās, ka pieaugušajiem ir taisnība, viņam ir svarīgi aizstāvēt savu pozīciju, turklāt pastāv viedoklis, ka tieši šajā spītībā ir novērojamas bērna nākotnes patstāvības un neatkarības veidošanās iezīmes;
- protests: bērns pastāvīgi protestē pret jebkādu pieaugušā norādījumu, viņš vēlas visu darīt pats;
- noniecināšana: agrāk nozīmīgās lietas bērna skatījumā sāk zaudēt vērtību, var parādīties izsmiekls pret savu mīļāko rotaļlietu, uzsverot, ka tas ir bērnišķīgi (Kalvāns, 2018; Образцова, 2007).

2-3 gadus veciem bērniem ķermeņa pašregulācijas mehānismi nav pietiekami izveidoti. Fiziskā diskomforta sajuta izraisa strauju mācību procesa efektivitātes samazināšanos. Diskomfortu var radīt tas, ka bērns nav pietiekami izgulējies, viņam ir auksti vai karsti, viņš vēlas dzert vai ēst, viņš vēlas uz tualeti (lai arī pats neprasās), viņam kaut kas sāp utt. Skolotājam jābūt pārliecinātam, ka bērnam nekas netraucē, jo vēlreiz nepieciešams uzsvērt, ka divgadīgs bērns bieži vēl nepietiekami spēj nošķirt savas sajūtas. Bērna sociālās adaptācijas procesā nozīmīga ir runas attīstība, kas pēc divu gadu vecuma piedzīvo kvalitatīvas pārmaiņas. Paaugstinās valodas saprašanas līmenis, arvien labāk saprot uzdotos jautājumus un spēj izpildīt pieaugušā vienkāršus norādījumus, var parādīt attēlos nosauktos objektus, izpildīt nosauktās darbības, uz jautājumiem atbild ar “jā” vai “nē”, var nosaukt zināmu priekšmetu, ja bērnam jautā – “Kas tas ir?” vai “Kas tev rokās?”. (Vorda, 2017; Kalvāns, 2018; Колдина, 2011). Tomēr darba autore vēlētos uzsvērt, ka 2 gadu vecumā var būt bērni, kuru aktīvais vārdu krājums joprojām ir tikai daži desmiti vārdu pie saglabātas spējas saprast uz viņu vērstu runu.

Nepieciešams nošķirt – jā 4-5 gadu vecumā bērni uzdod samērā sarežģītus jautājumus, tad 2-3 gadu vecumā bērns vienkārši vēlas, lai pieaugušais nosauktu lietas, krāsas, darbības (Александров, 2019, Лисина, 2009).

Saskarsmē ar pieaugušo šajā vecumā piemīt situatīvs un personisks raksturs. Tas nozīmē, ka katram bērnam ir nepieciešama individuāla audzinātāja uzmanība, individuāls kontakts ar viņu. Tāpēc nodarbības ir īslaicīgas, strukturētas tā, lai skolotājs varētu runāt nedaudz, bet ar katru bērnu individuāli. Mācīšanas šajā vecumā notiek gan uz paša praktiskās pieredzes, gan uz patīkama pieaugušā atdarināšanas pamata. Tajā pašā laikā bērns atdarina visu, ko dara pieaugušais, gan labo, gan sliktu, jo bērns neizvērtē, kas būtu pareizi un kas nepareizi. Bērna saskarsmes prasmes arvien pilnveidojas, bērnam kļūst saistošas rotaļas ar pieaugušo, parādās vienkāršas lomu rotaļas (bērns šūpo lelli, baro, liek uz podiņa, respektīvi, atdarina kādu vienu zināmu pieaugušā darbību) (Vorda, 2017, Kalvāns 2018).

Bērna progresu valodā un saskarsmē nodrošina attīstība citās jomās. Bērns ir ļoti kustīgs, arvien labāk iemācās prasmi pārvaldīt savu ķermeni un kustības, var precīzi iespert pa bumbu, mest to ar abām rokām, mācās skriet, staigāt uz pirkstgaliem, stāvēt uz vienas kājas, saglabājot līdzsvaru, kāpt pa trepēm, pamīšus liekot kājas, var salikt vienkāršu puzzle, uzcelt torni no 8 klucīšiem, arvien prasīgāk lieto zīmuli, zīmē ar pirkstiem, spēlējas ar smiltīm, atver atvilktnes, iemācās attaisīt vienkāršākās aizdares. Jaunās motorikas prasmes nodrošina spējas apgūt pašapkalpošanās prasmes. Bērns mācās mazgāt rokas un mazgāties, ēst un ģērbties pats - lai gan līdz šim viņam labāk padodas novilkt drēbes, nevis tās uzvilkt. Protams, viņš joprojām mācās, un vecākiem ir jāpalīdz gandrīz visā. Tomēr dažreiz bērns var atteikties pats ģērbties vai ēst, gaidot, kad viņu pabaros pieaugušais. Neraugoties uz pieaugušo vēlmi darīt visu pašam, šādas prasības var uzlūkot ka zināmu protestu un arī kā paņēmienu, kas ļauj bērnam nostiprināt pārliecību, ka pieaugušais joprojām ir pieejams, pat ja bērns kļūst "liels". (Vorda, 2017; Александров, 2019).

Lai arī pilnveidojas bērna sociālās prasmes un attīstās interese par vienaudžiem, tomēr bērni paši šajā vecumā vēl neprot rotaļāties kopā – veidojas rotaļāšanās "līdzās" jeb "paralēlās spēles". (Dzintere, Stangaine, 2007).

Apkopojot bērna attīstības likumsakarības, var izdalīt vairākas nozīmīgas bērna vajadzības 2-3 gadu vecumposmā:

- Ir nepieciešamība daudz kustēties, jo caur kustību viņš attīstās un pazīst savu ķermeni, kā arī pārvalda apkārtējo telpu, turklāt kustības un aktīvas rotaļas ļauj bērnam mazināt negatīvas emocijas, kādas var izraisīt atrašanās jaunā vidē;
- Pilnveidojoties acu-roku kustību koordinācijai un pirkstu sīkai motorikai, bērnam attīstās interese par rotaļām ar maziem priekšmetiem, par vizuālo mākslu (zīmēšana, veidošana);

- Bērnā šajā vecumā strauji aug vārdu krājums, kas ir tiešā veidā atkarīgs no uzkrātajiem priekšstatiem, bērns sāk pievērst uzmanību un ieklausīties pieaugušā runā, līdz ar to verbāla saskarsme, arī priekšā lasītas pasakas bērnam kļūst par iekšēju nepieciešamību;
- Bērns ir ārkārtīgi emocionāls, lai arī pilnveidojas viņa prasmes, joprojām daudzas lietas viņam nepadodas, tādēļ ir svarīgs pastāvīgs pieaugušā atbalsts, mazinot negatīvos pārdzīvojumus. Bērns sagaida no pieauguša cilvēka tiešu līdzdalību visās viņa lietās un kopīgu gandrīz jebkura uzdevuma risinājumu;
- Bērnā ir nepieciešams laiks – nevar sagaidīt, ka divgadnieks uzreiz izpildīs pieaugušā norāde, tas var izraisīt tikai dusmas, bērnam visās darbībās ir nepieciešams laiks, lai uzsāktu, steidzināšana var panākt tikai pretēju efektu;
- Bērnā ir vajadzīgi spilgti emocionāli iespaidi. Turklāt jānorāda, ka bērns emocionāli reaģē tikai uz to, ko tieši uztver, viņš nevar priecāties par iespējamo darbības rezultātu, kas būs rīt, viņu aizrauj pašreizējais darbības process, pašreizējie pārdzīvojumi un iespaidi;
- Bērnā ir vajadzība pēc kārtības un paredzamības: ir ļoti svarīgi, lai bērnam mājās un pirmskolas izglītības iestādē būtu pēc iespējas vienāds dienas ritms, vienādas prasības. Jo lielākas atšķirības un neparedzamība, jo lielāks var būt protests.

Pēdējais secinājums norāda uz to, ka adaptācijas periodā ārkārtīgi svarīgi veidot pārdomātu sadarbību ar ģimeni, respektējot katrā ģimenē esošās vērtības. Tas rada nepieciešamību tuvāk analizēt ģimenes lomu bērna socializācijas un adaptācijas procesā.

2. VECĀKU LĪDZDALĪBA PIRMSSKOLAS PEDAGOĢISKAJĀ PROCESĀ

2.1. Vecāku loma bērnu adaptācijas procesa sekmēšanā

Mūsdienās bērna pielāgošanās izglītības iestādei problēma ir diezgan aktuāla arī vecākiem, kuri pašreizējos ekonomiskajos apstākļos ir ieinteresēti atgriezties darbā, tomēr ilgstošs, smags adaptācijas process un ar to saistīta bieža bērna slimošana var kļūt tam par nopietnu šķērslī. Vecāki labi apzinās, ka pirmsskolas gaitas bērnam ir liels stress, bet ne visi vecāki zina, kā to mīkstināt, kā palīdzēt bērnam pārdzīvot šo grūto adaptācijas periodu. Šeit palīgā nāk skolotāji, kuri sniedz atbalstu gan bērniem, gan attiecīgi arī viņu vecākiem. Ģimene un pirmsskolas izglītības iestāde palīdz bērnam iegūt kādu sociālo pieredzi, taču bez izglītības iestādes un ģimenes mijiedarbības, sadarbības nebūs iespējams radīt optimālus, labvēlīgus apstākļus mazā cilvēka ienākšanai lielajā pasaulē. Lai izglītības iestādē tiktu nodrošināts efektīvs pedagoģiskais process, nepieciešams sistemātisks darbs ar bērnu vecākiem, aktīva vecāku līdzdalība pirmsskolas dzīvē (Газизова, 2019).

Galvenais apstāklis, kas bērņā izraisa stresu, ir šķiršanās no mātes un palikšana vienam ar nepazīstamiem bērniem un svešiem, nepazīstamiem pieaugušajiem. Galu galā līdz šim, nonākot jaunā situācijā, bērns saņēma mātes atbalstu, viņas klātbūtne viņu stiprināja jaunā, neparastā situācijā, radīja psiholoģisku komfortu. Jāņem vērā arī tas, ka 2-3 gadus vecam bērnam nepieciešamība komunicēt ar vienaudžiem tikai veidojas. Bērni šajā vecumā neprot vienoties, viņiem trūkst kopīgas rotaļas prasmes, kā rezultātā bieži rodas konflikti – arī tos dažādās situācijās līdz šim ir risinājuši vecāki. Līdz ar to pirmās dienas izglītības iestādē atstāj negatīvu iespaidu, parādās atteikumi turpināt to apmeklēt, seko asaras, dusmu lēkmes, psihosomatiskas saslimšanas (Русаков, 2010). Minētie apstākļi norāda, ka skolotājiem vieniem bez vecāku atbalsta un aktīvas iesaistīšanās, var izrādīties sarežģīti pietiekamu individuālu uzmanību veltīt katram bērnam un veidot tādu vidi, kurā bērni justos komfortabli un tādejādi veiksmīgi pielāgotos jaunai situācijai.

Mūsdienu pētījumos par agrīnā vecuma bērniem arvien biežāk uzsvars tiek likts uz ģimenes lomu bērnu personības attīstībā, viņu socializācijā un, protams, arī viņu ieešanā jaunā dzīves posmā – pirmsskolas izglītības iestādē.

Ir jāuzsver, ka ģimene nekādā gadījumā nav aplūkojama kā stabils, nemainīgs un no pretrunām brīvs sociāls veidojums, tieši tādēļ katram cilvēkam veidojas unikāla pieredze savā ģimenē, kas ietekmē priekšstatus par sociālajām attiecībām (Karpova, 2006). M. Biseniece

papildina, ka ģimenes locekļi izjūt savā starpā emocionālu saikni un pienākumus citam pret citu (Biseniece, 2015).

Ģimenes vide ir pirmā izglītības vide. Arī tad, kad bērns augot ienāk citās sociālās izglītības vidēs, ģimene saglabā savu nozīmīgo lomu. Ģimenē bērns apgūst pirmos sociālās uzvedības modeļus, pēc kuriem nākotnē veidos attiecības ar cilvēkiem ārpus ģimenes. Pat ja attiecību modeļi dzīves gaitā mainīsies, tomēr agrā bērnībā ģimenē apgūtās vērtības un uzvedības tendences saglabāsies (Roostin, 2018). Šādi apgalvojumi ļauj pieņemt, ka pirmsskolā adaptācijas periodā ir ne tikai jāveicina vecāku līdzdalība pedagoģiskajā procesā, bet arī skolotājiem ir jātiecas paaugstināt vecāku pedagoģisko zināšanu līmeni, paplašinot izpratni par bērna personības attīstības likumsakarībām. Lai izprastu, kā vecākiem līdzdarboties adaptācijas procesa sekmēšanā, vispirms ir svarīgi noteikt, kāda ir ģimenes loma bērnu personības attīstībā.

Pētnieki, vērtējot ģimenes lomu bērnu socializācijas un adaptācijas procesā, izdala arī virkni faktoru, kas var kļūt par adaptāciju kavējošajiem un kurus ir ļoti svarīgi ņemt vērā, vadot bērnu adaptācijas procesu:

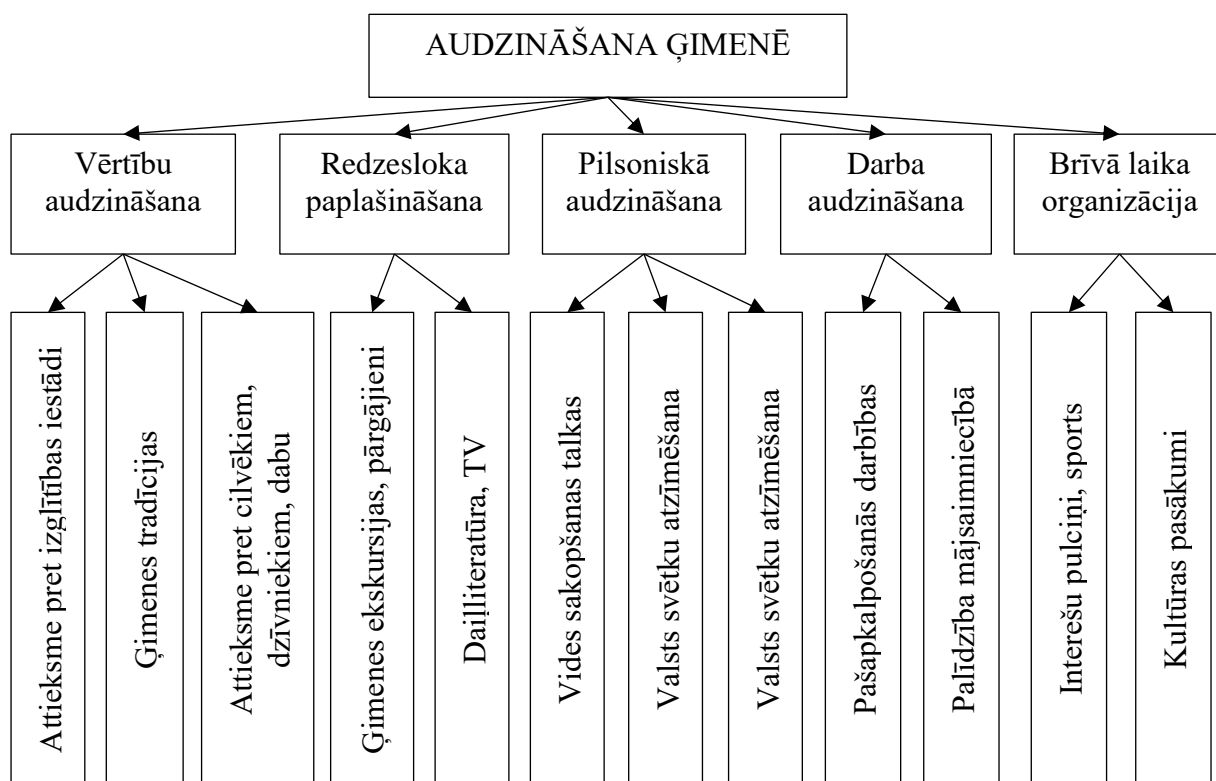
- 1) Vecāki paši izjūt pastiprinātu stresu, kas saistīts gan ar bērna iespējamajām negatīvām pārmaiņām bērna uzvedībā (konfliktēšana, spītība, ar ko iezīmējas trīs gadu attīstības krīze), arī ar to, ka paši vecāki pārdzīvo, ka jūtas bērns pirmsskolā un attiecīgi bērns šo satraukumu pārņem;
- 2) Vecumam neatbilstošas prasību izvirzīšana: tās var būt gan pazeminātas (vecākiem šķiet, ka bērns ir par mazu, lai, piemēram, patstāvīgi ēstu) vai tieši pretēji paaugstinātas;
- 3) Nelabvēlīgas izmaiņas ģimenes struktūrā: vecāku šķiršanās, smaga ekonomiskā situācija, dzīvesvietas maiņa, kas sakrīt ar uzsākšanu apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi (Пташинский, 2009).

Mūsdienu psihologi ģimeni aplūko kā sistēmu, kas sastāv no vairākām, savstarpēji atkarīgām apakšsistēmām:

- 1) Laulāto jeb pāra apakšsistēma: tās galvenā funkcija ir nodrošināt pāra savstarpējo vajadzību apmierināšanu, sekmēt pāra labizjūtu, no kā lielā mērā ir atkarīga arī bērna spēja veidot attiecības ar vienaudžiem. Ja šajā apakšsistēmā valda diskomforts, pastāvīga psiholoģiskā spriedze, tā neizbēgami ietekmē visas pārējās apakšsistēmas;
- 2) Vecāku apakšsistēma: tā ietver vecāku audzināšanas paņēmienus, pieejas, tieši mijiedarbību ar bērniem. Pie šīs apakšsistēmas pieskaitāmas attiecības arī ar citiem pieaugušajiem ģimenes locekļiem, kas tiešā veidā ietekmē bērna personības veidošanos, piemēram, attiecības ar vecvecākiem;

- 3) Bērnu apakšsistēma: tā ietver brāļu un māsu savstarpējās attiecības, turklāt katrs bērns šo apakšsistēmu var uztvert atšķirīgi, bieži atkarībā no ienākšanas ģimenē laika (jaunākais, vecākais, vidējais bērns), arī no bērnu vecuma starpības (Biseniece, 2015).

L.Braše, analizējot audzināšanas ģimenē funkcijas, izdala piecus savstarpēji saistītus virzienus: vērtīborientācija, redzesloka paplašināšana, darbaudzināšana, pilsoniskā audzināšana un brīvā laika saturīga izmantošana (interesu veidošana). Katra šī virziena saturs uzskatāmi atspoguļots 2.attēlā.



2.attēls. Audzināšanas ģimenē funkcijas un virzieni (pēc Braše, 2010)

Visi attēlā aplūkotie virzieni ir vienādi svarīgi, bērnam uzsakot gaitas pirmsskolas izglītības iestādē. Ja, piemēram, ģimenē valda negatīva attieksme pret izglītības iestādi vai vismaz bērnam veidojas tāds priekšstats (“es tevi tur nevestu, bet jāstrādā”), tad ir liela iespēja, ka bērns adaptēsies ar grūtībām un meklēs jebkuru iemeslu, lai tikai neietu uz pirmsskolu. Tāpat ja vecāki mājās nav pievērsuši uzmanību darbaudzināšanai (sākot ar vienkāršām pašapkalpošanās prasmēm un vienkāršiem darba pienākumiem, piemēram, nolikt vietā savas rotaļlietas), tad bērns var demonstrēt lielu pretestību, kad viņam daudzas lietas pirmsskolā jāsāk veikt pilnīgi patstāvīgi vai ar nelielu atbalstu.

Praktiskā pieredze liecina, ka nereti vecāki vēlētos aktīvāk iesaistīties savu bērnu izglītības un audzināšanas procesā, tomēr šajā procesā saskaras ar šķēršļiem. Piemēram, vecāki var lepoties ar bērna sasniegumiem vienā jomā, pilnīgi nesaprotot skolotāju aizrādījumus, ka

kāda cita attīstības joma bērnam ir traucēta. Šāda neizpratne ne tikai rada iespējamus konfliktus starp ģimeni un skolotājiem, bet arī negatīvi ietekmē bērna uzvedību un kognitīvo attīstību kopumā (Kirkwood, 2016).

Izklāstītā informācija norāda, ka vecākiem un ģimenei kopumā ir ļoti spēcīga ietekme uz bērna personības attīstību agrīnā vecumā, tā ir izšķiroša bērna adaptācijas periodā. Tomēr pētījumi liecina, ka vecāki ne vienmēr labi zina un saprot, kā pareizi mijiedarboties ar skolotājiem, kā iesaistīties pedagoģiskajā procesā, lai bērna adaptācijas procesu padarītu vieglāku.

2.2. Vecāku līdzdalības iespējas un formas

Pētījumi liecina, ka vecāku iesaistīšanās un aktīva līdzdalība ievērojami uzlabo bērnu adaptāciju izglītības iestādē un turpmākos akadēmiskos sasniegumus. Iesaiste var izpausties visdažādākos veidos (materiālu izgatavošana mājās, pirmsskolā apgūstamās tēmas pārrunāšana mājās, līdzdalība izglītības iestādes sociālajos procesos, darbība meistardarbīcās ar bērnu u.c.) (Martī, Merz, Repka, 2018).

Lai arī parasti izglītības iestāžu dokumentācijā tiek norādīts, ka vecākiem ir tiesības iesaistīties un līdzdarboties pedagoģiskajā procesā, tomēr realitātē vecāki grupu nodarbībās nepiedalās. Vieni uzskata, ka vecāku piedalīšanās nodarbībās varētu kavēt, citi – ka varētu sekmēt adaptāciju. Lielā mērā tas ir atkarīgs gan no vecākiem un viņu vēlmes darboties tikai ar savu bērnu, gan arī no paša bērna un pastāvošajiem pieķeršanās vecākiem modeļiem. (Pysakov, 2010). Darba autore, vērtējot pandēmijas un attālināto mācību situācijas pēdējo divu gadu laikā, ir secinājusi, ka mūsdienās ir ļoti svarīgi meklēt paņēmienus, kas ļautu vecākiem aktīvi līdzdarboties, arī fiziski neatrodoties nodarbībās.

Vecāku un pedagogu sadarbības process, kas vērsts uz bērnu adaptācijas sekmēšanu, aplūkojams kā sistēma, kurā pēc R. Kaņepējas atziņām ietilpst (Kaņepēja, Gaugere, 2012):

- kopīgi mērķi, vienota orientācija, kas palīdz realizēt kopīgus uzdevumus: šī pētījuma ietvaros tā ir adaptācijas sekmēšana, radot komfortablus apstākļus, kuriem bērni maksimāli ātri varētu pielāgoties;
- racionāla un operatīva apmaiņa ar informāciju: arvien plašāk tiek izmantotas elektroniskas saziņas platformas, tādas kā WhatsApp, e-klase, arī video čati;
- procesa diferenciacija, kas determinē mērķus, līdzekļus, formas un apstākļus, kas paātrina atrisinājumu: pedagogiem ir labi jāorientējas katras ģimenes pieredzē un iespējās, meklējot individuālas pieejas jo īpaši tajos gadījumos, kad prognozējama smaga adaptācija;

- pozitīvs emocionālais mikroklimats, savstarpēja uzticēšanās un cieņa starp sadarbības partneriem: pat ja skolotājiem šķiet, ka vecāki rīkojas nepareizi, nedrīkstētu pārmest vecākiem nepareizu audzināšanu, ir ļoti svarīgi respektēt vecāku nostāju un vienlaikus tiekties pastāvīgi paplašināt viņu pedagoģisko redzesloku.

Tādejādi var izvirzīt uzdevumus, kas ir jārisina ģimenes un pirmsskolas sadarbības procesā adaptācijas veicināšanai:

- radīt mazāk izjūtamam pāreju starp ģimeni un pirmsskolu, kas ir iespējams, saskaņojot dienas režīmu, dažādojot bērna pieredzi, veicinot bērna patstāvību;
- radīt maksimāli efektīvu vidi bērnu personības attīstībai (tai skaitā bērna vajadzībām atbilstoša priekšmetiskā vide, iespēja pētīt, darboties, mijiedarboties, ko paredz kompetencēs balstīta izglītības pieeja),
- sniegt bērna individuālajās vajadzībās balstītu atbalstu;
- radīt iespēju bērnam apgūt praktiskās iemaņas un prasmes, jo īpaši pašapkalpošanās prasmes;
- bērnu pašapziņas un pašcieņas veidošana, kas ir bērna jaunās sociālās lomas pieņemšanas kodols (Baldiņš, Raževa, 2001).

Pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes veiksmīgas sadarbības galvenie traucējošie faktori, kas jānovērš ir:

- ģimenes sadzīves problēmu radītās negācijas: vecāki apzināti vai neapzināti savas privātās dzīves negācijas pārnes uz “skolotāju neizdarību” bērnu audzināšanas un mācīšanas jomā;
- vecāku un bērnu savstarpējās kontaktēšanās nepietiekamība: pietrūkst vecāku ieinteresētības par bērna sasniegumiem;
- haotisks audzināšanas stils ģimenē: vecāki te ar lielu entuziasmu iesaistās pirmsskolas dzīvē un vēlas īsā laikā sasniegt maksimumu, te atkal pāriet pilnīgā vienaldzības fāzē;
- vecāku pedagoģisko zināšanu nepietiekamība vai neatbilstība patiesībai: mūsdienu informācijas telpā ir iespējams atrast ļoti pretrunīgus ieteikumus par bērnu audzināšanu un mācīšanu ģimenē un pirmsskolā, bieži arī neglaimojošus rakstus par skolotāju attieksmi pret bērniem, kā rezultātā skolotāja konstruktīvus ieteikumus vecāki nevar pieņemt, jo ir izveidojušies atšķirīgi priekšstati par to, “kā bērnam būs labāk”;
- atšķirīga vērtību izpratne: šis aspekts ir svarīgs mūsdienu multikulturālisma apstākļos, kad pirmsskolas grupā var būt dažādu nacionalitāšu un reliģiju pārstāvji, tai skaitā imigrantu bērni, kuri auguši pilnīgi atšķirīgā kultūrvidē, nerespektējot šīs atšķirības, sadarbība var neizdoties;

- ģimenes modeļa deformācija (piemēram, nesen pārdzīvota vecāku šķiršanās, radikālas sadzīves apstākļu izmaiņas u.tml.), kas ietekmē pušu emocionālo un fizisko gatavību sadarbībai;
- ģimenes un skolas sadarbības nesaskaņotība: sadarbība ir haotisks un nevadīts process;
- pedagogu pasivitāte, neieinteresētība, zināšanu trūkums, lielā slodze un laika trūkums;
- vecāku un pedagogu neprasme veidot konstruktīvu saskarsmi, kas saistīts ar saskarsmes prasību trūkumu;
- neatbilstošu sadarbības formu izvēle, piemēram, mūsdienās arvien plašāk tiek izmantotas modernās tehnoloģijas, konferences un vecāku sapulces team vai zoom platformās, sarakstes Watsapp vecāku grupās utt., kas dažiem vecākiem var izrādīties nepieejamas, kā rezultātā viņi tiek izstumti no sadarbības procesa (Baldiņš, Raževska, 2001, Mason, 2017).

Viens no būtiskākajiem komponentiem, kas nosaka pedagogu kā sadarbības partneru darba kvalitāti, sekmīgumu un sasnieguma līmeni, ir atbilstošas profesionālās prasmes. Tās aptver gan nepieciešamās zināšanas, gan arī specifiskās prasmes, tai skaitā:

- Patstāvīgi sagatavoties pedagoģiskajam procesam (patstāvīgs, nepārtraukts pašizglītošanās process gan bērnu aprūpes jautājumos, gan arī pedagoģiskajos jautājumos);
- Pārzināt mācību un audzināšanas saturu (ir labi jāorientējas bērnu attīstības jomā, lai varētu sniegt atbilstošu palīdzību un atbildēt uz vecāku jautājumiem);
- Organizēt drošu un atbalstošu izglītojošu vidi (vecākiem kā sadarbības partneriem nav jājūtas „maza bērna lomā”, ir svarīgi vienmēr panākt uzticēšanās pilnu atmosfēru, nodrošināt tādas vides pastāvēšanu, kas veicinās abpusējo sadarbību);
- Nodrošināt vecāku personības izaugsmi, interaktivitāti, rosināt izziņas intereses, veidot mācīšanās prasmes (pedagogam nav jāsniedz izsmeļoša informācija par pilnīgi visu un uzreiz – tas vienkārši nav iespējams; tomēr ir svarīgi radīt stimulu, lai cilvēki paši turpinātu meklēt informāciju un pašizglītoties) – te ir jāuzsver, ka ir jāsadarbojas ne tikai ar vecākiem, bet visu ģimeni kopumā, tai skaitā arī ar pašiem bērniem;
- Organizēt sadarbību citiem speciālistiem un sabiedrību kopumā (atsevišķos specifiskos jautājumos ir svarīgi iesaistīt konkrētus speciālistus, kas var konsultēt to vai citu procesu norisē, kuri ir aktuāli konkrētās grupas vai pat visas pirmsskolas līmenī);
- Izvērtēt savu profesionālo darbību un sava darba rezultātus: jebkuram darbam ir jābūt konkrētiem rezultātiem, kas nosakāmi statistiski, izmantojot kvantitatīvās vai kvalitatīvās darba metodes, piemēram, izglītošanas kampaņas rezultātā ir samazinājies bērnu

somātisko saskāšanās skaits, rēķinot skaitliskā vai procentuālā izteiksmē u.tml. (Kaņepēja, Gaugere, 2012; Mason, 2017; Рысаков, 2010).

Tomēr ir jāņem vērā, ka valstī noteikto ierobežojumu dēļ, kas saistīti ar Covid 19 izplatību, vairumā gadījumu vecāku uzturēšanās izglītības iestādes telpās ir ierobežota, kā rezultātā kļūst ierobežotas kolektīvās sadarbības formas, piemēram, meistarklases, radošie vakari, kuros piedalās bērni kopā ar vecākiem un citi. Šo iemeslu dēļ ir svarīgi pārdomāti pieiet jauno sadarbības formu vērtēšanai un izmantošanai pedagoģiskajā procesā.

Darba autores vērtējumā, balstoties uz literatūras analīzi un personīgo pieredzi, var izmantot šādas vecāku līdzdalības formas:

- grupas sarakstes (Whatsapp grupas), kas nodrošina visu vecāku viedokļu apmaiņu noteiktos jautājumos;
- videosapulču organizēšana, ja visiem vecākiem ir pieejami resursi, nebūtu vēlams šāda forma, ja daļa vecāku nevar piedalīties tehnisku iemeslu dēļ;
- video nodarbības: ar vecāku atļauju var nofilmēt atsevišķas nodarbības, darbības veidus, video izvietojot tādos elektroniskajos resursos, kam piekļuve ir tikai vecākiem. Lietderīgi pēc šādām nodarbībām individuāli apspriest ar vecākiem atsevišķu bērnu grūtības, ja tādas atklājas, kopīgi meklējot risinājumu šo grūtību pārvarēšanai;
- individuālas sarunas (arī telefonsarunas) ar vecākiem, apspriežot konkrēto bērnu vajadzības;
- piedāvātas gatavas idejas vecākiem kopīgiem radošiem darbiem mājās: ja tiek izmantota šāda forma, ir ļoti svarīgi atrunāt, ko šajā darbā veic pats bērns, jo bieži ir gadījumi, kad vecāki visu izdara bērna vietā, piemēram, rudens kompozīcijas veidošana no koku lapām – bērns patstāvīgi salasa un izvēlas koku lapas pastaigas laikā kopā ar vecākiem nedēļas nogalē.

Konkrētu darba formu izvēle un to piemērotība ir atkarīga no konkrētās grupas vecāku iespējām un bērnu vajadzībām. Tas rada nepieciešamību pāriet pie empīriskā pētījuma un analizēt, kādas līdzdalības formas būtu efektīvākās un pieejamākās bērnu adaptācijas sekmēšanā.

3. 2-3 GADUS VECU BĒRNU ADAPTĀCIJAS PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ IZPĒTE

3.1. Pētījuma metodoloģija

Empīriskais pētījums veikts pirmsskolas izglītības iestādē X ar mērķi empīriski pamatot vecāku līdzdalības lomu adaptācijas sekmēšanā 2 -3 gadus veciem bērniem. Pētījums īstenots mācību gada sākumā – septembrī un oktobrī, par padziļinātas izpētes objektu izraugoties 10 divgadīgu bērnu adaptācijas procesa norisi. Pētījuma dalībnieki tika izraudzīti pēc šādiem principiem:

- neviens no bērniem agrāk nav apmeklējuši izglītības iestādi (tai skaitā privāto iestādi);
- visi bērni uz pētījuma sākumu sasnieguši 2 pilnus gadus.

Šādi nosacījumi ļautu detalizētāk izpētīt faktorus, kas ietekmē bērnu adaptāciju, un noteikt, kādas vecāku līdzdalības formas ir ieteicamākās.

Bērnu adaptācijas procesa pētīšanai tika izmantotas šādas pētniecības metodes:

- **Datu ievākšanas metodes.**

Datu ievākšanai izmantota pedagoģiskā novērošana un intervija.

Pedagoģiskā novērošana ļauj mērķtiecīgi un fokusēti, tieši uztverot kvalitatīvās un kvantitatīvās īpašības, pētīt dažādas pedagoģiskās un sociālās parādības, notikumus, procesus. Pedagoģijas jomā ar novērojumu palīdzību pēta izglītības procesa organizācijas iezīmes, bērnu uzvedības īpatnības dažādu uzdevumu veikšanas procesā; izmantoto pedagoģisko līdzekļu efektivitāti un citu (Землин, 2012).

Šī pētījuma ietvaros ar pedagoģiskās novērošanas palīdzību analizēta bērnu uzvedība, vispārējais emocionālais stāvoklis adaptācijas periodā; novērojumi fiksēti protokolos (sk. 1.pielikumu).

Lai padarītu novērošanas procesu mērķtiecīgāku un būtu iespējams prognozēt un vērtēt adaptācijas procesa norisi, tika izstrādāti kritēriji adaptācijas vērtēšanai, balstoties uz teorētiskajām atziņām par sociālo adaptāciju pirmsskolas vecumā (sk. 2. tab.).

Tika noteikti 5 kritēriji, katrs no tiem vērtēts 3 punktu skalā, pieņemot, ka bērns var kopvērtējumā iegūt no 5 līdz 15 punktiem, turklāt, jo augstāks punktu skaits, jo labāk norit sociālā adaptācija. Vērtēšana pēc šiem kritērijiem tika veikta septembra pirmajā pilnajā nedēļā un oktobra pēdējā nedēļā. Maksimālais punktu skaits liecinātu par bērna pilnīgu sociālo adaptāciju un sociālo aktivitāti atbilstoši vecumposmam.

2.tabula. Kritēriji adaptācijas izvērtēšanai

Kritērijs	Smaga adaptācija (1 punkts)	Vidēja adaptācija (2 punkti)	Viegla adaptācija (3 punkti)
Pašapkalpošanās un higiēnas prasmes	Atsakās iet uz podiņu, bieži atsakās ēst, pats negērbjas	Attiecas mierīgi, tomēr gaida pieaugušā iniciatīvi	Patstāvīgi ēd, cenšas gērbties, prasās uz tualeti
Emocionālais stāvoklis	Dominē negatīvas emocijas, pārsvarā raudulīgs, noslēgts	Mainīgs emocionālais stāvoklis dienas laikā	Dominē pozitīvas emocijas
Darbošanās ar rotaļlietām, pārliecība ar sevi	Galvenokārt darbojas ar savu mīļmantiņu, citas rotaļlietas ņemt atsakās, raud	Gaida, lai pieaugušais parāda, iedod	Aktīvs, iet klāt un ņem rotaļlietas, patstāvīgi spēlējas ar tām, ir drošs
Atsauksme uz pieaugušā iniciatīvu	Noslēdzas, atsakās kontaktēties vai vēlas tikai sēdēt klēpī	Nedrošs, vēro, nepieciešama papildus iedrošināšana	Viegli kontaktējas, labprāt atsaucas uz pieauguša aicinājumiem
Attieksme pret vienaudžiem	Atsakās kontaktēties	Izrāda interesi, taču pats klāt neiet	Labprāt rotaļājas kopā, izrāda iniciatīvu

Intervija ir pētnieka un respondenta mērķtiecīga un strukturēta saruna. Par respondentiem tiek izraudzītas personas, kuras ir kompetentas atbildēt uz pētnieka jautājumiem sava ieņemamā amata, sociālā stāvokļa vai praktiskās pieredzes un izglītības dēļ (Земин, 2012). Šī pētījuma ietvaros pirms pedagoģiskā darba uzsākšanas (2022.gada maijā – jūlijā) tika intervēti dažāda vecuma bērnu vecāki, kuri dalījās savā pieredzē par galvenajām problēmām adaptācijā. Visu interviju transkripcijas pievienotas 2.pielikumā. Visas intervijas tika īstenotas klātienē un ierakstītas diktofonā, iepriekš saņemot no respondenta atļauju.

• **Datu analīzes un praktiskā pielietojuma metodes.**

Interviju rezultātu analīzei tika izmantota kontentanalīze, kas ļāva visus jautājumus un iegūtās atbildes grupēt kategorijā un izdalīt biežāk satopamās satura vienības respondentu atbildēs. Atbildes, kas atklāj respondenta pieredzi un zināšanas, ļautu noteikt vēlamos vides pilnveidojumus, kas nepieciešami bērnu adaptācijas sekmēšanai. Savukārt atbildes, kas atklāj respondentu viedokli un attieksmi, izmantojamas, plānojot praktisko darbu vecāku līdzestības paaugstināšanai pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

Vadoties pēc intervijās iegūtajiem datiem un vērojumiem pētījuma sākumā, tika izstrādāts pedagoģiskā izmēģinājuma darbības plāns, kurā galvenā uzmanība likta uz vecāku līdzdalības adaptācijas procesā sekmēšanas formām.

3.2. Vecāku interviju analīze

Pirms pētījuma uzsākšanas tika uzrunāti vecāki, kuriem ir pirmsskolas vecuma bērni un kuri bija gatavi dalīties savā pieredzē par adaptācijas procesa norisi un esošajām grūtībām. Visu interviju transkripcijas sniegtas 2.pielikumā. Kopumā tika intervēti 7 vecāki, kuri sniedza izvērstas atbildes uz interesējošajiem jautājumiem. Tikai vienam no respondentiem bija pieredze, kad bērns uzsāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi pēc 3 gadu vecuma, pārējiem respondentiem – vecumā no pusotra līdz diviem ar pusi gadiem. Interviju analīzē vienkāršības pēc vecāki ir kodēti kā V1, V2... V7. Tas ļauj nodalīt dažādu vecāku viedokli un pieredzi.

Lūdzot dalīties atmiņās saistībā ar notikumu, kad bērns tikko sāka apmeklēt pirmsskolu, divi respondenti minēja pozitīvu pieredzi. Viena no respondentiem (V1) norādīja, ka pati uzsākusi darbu pirmsskolā, tāpēc uz svētku pasākumu atvedusi savu gadu veco bērnu. Iepriekšēja atvešana un bērna uzturēšanās vienaudžu kolektīvā, pēc kā jau adaptācijas procesa sākumā bērns bija ieinteresēts. Arī V6 uzsvēra skolotāju lomu veiksmīgā adaptācijas procesā, jo teica, ka adaptācijas periodā bērnam *“nebija problēmas pateicoties audzinātājiem un auklītei”*.

V5 atzina, ka ļoti nozīmīga ir sadarbība ar skolotājiem: *“Atceroties pirmās dienas bērnudārzā, manā sejā ir tikai smaids. Ar mūsu audzinātājiem iepazīnāties divas nedēļas pirms bērnudārza apmeklējuma sākuma. Iepriecināja tas, ka viņi bija savas jomas profesionāļi. Man bija svarīgi saņemt atbildes uz jautājumiem, kas mani interesēja, lai atvieglotu savu bērnu adaptācijas periodu”*. Tādējādi ir nozīmīgi sadarbības procesu uzsākt pēc iespējas agrāk, izskaidrojot vecākiem pastāvošo kārtību, sniedzot atbildes uz visiem jautājumiem.

Tomēr ir arī izteikta negatīva pieredze – tā attiecināma gan uz vecāku pārdzīvojumiem, gan arī uz pašam bērnam. Tā, V3 norādīja: *“Atceros, kā raudāju pastaigā ar savu bērnu, cieši viņu apskaujot. Man šķita, ka es praktiski pametu savu meitu – tik ārkārtīgi spēcīgu emocionālo satricinājumu es pārdzīvoju”*. Līdzīgi izteicās arī V4: *“Man bija morāli ļoti grūti atdot savu bērnu svešiem cilvēkiem. Kā pieaugušais es sapratu, ka manām raizēm nekādā veidā nevajadzētu ietekmēt bērnu, bet diemžēl tas neizdevās. Lai kā es centos sakārtot komunikāciju starp bērnu un audzinātājiem, tas nenotika. Atceros, ka asaras sākās jau mājās, un, kad bērnu atvedu uz bērnudārzu, raudājām mēs abi. Ieejot bērnudārza teritorijā, es nesu bērnu uz rokām, cieši piespiežot viņu pie sevis, pārgērbu viņu, un tad audzinātāji ar spēku izrāva dēlu no manām rokām un ieslēdza grupā – tas bija visspēcīgākais stress”*. V7 arī stāstīja, ka *“katru reizi atstājot viņš raudāja un bija pieķēries man klāt. Un lai es viņu varētu atstāt dārziņā, audzinātāja katru rītu viņu rāva no manis nost un ņēma pie sevis. Tā bija katru rītu. Smagi. Pēc tā, es viņu atstājot*

nevarēju nomierināties, vēl ilgi ar to domu dzīvoju, ka man viņš jāatstāj tādā stāvoklī dārziņā. Ļoti pārdzīvoju”.

Minētie viedokļi norāda, ka ir ļoti svarīgi sekmēt augstāku vecāku līdzdalību, tā kā vecāki izjūt lielu stresu, kuru apzināti vai neapzināti nodod arī bērnam.

Apkopojot vecāku atbildes uz jautājumu “Lūdzu, aprakstiet savas atmiņas saistībā ar šo notikumu”, var izdalīt pozitīvos un negatīvos faktorus. Pozitīva pieredze:

- vecākam ir iespēja gatavot bērnu, savlaicīgi iepazīstinot ar pirmsskolu;
- vecāks labi saprot, kas notiek pirmsskolā ar bērnu;
- skolotāju pretimnākšana, iekārtojot vidi atbilstoši bērnu vajadzībām.

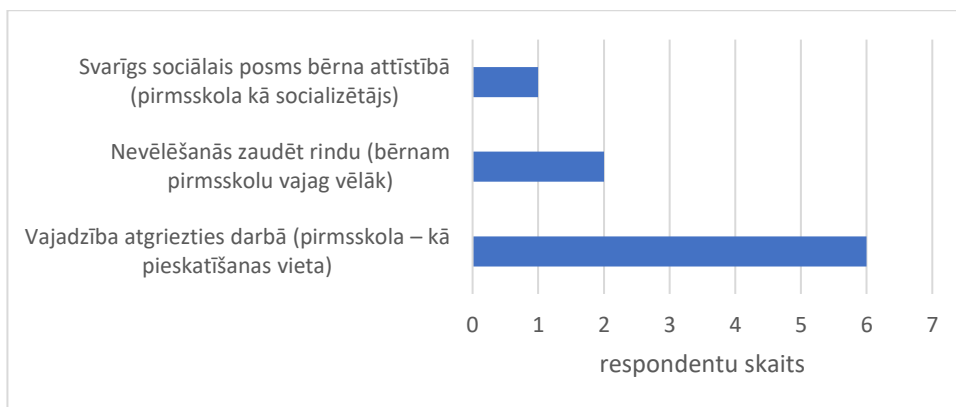
Negatīvā pieredze:

- vecāku bailes atstāt bērnu, nedrošība;
- nepietiekams vecāku kontakts ar skolotājiem,
- vecāku vērtējumā skolotāji nav pietiekami saprotoši attiecībā pret vecākiem;
- grūtības pašam bērnam: raudāšana, nespēja atvadīties no vecākiem.

Nākamā jautājuma “Kā Jums šķiet, vai bērnudārza apmeklēšana drīzāk ir nepieciešamība, lai vecākiem būtu iespēja strādāt, vai arī viens no bērna attīstības posmiem, kas viņam noteikti ir jāpiedzīvo?” mērķis bija izvērtēt pašu vecāku attieksmi pret pirmsskolu. Atbildot uz šo jautājumu, gandrīz visi respondenti atzina, ka tā ir nepieciešamība, vajadzība atgriezties darbā, turklāt kā pirmo variantu vecāki izskata vecvecāku un citu radnieku iespējas pieskatīt bērnu. Tā, V4 uzsvēra: “*Ja man būtu iespēja nestrādāt, tad mans bērns neapmeklētu bērnudārzu, es pati varētu tikt galā ar viņa apmācīšanu un sagatavošanu skolai*”. Arī V5 atzina: “*Manā gadījumā bērnudārzs bija vienīgā iespēja atstāt bērnus un atgriezties darbā*”. Tikai viens no vecākiem (V6) 100% norādīja, ka pirmsskola ir nozīmīga no sociālās attīstības viedokļa un to mājās vecāki bērnam nevar dot: “*ik vienam bērnam būtu jāiet uz bērnudārzu, lai spētu attīstīties ar saviem vienaudžiem, kur arī iemācās komunicēt gan ar bērniem gan ar pieaugušajiem*”.

Izskanēja arī viedokli (V1 un V7), ka bērnam būtu nepieciešama pirmsskola noteikti pēc 3 gadu vecuma, nevis tik agrā bērnībā (2 gadu vecumā). Divi no vecākiem šajā sakarā atzīmēja, ka radās paradoksāla situācija – no vienas puses vecāki vēl negribētu atdot bērnu, no otras puses – ir pienākusi rinda un atsakoties no vietas, vecāki to zaudē.

Tādējādi, izdalot svarīgākās satura vienības, var apkopot vecāku attieksmi un viedokli, kas ietekmē arī vecāku līdzdalību mācību procesā (sk. 3.att.).



3.att. Vecāku attieksme pret pirmsskolu

Tādējādi var pieņemt, ka vecāku attieksme ir balstīta uz zināmiem aizspriedumiem, acīmredzama neizpratne par pirmsskolas lomu bērna dzīvē, jo dominējošā attieksme – pirmsskola kā bērna pieskatīšanas vieta, kad vecāki ir nonākuši “bezizejā” – ir jāatgriežas darbā, bet nav radnieku, kas bērnus varētu pieskatīt mājās.

Vērtējot atbildes uz nākamo jautājumu “Cik ilgs laiks bija vajadzīgs, lai Jūsu bērns adaptējas bērnudārzā?”, divi no vecākiem atzina, ka bērns ir pielāgojies jaunajiem apstākļiem samērā ātri, taču citi vecāki uzskatīja, ka bērnam ir pirmsskolas bijusi par apgrūtinājumu pat vairākus gadus. Piemēram, V3 minēja: *“Mana jaunākā bērna adaptācija ilga divus gadus. Vecākā meita pilnībā pielāgojās pirmsskolas apstākļiem pēdējos divos bērnudārza gados, t.i., viņai vajadzēja veselus trīs gadus, un tas, protams, ir murgs”*. Galvenie rādītāji, ko vecāki uzskatīja par neatbilstošas adaptācijas liecībām, bija bieža slimošana, nespēja šķirties no vecākiem (raudāšana), atteikšanās ēst pirmsskolā u.c.

Šāds vecāku viedoklis liek domāt, ka ne vienmēr pirmsskolas pedagoģiskajā procesā tiek piedomāts par adaptācijas procesa organizāciju un vecāku iesaisti, pieņemot, ka bērnu pielāgošanās jaunai videi ir dabisks process. Ilgstoši adaptācijas traucējumi var kavēt bērna attīstību, paaugstināt vecāku negācijas, kas savukārt negatīvi ietekmēs arī paša bērna psihisko un emocionālo stāvokli.

Vērtējot atbildes uz jautājumu “Kas bija visgrūtākais bērna adaptācijas laikā bērnudārzā?”, atsevišķi izdalot grūtības vecākiem un bērniem, tika konstatēts, ka ne tikai bērni, bet arī vecāki saskarās ar nozīmīgām problēmām.

Izdalītās grūtības pašiem vecākiem:

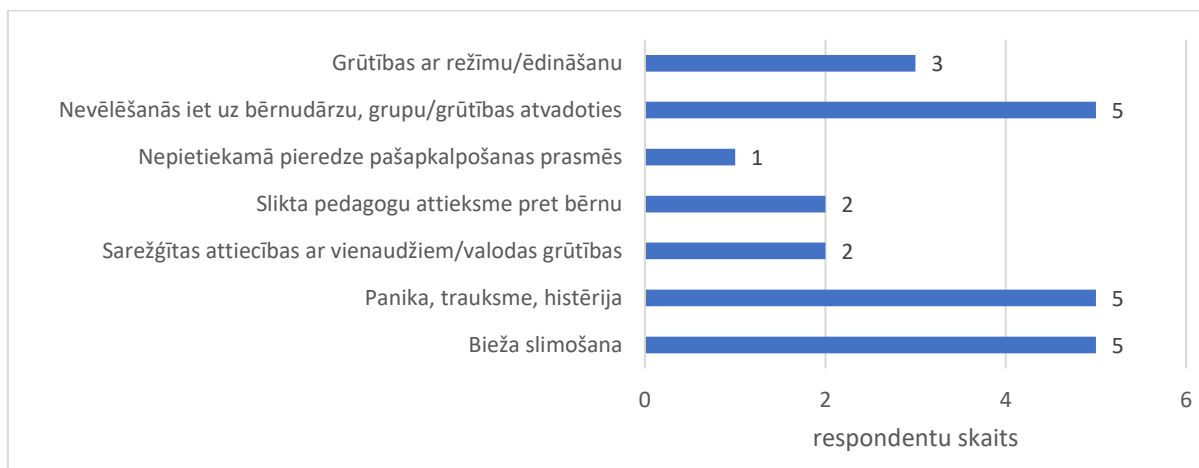
- grūtības organizēt dienas režīmu, nodrošināt bērnu ar visu nepieciešamo;
- trauksmes sajūta, bailes par bērnu un viņa drošību;
- nespēja pašam nobriest tam, lai no rītiem atvadītos no bērna;
- slikta komunikācija ar skolotājiem.

V4 norādīja: *“man visgrūtāk bija saprast, kādas drēbes mums ir nepieciešamas bērnudārzā, lai bērnam būtu ērti. Otrkārt, es biju ļoti noraizējusies par sava dēla drošību. Grupās bija ļoti liels bērnu skaits, un es sapratu, ka audzinātājs nespēs pilnībā nokontrolēt visus bērnus, es par to ļoti uztraucos”*. Šādas vecāku raizes, lai arī šķietami dabiskas, tomēr lielā mērā liecina par nepietiekamu vecāku iesaistīšanos pedagoģiskajā procesā.

Bērniem tika izdalītas virkne grūtību, kuras pieminēja lielākā daļa vecāku (sk. 4.att.).

Ir jānorāda, ka tikai viens no respondentiem kā kavējošo pieminēja bērna nepietiekamās pašapkalpošanās prasmes. Vairāki vecāki pieminēja grūtības pielāgoties režīmam un nevēlēšanos ēst. V2 stāstīja: *“bērnudārza ēdienkarte sarežģīja mūsu jau tā ne pārāk vienkāršo dzīvi. Mannas putru meita neēda, kafiju nedzēra, bet zupu ar sīpoliem, kā arī zirņu biezeni uztvēra kā indi. Tāpēc mēs rūpīgi izpētījām ēdienkarti, un, ja brokastīs bija manna, tad pa ceļam uz bērnudārzu apēdām sviestmaizi ar sieru. Ja pusdienās bija zirņi vai sīpoli, tad viņai pakaļ vajadzēja būt pirms diendusas, citādi bērns nomirs badā, un māte – no domas, ka bērns ir izsalcis”*. Darba autores vērtējumā ar šādām problēmām saskaras daudzi bērni, jo viņu mājas ēdienkarte ievērojami atšķiras no pirmsskolā gatavotā. Daudzi bērni nav gatavi pagaršot kaut ko jaunu, savukārt paši vecāki to atbalsta ar savu rīcību, tādējādi kavējot adaptāciju.

Vēl viena problēma ir tas, ka vecāki savas bažas reducē uz bērnu. V3 izteica savu viedokli: *“Manuprāt, mani bērni tik grūti adaptējās tāpēc, jo viņi visu laiku atradās pastāvīgās gaidās un izjuta paniskas bailes, viņi baidījās, ka māte ir aizgājusi un varētu neatgriezties”*.



4.att. Biežākās bērnu grūtības adaptācijas periodā

Nākamais jautājums bija par bērna veselību. Pastāv uzskats, ka bērna imunitāte pakāpeniski nostiprinās, saskaroties ar citiem bērniem. Vecāki atzina, ka adaptācijas periodā bērni patiešām slimoja ievērojami biežāk nekā pirms pirmsskolas, tomēr visi vecāki atzīmē, ka bērni sāk mazāk slimot pēc pilnīgas adaptēšanās, arī – sasniedzot 5-6 gadu vecumu. Darba autore vēlētos norādīt, ka vecāki bērna slimošānu neaplūkoja kā vienu no adaptācijas iezīmēm, drīzāk kā neizbēgamu saskarsmi ar citiem bērniem – grupā ātrāk notiek inficēšanās.

Uz jautājumu “Kas, jūsuprāt, ir jāsatavo bērnudārzam, pirmkārt, bērns vai viņa vecāki?” viedokļi šķīrās. Daļa vecāku atzina, ka paši ir ārkārtīgi bažījušies par savu bērnu: *“nervozie vecāki ir slikti bērna palīgi laikā, kad notiek adaptācija bērnudārzam. Jo mierīgāki ir vecāki, jo vieglāk bērnam ir adaptēties un pārtraukt tik pārmērīgi uztraukties. Ar savu nervozo attieksmi pret visu bērnudārzā notiekošo es visu tikai pasliktināju, iespējams, tieši tāpēc bērnu pielāgošanās jaunajiem apstākļiem bija grūts laiks arī viņiem”* (V3).

Citi vecāki uzsvāra to, ka ir jāsatavo bērns – *“pirmkārt, ir jābūt gatavam bērnudārza režīmam – tas, iespējams, ir galvenais uzdevums, jo, ja bērnu nepieradina pie režīma, būs grūti pierast pie jaunās vides, pastaigām, ēšanas un atpūtas pēc grafika. Tāpat bērnam ir jāspēj pilnībā parūpēties par sevi (apģērbties, noģērbties, ēst bez palīdzības no malas, mazgāt rokas, izmantot tualeti bez pieaugušo palīdzības)”* (V4). Tādējādi vecāki labi apzinās priekšnosacījumus, kā ir gatavojams bērns.

Respondentu atbildes liecināja, ka vecākiem ir ļoti svarīgi sadarboties ar skolotājiem un savlaicīgi saņemt visaptverošu informāciju, kā arī iespējas pašiem pārliecināties, ka ar bērnu viss ir kārtībā adaptācijas periodā. Šie apstākļi vēlreiz pamato vecāku līdzdalības sekmēšanas nepieciešamību adaptācijas periodā.

Atbildot uz jautājumu “Vai ir vērts kaut ko mainīt pašā bērnudārzā, lai adaptācijas periods bērniem būtu vieglāks un mazāk traumatisks?”, daļa vecāku uzsvēra savu negatīvo pieredzi mijiedarbībā ar vecākiem. Piemēram, V4 uzsvēra: *“Es uzskatu, ka daudz kas ir jāmaina, sākot ar pedagogu attieksmi pret bērniem un saviem pienākumiem,”* tomēr vienlaikus atzīstot, ka arī vecāku attieksme pret pedagogiem bieži ir aizspriedumaina un neatbilstoša: *“daudzi vecāki nezina, ka audzinātājiem ir ne tikai pienākumi, bet arī tiesības. Pret pedagogiem nedrīkst izturēties necienīgi, neņemt vērā viņu tiesības un bērnudārza kārtības noteikumus”*.

Svarīgākās satura vienības, kas atkārtojās intervijās ir šādas:

- Ņemt vērā bērna individuālas īpašības: pielāgot vidi un pedagoģisko procesu bērniem;
- Pieņemt psihologu;
- Cieša vecāku un skolotāju sadarbība (darbs tandēmā);
- Ieviest jaunu adaptācijas modeli – cieņa pret bērnu;
- Kompetences paaugstināšana pedagogiem.

Atbildot uz pēdējo jautājumu par iespējamiem ieteikumiem vecākiem, kuru bērni drīz uzsāks apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, tika izvirzīti šādi ieteikumi:

- Izskatīt iespējas audzināt bērnu līdz 3 gadu vecumam: dominē uzskats, ka bērni, kas jaunāki par 3 gadiem, nav gatavi pirmsskolai;

- Sagatavot bērnu pirmsskolas režīmam;
- Pietuvināt mājas ēdienus pirmsskolas ēdienkartei;
- Veidot uzticēšanās pilnas attiecības ar bērnu, lai bērns justos drošs un pārlicināts;
- Sekot līdzi attiecībām starp bērnu un skolotājiem;
- Veidot pozitīvu attieksmi bērnam pret pirmsskolu;
- Pašam vecākam būt pārlicinātam, ka pirmsskola ir svarīga dzīves pieredze bērnam.

Apkopojot interviju rezultātus, ir redzams, ka bieži vecāki paši izjūt trauksmi par to, kā bērns jūtas pirmsskolā, turklāt vecāki ne vienmēr ir labi informēti, kā tieši vislabākā veidā bērnu sagatavot. Šie apsvērumi nosaka nepieciešamību paaugstināt vecāku līdzdalību pirmsskolas pedagoģiskajā procesā, kas ļautu labvēlīgi ietekmēt bērnu adaptācijas procesu.

3.3. Adaptācijas procesa prognozēšana

Pētījumā tika iesaistīti 10 divgadīgi bērni. Neviens no pētījuma dalībniekiem agrāk nebija apmeklējis pirmsskolas izglītības iestādi vai kādas atsevišķas nodarbības bērniem.

Septembra sākumā (pirmās 10 dienas) bērni tika vēroti, piedāvājot viņiem vienkāršas kopīgās rotaļas, iepazīstinot ar pirmsskolas izglītības telpām un dienas kārtību, kā arī grupas iekšējās kārtības noteikumiem. Liela uzmanība tika pievērsta tam, kā bērni atvadās no vecākiem, cik tas ir emocionāli smagi arī pašiem vecākiem.

Tālāk sniegts bērnu vispārējais emocionālais stāvoklis, kā arī raksturota bērna un mātes / tēva mijiedarbība, atvadoties. Minēto bērnu vārdi mainīti.

Karīna. Uz pirmsskolu ved gan tēvs, gan māte (kopā). Bieži raud, nevēlas iet uz grupiņu. Abi vecāki bērnu samīļo un nodod skolotājai rokās. Grupas telpā mierīga, taču nekontaktējas ar citiem bērniem, vairāk vēro, mēdz būt apātiska. Uz tualeti neprasās, lieto autiņbiksītes, ēdienreizēs vēlas, lai viņu baro. Māte vienmēr pārrunā ar skolotāju, kā ir bērnam gājis.

Polina. Raud, kad atvadās no mātes, māte pierunā bērnu palikt un sola drīz atgriezties un atnest konfektes. Grupā ātri nomierinās, klusi sēž stūrī uz paklāja, aplūko plīša rotaļlietas, taču rokās neņem, uz pieaugušo nereaģē. Atsakās iet uz podiņu, atsakās ēst, sāk raudāt. Māte izņem bērnu uzreiz pēc pusdienām, vienmēr līdzi ir atnesusi kādus saldumus. Māte uz skolotāju mēģinājumiem izskaidrot adaptācijas sarežģītumus reaģē samērā negatīvi, uzskata, ka skolotājiem vienkārši slinkums pabarot bērnu, tāpēc viņš ir badā.

Oļesja. Uz pirmsskolu nāk tikai māte, vienmēr ir ļoti sirsnīga attiecībās ar bērnu, pirms došanās grupā sarunājas ar skolotāju, izvaicā, kas šodien ir iecerēts, pēcpusdienā vienmēr

interesējas par bērna uzvedību un pašsajūtu. Pastāvīgi vēlas uzzināt, ko viņa varētu darīt, lai bērns labāk iejustos. Meitene grupā ir mierīga, paklausīga – tiecas izpildīt visus skolotāja aicinājumus. Vecumam labi attīstītas pašapkalpošanās iemaņas, grupā vienīgā, kas prasās uz tualeti.

Kira. No rītiem māte bērnu pirmsskolā ienes (atved ar bērnu ratiņiem), vēlas līdzīgi dot bērnu pudelīti, skaidrojot, ka bērns tā ir radis dzert. Šķiroties no mātes raud, taču uzreiz meklē mierinājumu pie skolotājas / palīdzes. Meitene vēlas visu laiku sēdēt pieaugušajam klēpī, ja skolotāja rosina iesaistīties kādā darbībā, sāk klusi raudāt. Ir vāji attīstītas pamatkustības, staigājot var kļūpt, pa trepēm baidās kāpt, vēlas, lai viņu paņem rokās un nones. Pati negērbjas un neēd, gaida, kad visu paveiks skolotāja. Māte izvirza daudz prasību, skaidro, ko bērns ēd, bet kas viņam negaršo, kādas drēbes ir jāvelk ārā un kādas grupā. Skolotāja ieteikumos neieklausās.

Anna. Meitene izskatās ļoti nopietna, mēdz izrādīt spītību. Ja kaut ko nevēlas, tad savēlki dusmīgi seju, sakrusto rokas uz krūtīm un pakrata galvu. Šādi bērns bieži rīkojas, kad māte atved uz dārziņu – viņa atsakās gērbties un iet uz grupu, māte bērnu pastāvīgi pierunā, skaidro, ka jāiet uz darbu, atnāks pakal uzreiz, kā būs pastrādājusi. Pirmajās dienās ar skolotāju un vienaudžiem kontaktu vispār neveido, vēro, var kļūt dusmīga, ja kāds aiztiek. Tomēr jau pēc dažām dienām iejūtas un pēc atvadīšanās no mātes ir aktīva. Patstāvīgi ēd, taču ar lūgumiem pie skolotāja nevērsas, nekādi nepaziņo, ka vēlas uz tualeti.

Lilita. Kad māte ved uz grupu, iekrampējas, kliedz, nelaiž vaļā, pēc tam ilgi raud skolotājai vai viņas palīdzībai klēpī, dod priekšroku atrasties pie pieaugušā visu dienu (sēdēt klēpī, dot roku). Atsakās gulties gultiņā, vēlas lai viņu tur klēpī pieaugušais. Pirmajā dienā pēc palikšanas līdz pēcpusdienas nevēlas kontaktēties ar māti. Dienas laikā mierīga, pati pa grupu nepārvietojas – sēž vienā vietā, kur pieaugušais „nosēdinājis” – jebkādas darbības veic tikai pēc pieaugušā pamudinājuma. Māte interesējas par to, ko bērns ir ēdis, vai ir bijis silti saģērbts, vai pareizais džemperis uzvilks, taču par pašsajūtu neinteresējas.

Kirils. Uz dārziņu ved pamīšus abi vecāki, biežāk tēvs, savukārt pēcpusdienās izņem vienmēr māte. Ar abiem vecākiem bērnam vienādi labs kontakts. Šķiras mierīgi. Dienā visu laiku skraida, mētā mantas, citus bērnus grūsta, uz skolotāju nereaģē, kopīgās rotaļās un nodarbībās neiesaistās vai arī iesaistās ļoti īsu brīdi, piemēram, nostājas aplī, taču skatās apkārt un skolotājas rādītās kustības rotaļā neatkārt, uz savu vārdu neatsaucas, ļoti nemierīgi guļ. Tualeti neapmeklē, atsakās sēsties uz poda, lieto tikai autiņbiksītes. Cenas ēst patstāvīgi, tomēr prasmes attīstītas ļoti vāji.

Ēriks. No pirmajām dienām ir ļoti mundrs, par visu interesējas, patstāvīgi rotaļājas ar rotaļlietām. Ved abi vecāki, pēcpusdienā izņem māte. Vienmēr vecākus apkāpj, attiecības

sirsnīgas. Pirmajās dienās vecāki atstāj līdz pēcpusdienai, dienā, kad bērnam ir jāiet gulēt diendusu, jūtas apjucis un sāk raudāt, pamostoties atkal sāk raudāt. Pēc tam vecāki vairākas dienas atkal atstāj tikai priekšpusdienā. Nākamajā reizē, kad bērns paliek uz diendusu, jau ir mierīgs. Vecāki pastāvīgi interesējas, ko darīt, lai sekmētu adaptāciju, uzdod jautājumus par to, ko bērns ir apguvis, kāda ir bijusi viņa pašsajūta.

Juris. Uz pirmsskolu atved abi vecāki, tomēr ar bērnu īpaši nesarunājas, māte ātri pārgērbj bērnu un nodod skolotājam. Bērns raud, kad vecāki iet prom. Nedrošs, bailīgs, visu dienu bail atlaist skolotājas roku, ja skolotāja atiet, var sākt raudāt. Vienmēr līdzī nes mīļmantiņu – lācīti. Ja kāds bērns grib pieskarties viņa lācītim, kliedz. Māte vienmēr ir steidzīga, skolotājiem jautājumus par to, kā ir klājies bērnam, neuzdod.

Džonatans. Atnākot, vēlas, lai viņu skolotāja samīļo, apkampj, tad ir mierīgs, sāk interesēties par rotaļlietām, aktīvi iesaistās nodarbībās. Uz tualeti pats neprasās, taču iet pēc skolotāja aicinājuma. Cenšas patstāvīgi ēst, bet neģērbjas. Māte no rītiem vienmēr bērnam nolasa ēdienkarti, skaidro, ko bērns darīs, ko pa to laiku darīs pati. Izrāda interesi par iespēju iesaistīties pedagoģiskajā procesā.

Apkopojot bērnu raksturojumus, ir redzams, ka daļai bērnu ir vāji attīstītas pašapkalpošanās prasmes, kas kavē bērnu patstāvību un labāku pielāgošanos pirmsskolai. Daļa bērnu ir raudulīgi, ļoti emocionāli, tādēļ ir rūpīgi jāpārdomā bērnu adaptācijas norise. Tāpat ir svarīgi ņemt vērā to, ka ne visi vecāki ir gatavi līdzdarboties pedagoģiskajā procesā, turklāt vājāka ieinteresētība ir to bērnu vecākiem, kuriem ir konstatējamas adaptācijas grūtības.

Tālāk bērnu adaptācijas rādītāji tika izvērtēti pēc izstrādātajiem kritērijiem punktos (sk. 3.tabulu). Tas ļautu salīdzināt un izziņāt iespējamo adaptācijas rādītāju dinamiku pēc diviem mēnešiem.

3.tabula. Adaptācijas vērtējums pētījuma sākumā

Bērns	Paš-apkalpošanās	Emocionālais stāvoklis	Darbošanās	Attieksme pret pieaugušo	Attieksme pret vienaudžiem
Karīna	1	1	1	1	1
Polīna	1	1	1	1	1
Oļesja	3	3	2	3	2
Kira	1	1	1	1	1
Anna	2	2	2	2	2
Lilita	1	1	1	1	1
Kirils	1	2	2	1	1
Ēriks	2	3	3	2	2
Juris	1	1	1	1	1
Džonatans	1	2	2	2	2

Apzīmējumi: 1 – zems, 2 – vidējs, 3 – augsts adaptācijas rādītājs

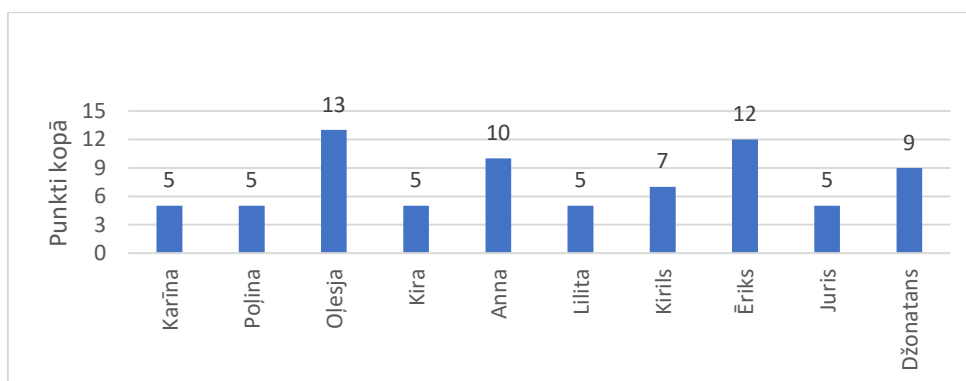
Analizējot tabulā iekļautos datus, var redzēt, ka augsts vērtējums (3 punkti) parādās tikai diviem bērniem – Oļesjai un Ērikam. Jāuzsver, ka abiem bērniem vecāki izrāda augstu ieinteresētību par pedagoģisko procesu, tiecas sagatavot bērnus, uzklausā skolotāju ieteikumus.

Uzmanība ir vēršama uz tiem bērniem, kuriem visos kritērijos ir zemākais vērtējums (1 punkts) – Poļina, Kira, Lilita un Juris. Šo bērnu adaptācija ir vērtējama kā smaga. Autors skatījumā būtu ļoti svarīgi, lai šo bērnu vecāki vairāk iesaistītos pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

Apkopojot rezultātus pēc visiem 5 kritērijiem, nosacīti varētu izdalīt šādus adaptācijas līmeņus:

- Smaga adaptācija (5-6 punkti): Poļina, Kira, Lilita un Juris. Šiem bērniem pedagoģiskajā procesā ir jāpievērš īpaša uzmanība, individuāli jāstrādā arī ar vecākiem.
- Vidēja adaptācija (7-10 punkti): Anna, Kirils, Džonatans. Šiem bērniem ir nepieciešams atbalsts. Paaugstinot vecāku iesaistīšanos, šiem bērniem ir prognozējama laba pielāgošanās jaunai videi.
- Viegla adaptācija (11-15 punkti): Oļesja, Ēriks. Šo bērnu vecāki līdzdarbojas jau no pirmās dienas pirmsskolā, lielu uzmanību velta bērnu sagatavošanai, tādēļ ir prognozējama viegla adaptācija.

Šobrīd nevienam no bērniem nav augstākais iespējamais vērtējums (15 punkti). Arī bērniem ar augstiem rādītājiem ir zināmas grūtības mijiedarbībā ar vienaudžiem, kas saistīts ar bērnu vecuma īpatnībām. Tomēr ir jāņem vērā, ka pusei no grupas ir prognozējama smaga adaptācija (zemākais iespējamais punktu skaits), kas aktualizē nepieciešamību iesaistīt vecākus (sk. 5.att.).



5.att. Adaptācijas rādītāji pētījuma sākumā

Balstoties uz iegūto informāciju, tālākajā procesā tika izstrādāts un īstenots darba plāns, kurš ļāva iesaistīt bērnu vecākus.

3.4. Vecāku līdzdalības pirmsskolas pedagoģiskajā procesā raksturojums

Vecāku līdzdalības sekmēšanai tika izmantotas daudzveidīgas darba metodes. Uzsākot apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, tika izveidota grupas vecāku WhatsApp grupa, kā arī visiem vecākiem lūgta atļauja izvietot šajā grupā aktuālos video un foto attēlus no nodarbībām. Šāda atļauja tika saņemta, tādēļ katru dienu tika ievietoti un vecākiem pieejami padarīti atsevišķi nodarbību fragmenti, fotoattēli, kā bērni darbojas, dodas pastaigāties un tamlīdzīgi. Tas paaugstināja vecākiem klātbūtnes sajūtu, veicināja pozitīvu attieksmi un prieku par savu bērnu atrašanos. Tā kā intervijās tika atklāts, ka vairums vecāku jūtas nedroši un baidās par savu bērnu, viņa pašsajūtu pirmsskolā, tad šādi video ļāva nomierināt vecākus, kas savukārt atspoguļojās bērnu emocionālajā labizjūtā.

4.tabulā ir sniegts pārskats par īstenoto pedagoģiskās sadarbības plānu, paredzot galvenās nodarbības bērniem un vecākiem.

4.tabula. Vecāku līdzdalības sekmēšanas plāns

Periods	Tēma	Sadarbības saturs	Sadarbības metodes
01.-16.09	Es bērnodārzā	Vecāki rosināti izveidot aprakstu par savu bērnu: kā reaģē, kā iet gulēt, kas patīk un kas nepatīk. Vecākus iepazīstina ar dienas režīmu PII, individuālas pārrunas, kā iespējams saskaņot pirmsskolas dienas kārtību un prasības ar kārtību mājās. Individuālas sarunas ar visiem vecākiem.	WhatsApp grupas izveide Iesniegumu veidlapu, informācijas izsūtīšana elektroniski. Klātienē vecāku sapulce. Izdales materiāli par vecumposmu, par adaptācijas sekmēšanas iespējām, pirmsskolas dienas režīmu un prasībām, kuras būtu ieteicams sākt izvirzīt bērniem arī mājās.
19.-23.09.	Rudens – augļi un dārzeņi	Dabas materiālu vākšana pirmsskolai: zariņi, čiekuri, zīles, kastaņi, arī gliemežvāki, akmentiņi (rosināti darboties kopā ar bērnu) Vecāki nes augļus un dārzeņus, kurus bērni varētu degustēt Rudens svētki	Informācijas lapas par dabas materiālu izmantošanas iespējām bērnu attīstībā, viedokļu apmaiņa WhatsApp grupā Vienošanās par dārzeņiem, kurus atnesīs katrs no vecākiem Individuālas sarunas klātienē Kopīgas rotaļas bērniem un vecākiem PII teritorijā
26.-30.09.	Miķeļi	Telpu dekoru veidošana mājās, kopīga telpas dekorēšana (vecāki kopā ar bērnu izvēlas, kur novietot) Miķeļdienas gadatirgus pirmsskolā apmeklēšana, Miķeļu dienas pasākums pirmsskolā	Vecāku iesaistīšanās Miķeļu dienas pasākumā ārpus telpām – kopīgas rotaļas. Informācija vecākiem par bērnu sociāli emocionālo attīstību un vajadzībām adaptācijas posmā.
3.-7.10.	Koki rudenī	Lapu kompozīcijas veidošana Meistarklase vecākiem ar bērniem – Lapu kociņš.	Individuālas sarunas klātienē Kopīga nodarbība vecākiem ar bērniem

10.-14.10	Grāmatas un spēles	Vecāki tiek rosināti atnest bērna mīļāko grāmatu / spēli / rotaļlietu Atpūtas pēcpusdiena ar vecākiem	Informācijas lapas par bērniem atbilstošām rotaļlietām Individuālas sarunas klātienē Spēļu diena – PII teritorijā bērni ar vecākiem
17.10.-28.10.	Mana ģimene un mana māja	Vecākiem lūgts izveidot nelielu stāstiņu (bērna vārdā) ar fotogrāfijām par ģimeni, tās tradīcijām, bērna darbībām	Informācijas lapas: „Temperamentu 7 dimensijas”, video diskusija (kopā ar psihologu), kā tas izmantojamas audzināšanas procesā Individuālas sarunas klātienē
31.10.	Helovīna pasākums grupiņā	Vecāki veido tērpus bērniem un kopīgi noformē gardumus	Pasākumā iekļauto deju un rotaļu video nosūtīšana vecākiem. Vecāku aptauja – kā jūtas bērns?

Tādējādi tika veidots vienots pedagoģiskais process, kurā iespēju robežās tika iesaistīti vecāki, lai veidotu viņiem labāku izpratni par mācību procesu pirmsskolā, kā arī radītu maksimāli labvēlīgus apstākļus bērnu adaptācijai.

Uzsākot mācības, vispirms vecāki tika aicināti atstāt bērnu tikai līdz diendusas laikam, jo nepieciešamība gulēt var bērnos izraisīt papildus stresu. Šo aicinājumu neievēroja tikai Poļinas un Jura vecāki – bērni ar smagu adaptācijas norisi. Ērika, Džonatana un Annas vecāki paši pārrunāja ar skolotāju, kad viņasprāt bērni būtu gatavi izmēģināt arī gulēšanu, centās ievērot rekomendācijas par dienas režīmu. Oļesjas mamma atzina, ka mājās paplašinājusi ēdienkarti pēc iepazīšanās ar ēdienkarti pirmsskolā.

Lai arī vecākiem tika piedāvātas daudzveidīgas iesaistīšanās iespējas, bērnu vecāku aktivitāte piedāvātajos pasākumos nebija vienādi augsta. Lai labāk izprastu sasniegtos rezultātus, nepieciešams tuvāk raksturot veidoto sadarbību un izmantotās metodes. Īpaši nepieciešams izcelt WhatsApp grupu – šādas grupas mūsdienās kļūst ļoti ierastas un īpaši izplatījās pandēmijas laikā, tomēr tā uzskatāma par ērtu instrumentu operatīvai saziņai ar visiem vecākiem, nododot aktuālo informāciju par notikumiem pirmsskolā, atgādinājumus par pasākumiem, pirmsskolā nepieciešamo u.c. WhatsApp grupa tika izmantota šādiem nolūkiem:

- Aktuālās informācijas izvietošana, tai skaitā iepazīstināšana ar tematisko plānu, iekšējās kārtības noteikumiem, ieteikumiem, kā labāk bērnu sagatavot izmaiņām, lai mazinātu emocionālo stresu, kā arī paredzētajiem notikumiem bērniem kopā ar vecākiem;
- „Mājas darbi” – katras sestdienas rītā tika izvietots lūgums par to, kā varētu sagatavoties nākamās nedēļas tēmai, ko izdarīt kopā ar bērniem;
- Viedokļu par organizatoriskiem jautājumiem, piemēram, par grupai nepieciešamo materiālu sagādāšanu, svētku pasākumu (Miķeļdiena, Helovīni) organizēšanu pirmsskolā.

Ir gan jānorāda, ka šīs grupas lietošanā parādījās dažas negācijas, jo vecāki izmantoja grupu, lai no rīta informētu, ka bērns neieradīsies, bet vakarā – ka ierodas pakaļ bērnam, attiecīgi citi vecāki uzskatīja, ka ar šādu informāciju tikai tiek „piesārņota” grupas vide.

Katru tematisku loku noslēdza īss pasākums bērniem ar vecākiem pirmsskolas teritorijā. Aptuveni pusstundu bērni tika iesaistīti kustību rotaļās kopā ar vecākiem atbilstoši tematiskajam lokam. Ja pirmajā pasākumā – Rudens svētki – ieradās visu bērnu vecāki, tad citos daļa vecāku nebija. Piemēram, Jura vecāki atzina, ka nesaskata šajos pasākumos jēgu, jo bērni vēl neko nav iemācījušies, ir pārāk mazi.

Ir jāmin arī vairāki nestandarta klātienē pasākumi, piemēram, meistarklases nodarbība. Gatavojoties šai nodarbībai bērni kopā ar vecākiem salasīja nokritušās koku lapas PII teritorijā. Ar salasītajām lapām visi devās uz grupas telpu, kur veidoja dekorus – lapu kociņus. Bērniem un vecākiem tika dota sagatave – koka pamatnes vidū iestiprināts koka iesmiņš. Vecāki kopā ar bērniem veidoja eglīti, spraužot uz iesmiņa salasītās lapas, turklāt uzsvars tika likts uz to, ka bērns iespēju robežās darbojas patstāvīgi, vecāki palīdz un iesaka, kādas lapas ņemt. Izveidotie kociņi tika izmantoti telpas dekorēšanai (sk. 6.att.). Nodarbības ietvaros vecāki tika iepazīstināti arī ar pirkstu rotaļām, kas ir aktuālas divgadīgiem bērniem. Vecāki saņēma lapas ar rotaļu aprakstu, kā arī uz vietas izmēģināja kopā ar bērniem dažādas rotaļas.



6.att. Vecāku un bērnu veidotie lapu kociņi

Tāpat par nozīmīgu pasākumu jāmin video diskusija par bērnu temperamentiem sadarbībā ar psiholoģi. Diskusijai nepieslēdzās vienīgi Poļinas un Jura vecāki. Jau diskusijas sākumā tika konstatēts, ka vairums vecāku ar šo jēdzienu saprata klasisko dalījumu – *sangviniķis*, *flegmātiķis*, *melanholiķis* un *holēriķis*. Iepriekšējā dienā vecākiem tika izdalīti materiāli par paplašinātu temperamenta jēdzienu un to, kā dažādu temperamentu bērni reaģē uz tādām pārmaiņām kā bērnudārza gaitu uzsākšanu. Materiālu bija sagatavojusi izglītības iestādes psiholoģe, viņa arī iesaistījās šīs grupas video diskusijā, sniedzot atbildes par aktuālo bērnu emocionālajā attīstībā, ņemot vērā bērna individuālo temperamentu. Diskusija tika sasaistīta arī

ar bērna reakciju adaptācijas periodā. Psihologe īpaši vērta uzmanību uz aspektiem, kas liecinātu par nopietnām adaptācijas grūtībām un vecākiem vajadzētu pievērst uzmanību mijiedarbībā. Šī tikšanās uzskatāma par ļoti produktīvu un interesantu.

Pētījuma sākumā kvalifikācijas darba autore, sagaidot bērnus no rītiem, vai pēcpusdienas cēlienā, kad vecāki ieradās pakal saviem bērniem, tiecās pārrunāt aktuālo – kā bērns jutās, ko darīja. Tomēr dažreiz radās priekšstats, ka vecāki nav ieinteresēti par šo informāciju, jo īpaši rīta cēlienā visi steidzās, vakarā pēc darba bija noguruši, attiecīgi jautājumi par bērnu pakāpeniski samazinājās, lai arī to nevar uzskatīt par vecāku atteikšanos līdzdarboties, tā kā lielākā daļa vecāku patiešām kopā ar saviem bērniem pildīja „mājas darbus”, ko var uzskatīt par nozīmīgu emocionālās attīstības veicinošu faktoru.

Pēc īstenotā pedagoģiskā darba, kurā galvenais akcents tika likts uz vecāku līdzdalības sekmēšanu pirmsskolas pedagoģiskajā procesā, atkārtoti tika veikta bērnu adaptācijas rādītāju izvērtēšana pēc sākotnēji izstrādātajiem kritērijiem.

Iegūtais pārskats trīs punktu skalā atspoguļots 5.tabulā.

5.tabula. Adaptācijas vērtējums pētījuma beigās

Bērns	Paš-apkalpošanās	Emocionālais stāvoklis	Darbošanās	Attieksme pret pieaugušo	Attieksme pret vienaudžiem
Karīna	2	2	2	2	2
Polīna	1	1	1	2	1
Oļesja	3	3	3	3	3
Kira	1	2	2	2	1
Anna	2	3	3	3	2
Lilīta	1	2	2	2	1
Kirils	1	2	2	2	2
Ēriks	2	3	3	3	3
Juris	1	1	1	1	1
Džonatans	2	2	3	3	2

Apzīmējums: 1 – zems, 2 – vidējs, 3 – augsts adaptācijas rādītājs

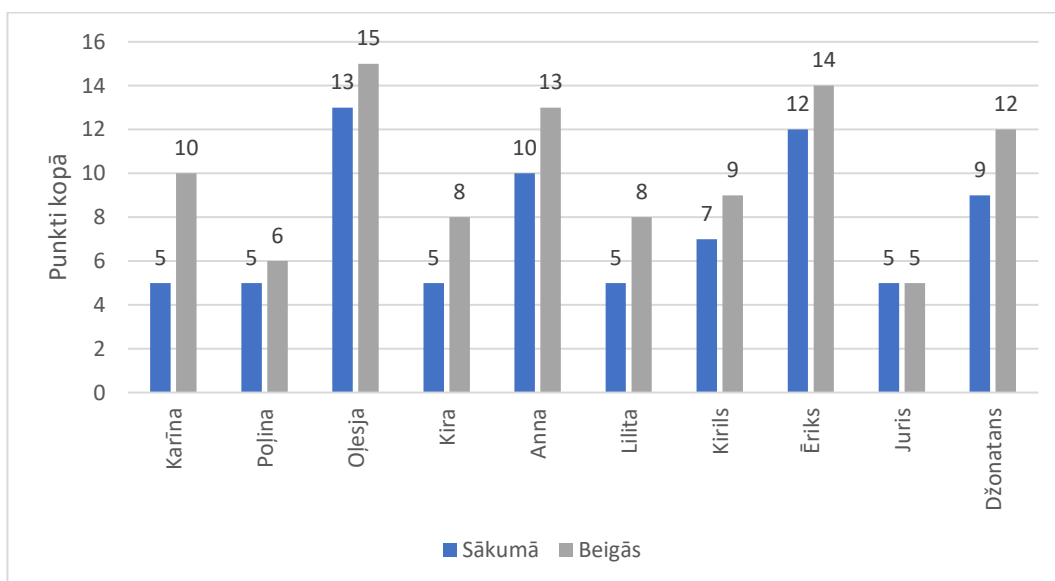
Analizējot tabulā iekļautos datus, var secināt, ka zems vērtējums ir saglabājies 5 bērniem pirmajā kritērijā – pašapkalpošanās (Polīna, Kira, Lilīta, Kirils, Juris). Lai arī bērni ir pilnveidojuši savas prasmes, tomēr šie bērni joprojām neprasās uz tualeti, bieži atsakās sēsties uz podiņa, Polīna un Juris atsakās ēst paši, šiem bērniem ir pastāvīgi jāsniedz palīdzība, jo bērni var ēdienreizēs uzgāzt sev virsū visu ēdienu. Jurim saglabājās zems rādītājs visos kritērijos, bērns vairākkārtīgi īsi slimoja, bija pasīvs, nodarbībās dažreiz kategoriski atteicās piedalīties. Arī Polīna vairākkārtīgi slimoja, taču meitene sāka veidot kontaktu ar skolotāju, sāka darboties kopīgās aktivitātēs, par atsevišķiem darbības veidiem sāka izrādīt interesi.

Visi rādītāji vērtējami ar 3 punktiem Oļesjai. Meitene ir savam vecumam ļoti patstāvīga, nereti sākusi izrādīt rūpes par mazākiem bērniem, palīdz skolotājam. Var uzskatīt, ka meitene pirmo divu mēnešu laikā ir pilnībā adaptējusies iestādei.

Tāpat augsti rādītāji ir Annai, Džonatanam, Ērikam. Grūtības bērniem joprojām sagādā pašapkalpošanās – bērni ne vienmēr prasās, ir vajadzīgs atbalsts patstāvīgā ēšanā, tomēr ir novērojams liels progress salīdzinājumā ar pētījuma sākumu.

Vērtējot bērnu kopējos rādītājus dinamikā (sk. 7.att.), nepieciešams uzsvērt, ka visiem bērniem izņemot Juri rādītāji ir paaugstinājušies. Ļoti teicama dinamika tika panākta Karīnai. Veiksmīgas adaptācijas rādītāji (11-15 punkti) ir četriem bērniem – Oļesjai, Annai, Ērikam un Džonatanam. Var apgalvot, ka šiem bērniem adaptācijas process ir noslēdzies.

Bērniem ar smagu adaptācijas gaitu šis process ir ilgāks, jo bērni arī slimo, izlaiž nodarbības, kas kavē pielāgošanos jaunajiem sociālajiem apstākļiem. Liela nozīme ir arī vecāku attieksmei, piemēram, Jura māte, kad bērns bija saslimis, uzreiz bija vērsusies pie iestādes vadītājas ar sūdzību par to, ka audzinātāji kārtīgi neapģērbj bērnu, tur vaļā logus, tādēļ bērns saslimst. Ar grupas skolotāju šo jautājumu māte atteicās apspriest.



7.att. Adaptācijas rādītāju dinamika

Kvalifikācijas darba autore vēlētos uzsvērt, ka sasniegtie adaptācijas rādītāji ir cieši saistīti ar vecāku līdzdalību pirmsskolas pedagoģiskajā procesā. 6. tabulā darba autore ir apkopojusi pārskatu par vecāku līdzdalību adaptācijas procesā un pastāvošo saikni starp bērna adaptācijas smagumu un vecāku aktivitāti.

Analizējot tabulas datus, ir konstatējams, ka pastāv likumsakarība starp vecāku līdzdalību, skolotāju sniegto individuālo rekomendāciju par bērna adaptācijas sekmēšanu ievērošanu un bērnu sākotnēji prognozēto adaptāciju.

6.tabula. Vecāku līdzdalības pedagoģiskajā procesā raksturojums

Bērns	Adaptācija		Iesaistītie vecāki	Līdzdalības raksturojums
	Sākumā	Beigās		
Karīna	Smaga	Vidēja	Abi, vairāk māte	Māte ir ļoti aizbildnieciska, tādēļ bērna sākotnējā pielāgošanās norit smagi. Tomēr vecāki tiecas aktīvi līdzdarboties, piedalās visos pasākumos, acīmredzami ievēro skolotāja dotās rekomendācijas, kas ievērojami uzlabo meitenes pašsajūtu grupā
Poļina	Smaga	Smaga	Māte	Māte asi reaģē uz skolotāja rekomendācijām, pauž viedokli, ka skolotājs neizprot bērna vajadzības. Piedalās tikai sapulcē un Rudens svētku pasākumā, citos pasākumos nē. WhatsApp grupā savu viedokli nepauž.
Oļesja	Viegla	Viegla	Māte	Aktīvi iesaistās visos pasākumos, lūdz ieteikumus no skolotāja par sevi interesējošiem jautājumiem, ievēro visus ieteikumus, pastāvīgi vēlas uzzināt, ko viņa varētu darīt, lai bērns labāk iejustos. Tas atspoguļojas meitenes adaptācijā.
Kira	Smaga	Vidēja	Māte	Māte ievēro skolotāju ieteikumus daļēji, pati iniciatīvu neizrāda, jautājumus par bērnu neuzdod. Piedalās visos skolotājas rīkotos kopīgos pasākumos.
Anna	Vidēja	Viegla	Abi	Māte konsultējas ar skolotāju un psihologu par bērna spītību, dažreiz agresīvo uzvedību, izrāda interesi par bērna pašsajūtu un aktivitāti dienas laikā. Piedalās visos skolotājas rīkotos kopīgos pasākumos.
Lilita	Smaga	Vidēja	Māte	Māte interesējas par to, ko bērns ir ēdis, vai ir bijis silti saģērbts, vai pareizais džemperis uzvilks, ir ļoti aizbildnieciska, tomēr izpilda skolotāju ieteikumus
Kirils	Vidēja	Vidēja	Abi	Vecāki daudz strādā, iespēju robežās cenšas iesaistīties iestādes notikumos, kuros piedalās vismaz viens no vecākiem. Skolotāju ieteikumus uzklausa, taču iniciatīvu neizrāda.
Ēriks	Viegla	Viegla	Abi	Gandrīz visos pasākumos piedalās abi vecāki, pastāvīgi interesējas, ko darīt, lai sekmētu adaptāciju, uzdod jautājumus par to, ko bērns ir apguvis, kāda ir bijusi viņa pašsajūta, lielu uzmanību pievērš bērna patstāvības, pašapkalpošanās prasmju sekmēšanai.
Juris	Smaga	Smaga	Abi, vairāk māte	Vecāki vienmēr steidzas, individuālas sarunas ar skolotāju ir īsas, apspriež tikai organizatoriskus jautājumus, nevis dēla pašsajūtu. Māte ļoti asi reaģē uz skolotāju ieteikumiem, paziņojot, ka labāk zinās, kas ir

Bērns	Adaptācija		Iesaistītie vecāki	Līdzdalības raksturojums
	Sākumā	Beigās		
				vajadzīgs viņas dēlam. Jebkuras nesaprašanās gadījumā uzreiz vēršas pie iestādes vadītājas, nevis skolotājiem. Pasākumos nepiedalās, norādot, ka bērna izklaidēšana ir skolotāju pienākums.
Džonatans	Vidēja	Vieglā	Māte	Māte no rītiem vienmēr bērnam nolasa ēdienkarti, skaidro, ko bērns darīs, ko pa to laiku darīs pati. Izrāda interesi par iespēju iesaistīties pedagoģiskajā procesā. Ir aktīvi piedalījies visos iestādes notikumos.

Vērtējot vecāku un skolotāju sadarbību, izteiktas grūtības ir tikai ar Jura māti, kura atsakās sadarboties. Procesā tika iesaistīts arī iestādes psihologs, taču neveiksmīgi. Diemžēl tas atspoguļojas bērna uzvedībā un spējā pielāgoties pārmaiņām savā dzīvē. Bērns arī pēc diviem mēnešiem ir sevī ierāvis, raudulīgs un bailīgs.

Izvērtējot sadarbības pieredzi, var atbildēt uz pētījuma jautājumu “kādas ir ieteicamās vecāku līdzdalības formas adaptācijas pirmsskolas izglītības iestādes sekmēšanā 2-3 gadus veciem bērniem?”.

Par vienu no nozīmīgākajām metodēm mūsdienu straujajā dzīves ritmā jāuzskata telefoniskās saziņas grupas (WhatsApp), kas ļauj operatīvi izvietot visu informāciju par notikumiem pirmsskolā, par ieteikumiem vecākiem, kā arī uzklaut vecāku viedokli.

Otra metode kopīgu bērnu un vecāku pasākumu rīkošana, kam adaptācijas periodā ir īpaša nozīme. Tika novērots, ka bērni vecāku klātbūtnē uzvedas ievērojami pārliecinātāk, ja vien vecāki nedemonstrē attiecībā ar bērnu pārāk lielu aizbildnieciskumu.

Tāpat pozitīvi vērtējams seminārs – video diskusija par temperamentiem sadarbībā ar psiholoģi. Šajā diskusijā vecāku ieinteresētība bija ļoti augsta, tādēļ nepieciešams izskatīt iespējas arī turpmāk rīkot šādas diskusijas vecāku pedagoģiskās kompetences un izpratnes līmeņa par pirmsskolas pedagoģisko procesu paaugstināšanai.

SECINĀJUMI UN IETEIKUMI

Apkopojot teorētiski un empīriski iegūto informāciju, kvalifikācijas darba autore formulēja šādus secinājumus:

1. Adaptācija ir pielāgošanās jaunajai videi process, kas ietver dažādus mainīgos, tai skaitā fizioloģiskos (bioloģiskos), sociāli emocionālos un psihiskos. Adaptācijas procesa rezultāts – socializēšanos, kas paredz, ka indivīds ir iekļāvies konkrētajā sociālajā vidē, šī pētījuma ietvaros – pirmsskolas izglītības iestādes vidē.
2. Pirmsskolas adaptācijā var izdalīt tādus komponentus kā fizioloģiskā (fiziskā), sociālā un psiholoģiskā adaptācija. Izdalāmi vairāki pozitīvas adaptācijas posmi: sevis apzināšanās jaunajā vidē, jaunās realitātes pieņemšana, adekvāta apkārtējās vides un cilvēku uztvere, aktīva mijiedarbība un patstāvība. Negatīvas adaptācijas (traucējumu) gadījumā bērnam dominē negatīvas emocijas un bailes, trauksme, nevēlēšanās kontaktēties, miega traucējumi, imunitātes pazemināšanās, iespējams attīstības regress.
3. Divu gadu vecumā bērns ir ļoti emocionāls, bet viņa emocijas ir nepastāvīgas, kas ietekmē viņa uzvedību jaunā sociālā vidē. Bērns nesaprot, ko jūt citi, neprot komunicēt ar vienaudžiem, tādēļ iespējami konflikti bērnu starpā. Tomēr divu gadu vecumā bērns jau apgūst elementārās sociālās normas un vērtības, kas ļauj bērnam pieņemt jaunās sociālās vides prasības.
4. Bērna personības attīstībā un viņa gatavībā uzsākt pirmsskolēna gaitas ir tiešā veidā atkarīga no ģimenes, tajā valdošajiem uzskatiem, vērtībām un attieksmes pret pirmsskolu. Tādēļ adaptācijas procesa un bērnu audzināšanas īstenošana pirmsskolā nav iespējama bez sadarbības ar vecākiem.
5. Sadarbība ir pirmsskolas izglītības iestādes, bērnu un vecāku radoša darbība, kas virzīta uz kopīgu mērķu sasniegšanu, sekmē vispusīgu bērna attīstību un nodrošina veselības saglabāšanos un stiprināšanu. Mainoties sociālajiem apstākļiem sabiedrībā, svarīgi meklēt jaunas sadarbības formas, kas būtu aktuālas bērnu vecākiem.
6. Vecāku viedokļa apzināšana ļāva konstatēt, ka vairums vecāku paši izjutuši lielu stresu, kad ir jāatdod pirmsskolā divgadīgs bērns, šo satraukumu viņi neapzināti nodod arī bērniem. Nozīmīgākie sadarbību kavējošie faktori – pastāvošā attieksme pret pirmsskolu kā pret vietu, kur pieskata mazus bērnus, kamēr vecāki strādā, kā arī vecāku un skolotāju nepietiekama komunikācija.
7. Empīriskā pētījumā, analizējot divgadīgu bērnu adaptāciju, tika konstatēta nozīmīga saikne starp vecāku aktīvu iesaistīšanos pedagoģiskajā procesā un bērnu adaptāciju. To vecāku

bērni, kas aktīvi līdzdarbojās visos skolotāju organizētos pasākumos, veiksmīgāk adaptējās.

8. Kopējie rezultāti ir apmierinoši, pētījuma mērķis sasniegts.

Balstoties uz pētījuma laikā veiktajiem vērojumiem, kvalifikācijas darba autore izstrādāja šādus ieteikumus pirmsskolas skolotājiem:

1. Vēl pirms bērns uzsāk apmeklēt pirmsskolu, ir svarīgi sniegt vecākiem ziņas par adaptācijas norisi, kā arī ieteikumus, kā labāk sagatavot bērnu pirmsskolas gaitām. Ja nav iespējams nodrošināt vienotu sanāksmi pirms mācību gada sākuma, kā tas bija šī pētījuma ietvaros, ieteikumus izsniedz iestādes vadītājs / vietnieks, kad vecāki ierodas slēgt līgumu ar iestādi.
2. Dienā, kad bērns uzsāk apmeklēt pirmsskolu, ieteicams, lai vecākiem būtu iespēja iepazīties ar visu personālu, kurš ikdienā darboties ar bērniem, ieskaitot psihologu (ja tāds atbalsta personāls ir pirmsskolas izglītības iestādē). Skolotāja katra bērna vecākus individuāli informē par kārtību iestādē, iepazīstina ar telpām (ja to pieļauj epidemioloģiskie apstākļi).
3. Iespēju robežās ir jākomunicē ar vecākiem katru dienu, sniedzot ziņas par katra bērna individuālo progresu un sasniegumiem pirmsskolas mācību procesā. Tas veidos lielāku izpratni par pirmsskolas mācību un audzināšanas procesa mērķiem un realizāciju.
4. Par svarīgu līdzekli komunikācijai ar vecākiem ir izmantojama WhatsApp grupa, kas ļauj operatīvi izvietot visu informāciju par notikumiem pirmsskolā, par ieteikumiem vecākiem, kā arī uzklaut vecāku viedokli. Ļoti būtiski ir regulāri te izvietot fotogrāfijas un īsus video no bērnu nodarbībām, kas ļauj vecākiem saprast, ko dara bērni pirmsskolā, mazinot viņu trauksmi par bērna drošību un labklājību.
5. Vecāki katras nedēļas noslēgumā ir iepazīstināti ar nākamajā nedēļā apgūstamo tēmu un paredzētajām aktivitātēm. Ir ieteicams sagatavot ieteikumus par to, kā vecāki varētu pavadīt laiku kopā ar bērniem, ko sagatavot pirmsskolai.
6. Lietderīgi ir agrīnā vecuma bērnu grupā vismaz vairākas reizes mēnesī (vai reizi nedēļā) rīkot īsu pasākumu bērniem kopā ar vecākiem, prioritāri pirmsskolas teritorijā. Tas ļauj bērniem justies drošāk, redzot savus vecākus aktīvi iesaistoties rotaļās. Jo vecāku aktīvāk iesaistīties pirmsskolas pedagoģiskajā procesā, jo vieglāk bērni adaptēsies.
7. Pedagoģiskajā procesā svarīgs uzdevums ir sekmē vecāku pedagoģisko kompetenci, sniedzot ziņas par bērnu vecumposmu, emocionālo attīstību, valodu, temperamentu un citiem jautājumiem. Var izmantot gan speciāli sagatavotus izdales materiālus, gan arī video vai klātienē diskusijas par aktuālām tēmām.

LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

1. Āboltiņa L. (2014) *7-gadīgo bērnu sociālā adaptēšanās skolā 1. klasē*. Promocijas darbs. Rīga: LU, 2014
2. Āboltiņa L. (2018) *Bērnu sociālās adaptēšanās un mācību sasniegumu mijiedarbība pedagoģiskajā procesā skolā*. Latvijas Universitātes Raksti. 816. sēj. 185.–194. lpp
3. Baldiņš, A., Raževa, A. (2001). *Skolas un ģimenes sadarbība*. Rīga: Pētergailis.
4. Biseniece M. (2015) Ģimenes psiholoģija. *Psiholoģija 3.daļa*. Rīga: Zvaigzne ABC, 133.-154.lpp.
5. Braše L (2010). *Ģimenes loma skolēnu socializācijā*. Rīga: Raka.
6. Brzezinska A.I., Mickiewicz A., Czub M., Ożadowicz N. (2013). *Adaptation of a three-year old child to preschool environment*. *Edukacja*. An interdisciplinary approach 2013, Nr. 1, pp. 25–40. ISSN 0239-6858
7. Dzintare, D., Stangaine I. (2007). *Rotaļa –bērna dzīves prasmju sekmētāja*. Rīga: Raka.
8. Erbay, F., Saltali N.D. (2020). *Do the school adaptation levels of preschoolers vary according to their relationship with their teachers?* *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)* Vol. 9, No. 4, December 2020, pp. 857~864 ISSN: 2252-8822, DOI: 10.11591/ijere.v9i4.20540
9. Filjoza I. (2015). *Bērns mani neklausā*. Rīga: Jumava.
10. Gailuma S. (2002) *Mazbērna adaptācijas īpatnības pirmsskolas izglītības iestādes rotaļu grupā. Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga: Izglītības soļi, 2002, 84.-114. lpp.
11. Garleja R., Vidnere M. (2004). *Psiholoģijas un sociālās uzvedības aspekti ekonomikā*. Rīga: Raka.
12. Kalvāns Ē. (2018). *Attīstības psiholoģija*. Rēzekne: Rēzeknes Tehnoloģiju augstskola.
13. Kaņepēja R., Gaugere (2012) *Sadarbība ar ģimeni bērna personības veidošanā. Ceļā uz skolu* Rakstu krājums. Rīga: Zvaigzne ABC, 252.-266.lpp.
14. Karpova, Ā. (2006). *Ģimenes psiholoģija*. Rīga: Raka
15. Vorda S. (2017). *Mazais runā*. Rīga: Zvaigzne ABC.
16. Kirkwood D. (2016) *Understanding the Power of Parent Involvement*. Skatīts: 03.11.2022
<https://www.naeyc.org/resources/blog/understanding-power-parent-involvement>
17. Marti, M. & Merz, E. & Repka, K. & Landers, C. & Noble, K. & Duch, H.. (2018). *Parent Involvement in the Getting Ready for School Intervention Is Associated With Changes in School Readiness Skills*. *Frontiers in Psychology*. Skatīts: 01.11.2022

[Parent Involvement in the Getting Ready for School Intervention Is Associated With Changes in School Readiness Skills - PubMed \(nih.gov\)](#)

18. Mason D. (2017) Parent-teacher perceptions of the factors that interfere with productive parent-teacher relationships in urban schools. CLEVELAND STATE UNIVERSITY. Skatīts: 15.09.2022
https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws_etd/send_file/send?accession=csu1494252377698078&disposition=inline
19. Roostin, E. (2018). Family influence on the development of children. PrimaryEdu - Journal of Primary Education. 2 (1):1. doi:10.22460/pej.v1i1.654 Skatīts: 12.12.2022
[\(PDF\) FAMILY INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF CHILDREN \(researchgate.net\)](#)
20. Schmitt, D.P.; Pilcher, J.J. (2004). "Evaluating evidence of psychological adaptation: How do we know one when we see one?". Psychological Science. 15 (10): 643–649.
[doi:10.1111/j.0956-7976.2004.00734.x](https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00734.x)
21. Terziev V. (2019). Conceptual framework of social adaptation. *Proceedings of INTCESS 2019- 6th International Conference on Education and Social Sciences*, 4-6 February 2019- Dubai, U.A.E. Skatīts: 07.11.2022
https://www.researchgate.net/publication/331063978_conceptual_framework_of_social_adaptation
22. Александров И. (2019). Особенности развития ребенка в 2 -3 года. Skatīts: 01.11.2022
<https://растимдетей.пф/articles/osobennosti-razvitiya-rebenka-v-2-3-goda>
23. Бардин К.В. (2003). Подготовка ребенка к школе. Москва: Мозаик – Синтез.
24. Газизова, Ф. С. (2019). Роль семьи в адаптации ребенка раннего возраста к условиям ДОО. *Молодой ученый*. № 16 (254). С. 262-264. Skatīts: 16.11.2022.
<https://moluch.ru/archive/254/58145/>
25. Гайнанова, Е. А. (2016). Психолого-педагогическое сопровождение детей в адаптационный период. *Молодой ученый*. № 6 (110). С. 686-688. Skatīts: 29.10.2022
<https://moluch.ru/archive/110/26674>
26. Земш М. Б. (2012). Практикум «Методы социально-педагогических исследований». М.: Академия Естествознания Skatīts: 12.05.2022
[Научная электронная библиотека \(monographies.ru\)](#)
27. Колдина Д. (2011). Эмоциональное и социальное развитие детей 2-3 лет. Skatīts: 20.09.2022.
https://shkola7gnomov.ru/parents/eto_interesno/zdorove_i_uhod/id/1028/

Костяк Т.Б. (2008) *Психологическая адаптация ребенка в детском саду*. Москва: Издательский центр Академия. Skatīts: 23.10.2022.

[Kostiak.pmd \(academia-moscow.ru\)](http://Kostiak.pmd (academia-moscow.ru))

28. Лисина, М. (2009). *Формирование личности ребенка в общении*. СПб: Питер
Skatīts: 11.10.2022

[Электронная библиотека МГППУ : Лисина. Общение, личность и психика ребенка \(psychlib.ru\)](http://Электронная библиотека МГППУ : Лисина. Общение, личность и психика ребенка (psychlib.ru))

29. Образцова Л. Н. (2007). *Я сам! Упрямый ребёнок: маленькие подсказки для родителей*. — М.: АСТ; СПб.: Сова

30. Пташинский И. А. (2009). Основные факторы семейного воспитания, дезадаптирующие детей и подростков. *Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова*, (2), 343-347. Skatīts 10.12.2022.

<https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-factory-semeynogo-vozpitanija-dezadaptiruyuschie-detey-i-podrostkov>

31. Русаков А. (2010). *Адаптация ребенка к детскому саду. Советы педагогам и родителям*. СПб: Речь, Образовательные проекты.

32. Тарасова Л.Е. (2011). Процесс психологического сопровождения детей раннего возраста в группе кратковременного пребывания. *Психология образования в XXI веке: теория и практика*. Skatīts 23.12.2022.

URL: https://psyjournals.ru/education21/issue/54478_full.shtml

PIELIKUMI

1.PIELIKUMS

“Novērošanas protokola veidlapa”

Datums

Novērošanas posms: rīta aplis, režīma momenti (ģērbšanās, ēšana, tualetes apmeklēšana), nodarbība, pastaiga, diendusa (gatavošanās vai mošanās).

Vērotais bērns	Situācija	Atbilstība kritērijiem (vērtējums punktos)

Intervija V1

1) Cik Jums ir bērnu?

Man ir viens dēls.

2) Kādā vecumā Jūsu bērns sāka apmeklēt bērnudārzu?

Mans dēls Vadims sāka apmeklēt bērnudārzu pusotra gada vecumā.

3) Lūdzu, aprakstiet savas atmiņas saistībā ar šo notikumu.

Kad manam dēlam bija viens gads, mūsu apkārtnē tika atvērts bērnudārzs 14 grupām. Rūpnīca to uzcēla saviem darbiniekiem, jo tā bija pusvadītāju rūpnīca, kurā strādāja tikai sievietes. Es arī ieguvu darbu šajā bērnudārzā, arī silītes grupā. Mēs to nomazgājām un sagatavojām atvēršanai. Es uzaicināju savu māti un dēlu uz Jaungada ballīti. Svētki tika pavadīti labi. Vadims ļoti uzmanīgi vēroja bērnus un visu, kas notika svētkos. Tad nofotografējāmies ar Ziemassvētku vecīti pie egles. Es pamanīju, ka bērns nebaidījās no svešiniekiem un citiem bērniem, viņam viss ļoti patika. Pēc Jaunā gada es atvedu bērnu uz bērnudārzu, kur pati strādāju paralēlajā grupā. Bērns ar interesi gāja pie bērniem un rotaļlietām.

4) Kā jums šķiet, vai bērnudārza apmeklēšana drīzāk ir nepieciešamība, lai vecākiem būtu iespēja strādāt, vai arī viens no bērna attīstības posmiem, kas viņam noteikti ir jāpiedzīvo?

Es uzskatu, ka visus bērnus var vest uz bērnudārzu, bet tikai kā pēdējo iespēju – ja nav vecvecāku, kas varētu sēdēt ar bērnu mājās un palīdzēt vecākiem. Es uzskatu, ka līdz trīs gadu vecumam bērnam ir jābūt kopā ar mammu, un attīstības pamatus var iegūt mājās. Ja šādas iespējas nav un mātei ir jāstrādā, tad bērnudārzs ir viens no bērna attīstības posmiem. Bērnudārzā, kur izglītības process tiek organizēts pareizi, bērniem ir interesanti atrasties draudzīgā kolektīvā, starp vienaudžiem. Bērni daudz mācās ne tikai no pedagogiem, bet arī viens no otra.

5) Cik ilgs laiks bija vajadzīgs jūsu bērna adaptācijai bērnudārzā?

Bērna adaptācija notika ilgu laiku. Vadimam vajadzēja apmēram gadu, lai pierastu pie bērnudārza apstākļiem.

6) Kas bija visgrūtākais bērna adaptācijas laikā bērnudārzā?

6.1. Kas bija visgrūtākais tieši Jums?

Tā kā man bija jāatrodas savā darba vietā pulksten 7:00 no rīta, bērns bija jāmodina pussešos no rīta, un pēc tam stundu bija jābrauc ar autobusu. Tas bija grūti. Kā arī vecākiem visgrūtāk ir pieņemt to, kā audzinātāji attiecas pret viņu bērnu, atrod pieeju vai nē. Vienaldzīgiem cilvēkiem nevajadzētu strādāt šajā profesijā. Laika gaitā es pamanīju, ka ar vienu skolotāju Vadims bija kārtīgs un neraudāja, bet ar citu skolotāju, kad es viņu atvedu un aizvedu, viņš visu laiku raudāja. Viņš netika nomierināts. Man tas ļoti nepatika, bet, tā kā es biju pārāk jauna, un tā skolotāja jau bija vecāka gadagājuma, es viņai neko neteicu. Es uzskatu, kādā veidā skolotājs pieņems bērnu, tā arī bērns dosies uz bērnudārzu -, ar prieku vai asaru jūrā.

6.2. Ar kādām grūtībām adaptācijas periodā Jūsu bērns saskarās bērnudārzā?

Kamēr dēls nebija pieradis pie otrās skolotājas, nevēlēšanās pievienoties grupai viņas maiņā bija nepatīkams pārbaudījums. Jau pašā sākumā Vadims bieži slimoja ar ARVI. Bet tad bērnudārzā tika nodots ekspluatācijā peldbaseins, un viss kļuva labāk. Ar bērniem strādāja peldēšanas treneris, un bērni saslima arvien retāk. Tajā pašā laikā katrā grupā katru dienu pēc dienas miega bērnu kājiņas tika aplietas ar aukstu ūdeni un tika veiktas rūdišanas aktivitātes. Personīgi manā grupā visā mana darba laikā nebija nevienas infekcijas saslimšanas (ne vējbaku, ne masalu, ne dizentērijas). Visām bērnudārzu grupām bija atsevišķa ieeja. Tad 4 gadu vecumā visus bērnus sāka vest uz slidotavu, blakus dārzam atradās ledus pils. Tāpat bērni devās vingrot uz sporta zāli, viena no grupām bija tam aprīkota. Daiļslidošanas treneris reizi nedēļā vadīja nodarbības zālē, un divas vai trīs reizes nedēļā – uz ledus ārā vai pilī. Dēlam ļoti patika spēlēties

ar bērniem, grupā bija daudz rotaļlietu. Gandrīz katru mēnesi katra grupa saņēma jaunas rotaļlietas – gan attīstošas, gan arī āra spēlēm paredzētās.

7) Vai jūs domājat, vai ir patiens apgalvojums, ka, kamēr bērns neapmainīsies ar mikrobiem ar visiem grupas bērniem, viņa imūnsistēma nenostiprināsies un viņš slimos? Ja uzskatāt, ka tas ir nepareizi, lūdzu, pamatojiet.

Es domāju, ka visiem vecākiem, kuri nolemj sūtīt savu bērnu uz bērnudārzu, vajadzētu saprast, ka bērnam būs jāsaskaras ar viņam nezināmām infekcijām. Bērnam ir jau iepriekš jāiemāca mazgāt rokas, nelikt rotaļlietas mutē, mazgāt rokas pirms ēšanas un pēc tualetes. Tas viss bērnam ir jāiemāca mājās un bērnudārzā. Kopš dzimšanas sportot un rūdīt. Ja neievēro parastos higiēnas noteikumus un nerūpējas par bērna veselību, tad svešiem mikrobiem ar to nav nekāda sakara.

8) Kurš, jūsuprāt, ir jāsaprot bērnudārzam pirmais – bērns vai viņa vecāki? Kāpēc jūs tā domājat?

Bērnudārzam ir nepieciešams sagatavot gan vecākus, gan bērnus. Nevar bērnus vest uz bērnudārzu sliktā garastāvoklī, domājot, ka tur viss ir slikti. Par bērnudārzu bērnu klātbūtnē nevar runāt slikti. Bērniem ir nepieciešama tikai pozitīva attieksme.

9) Kā jūs domājat, vai ir vērts kaut ko mainīt pašā bērnudārzā, lai adaptācijas periods bērniem būtu vieglāks un mazāk traumatisks?

Tā kā šodien es esmu ne tikai māte, bet arī vecmāmiņa, un Vadimam ir brīnišķīgs dēls Romāns, es šobrīd redzu atšķirību mūsdienu bērnudārzu un padomju laika bērnudārzu audzināšanas praksē. Līdz 1991. gadam pirmsskolas izglītības iestādes strādāja pēc “Tipveida audzināšanas un mācību programmas bērnudārzā”. Programmas stils bija ļoti stingrs un noteicošs: mazus bērnus bija ierasts uzrunāt uzvārdā, emocionālā atbalsta raksturu noteica tikai pedagoga personība, bērnu individuālās īpašības tika pilnībā ignorētas, dienas režīms bija stingri noteikts dažādām vecuma grupām, vecāki netika īpaši uzklauti, bija stingri noteikumi. Atbilstoši tika organizēta arī visa pedagoģiskā personāla apmācības sistēma: pedagoģiskajās koledžās un universitātēs studenti tika mācīti īstenot tipveida programmu. Mūsdienās pieeja pedagogu izglītošanā ir pilnībā mainījusies, un individuāla pieeja katram bērnam kļūst arvien svarīgāka. Skolotāji sāka strādāt tandēmā ar vecākiem, ieklausīties viņu viedoklī. Es domāju, ka tas ir pareizi, jo šī pieeja rada labumu bērnam. Un adaptācijas periods būs vieglāks, ja tiks ņemtas vērā bērna individuālās īpašības, ja skolotājs jau iepriekš apspriedīs nianses ar bērna vecākiem, bet adaptācijas procesā viņi kopīgi meklēs risinājumus dažādām problēmām.

10) Ko jūs ieteiktu to bērnu vecākiem, kuri drīz dosies uz bērnudārzu?

Tagad, pēc visa šī laika, domāju – ja man būtu iespēja audzināt bērnu mājās līdz 3 gadu vecumam, es to izmantotu, tāpēc iesaku nesteigties ar mazu bērnu vešanu uz bērnudārzu. Ja no tā nevar izvairīties, tad vecākiem jau iepriekš jāzina bērnudārza grafiks un režīms, ir pakāpeniski jāsaprot bērna dienas miegam un ēšanai konkrētā laikā, kas sakrīt ar bērnudārza grafiku. Tāpat vecākiem derētu iepriekš iepazīties ar aptuveno bērnudārza ēdienkarti. Es domāju, ka to var noskaidrot pie medmāsas. Ir svarīgi zināt, ar ko bērnudārzā bērni tiek baroti, un pamazām ieviest mājās šādu pašu ēdienkarti, lai iemācītu bērnam ēst ēdienus, kas viņam tiks piedāvāti bērnudārzā. Katru dienu vecākiem vajadzētu mudināt bērnus domāt, uzdot viņiem jautājumus, iemācīt salīdzināt, attīstīt atmiņu un pozitīvi noskaņot bērnu nākamajai dienai, kura nodrošinās komunikāciju, kopīgas rotaļas, smieklus un prieku. Ir jājautā bērnam, kā viņš pavadīja dienu bērnudārzā, kādas bija aktivitātes un spēles, ar kādām rotaļlietām viņš spēlēja, ko jaunu iemācījās, ko novēroja un kā sauc viņa draugus.

Intervija V2

1) Cik Jums ir bērnu?

Man ir viena meita.

2) Kādā vecumā Jūsu bērns sāka apmeklēt bērnudārzu?

Manai meitai bija 3,5 gadi, kad mēs ieguvām vietu bērnudārzā ar otro mēģinājumu. Tā kā 2 gadu vecumā mēs mēģinājām bērnu vest uz bērnudārzu, ko manas vīramātes darbavieta nodrošināja darbinieku bērniem un mazbērniem bez rindas, es jau zināju, kas mūs gaida.

3) Lūdzu, aprakstiet savas atmiņas saistībā ar šo notikumu.

Pirmā pieredze bija neveiksmīga. Pēc divu nedēļu ilgas histērijas un nakts vemšanas es un visa mūsu ģimene padevās. Es aizgāju no darba, un meita neapmeklēja bērnudārzu līdz 3,5 gadu vecumam. Turklāt vecmāmiņa ieradās bērnudārzā agrāk, nekā bija plānots, un atrada savu mazmeitu lejā pie izejas: audzinātāji neredzēja, kā bērns pameta grupu, un nav zināms, kā šī neatkarīgā pastaiga varētu beigties. Tāpēc otro reizi uz bērnudārzu mēs devāmies ar zināmu piesardzību.

4) Kā Jums šķiet, vai bērnudārza apmeklēšana drīzāk ir nepieciešamība, lai vecākiem būtu iespēja strādāt, vai arī viens no bērna attīstības posmiem, kas viņam noteikti ir jāpiedzīvo?

Drīzāk tā ir nepieciešamība, jo daudzi vecāki ved savu bērnu uz bērnudārzu, tiklīdz mātei beidzas dekrēta atvaļinājums un jādodas uz darbu. Mamma ir izvēles priekšā – palikt mājās kopā ar bērnu, kurš 1,5 gadu vecumā, protams, vēl ir pārāk mazs, lai viņu vestu uz bērnudārzu, bez darba un algas, vai arī doties uz darbu. Vecākiem vajag iespēju gan strādāt, gan arī nepalikt bez iztikas līdzekļiem, tāpēc daudzi cenšas savlaicīgi iestāties rindā un nezaudēt vietu bērnudārzā, ja to izdodas iegūt.

5) Cik ilgs laiks bija vajadzīgs, lai Jūsu bērns adaptējas bērnudārzā?

Mana meita šajā ziņā bija ļoti sarežģīts bērns, līdz pašai sagatavošanas grupai (sagatavošanās skolai sākas 5 gadu vecumā) viņa noliedza bērnudārzu, un sagatavošanas grupā viņa jau vienkārši samierinājās ar to, ka uz bērnudārzu ir jāiet un tas netiek apspriests. Es meitai izskaidroju, ka viņu vienkārši nepieņems skolā bez izziņas no bērnudārza, ka bērns ir sagatavots. Tā kā viņa ļoti gribēja iet uz skolu, viņai nācās samierināties arī ar bērnudārza pastāvēšanu.

6) Kas bija visgrūtākais bērna adaptācijas laikā bērnudārzā?

6.1. Kas bija visgrūtākais tieši Jums?

Grūti bija viss. Sākot ar agru celšanos, jo saskaņā ar bērnudārza noteikumiem bija jāierodas strikti līdz pulksten 8.15, bet bērnam patika ilgi gulēt, un katra rīta celšanās līdz ar modinātāju viņu noveda līdz asarām. Nākamais asaru jūras posms bija ceļā uz bērnudārzu, viņa visos iespējamajos veidos centās attēlot skumjas un izmisumu, un es visādi mēģināju to nepamanīt. Tālāk – trakāk, šķiršanās ar asarām acīs, bet sākumā tās bija īstas histērijas ar gaudām: mammīt, neatstāj mani šeit, lūdzu, mīļā! Tas līdz histērijas stāvoklim noveda jau arī mani, un es bēgu no bērnudārza ar vienīgo domu, ka es neesmu māte, bet gan zvērs, un piedošana man nepienākas. Arī *“bērnudārza ēdienkarte sarežģīja mūsu jau tā ne pārāk vienkāršo dzīvi. Mannas putru meita neēda, kafiju nedzēra, bet zupu ar sīpoliem, kā arī zirņu biezeni uztvēra kā indi. Tāpēc mēs rūpīgi izpētījām ēdienkarti, un, ja brokastīs bija manna, tad pa ceļam uz bērnudārzu apēdām sviestmaizi ar sieru. Ja pusdienās bija zirņi vai sīpoli, tad viņai pakaļ vajadzēja būt pirms diendusas, citādi bērns nomirs badā, un māte – no domas, ka bērns ir izsalcis”*. Ja draudzene pēkšņi neatnāca uz bērnudārzu, saslima vai aizgāja, tad arī mēs tur neejam, kā gan meita var būt dārziņā bez draudzenes? Protams, visi šie triki izdevās tikai tāpēc, ka man bija iespēja nestrādāt, un es savu meitu vedu uz bērnudārzu tikai ar vienu mērķi – lai viņa apgūtu valsts valodu, un nākotnē ar to nebūtu problēmu.

6.2. Ar kādām grūtībām adaptācijas periodā Jūsu bērns saskarās bērnudārzā?

Agra celšanās, miega trūkums, uztraukums, atteikšanās no ēšanas un papildus biežas slimības, valodas sarežģītības, nepieciešamība atrasties tur, kur būt negribas, sazināties ar tiem, ar kuriem sazināties nav nekādas vēlmes. Piemēram, meitai ļoti patika viena audzinātāja, bet otro viņa nekādi nespēja paciest. Tas viņām bija abpusēji. Ja bērns jūt, ka viņš nav laipni gaidīts, viņš nekad nedosies pie šī cilvēka ar prieku, viņš vienmēr pretosies no visa spēka. Grūti veidojās arī attiecības ar vienaudžiem, viņi nevēlējās spēlēt ar manu bērnu. Tagad es saprotu – viņa bieži slimoja, un bērniem nebija iespējas ar viņu sadraudzēties, turklāt manai meitai ne vienmēr bija

īstie vārdi, lai runātu par dažādām tēmām, jo latviski viņa sāka runāt tikai pēdējā bērnudārza gadā.

7) Vai ir patiens apgalvojums, ka, kamēr bērns neapmainīsies ar mikrobiem ar visiem grupas bērniem, viņa imūnsistēma nenostiprināsies un viņš slimos? Ja uzskatāt, ka tas ir nepareizi, lūdzu, pamatojiet.

Baidos, ka nezinu precīzu atbildi uz šo jautājumu. Adaptācijas periodā mana meita vienmēr saķēra praktiski vienu un to pašu slimību. Viss sākās ar iesnām, kas pakāpeniski un vienmēr gāja uz leju, tāpēc mēs konsekvēnti saņēmām bronhīta diagnozi. Bronhītu ārstējām ilgi, divas-trīs nedēļas, pēc tam vēl nedēļu vai divas palikām mājās un nostiprinājām veselību. Tādēļ mēs pirmo pusotru gadu bērnudārzu gandrīz neapmeklējām, un piecu gadu vecumā bērns pēkšņi pārstāja slimot. Imunitāte ir nostiprinājusies vai mana meita vienkārši ir pāraugusi sāpju vietas, es nezinu.

8) Kas, jūsuprāt, ir jāsaģatavo bērnudārzam, pirmskārt, bērns vai viņa vecāki? Kāpēc Jūs tā domājat?

Tagad es ar pārliecību varu teikt, ka pirms bērna vešanas uz bērnudārzu vecākiem ir vienkārši jāizlasa grāmata vai jānoklausās lekciju kurss par bērna adaptāciju bērnudārzā. Personīgi es pieļāvu daudz kļūdu, tāpēc mūsu adaptācija bija ilga un grūta. Es pat neesmu pārliecināta, ka beigās bērns spēja pielāgoties bērnudārza apstākļiem. Es visādi pati tam pretojos, ar savu pārmērīgo gādību es nelaidu meitu vaļā, viņa to izjuta un arī nevarēja atrauties no manis un doties jaunā dzīvē, vienaudžu lokā. Mana meita gaidīja no manis glābšanas riņķi, un es pēc pirmā lūguma sagādāju viņai drošības spilvenu. Tāpēc es domāju, ka vispirms bērnudārzam ir jāsaģatavo vecāki, un tikai pēc tam jau pats bērns.

9) Kā Jūs domājat, vai ir vērts kaut ko mainīt pašā bērnudārzā, lai adaptācijas periods bērniem būtu vieglāks un mazāk traumatisks?

Es nezinu, vai pie mums tas ir iespējams, bet man ir pieredze darbā ar bērniem Dānijā, kur es novēroju pilnīgi citu pieeju, kad bērns apmeklē bērnudārzu sākotnējā posmā. Es strādāju par auklīti dāņu ģimenē. Meitenei bija gads un 11 mēneši, kad ģimene saņēma ielūgumu uz bērnudārzu. Pirmās trīs dienas es vedu bērnu uz bērnudārzu uz neilgu laiku – vienkārši parotaļāties un iepazīties ar audzinātājiem, visu laiku es biju blakus bērnam grupā. Kad meitene pierada pie apstākļiem un sāka audzinātājus atpazīt, es varēju viņu atstāt uz pāris stundām grupā bez manas uzraudzības, katru dienu paildzinot šķiršanās laiku par pusstundu. Bērns pamazām pierada pie jaunās vides un apkārtējiem cilvēkiem, viņa neraudāja un zināja, ka drīz viņai drīz būs pakaļ. Meitenei bērnudārza apmeklēšana bija vienkārši interesants laika pavadīšanas veids, nevis rutīna. Adaptācija notika viegli un bez skandāliem, pateicoties noteikumam, ka vecāks vai auklīte iesākumā var būt kopā ar bērnu grupā un ierasties, kad tas ir nepieciešams, nevis noteiktās stundās. Es domāju, ka šī sistēma vēl nav piemērota mūsu valstij, kamēr bērnudārzos ir stingrs ēšanas, gulēšanas un pastaigu režīms. Arī svešinieku atrašanās grupās nav gaidāma (īpaši COVID laikā), tāpēc tagad ieviest šādu modeli Latvijā ir drīzāk neiespējami, bet tas nebūtu slikti.

10) Ko Jūs ieteiktu to bērnu vecākiem, kuri drīz dosies uz bērnudārzu?

Pēc savas neveiksmīgās pieredzes es vēlos ieteikt vecākiem nevainot sevi tajā, ka viņi ir slikti, jo ir aizveduši bērnu uz bērnudārzu. Ja ir iespēja nevest bērnu uz dārziņu līdz 3 gadu vecumam, tad izmantojiet to. Ja tas nav iespējams, tad ziniet – bērnudārzs ir pieredze, kas mazam cilvēkam noderēs lielajā dzīvē. Bērnam ne vienmēr ir viegli atrast kopīgu valodu ar vienaudžiem, grūti ir apgūt arī svešvalodu, bet tajā pašā laikā bērns mācās pārvarēt grūtības un komunicēt. Bērnudārzā bērns ne tikai attīstās, viņš lepojas ar saviem panākumiem. Ir vērts iepriekš pārdomāt mazuļa režīmu, lai vēlāk nerastos grūtības ar ceļšanos un diendusu. Tāpat iesaku arī uzzināt aptuveno ēdienkarti bērnudārzā, kurp vecāki plāno vest savu bērnu, un pagatavot mājās tos ēdienus, kas pēc tam būs likti dārziņā uz galda, lai tie būtu bērnam pazīstami, un ēdiens neradītu papildu stresu.

Intervija V3

1) Cik Jums ir bērnu?

Man ir meita un dēls.

2) Kādā vecumā Jūsu bērni sāka apmeklēt bērnudārzu?

Mani bērni sāka apmeklēt bērnudārzu no 2 gadu vecuma.

3) Lūdzu, aprakstiet savas atmiņas saistībā ar šo notikumu.

Abas reizes es biju ļoti noraizējusies, es negribēju savus bērnus tik agri vest uz bērnudārzu. Ar savu pirmo bērnu es veselu mēnesi nevarēju noskaņoties tam, ka man jādodas uz darbu. *“Atceros, kā raudāju pastaigā ar savu bērnu, cieši viņu apskaujot. Man šķita, ka es praktiski pametu savu meitu – tik ārkārtīgi spēcīgu emocionālo satricinājumu es pārdzīvoju”*. Arī no dēla bija grūti šķirties. Es uzmanījos, taču vismaz zināju, ko sagaidīt no bērnudārza, biju gatava daudzām lietām. Vienalga uzskatu, ka divu gadu vecumā bērniem vajadzētu būt mājās ar mammu, nevis bērnudārzā ar svešiem cilvēkiem.

4) Kā Jums šķiet, vai bērnudārza apmeklēšana drīzāk ir nepieciešamība, lai vecākiem būtu iespēja strādāt, vai arī viens no bērna attīstības posmiem, kas viņam noteikti ir jāpiedzīvo?

Ja vecāki suta savu bērnu uz bērnudārzu no 2 gadu vecuma, visticamāk, galvenais iemesls ir saistīts ar nepieciešamību atgriezties darbā. Manā gadījumā došanās uz darbu bija galvenais iemesls, kāpēc bērni devās uz bērnudārzu. Ir labi, ja ir radnieki, kuri ir gatavi palīdzēt vecākiem ar mazuli, bet, ja nav, tad bērns ir jāved uz bērnudārzu, gribas to vai nē. Bērnudārzu var uzskatīt par obligātu bērna attīstības posmu tad, ja bērns ir sasniedzis 3 gadu vecumu. Tieši 3 gadu vecumā bērns var jau pateikt, pajautāt un vērsties pie pieaugušā. Trīs gadu vecumā, manuprāt, bērnam ir vieglāk pielāgoties vienaudžu vidū. Trīs gadus vecs bērns piedzīvo mazāku stresa nekā jaunāka vecuma bērns. Jo, papildus stresam, bailēm un neizpratnei par notiekošo, mazulis ir īpaši noraizējies par mātes aiziešanu, viņš paniski baidās tikt pamests.

5) Cik ilgs laiks bija vajadzīgs Jūsu bērnu adaptācijai bērnudārzā?

“Mana jaunākā bērna adaptācija ilga divus gadus. Vecākā meita pilnībā pielāgojās pirmsskolas apstākļiem pēdējos divos bērnudārza gados, t.i., viņai vajadzēja veselus trīs gadus, un tas, protams, ir murgs”.

6) Kas bija visgrūtākais bērnu adaptācijas laikā bērnudārzā?

6.1. Kas bija visgrūtākais tieši Jums?

Visgrūtākais bija bērna pastāvīgā nevēlēšanās doties uz bērnudārzu, kā arī šķiršanās brīdis, kad bērnam bija jāiet uz grupu, bet mammai bija jādodas prom.

6.2. Ar kādām grūtībām adaptācijas periodā Jūsu bērni saskarās bērnudārzā?

“Manuprāt, mani bērni tik grūti adaptējās tāpēc, jo viņi visu laiku atradās pastāvīgās gaidās un izjuta paniskas bailes, viņi baidījās, ka māte ir aizgājusi un varētu neatgriezties”. Es domāju, ka mazus bērnus ar savu māti ļoti cieši saista neredzams pavediens, sava veida nabassaite. Kad pasaulē piedzimst cilvēks un nabassaite tiek pārgriezta, arī bērns kliedz no bailēm un nenoteiktības, un, kad mazulis tiek uzlikts uz mātes krūtīm un viņš dzird viņas sirdsdarbību, viņš nomierinās un pārstāj raudāt. Nododot bērnu nepazīstamā vietā, mēs liedzam viņam iespēju pieglausties pie mātes, kad viņam kļūst bail vai tramīgi. Bērns joprojām ir pārāk mazs, lai tiktu galā ar savām emocijām, viņam vajag mammu. Arī maniem bērniem es biju ļoti vajadzīga, bet man nebija variantu, bija jāstrādā.

7) Vai Jūs domājat, vai ir paties apgalvojums, ka, kamēr bērns neapmainīsies ar mikrobiem ar visiem grupas bērniem, viņa imūnsistēma nenostiprināsies un viņš slimos? Ja uzskatāt, ka tas ir nepareizi, lūdzu, pamatojiet.

Attiecībā uz slimībām es piekrītu apgalvojumam, ka bērni apmainās ar mikrobiem. Šī ir jebkuras sabiedrības neizbēgamība, un bērnudārza apmeklēšana praktiski neiztiek bez saslimšanām. Pēdējos divos vai trīs gados bērns patiesībā slimo retāk nekā laikā, kad viņš bērnudārzu tikko sāk apmeklēt. Mani bērni arī nebija izņēmums – sākumā abi bērni slimoja biežāk, un, kad viņi kļuva vecāki, tad arī slimoja retāk.

8) Kurš, jūsuprāt, ir jāsagatavo bērnudārzam pirmais – bērns vai viņa vecāki? Kāpēc Jūs tā domājat?

Psiholoģiski bērnudārzam, pirmkārt, jābūt gataviem vecākiem, it īpaši, ja uz bērnudārzu viņi ved savu pirmo bērnu. Jo viss, ar ko cilvēks saskaras pirmo reizi, izraisīs morālu diskomfortu, protestu un nervozu fonu. Tiesa, *“nervozie vecāki ir slikti bērna palīgi laikā, kad notiek adaptācija bērnudārzam. Jo mierīgāki ir vecāki, jo vieglāk bērnam ir adaptēties un pārtraukt tik pārmērīgi uztraukties. Ar savu nervozo attieksmi pret visu bērnudārzā notiekošo es visu tikai pasliktināju, iespējams, tieši tāpēc bērnu pielāgošanās jaunajiem apstākļiem bija grūts laiks arī viņiem”*. Bet es domāju, ka tas ir ļoti atkarīgs no cilvēka rakstura. Ja es izlemtu, ka man būs trešais bērns, neizslēdzu, ka es atkal varētu uzkāpt uz tā paša grābekļa.

9) Kā Jūs domājat, vai ir vērts kaut ko mainīt pašā bērnudārzā, lai adaptācijas periods bērniem būtu vieglāks un mazāk traumatisks?

Var būt nepieciešams iemācīt bērnudārza personālam jaunas pedagogiskās pieejas, mainīt veco audzināšanas virzienu, aizvietojot ar jaunākām metodēm, jo mūsu bērni aug citā laikā un viņiem nepieciešama cita pieeja, nekā tā, kas tika izmantota, audzinot bērnus mūsu bērnībā. Tagad pastāv bērnu psihologi, manuprāt, šādi cilvēki ir obligāti jāpieņem darbā bērnudārzos, lai palīdzētu ar padomiem gan vecākiem, gan bērniem dažādās grūtās situācijās, tostarp arī adaptācijas periodā.

10) Ko Jūs ieteiktu to bērnu vecākiem, kuri drīz dosies uz bērnudārzu?

Ieteikums visiem vecākiem – būt maksimāli pārliecinātiem par to, ka dārziņā bērnam neviens nekaitēs. Otrais – tā ir ticība savam bērnam. Un noteikti teikt kaut 1000 reizes pēc kārtas, ka mamma un tētis nepametīs. Tāpat visiem bērniem un viņu vecākiem gribu novēlēt, lai viņiem paveiktos ar audzinātājiem. No tā, kurš būs blakus jūsu bērnam, no tā, kā veidosies attiecības starp bērnu un audzinātājiem, ir ļoti lielā mērā atkarīgs tas, cik ilga būs adaptācija un ar kādu noskaņojumu bērns apmeklēs bērnudārzu. Bet, ja jums ir iespēja nevest bērnu uz bērnudārzu pirmajos trīs viņa dzīves gados, nevediet viņu! Neko citu, kā vien asaras un slimības, jūs tur neatradīsiet, ļaujiet mazulim nedaudz pieaugt un iemācīties runāt, un tad var domāt par sabiedrību. Tas ir mans personīgais viedoklis, tas, protams, var atšķirties no citu mammu un tētu viedokļa.

Intervija V4

1) Cik Jums ir bērnu?

Man ir viens dēls.

2) Kādā vecumā Jūsu bērns sāka apmeklēt bērnudārzu?

Mans dēls sāka apmeklēt bērnudārzu divarpus gadu vecumā.

3) Lūdzu, aprakstiet savas atmiņas saistībā ar šo notikumu.

Manas atmiņas ir negatīvas. *“Man bija morāli ļoti grūti atdot savu bērnu svešiem cilvēkiem. Kā pieaugušais es sapratu, ka manām raizēm nekādā veidā nevajadzētu ietekmēt bērnu, bet diemžēl tas neizdevās. Lai kā es centos sakārtot komunikāciju starp bērnu un audzinātājiem, tas nenotika. Atceros, ka asaras sākās jau mājās, un, kad bērnu atvedu uz bērnudārzu, raudājām mēs abi. Ieejot bērnudārza teritorijā, es nesu bērnu uz rokām, cieši piespiežot viņu pie sevis, pārgērbu viņu, un tad audzinātāji ar spēku izrāva dēlu no manām rokām un ieslēdza grupā – tas bija visspēcīgākais stress”*. Man vairs nekad dzīvē nav bijis šādu pārdzīvojumu, pat tad, kad kārtoju eksāmenus skolā, universitātē un daudz ko citu.

4) Kā Jums šķiet, vai bērnudārza apmeklēšana drīzāk ir nepieciešamība, lai vecākiem būtu iespēja strādāt, vai arī viens no bērna attīstības posmiem, kas viņam noteikti ir jāpiedzīvo?

Ļoti interesants jautājums. Es uzskatu, ka bērnudārza apmeklēšana ir nepieciešama galvenokārt tam, lai vecāki varētu strādāt. *“Ja man būtu iespēja nestrādāt, tad mans bērns neapmeklētu bērnudārzu, es pati varētu tikt galā ar viņa apmācīšanu un sagatavošanu skolai”*, jo man ir pedagoģiskā izglītība. Cits jautājums ir bērna socializēšana un saziņa ar vienaudžiem, taču to ir

Ļoti viegli labot, sazinoties ar bērniem sporta nodarbībās, pastaigājoties ar bērnu parkos un apmeklējot sabiedriskas vietas, kur atrodas bērni. Pārskatot mūsu negatīvo pieredzi, šodien es drīzāk mainītu savu darbu, lai varētu darboties ar bērnu, nevis radītu tādas ciešanas mums abiem.

5) Cik ilgs laiks bija vajadzīgs, lai Jūsu bērns adaptējas bērnudārzā?

Mana bērna adaptācijas periods ilga līdz pēdējam bērnudārza gadam, lai cik briesmīgi tas arī neizklausītos. Visu pirmo bērnudārza gadu mēs noslimojām – vai nu pastāvīgā stresa dēļ, vai arī nebijām fiziski gatavi bērnudārzam, kaut arī bērns bija pilnībā pieradināts pie režīma un varēja pats par sevi parūpēties.

6) Kas bija visgrūtākais bērna adaptācijas laikā bērnudārzā?

6.1. Kas bija visgrūtākais tieši Jums?

Kā jaunai un nepieredzējušai mātei *“man visgrūtāk bija saprast, kādas drēbes mums ir nepieciešamas bērnudārzā, lai bērnam būtu ērti. Otrkārt, es biju ļoti noraizējusies par sava dēla drošību. Grupās bija ļoti liels bērnu skaits, un es sapratu, ka audzinātājs nespēs pilnībā nokontrolēt visus bērnus, es par to ļoti uztraucos”*.

6.2. Ar kādām grūtībām adaptācijas periodā Jūsu bērns saskarās bērnudārzā?

Apmeklējot bērnudārzu, mans bērns saskarās ar daudzām grūtībām. Viena no galvenajām – dienas miega laikā viņam neļāva iet uz tualeti un nācās čurāt gultā, kā audzinātāja ieteica, un pēc tam viņam bija kauns visas grupas priekšā, vēl arī audzinātāja pati izsmēja viņu bērnu priekšā. Visas detaļas tika noskaidrotas psihologa vizītēs, pēc tam, to dokumentāli apstiprinot, es devos tikt skaidrībā ar audzinātājas prettiesiskajām darbībām. Izrādījās, ka ļoti daudziem bērniem ir problēmas bērnudārzā tādēļ, ka pedagogi neveido kontaktu ar bērnu, nedzird lūgumus un neuzmanīgi izturas pret saviem audzēkņiem, tātad, slikti pilda savus pienākumus.

7) Vai ir patiens apgalvojums, ka, kamēr bērns neapmainīsies ar mikrobiem ar visiem grupas bērniem, viņa imūnsistēma nenostiprināsies un viņš slimos? Ja uzskatāt, ka tas ir nepareizi, lūdzu, pamatojiet.

Es domāju, ka tie ir maldi. Mēs visi apmeklējam sabiedriskas vietas un kontaktējamies ar daudziem cilvēkiem, bērni kontaktējas rotaļu laukumos, pēc bērnudārza mēs kopā ar bērniem dodamies uz veikaliem un citām sabiedriskām vietām, tāpēc slimības ne vienmēr ir saistītas ar bērnudārza apmeklēšanu. Lai mazāk slimotu, svarīgāk ir iemācīt savam bērnam higiēnas normas un pareizu dzīvesveidu, nevis gaidīt, kamēr bērns pārslimos visas slimības, ar kurām citi bērni var viņu inficēt.

8) Kurš, jūsuprāt, ir jāsagatavo bērnudārzam pirmais – bērns vai viņa vecāki? Kāpēc Jūs tā domājat?

Esmu pārliecināta, ka bērnudārza apmeklēšanai ir jābūt gataviem visiem – gan vecākiem, gan, protams, bērniem. Bērnam, *“pirmkārt, ir jābūt gatavam bērnudārza režīmam – tas, iespējams, ir galvenais uzdevums, jo, ja bērnu nepieradina pie režīma, būs grūti pierast pie jaunās vides, pastaigām, ēšanas un atpūtas pēc grafika. Tāpat bērnam ir jāspēj pilnībā parūpēties par sevi (apgērbties, noģērbties, ēst bez palīdzības no malas, mazgāt rokas, izmantot tualeti bez pieaugušo palīdzības)”*, protams, ja vien jūs nevedat uz bērnu silītes grupiņu, jo tad viņš vēl nespēj izpildīt visas šīs prasības. Savukārt vecākam ir jābūt morāli gatavam palaist savu bērnu uz bērnudārzu, jo psiholoģiski nesagatavoti vecāki nodod satraukumu saviem bērniem. No savas puses es būtu priecīga palaist bērnu, bet mums neizveidojās labas attiecības ar mana bērna pirmo audzinātāju, es redzēju, ka viņš dārziņā jutās slikti, tāpēc mēs mocījāmies kopā līdz brīdim, kad tikām skaidrībā ar audzinātāja slikto darbu.

9) Kā Jūs domājat, vai ir vērts kaut ko mainīt pašā bērnudārzā, lai adaptācijas periods bērniem būtu vieglāks un mazāk traumatisks?

“Es uzskatu, ka daudz kas ir jāmaina, sākot ar pedagogu attieksmi pret bērniem un saviem pienākumiem,” (it īpaši pensijas vecuma skolotājiem, viņi nevēlas neko mainīt jaunās pedagoģiskās sistēmas virzienā), un vecāku attieksmi pret pedagogiem. Piemēram, *“daudzi vecāki nezina, ka audzinātājiem ir ne tikai pienākumi, bet arī tiesības. Pret pedagogiem nedrīkst izturēties necienīgi, neņemt vērā viņu tiesības un bērnudārza kārtības noteikumus”*. Es nerunāju

par tiem gadījumiem, kā tas bija, piemēram, mums, kad audzinātāja pārkāpj bērna tiesības – tam obligāti ir jāpievērš uzmanība. Es runāju par to, ka šodien ir kļuvis moderni skraidīt un sūdzēties par pedagogiem jebkura sākuma dēļ, bet savai uzvedībai vecāki uzmanību nepievērš. Taču tas, drīzāk, ir jautājums par pedagoga profesijas prestižu, kas ir jāpaceļ.

10) Ko Jūs ieteiktu to bērnu vecākiem, kuri drīz dosies uz bērnudārzu?

Es ieteiktu ticēt savam bērnam un uzmanīgi klausīties, ko viņš stāsta, atnākot no bērnudārza. Protams, bērni prot arī fantazēt, bet vecāks spēj atpazīt melus un patiesību. Nedomājiet ne par ko sliktu, vienmēr esiet pozitīvi. Daudz kas mūsu bērna turpmākajā ceļā ir atkarīgs no mums – vecākiem, tāpēc atrodiēt laiku, ko pavadīt kopā. Kopīga atpūta un laiks, ko mēs veltām viens otram, ir ļoti vērtīgi. Vienmēr atcerieties, ka neviens, izņemot jūs, savu bērnu nemīlēs vairāk kā jūs, neviens neiemācīs labāk kā ar savu piemēru iemācīsiet jūs. Kopā ar bērnu jums noteikti viss izdosies, nebaidieties no pārmaiņām.

Intervija V5

1) Cik Jums ir bērnu?

Esmu brīnišķīgu dvīņu māte (meita un dēls).

2) Kādā vecumā Jūsu bērni sāka apmeklēt bērnudārzu?

Bērnudārzu mēs sākām apmeklēt no 1 gada un 10 mēnešiem.

3) Lūdzu, aprakstiet savas atmiņas saistībā ar šo notikumu.

“Atceroties pirmās dienas bērnudārzā, manā sejā ir tikai smaids. Ar mūsu audzinātājiem iepazīnāties divas nedēļas pirms bērnudārza apmeklējuma sākuma. Iepriecināja tas, ka viņi bija savas jomas profesionāļi. Man bija svarīgi saņemt atbildes uz jautājumiem, kas mani interesēja, lai atvieglotu savu bērnu adaptācijas periodu”, jo bērni bija pavisam maziņi, un adaptācijas process bija svarīgs, lai nākotnē nerastos problēmas ar bērnudārza apmeklēšanu. Piemēram, iemiegot diendusas laikā, maniem bērniņiem bija svarīgi vienam otru turēt aiz rociņas, un mums nāca pretim – guļamistaba tika pārkārtota tā, lai dvīņu gultas atrastos blakus un viņi varētu iemigt tā, kā ir pieraduši mājās.

4) Kā Jums šķiet, vai bērnudārza apmeklēšana drīzāk ir nepieciešamība, lai vecākiem būtu iespēja strādāt, vai arī viens no bērna attīstības posmiem, kas viņam noteikti ir jāpiedzīvo?

Es nevaru viennozīmīgi atbildēt uz šo jautājumu. Ja man būtu iespēja nestrādāt un nevest bērnus uz bērnudārzu, es tikai priecātos pavadīt ar viņiem pēc iespējas vairāk laika, taču mūsdienu dzīve ne vienmēr sniedz šādu iespēju. *“Manā gadījumā bērnudārzs bija vienīgā iespēja atstāt bērnus un atgriezties darbā”.*

5) Cik ilgs laiks bija vajadzīgs, lai Jūsu bērni adaptējas bērnudārzā?

Bērnu adaptācija notika ļoti nemanāmi, viņi pilnībā pielāgojās bērnudārzam divu nedēļu laikā.

6) Kas bija visgrūtākais bērnu adaptācijas laikā bērnudārzā?

6.1. Kas bija visgrūtākais tieši Jums?

Man personīgi bija grūti atstāt bērnus svešiem cilvēkiem. Bet, tā kā mums jau bija izveidojies kontakts ar audzinātājiem, es biju pārliecināta par viņiem un visas sliktās domas mēģināju izmest ārā no galvas. Es ļoti priecājos, ka adaptācija bija netraumatiska un ātra, bērnudārzu mēs apmeklējām labi un bez problēmām.

6.2. Ar kādām grūtībām adaptācijas periodā Jūsu bērni saskarās bērnudārzā?

Mani bērniņi nebija īpaši gatavi parūpēties par sevi paši, taču no audzinātāju puses šis jautājums tika atrisināts ļoti ātri. Man pieejamā formā paskaidroja, kā iemācīt bērniem patstāvību, un esmu ļoti pateicīga, ka savlaicīgi saņēmu kvalificētu palīdzību. Grūtības sagādāja tas, ka bērni ne vienmēr tika galā ar, piemēram, zeķubikšu uzvilšanu, un man tika piedāvāta īpaša taktika – palīdzēt viens otram. Nevarat iedomāties manu prieku, kad ieraudzīju, cik labi mazuļi viens otram palīdzēja uzvilkt zeķubikses un jakas.

7) Vai ir patiens apgalvojums, ka, kamēr bērns neapmainīsies ar mikrobiem ar visiem grupas bērniem, viņa imūnsistēma nenostiprināsies un viņš slimos? Ja uzskatāt, ka tas ir nepareizi, lūdzu, pamatojiet.

Es uzskatu, ka katram bērnam ir jāapmainās ar noteiktu baktēriju daudzumu ar pārējiem grupas bērniem. Daži ārsti saka, ka, ja bērns bērnudārzā tiek pasargāts no slimībām, viņš bieži slimos skolā. Vai imunitāte no tā stiprinās, es nezinu. Man šķiet, ka bērnu imunitāte tiek noteikta jau mātes dzemdē un ir atkarīga no tā, kādu dzīvesveidu ievēro topošā māte, pie kādas diētas un kāda dzīvesveida vecāki pieradina bērnu kopš pašas dzimšanas.

8) Kurš, jūsuprāt, ir jāsagatavo bērnudārzam pirmais – bērns vai viņa vecāki? Kāpēc Jūs tā domājat?

Mans viedoklis ir tāds, ka bērnudārzam vairāk ir nepieciešams sagatavot bērnu, bet bērnudārzam būtu jāsniedz vecākiem informācija par to, kam tieši bērns ir jāsagatavo. Tas ir gan vecāku, gan pedagogu kopīgs darbs. Bērna aizvešana uz nepazīstamu vidi rada stresu gan vecākiem, gan bērniem, tāpēc ir labi, ja šim stresam ir iespēja iepriekš sagatavoties.

9) Kā Jūs domājat, vai ir vērts kaut ko mainīt pašā bērnudārzā, lai adaptācijas periods bērniem būtu vieglāks un mazāk traumatisks?

Protams – grupās vajadzētu būt adekvātam bērnu skaitam uz vienu audzinātāju. Pēc maniem novērojumiem, optimālais skaits ir ne vairāk par desmit bērniem uz vienu audzinātāju, tad darbs būs produktīvāks gan no bērnu, gan arī no audzinātāju puses.

10) Ko Jūs ieteiktu to bērnu vecākiem, kuri drīz dosies uz bērnudārzu?

Sadarbojieties ar audzinātājiem un uzklausiet viņu padomus. Mācieties konstruktīvi uztvert kritiku un uzslavu par savu bērnu. Novēlu visiem savstarpējo sapratni

Intervija V6

1) Cik Jums ir bērnu?

1 bērns.

2) Kādā vecumā Jūsu bērns sāka apmeklēt bērnudārzu?

No 2 gadiem un 6 mēnešiem.

3) Lūdzu, aprakstiet savas atmiņas saistībā ar šo notikumu.

Meita ļoti īsā laika posmā adaptējās bērnu dārzā, nebija emocionāli grūti palaist uz bērnu dārzu.

4) Kā jums šķiet, vai bērnudārza apmeklēšana drīzāk ir nepieciešamība, lai vecākiem būtu iespēja strādāt, vai arī viens no bērna attīstības posmiem, kas viņam noteikti ir jāpiedzīvo?

Noteikti uzskatu ka bērnam būtu jāsāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi no 2 – 2,5 gadu vecuma, jo tad bērns spēj pastāstīt, kā gāja, kā jutās. Uzskatu, *“ka ik vienam bērnam būtu jāiet uz bērnudārzu, lai spētu attīstīties ar saviem vienaudžiem, kur arī iemācās komunicēt gan ar bērniem gan ar pieaugušajiem”*.

5) Cik ilgs laiks bija vajadzīgs jūsu bērna adaptācijai bērnudārzā?

Viena nedēļa.

6) Kas bija visgrūtākais bērna adaptācijas laikā bērnudārzā?

Es domāju, ka svarīgākais bija, tas, ar kādu atdevi un attieksmi strādāja audzinātājas un auklītes. Un tas arī visvairāk palīdzēja bērnam iejusties bērnu dārza vidē. *“Man un manai meitiņai ļoti paveicās ar mūsu pirmās grupiņas audzinātājam un auklīti, viņas bija ļoti sirsnīgas un jaukas”*.

6.1. Kas bija visgrūtākais tieši Jums?

Nebija grūti, viss notika tā kā tam jānotiek, meitiņa bija ļoti priecīga ejot uz dārziņu, un līdz ar to, arī es jutos labi.

6.2. Ar kādām grūtībām adaptācijas periodā Jūsu bērns saskarās bērnudārzā?

Nebija problēmas pateicoties audzinātājam un auklītei.

7) Vai jūs domājat, vai ir patiens apgalvojums, ka, kamēr bērns neapmainīsies ar mikrobiem ar visiem grupas bērniem, viņa imūnsistēma nenostiprināsies un viņš slimos? Ja uzskatāt, ka tas ir nepareizi, lūdzu, pamatojiet.

Nespēšu atbildēt uz šo jautājumu. Es uzskatu ka nevajadzētu vest slimu bērnu uz dārziņu, lai pārējie bērni neciestu.

8) Kurš, jūsuprāt, ir jā sagatavo bērnudārzam pirmais – bērns vai viņa vecāki?

Es teiktu, vecāki. Jo bērns jūt vecākus, un ja vecāki nav gatavi, tad arī bērns nav gatavs.

9) Kā jūs domājat, vai ir vērts kaut ko mainīt pašā bērnudārzā, lai adaptācijas periods bērniem būtu vieglāks un mazāk traumatisks?

Viss atkarīgs kādas ir audzinātājas.

10) Ko jūs ieteiktu to bērnu vecākiem, kuri drīz dosies uz bērnudārzu?

Noskaņot sevi, ar to, ka viss būs kārtībā, un tad arī bērns jutīsies droši. Un noteikti neieteiktu, doties līdz grupiņā un sēdēt blakus pirmo noteikto laiku.

Intervija V7

1) Cik Jums ir bērnu?

Viens bērns.

2) Kādā vecumā Jūsu bērns sāka apmeklēt bērnudārzu?

Viņš sāka apmeklēt 1,5 gadu vecumā.

3) Lūdzu, aprakstiet savas atmiņas saistībā ar šo notikumu.

Nu, diezgan smagi gāja, tādas nepatīkamas atmiņas. Uzsākšanas gaitas bija diezgan smagas. Tāpēc nav patīkamas atmiņas.

4) Kā jums šķiet, vai bērnudārza apmeklēšana drīzāk ir nepieciešamība, lai vecākiem būtu iespēja strādāt, vai arī viens no bērna attīstības posmiem, kas viņam noteikti ir jā piedzīvo?

Domāju, kad tas ir viens no bērna attīstības posmiem, kas jā piedzīvo, tikai jautājums no cik gadu vecuma uz to dārziņu iet? Es uzskatu, ka būtu normāli, ja bērns varētu iet no 3 gadiem bērnudārzā, bet ne ātrāk. Tā ir mana pieredze.

5) Cik ilgs laiks bija vajadzīgs jūsu bērna adaptācijai bērnudārzā?

Cik es atceros vismaz 1,5-2 gadi, jo bērnudārza audzinātāja pēc aptuveni 2 gadiem pateica, ka mans bērns pirmo reizi pasmaidīja dārziņā. Tas bija pēc 2 gadiem. Principā, katru reizi, katru rītu bija raudāšana.

6) Kas bija visgrūtākais bērna adaptācijas laikā bērnudārzā?

Tas arī bija viss grūtākais, ka *“katru reizi atstājot viņš raudāja un bija pieķēries man klāt. Un lai es viņu varētu atstāt dārziņā, audzinātāja katru rītu viņu rāva no manis nost un ņēma pie sevis”*.

6.1. Kas bija visgrūtākais tieši Jums?

“Tā bija katru rītu. Smagi. Pēc tā, es viņu atstājot nevarēju nomierināties, vēl ilgi ar to domu dzīvoju, ka man viņš jāatstāj tādā stāvoklī dārziņā. Ļoti pārdzīvoju”.

6.2. Ar kādām grūtībām adaptācijas periodā Jūsu bērns saskarās bērnudārzā?

Grūti pateikt. Nu viņam nepatika dārziņš. Neko viņš negribēja. Gribēja tikai palikt mājās ar vecākiem.

7) Vai jūs domājat, vai ir patiens apgalvojums, ka, kamēr bērns neapmainīsies ar mikrobiem ar visiem grupas bērniem, viņa imūnsistēma nenostiprināsies un viņš slimos? Ja uzskatāt, ka tas ir nepareizi, lūdzu, pamatojiet.

Daļēji varbūt ir kaut kāda taisnība, ka viņam jāizslimo tās slimības, lai viņš pēc tam pieaugušā vecumā neslimotu. Es arī domāju, ka tā slimošana ir saistīta ar to nepatiku iet uz dārziņu un to, ka viņš jūtās tur slikti, tāpēc viņš arī vairāk slimo. Ja viņam viss patiktu un viss būtu labi, tad droši vien viņš tik daudz neslimotu.

8) Kurš, jūsuprāt, ir jā sagatavo bērnudārzam pirmais – bērns vai viņa vecāki?

Abiem diviem tas ir pārdzīvojums. Nu vismaz mammām, nu tēviem droši vien arī. Es domāju, ka bērni jūt vecāku pārdzīvojumu un tas stresa līmenis, emocionālais stāvoklis arī pāriet uz to bērnu.

9) Kā jūs domājat, vai ir vērts kaut ko mainīt pašā bērnudārzā, lai adaptācijas periods bērniem būtu vieglāks un mazāk traumatisks?

Domāju, tā kā es jau teicu, manuprāt, ka tam bērnam vajadzētu sākt iet vēlāk uz bērnudārzu. Ja protams ir tādas iespējas vecākiem. Bērnudārzā protams ir arī viss atkarīgs no personāla, no audzinātājiem. Jo man bija ļoti atšķirīgi, tikko nomainījās grupas audzinātāja, kā tas bērns arī savādāk jutās dārziņā. Labāk vai sliktāk bērns jutās bērnudārzā, bija atkarīgs no audzinātājiem. Pat no maiņām bija atkarīgs, kura audzinātāja strādā. Tas bija pilnīgi jūtams, vai bērns grib iet, vai negrib iet uz dārziņu.

10) Ko jūs ieteiktu to bērnu vecākiem, kuri drīz dosies uz bērnudārzu?

Droši vien parunāt ar pārējiem, kuri gājuši tam cauri. Izrunāt to pieredzi, lai sagatavotos. Katram tā pieredze būs vienalga individuāla, jo tas ir no tik daudz faktoriem atkarīgs: no paša bērna, no bērna rakstura, no bērnudārza, no daudziem citiem faktoriem.

GALVOJUMS

Es, **Irina Vasilevska**

apliecinu, ka kvalifikācijas darbs “Vecāku līdzdalība adaptācijas procesa veicināšanai 2-3 gadus veciem bērniem” 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

Irina Vasilevska

(vārds, uzvārds)

I.Vas

(paraksts)


Datums: 04.01.2023.

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs “Vecāku līdzdalība adaptācijas procesa veicināšanai 2-3 gadus veciem bērniem”.

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte
(fakultāte)

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors Irina Vasilevna 
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs _____
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Kvalifikācijas darbs

Pārbaudījuma komisijas 20__ .gada _____ sēdē, protokola Nr.

Vērtējums _____
(vērtējums) (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma

komisijas priekšsēdētājs _____
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

(paraksts)