

# **LATVIJAS UNIVERSITĀTE**

**Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultāte**

**Īsā cikla profesionālās augstākās izglītības studiju programma**

**Pirmsskolas skolotājs**

**Liene Strēlniece**

**1,5 – 2 gadus vecu bērnu adaptācijas grūtību pārvarēšanas  
iespējas pirmsskolas izglītības iestādes vidē**

**Kvalifikācijas darbs**

**Darba vadītājs**

**Dr.paed. Ilze Šūmane**

Akadēmiskais amats

Zinātniskais /  
akadēmiskais grāds

Vārds, uzvārds

Paraksts

**RĪGA 2025**

## Anotācija

Darba autors: Liene Strēlniece

Darba nosaukums: “1,5–2 gadus vecu bērnu adaptācijas grūtību pārvarēšanas iespējas pirmsskolas izglītības iestādes vidē”

Darba mērķis: izpētīt 1,5-2 gadu vecu bērnu adaptācijas grūtības pirmsskolas vidē un izvērtēt, kādas stratēģijas un metodes var palīdzēt šīs grūtības pārvarēt.

Darbs analizē 1,5–2 gadus vecu bērnu adaptācijas procesu pirmsskolā, izpētot grūtības, kas var rasties šajā vecuma posmā, un piedāvājot metodes, kas palīdzētu bērniem veiksmīgāk pielāgoties jaunajai videi. Pētījumā tiek apskatītas teorētiskās pieejas bērnu adaptācijas procesam, kā arī praktiskās stratēģijas, kuras izmanto pedagogi un vecāki. Iegūtie rezultāti norāda, ka galvenie faktori, kas ietekmē bērnu adaptāciju, ir emocionālā drošība, pakāpeniska iepazīšanās ar vidi un cieša sadarbība starp vecākiem un pedagogiem. Turklāt tiek izceltas efektīvākās metodes, piemēram, emocionālais atbalsts, individuāla pieeja un vide, kas atbilst bērna vajadzībām. Darbs arī sniedz ieteikumus, kā uzlabot adaptācijas procesu, balstoties uz aptauju datiem, kas iegūti no pedagogiem un vecākiem.

Darba apjoms: 40 lappuses, 2 attēli, 2 tabulas, 25 bibliogrāfiskā saraksta vienības, 2 pielikumi.

Atslēgas vārdi: *bērnu adaptācija, pirmsskolas izglītība, emocionālais atbalsts, pakāpeniska adaptācija, vecāku un pedagogu sadarbība.*

## Abstract

Author: Liene Strēlniece

Title: “Overcoming Adaptation Difficulties of 1.5–2-Year-Old Children in Preschool Education Environments”

Objective: To examine the adaptation difficulties of 1.5–2-year-old children in preschool environments and evaluate strategies and methods that can help overcome these challenges.

This paper analyses the adaptation process of 1.5–2-year-old children in preschool, exploring the difficulties that may arise at this age and offering methods to help children better adjust to the new environment. The study looks at theoretical approaches to the adaptation process and practical strategies used by educators and parents. The results indicate that the main factors influencing children's adaptation include emotional security, gradual familiarization with the environment, and close cooperation between parents and educators. Additionally, the most effective methods are highlighted, such as emotional support, individual approaches, and environments that meet children's needs. The paper also provides recommendations for improving the adaptation process, based on survey data collected from educators and parents.

Length: 40 pages, 2 images, 2 tables, 25 bibliographic references, 2 appendices.

Keywords: *children's adaptation, preschool education, emotional support, gradual adaptation, parent and educator cooperation.*

## Satura rādītājs

#

Ievads.....	5#
1.# Adaptācijas jēdziens un to ietekmējoši faktori 1,5 – 2 gadu vecumā.....	7#
1.1.# Adaptācijas būtības raksturojums .....	7#
1.2.# 1,5 – 2 gadu vecu bērnu raksturojums .....	9#
1.3.# Pirmsskolas izglītības iestādes loma bērnu adaptācijā.....	11#
2.# Adaptācijas grūtības un to pārvarēšanas iespējas.....	14#
2.1.# Adaptācijas grūtības, pakāpes un tās izpausmes .....	14#
2.2.# Adaptācijas grūtību pārvarēšanas metodes .....	18#
3.# 1,5 – 2 gadu vecu bērnu adaptācijas perioda norises izpēte izglītības iestādē X22#	
3.1.# Pētījuma metožu apraksts.....	22#
3.2.# Pētījuma grupas raksturojums .....	23#
3.3.# Adaptācijas norise un grūtību pārvarēšanas pieredzes analīze.....	25#
3.4.# Ieteikumi vecākiem un pedagogiem.....	32#
Secinājumi .....	36#
Literatūras un citu avotu saraksts .....	38#
Pielikumi.....	40#

## Ievads

Bērna pirmsskolas vecumposms ir būtisks posms bērna dzīvē, kas ievērojami ietekmē bērna vispārējo attīstību, sociālo prasmi un emocionālo stabilitāti. Pēdējos gados ir pieaugusi izpratne par to, cik nozīmīga ir agrīnās bērnības pieredze 1.5 – 2 gadu vecumā. Viena no lielākajām problēmām, ar kuru saskaras gan vecāki, gan pedagogi, ir bērna adaptācija jaunajā vidē. 1,5-2 gadu vecumposms ir īpaši jūtīgs, jo šajā laikā bērniem notiek straujas emocionālās un psiholoģiskās pārmaiņas, kas var izraisīt adaptācijas grūtības. Šajā laikā bērna attīstība notiek ļoti strauji, un viņš sāk pirmo reizi saskarties ar ārpusauli, pavadot vairāk laika ārpus mājām.

Adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē ir sarežģīts process, jo bērns sastopas ar jaunu vidi, cilvēkiem un noteikumiem. Atsevišķiem bērniem šis pārejas posms var būt vairāk vai mazāk izaicinošs, atkarībā no viņu individuālajām īpašībām, līdzšinējās pieredzes un ģimenes atbalsta. Bērnu adaptācija pirmsskolas izglītības iestādēs ir sarežģīts un daudzpakāpju process, kuru ietekmē bērnu individuālās īpatnības, emocionālās un uzvedības prasmes, kā arī apkārtējās vides faktori. (Laura un Loredana, 2021)

Šajā vecumā pirmsskolas izglītības iestādē bērni sāk pierast pie jauniem cilvēkiem, vides un ikdienas kārtības, kas var radīt stresu un trauksmi. Adaptācijas grūtības izpaužas dažādos veidos – kā emocionāli uzliesmojumi, grūtības atvadīties no vecākiem, atsvešinātība vai problēmas komunicēt ar citiem bērniem un pedagogiem. Tādēļ šī tēma ir ļoti **aktuāla**, jo veiksmīga bērna adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē ir būtisks priekšnoteikums bērna turpmākajai veiksmīgai attīstībai.

**Pētījuma objekts** ir 1,5-2 gadus vecu bērnu adaptācijas process pirmsskolas izglītības iestādēs.

**Pētījuma priekšmets** ir bērnu adaptācijas grūtības un to pārvarēšana.

**Pētījuma jautājums:** Kādas ir 1,5-2 gadus vecu bērnu adaptācijas grūtības pirmsskolas izglītības iestādēs, kā veicināt to pavarēšanu?

Šī kvalifikācijas darba **mērķis** ir izpētīt 1,5-2 gadu vecu bērnu adaptācijas grūtības pirmsskolas vidē un izvērtēt, kādas stratēģijas un metodes var palīdzēt šīs grūtības pārvarēt.

Lai sasniegtu definēto mērķi, autore ir izvirzījusi sekojošus **uzdevumus:**

1. Izpētīt teorētisko literatūru par bērnu attīstību un adaptācijas procesu šajā vecumā.

2. Analizēt 1,5-2 gadus vecu bērnu individuālās īpatnības un apkārtējās vides faktorus, kas ietekmē viņu adaptāciju.
3. Identificēt iespējas, kas palīdz bērniem pārvarēt adaptācijas grūtības.
4. Veikt pētījumu, lai analizētu reālu adaptācijas procesu konkrētā izglītības iestādē.
5. Izstrādāt ieteikumus vecākiem un pedagogiem, lai uzlabotu bērnu adaptācijas pieredzi.

Autores izvēlētās **teorētiskās un empīriskās pētīšanas metodes** darba ietvaros ir sekojošas:

- Teorētiskās metodes: literatūras analīze, teorētisko pieeju un konceptu analīze.
- Empīriskās metodes: kvalitatīvā pētījuma metode (novērošana), kvantitatīvā pētījuma metode (anketēšana) un pedagoģiskā izmēģinājuma analīze.

**Pētījuma bāzi** veido: 11 bērni, 19 bērnu vecāki un 9 pedagogi, kas iesaistīti šo bērnu pedagoģiskā procesā.

Pētījuma rezultāti palīdzēs pedagogiem un vecākiem labāk izprast šo grūtību raksturu un sniegt atbalstu bērniem, lai viņu adaptācijas process būtu pēc iespējas veiksmīgāks.

Darbs sastāv no trīs nodaļām, kurās tiek detalizēti aplūkoti adaptācijas teorētiskā bāze, praktiskās metodes un stratēģijas, kā arī tiek analizēti reāli pētījumu dati.

Noslēgumā tiks piedāvāti secinājumi un rekomendācijas, kas varētu būt noderīgas gan vecākiem, gan pirmsskolas izglītības iestādēm, lai nodrošinātu optimālus apstākļus bērnu adaptācijai 1,5-2 gadu vecumā.

# 1. Adaptācijas jēdziens un to ietekmējoši faktori 1,5 – 2 gadu vecumā

## 1.1. Adaptācijas būtības raksturojums

Adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē ir viens no būtiskākajiem bērna dzīves periodiem, kad tiek veicināta sociālā un emocionālā attīstība, kā arī veidota pirmā pieredze ārpus ģimenes vides (Golubina, 2007). Šis process nav vienkāršs, jo ietver gan fizisko, gan psiholoģisko pielāgošanos jaunajiem apstākļiem, kas saistīti ar kolektīvu, ikdienas rutīnu, kā arī pieaugušo vadību.

Bērnu adaptācija pirmsskolas vidē ir process, kurā bērni pielāgojas jaunai sociālajai un fiziskajai videi, iegūstot emocionālu stabilitāti un spēju veidot attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem. Adaptācija ietver jaunu uzvedības prasmju, emocionālu regulēšanas mehānismu un noteikumu apgūšanu, kas ļauj bērnam sekmīgi iesaistīties pirmsskolas ikdienas aktivitātēs (Laura & Loredana, 2021). Šis process bērniem vecumā no 1,5 līdz 2 gadiem ir īpaši sarežģīts, jo viņi vēl attīsta spēju būt prom no vecākiem un izjust drošību ārpus ģimenes loka (Romenkova, 2023).

Adaptācijas process bērniem sākotnēji izraisa stresu, kas var izpausties ar dažādām emocijām – no nemiera līdz pat aizkaitinājumam (Uruntajeva, 2006). Pētījumi liecina, ka adaptācija pirmsskolas vidē ir būtiska bērna kognitīvajā un emocionālajā attīstībā, īpaši tāpēc, ka tā palīdz attīstīt prasmes, kas nepieciešamas turpmākajām mācību gaitām (Kalvāns, 2018).

Pēc Kalvāna domām, adaptācija bērna attīstībā ir process, kurā tiek pielāgots bērna esošais zināšanu un pieredzes kopums, lai spētu efektīvi darboties jaunajā vidē. (Kalvāns, 2018) Šajā kontekstā būtiski ir ņemt vērā arī Piažē kognitīvās attīstības teoriju, kas skaidro, ka adaptācija bērnam ļauj apgūt jaunas zināšanas un attīstīt izziņas procesus, izmantojot asimilāciju un akomodāciju. (Piažē, 2002) Piažē teorijā tiek uzsvērts, ka, nonākot jaunā vidē, bērnam ir jāatrod veids, kā līdzsvarot esošo pieredzi ar jaunajiem apstākļiem, tādējādi veicinot kognitīvo attīstību.

Emocionālā adaptācija bērnam ir īpaši būtiska, jo pirmsskolas vecumā bērns pirmo reizi sastopas ar situāciju, kur ir jāveido attiecības ar vienaudžiem un pedagogiem. Kā norāda Svence, adaptācijas procesa laikā bērns mācās pielāgot savas emocijas un attīstīt emocionālo inteliģenci, lai veiksmīgi komunicētu un integrētos kolektīvā. (Svence, 1999) Šajā posmā ļoti svarīga loma ir pedagogiem, kuri var radīt bērnam drošības sajūtu, nodrošinot stabilu un atbalstošu vidi (Golubina, 2007).

Adaptācijas norise un tās ātrums var būt atkarīgs no vairākiem faktoriem, piemēram, bērna temperamenta, sociālās pieredzes un ģimenes atbalsta. Zelmenis uzsver, ka viens no galvenajiem faktoriem ir ģimenes psiholoģiskais atbalsts un pozitīva attieksme pret bērna pieredzi pirmsskolā. (Zelmenis, 2000) Bērni, kuriem ģimene nodrošina emocionālu atbalstu un pozitīvas norādes, ātrāk un veiksmīgāk pielāgojas jaunajiem apstākļiem.

Adaptācija notiek vairākos posmos, sākot ar sākotnējo šoku, ko izraisa pēkšņas izmaiņas ikdienas rutīnā, un beidzot ar pilnīgu iekļaušanos kolektīvā, kad bērns pieņem noteikumus un uzticas pedagogiem (Gruzova & Syslova, 2017). Pētījumi liecina, ka bērniem ar izteiktām adaptācijas grūtībām var rasties emocionāla nestabilitāte, piemēram, trauksme vai aizkaitināmība, kā arī grūtības mijiedarboties ar citiem bērniem (Holland et al., 2017).

Zinātniskie pētījumi apstiprina, ka bērnu adaptācija pirmsskolā ir būtiska viņu sociālās un emocionālās attīstības sastāvdaļa. Piemēram, pētījumi parāda, ka bērniem, kuri veiksmīgi pielāgojas pirmsskolas vidē, vēlāk ir augstāka emocionālā stabilitāte un labākas sociālās prasmes (Smith, 2019). Turklāt, saskaņā ar Johnson un Brown pētījumiem, pozitīva adaptācijas pieredze veicina bērnu pašpārliecinātību un spēju pielāgoties arī turpmākajās mācību vidēs. (Johnson & Brown, 2020)

Kā norāda Golubina, pirmsskolas izglītības iestādes loma bērnu adaptācijā ir neatsverama, jo pedagoga rīcība un komunikācijas veids ar bērniem var būtiski ietekmēt bērna attieksmi pret mācību procesu un vidi kopumā. (Golubina, 2007) Uruntajeva papildina, ka pirmsskolas iestādei būtu jānodrošina strukturēta un paredzama vide, kurā bērns var justies droši un saņemt nepieciešamo atbalstu. (Uruntajeva, 2006) Turklāt ir būtiski, lai pedagogi būtu apmācīti par bērnu psiholoģiskajām un emocionālajām vajadzībām, kas veicina bērnu veiksmīgāku adaptāciju.

Daudzos gadījumos bērni saskaras ar adaptācijas grūtībām, kas izpaužas kā emocionāls diskomforts, piemēram, trauksme, kauns vai bailes (Kalvāns, 2018). Šajās situācijās ļoti būtiska ir gan pedagoga, gan ģimenes atbalsta loma. Lai mazinātu šīs grūtības, ir svarīgi nodrošināt individualizētu pieeju, kā arī ievērot bērna vajadzības un ritmu.

Pedagogu un vecāku atbalsts šajā periodā ir izšķirošs. Piemēram, Daniels norāda, ka iejūtīga pieeja un konsekventa struktūra palīdz bērniem justies drošāk un ātrāk pielāgoties pirmsskolas videi. (Daniels, 2014) Pedagogu empātija un pievēršanās individuālām vajadzībām var ievērojami atvieglot adaptācijas procesu, īpaši, ja bērns saņem regulāru emocionālo atbalstu un tiek iesaistīts pielāgotās aktivitātēs (Webster, 2003).

Līdz ar ko autore secina, ka adaptācija pirmsskolas vidē nodrošina bērna harmonisku attīstību un veido viņa spēju pielāgoties dažādām dzīves situācijām. Šis process prasa bērnam laiku un atbalstu, taču, ja tas ir veiksmīgs, tas pozitīvi ietekmē bērna sociālās un emocionālās prasmes un turpmāko izaugsmi.

## **1.2. 1,5 – 2 gadu vecu bērnu raksturojums**

1,5–2 gadus vecumā bērni piedzīvo intensīvu emocionālo, sociālo un kognitīvo attīstību, kas veido viņu pamatus turpmākai izaugsmei. Šis vecuma posms tiek raksturots kā agrās bērnības posms, kurā bērni sāk veidot pirmās sociālās attiecības, attīstīt motorikas prasmes un izprast savu apkārtējo vidi (Dovgaja, 2014).

Vecumā no 1,5 līdz 2 gadiem bērna attīstība notiek strauji visās galvenajās jomās: fiziskajā, emocionālajā un sociālajā. Fiziski šajā vecumā bērni attīsta kustību koordināciju, līdzsvaru un spēku, kas ļauj viņiem arvien patstāvīgāk pārvietoties un izzināt apkārtējo pasauli (Holland, Malmberg & Peacock, 2017). Šajā vecumā bērni bieži kļūst ļoti aktīvi, izrāda vēlmi pēc brīvības un pašnoteikšanās, kas palīdz viņiem veidot pirmos patstāvības pamatus.

Emocionālā attīstība šajā vecumā ir īpaši intensīva. Bērni sāk izrādīt plašāku emocionālo reakciju spektru, kas ietver gan prieku, gan dusmas, gan vilšanos, un viņi sāk apgūt pamatus emocionālai paškontrolei (Daniels, 2014). Bērnu emocionālā attīstība ir cieši saistīta ar viņu sociālajām attiecībām – šajā vecumā viņi vēl ir ļoti piesaistīti vecākiem vai galvenajiem aprūpētājiem, jo viņiem ir nepieciešams emocionāls atbalsts un drošības sajūta, īpaši jaunu situāciju priekšā, piemēram, adaptējoties pirmsskolas vidē (Romenkova, 2023). Šajā posmā bērnu mijiedarbība ar vienaudžiem sāk veidoties, lai gan lielākoties tā ir paralēla spēlēšana, kur bērni spēlējas līdzās, bet ne vienmēr tieši sadarbojas (Gruzova & Syslova, 2017).

Emocionālā attīstība šajā vecuma posmā ir saistīta ar bērna pieķeršanās veidošanos pret vecākiem un tuvākajiem cilvēkiem. Bērni sāk izjust dažādas emocijas, piemēram, prieku, dusmas un bailes, kas palīdz viņiem izprast un pielāgoties apkārtējai pasaulei. Šajā vecumā bērniem raksturīga emocionāla saikne ar primāro aprūpētāju, un viņi piedzīvo šķiršanās trauksmi, kad ir nošķirti no šī cilvēka. Kā norāda Dovgaja, bērni sāk arī atdarināt pieaugušo emocijas un rīcību, kas ir būtisks process emocionālajā attīstībā. (Dovgaja, 2014)

Sociālo attiecību jomā bērni šajā vecumā lielākoties iesaistās paralēlās spēlēs, kur viņi spēlējas blakus citiem bērniem, bet vēl neveido tiešas mijiedarbības. Tomēr šī mijiedarbība attīstās pakāpeniski, ļaujot bērnam veidot pirmos kontaktus un iemācīties uzticēties citiem

cilvēkiem (Puškarevs, 2001). Bērni sāk izrādīt interesi par vienaudžiem, taču viņu spēja dalīties un sadarbībā spēlēt kopā vēl ir ierobežota.

Sociālā attīstība ietver arī bērnu komunikācijas prasmju sākumu – viņi sāk veidot vienkāršas frāzes un paplašina vārdu krājumu, lai gan runas prasmes vēl ir attīstības sākumā (Holland et al., 2017). Svarīgi ir nodrošināt bērniem šajā vecumā stimulējošu vidi, kas veicina viņu emocionālo un sociālo attīstību, nodrošinot drošu un atbalstošu atmosfēru gan ģimenē, gan pirmsskolas iestādē.

Turklāt bērni šajā vecuma posmā sāk attīstīt savu valodu un komunikācijas prasmes. Bērni sāk lietot vienkāršus vārdus un veidot īsas frāzes, kas palīdz viņiem sazināties ar citiem. Vārdu krājums šajā vecumā ir ierobežots, taču tas strauji paplašinās, un bērns mācās izteikt savas vēlmes un vajadzības, kas būtiski uzlabo viņa komunikāciju ar apkārtējiem.

Kā uzsver Dovgaja, motorikas attīstība ļauj bērnam piedalīties dažādās aktivitātēs un rotaļās, kas veicina arī viņa sociālo un emocionālo attīstību. Smalkās motorikas attīstība palīdz bērniem gūt lielāku autonomiju, piemēram, spēju turēt karoti vai krāsot ar zīmuli (Dovgaja, 2014)

Šajā vecuma posmā bērns izrāda arī pirmās individualitātes pazīmes, piemēram, sāk parādīties patstāvīgas darbības un vēlmju izpausmes, kas liecina par autonomijas veidošanos (Dovgaja, 2014). Tas ir būtiski bērna attīstībai, jo palīdz viņam veidot pašvērtību un uzņemties pirmos pienākumus, piemēram, palīdzēt ģimenes locekļiem vai sekot vienkāršiem norādījumiem.

Rezumējot, autore secina, ka 1,5–2 gadu vecumā bērna attīstība ir dinamisks un daudzdimensionāls process, kas ietver gan fizisko, gan emocionālo, sociālo un kognitīvo attīstību. Šajā posmā bērni veido pirmās emocionālās un sociālās saiknes, attīsta valodu un motoriku, kas ļauj viņiem kļūt neatkarīgākiem un spējīgākiem pielāgoties apkārtējai videi. Kā norāda Dovgaja, šīs prasmes ir būtiskas bērna tālākajā attīstībā, jo tās veido pamatus emocionālajai stabilitātei un spējai veidot sociālās attiecības. (Dovgaja, 2014)

Tādējādi 1,5–2 gadu vecuma posms ir nozīmīgs posms bērna dzīvē, kad veidojas būtiskas prasmes un uzvedības modeļi, kas būs nepieciešami turpmākajai izaugsmei un adaptācijai dažādās dzīves situācijās.

Tāpat ir secināms, ka 1,5-2 gadu vecuma īpatnības būtiski ietekmē bērnu adaptācijas procesu pirmsskolas vidē, jo šajā vecumā bērni sāk izjust pirmās neatkarības pazīmes, taču vienlaikus joprojām ir emocionāli piesaistīti galvenajiem aprūpētājiem. Šajā posmā bērni attīsta

pamata kustību prasmes un sāk veidot komunikācijas spējas, taču viņu spēja izprast un pielāgoties jaunām situācijām ir vēl ierobežota. Sakarā ar emocionālās regulācijas prasmju nepietiekamu attīstību bērni bieži piedzīvo intensīvas emocijas, kas var izpausties kā trauksme vai uztraukums, atdaloties no vecākiem vai saskaroties ar nepazīstamu vidi.

Tā kā sociālā mijiedarbība šajā vecumā ir vairāk vienkārša un bieži izpaužas kā paralēlā spēle, bērniem var būt grūti uzreiz adaptēties kolektīvā un sākt sadarboties ar vienaudžiem. Vecuma īpatnības ietekmē arī spēju izpildīt un pieņemt noteikumus – jauni ieradumi un ikdienas rutīna var būt izaicinājums, jo bērni vēl nav pieraduši pie struktūras, ko piedāvā pirmsskola. Tāpēc pielāgošanās šajā vecumā prasa īpašu atbalstu no pieaugušajiem, lai nodrošinātu drošu un pozitīvu pieredzi, kas atvieglo bērna emocionālo un sociālo integrāciju pirmsskolas vidē.

### **1.3. Pirmsskolas izglītības iestādes loma bērnu adaptācijā**

Pirmsskolas izglītības iestādes būtiskā loma bērna adaptācijas procesā ir saistīta ar emocionālās stabilitātes nodrošināšanu, socializācijas veicināšanu un izglītības programmu pielāgošanu, kas palīdz bērniem pārvarēt adaptācijas grūtības un pielāgoties jaunajai videi. Šajā posmā bērnam ir nepieciešama droša vide, atbalstoši pedagogi un atbilstoši izstrādātas mācību aktivitātes, kas veicina emocionālu un fizisku drošību un palīdz veidot socializācijas prasmes (Dovgaja, 2014).

Viens no pirmajiem soļiem bērna adaptācijas procesā ir drošības sajūtas veidošana, kas ir svarīga bērna emocionālajai stabilitātei. Pirmsskolas izglītības iestādes uzdevums ir nodrošināt vidi, kurā bērns jūtas droši un komfortabli. Kā norāda Alsberga un kolēģi, pedagogu atbalsts un profesionāla pieeja rada bērnam emocionālu stabilitāti, kas palīdz mazināt trauksmi un veicina pozitīvu attieksmi pret jauno vidi. Lai panāktu uzticību un drošības sajūtu, pedagogiem ir jānodrošina pastāvīga klātbūtne, mierīga un pozitīva komunikācija, kas palīdz bērnam pakāpeniski pierast pie jaunās vides un cilvēkiem, ar kuriem viņš saskaras. (Alsberga, 2016)

Adaptācijas perioda laikā bērns bieži izjūt šķiršanās trauksmi, jo viņam ir jāpārorientējas no ģimenes uz kolektīvu. (Kalvāns, 2018) Tāpēc, jo īpaši šajā periodā, bērnam ir svarīga emocionālā atbalsta sniegšana no pieaugušo puses, kas palīdz bērnam pieņemt jauno vidi un izveidot drošības saikni ar pirmsskolas personālu. Pirmsskolas pedagogi ir tie, kas spēj palīdzēt mazināt bērna bailes un trauksmi, kā arī nodrošina stabilu, paredzamu un siltu vidi (Golubina, 2007).

Viena no pirmsskolas iestādes galvenajām funkcijām ir bērna socializācijas prasmju attīstīšana. Pirmsskolas vide bērnam ir pirmā pieredze grupas darbā un saskarsmē ar vienaudžiem, un tai ir būtiska loma bērna spējā iemācīties sadarbības, dalīšanās un komunikācijas prasmes. Kā norāda Dvogaja, kolektīvā vide veicina bērna vēlmi mijiedarboties ar citiem, attīstot empātijas un draudzības prasmes, kas ir būtiskas adaptācijas procesā. Turklāt pirmsskolas pedagogu profesionālais uzdevums ir palīdzēt bērniem pārvarēt sākotnējās grūtības un konfliktus, kas rodas socializācijas procesā, mācot viņiem konstruktīvi risināt situācijas. (Dvogaja, 2014)

Darbība grupā pirmsskolas iestādē arī veicina bērna spēju sadarboties ar citiem, kas ir būtisks aspekts socializācijas prasmju attīstībā (Alsberga et al., 2016). Pedagogiem ir jāveido pozitīva un iekļaujoša vide, kurā bērni var justies pieņemti un ērti, mācoties sadarboties un pielāgoties dažādām situācijām un cilvēkiem.

Pirmsskolas izglītības iestādei ir arī liela nozīme bērna emocionālajā un psiholoģiskajā atbalstā, kas ir īpaši svarīgs adaptācijas periodā. Bērniem šajā vecumā ir nepieciešams justies mīlētiem, drošiem un saprastiem, un pedagogu uzdevums ir sniegt viņiem šādu atbalstu. Kā norāda Golubina, bērna adaptācija ir veiksmīgāka, ja pedagogi spēj nodrošināt emocionālo atbalstu un izpratni par bērna vajadzībām, piedāvājot strukturētu vidi, kurā ir skaidri noteikumi un paredzami rituāli, kas palīdz bērnam pielāgoties ikdienas rutīnai. (Golubina, 2007)

Autore vēlas atzīmēt, ka pirmsskolas iestādēs būtisks aspekts ir arī individuāla pieeja katra bērna adaptācijas procesam. Katram bērnam ir savas individuālās vajadzības, personības iezīmes un temperaments, kas ietekmē viņa adaptācijas gaitu. Piemēram, kā norāda Kalvāns, bērni ar dažādiem temperamentu tipiem (intraverti un ekstraverti) pielāgojas jaunām situācijām atšķirīgā tempā un veidā. (Kalvāns, 2018) Tādēļ pedagogiem ir jāspēj adaptēties bērna individuālajām vajadzībām, nodrošinot personalizētu pieeju, kas atbilst konkrēta bērna temperamentam un vajadzībām.

Turklāt individuālās pieejas izmantošana ļauj bērnam izjust lielāku komfortu un drošību, kas atvieglo adaptācijas procesu un palīdz attīstīt pašpārliecinātību un autonomiju (Alsberga et al., 2016). Pedagogi var veikt dažādas pielāgošanas, piemēram, izveidot pielāgotus rotaļu stūrus, kur bērns var atrasties, ja viņš jūtas pārāk piesātināts vai pārņemts, vai piedāvāt īpašas aktivitātes, kas atbilst bērna individuālajām interesēm un prasmju līmenim.

Būtiski ir atzīmēt, ka pirmsskolas pedagogiem ir jābūt labi sagatavotiem un jāzina dažādas metodiskās pieejas, lai veiksmīgi palīdzētu bērnam adaptācijas periodā. Kā norāda Alsberga un kolēģi, pirmsskolas pedagoga darbs prasa izpratni par bērna psiholoģiju un

adaptācijas procesa nozīmi, lai veidotu pielāgotas mācību un rotaļu aktivitātes, kas sekmē bērna pozitīvu attieksmi pret pirmsskolu. (Alsberga et al., 2016) Pedagoģa profesionālās zināšanas ļauj viņam pielietot mācību metodes, kas ir bērniem piemērotas un kas motivē bērnus iesaistīties dažādās aktivitātēs, tādējādi veicinot viņu socializāciju un emocionālo attīstību.

Alsberga un kolēģi norāda, ka metodiskā pieeja pirmsskolas izglītībā ietver arī izglītojošu rotaļu un grupas aktivitāšu plānošanu, kas atbilst bērnu vecuma posma attīstībai un adaptācijas vajadzībām. (Alsberga et al., 2016) Pedagoģiem jāspēj arī sekot līdzi bērna attīstībai un veikt regulāras novērošanas, lai identificētu potenciālās adaptācijas grūtības un sniegtu atbalstu šo grūtību pārvarēšanā.

Līdz ar ko autore secina, ka pirmsskolas izglītības iestāde spēlē nozīmīgu lomu bērna adaptācijas procesā, nodrošinot nepieciešamo emocionālo atbalstu, socializācijas iespējas un individuālu pieeju katram bērnam. Pedagoģu uzdevums ir radīt vidi, kurā bērni jūtas droši, atbalstīti un motivēti izzināt apkārtējo pasauli. Pielāgojot mācību metodes un nodrošinot emocionālo stabilitāti, pirmsskolas iestāde veicina bērna pāreju no ģimenes dzīves uz kolektīvu, sagatavojot viņu nākotnes izaicinājumiem un attīstības iespējām.

## 2. Adaptācijas grūtības un to pārvarēšanas iespējas

### 2.1. Adaptācijas grūtības, pakāpes un tās izpausmes

Bērnu adaptācijas grūtības pirmsskolas vecumā parasti saistītas ar atšķirīgām pieredzēm mājas un pirmsskolas vidē, kā arī ar bērnu psiholoģiskās attīstības stadijām. Laura un Loredana norāda, ka bērni, kas vēl nesen pavadījuši lielāko daļu laika ģimenes lokā, sāk piedzīvot jaunu un svešu ikdienas režīmu un vidi, kur trūkst pierasto emocionālo atbalstītāju, piemēram, vecāku. (Laura & Loredana, 2021) Pirmsskolas videi ir sava ikdienas struktūra, noteikumi un grupas mijiedarbības aspekti, kas var izraisīt stresu un apjukumu bērnam, kurš vēl attīsta spēju veidot stabilas emocionālās saites (Daniels, 2014).

Vairāki pētījumi norāda, ka adaptācijas problēmas izpaužas kā emocionāla nestabilitāte, nepakļaušanās noteikumiem un grūtības pieņemt jaunu vidi (Holland et al., 2017). Bērniem šajā vecumā ir grūti pārvaldīt emocijas un kontrolēt savu uzvedību, kas bieži izpaužas kā raudāšana, noslēgtība vai agresīva izturēšanās (Romenkova, 2023). Šīs problēmas izpaužas dažādās pakāpēs atkarībā no bērna attīstības līmeņa un individuālajām īpašībām.

Adaptācija pirmsskolas vecumā ir sarežģīts un daudzpakāpju process, kurā bērnam jāpielāgojas jaunajai videi, ikdienas rutīnai un noteikumiem. Bērna spēja adaptēties ir atkarīga no dažādiem faktoriem, piemēram, iepriekšējās pieredzes, ģimenes atbalsta un pirmsskolas iestādes vides. Grūtības šajā pielāgošanās procesā bieži izraisa emocionālu, uzvedības un fizisku diskomfortu.

Veiksmīga adaptācija pirmsskolas vecumā ir lielā mērā atkarīga no apkārtējās vides un pieaugušo attieksmes. Droša, iecītīga un atbalstoša vide palīdz bērnam pārvarēt adaptācijas grūtības ātrāk un veiksmīgāk. Pedagogiem un vecākiem ir būtiska loma bērna adaptācijas procesā, sniedzot emocionālu drošību un motivējot bērnu iesaistīties aktivitātēs (Balode, 2019).

Adaptācijas grūtības var iedalīt vairākās pakāpēs:

Bērnu adaptācijas process pirmsskolas vidē parasti tiek sadalīts trīs pakāpēs (Gruzova & Syslova, 2017):

- Viegļā adaptācija

Viegļas adaptācijas grūtības izpaužas kā neliela raudāšana, trauksme un piesardzība, bet šie simptomi ātri mazinās un bērns ātri iesaistās jaunajā vidē. Parasti šādas grūtības pāriet dažu dienu vai nedēļu laikā, kad bērns pierod pie jauniem apstākļiem un pieaugušo atbalsta (Balode, 2019).

Šajā posmā bērns sāk pielāgoties jaunajai videi, bet bieži vien ir emocionāli jūtīgs un reaģē negatīvi uz jauno pieredzi. Bērns bieži raud, pretojas atdalīšanai no vecākiem un parasti pieprasa daudz uzmanības no pedagoga. Pētījumos konstatēts, ka šajā posmā visizteiktāk izpaužas bērnu emocionālā un uzvedības diskomforts (Webster, 1993; Polat et al., 2014).

- Vidējā adaptācija

Vidēja līmeņa adaptācijas grūtības izpaužas kā patstāvīgāka emocionāla spriedze, nevēlēšanās doties uz pirmsskolas iestādi un grūtības iesaistīties aktivitātēs vai spēlēs ar citiem bērniem. Šāda veida grūtības parasti prasa vairāk laika, un bieži vien ir nepieciešams pedagoga un vecāku aktīvs atbalsts, lai bērns justos droši ( Balode, 2019).

Šajā posmā bērns sāk veidot attiecības ar citiem bērniem un pedagogu, viņš pakāpeniski pieņem jaunās rutīnas un noteikumus. Emocionālās izpausmes kļūst mierīgākas, taču adaptācijas grūtības vēl aizvien izpaužas dažādos veidos, piemēram, kā īslaicīga atsvešinātība vai spēju nespēja pilnībā piedalīties grupas aktivitātēs (Pacholík, 2019).

- Smaga adaptācija

Smagas adaptācijas gadījumā bērns izrāda ilgstošu stresu, piemēram, biežu raudāšanu, agresiju vai ļoti intensīvas trauksmes pazīmes, ko var pavadīt arī somatiski simptomi, kā piemēram, galvassāpes un vēdera sāpes. Šādās situācijās bieži ir nepieciešams psihologa atbalsts, lai palīdzētu bērnam pārvarēt grūtības ( Balode, 2019).

Šajā posmā bērns pilnībā adaptējas jaunajai videi, atpazīst ikdienas kārtību un uzticas pedagogiem un citiem bērniem. Emocionālās reakcijas stabilizējas, un bērns spēj izrādīt sociāli pieņemamu uzvedību lielākajā daļā situāciju (Holland et al., 2017).

Adaptācijas grūtības pirmsskolas vecumā izpaužas dažādās formās. Bērnu adaptācijas grūtības izpaužas dažādos emocionālajos un uzvedības modeļos, kurus ir svarīgi atpazīt un novērtēt pedagogiem un vecākiem. Romenkova (2023) izceļ, ka bērniem ar adaptācijas problēmām bieži ir raksturīgas tādas uzvedības formas kā atsvešinātība, raudāšana, izturēšanās ar pretestību un dažāda intensitātes baiļu izpausmes.

- Emocionālās izpausmes

Bērns bieži izrāda trauksmi, nemieru, bailes un pārmērīgu pieķeršanos vecākiem vai skolotājiem. Emocionālās reakcijas var būt raudāšana, nervozitāte un garstāvokļa svārstības, kas norāda uz to, ka bērns jūtas nedrošs jaunajā vidē (Masiello, 2017).

Bērni, kas piedzīvo adaptācijas grūtības, bieži izjūt trauksmi un diskomfortu. Viņiem ir grūti atdalīties no vecākiem un pieņemt svešo vidi, kas izraisa emocionālus uzliesmojumus. Piemēram, (Daniels, 2014) pētījumi liecina, ka bērniem ir tendence izjust spēcīgas emocionālās reakcijas, kas var kavēt viņu spēju veidot pozitīvu saikni ar pirmsskolas vidi.

- Uzvedības izpausmes

Bērns var izrādīt agresiju, dusmas vai izvairīšanos no kontakta ar citiem bērniem un pieaugušajiem. Arī tādi simptomi kā nespēja pieņemt noteikumus, nevēlēšanās dalīties ar rotaļlietām un atteikšanās piedalīties grupas aktivitātēs ir bieži novērojamas adaptācijas grūtību pazīmes (Thompson, 2015).

Bērni bieži izrāda pretošanos noteikumiem vai nodarbībām, kas norāda uz viņu pretestību jaunajai situācijai. Šajā vecumā viņi vēl tikai attīsta prasmi kontrolēt emocijas un izturēties atbilstoši noteikumiem, un šīs uzvedības problēmas var būt īslaicīgas vai turpināties līdz galējai adaptācijas pakāpei (Holland et al., 2017).

Adaptācijas grūtības var izpausties kā problēmas mijiedarbībā ar vienaudžiem un pieaugušajiem. Pētījumi liecina, ka bērni šajā posmā var būt atsvešināti vai agresīvi, jo viņiem trūkst pieredzes komunikācijā ar citiem bērniem. Laura un Loredana (2021) izceļ, ka adaptācija sociālajai videi prasa laiku un pedagogu iejūtību, lai bērni varētu attīstīt veiksmīgu mijiedarbību ar citiem.

Autore vēlas atzīmēt, ka pedagogam ir izšķiroša loma bērna adaptācijas procesa sekmēšanā. Kā norāda Webster, pedagogi var atbalstīt adaptācijas procesu, izveidojot drošu un uz atbalstu orientētu vidi. (Webster, 2003) Svarīga ir iejūtība un izpratne par katra bērna individuālajām vajadzībām, jo katrs bērns adaptējas atšķirīgi. Holland et al. (2017) uzsver, ka pedagoga emocionālais atbalsts palīdz bērnam sajūst drošību un uzticēties videi.

Savukārt, Pacholik pētījumi parāda, ka klasēs, kurās ir gan vecuma viendabīgums, gan heterogenitāte, adaptācijas process var atšķirties. Mazākas grupas un personalizēta pieeja bieži palīdz bērniem ātrāk adaptēties, īpaši, ja grupa ir viendabīga vecuma ziņā, jo tad bērniem vieglāk veidot saiknes un orientēties sociālajās attiecībās. (Pacholik, 2019)

Svarīgi ir atzīmēt, ka adaptācijas izpausmes ir būtiski novērtēt, lai identificētu, kāda atbalsta sistēma katram bērnam ir nepieciešama. Prasme analizēt bērna adaptācijas pakāpes un emocionālo reakciju izpausmes palīdz pedagogiem un vecākiem efektīvi iesaistīties adaptācijas procesā, nodrošinot nepieciešamo emocionālo un praktisko atbalstu.

Līdz ar ko ir secināms, ka bērnu adaptācija pirmsskolas izglītības iestādēs ir sarežģīts un daudzpakāpju process, kuru ietekmē bērnu individuālās īpatnības, emocionālās un uzvedības prasmes, kā arī apkārtējās vides faktori. Pētījumi liecina, ka labi strukturēta un atbalstoša pirmsskolas vide, kurā pedagogs izrāda iejūtību un izpratni par bērna vajadzībām, var palīdzēt samazināt adaptācijas grūtības un veicināt veiksmīgāku pāreju jaunajā vidē.

Autore secina, ka adaptācijas grūtības bērnam pirmsskolā var būt īslaicīgas vai ilgstošas un izpaužas emocionāli, uzvedības un fiziskā veidā. Adaptācijas grūtību izpratne un atbilstošs atbalsts no pieaugušo puses var ievērojami palīdzēt bērnam veiksmīgi pielāgoties pirmsskolas videi. Autorei arī ir personīga pieredze ar sava bērna adaptācijas grūtībām pirmsskolas iestādē. Viņa ir saskārusies ar to, cik sarežģīts un emocionāli prasīgs var būt adaptācijas process, kad bērns uzsāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi. Šī pieredze palīdz autorei dziļāk izprast adaptācijas procesa nozīmīgumu un grūtības, ar kurām bērni un vecāki var saskarties, pielāgojoties pirmsskolas izglītības videi.

Bērnu adaptācijas grūtības pirmsskolas izglītības iestādēs ir saistītas ar individuālajām īpatnībām, kas ietekmē viņu spēju pielāgoties jaunai videi. Adaptācijas process atšķiras atkarībā no katra bērna personības iezīmēm, temperamenta, attīstības līmeņa un iepriekšējās dzīves pieredzes (Dovgaja, 2014). Šie faktori var ietekmēt gan bērna emocionālo stāvokli, gan sociālās un kognitīvās prasmes, padarot adaptācijas procesu sarežģītāku vai vieglāku.

Pie šādiem faktoriem tiek pieskaitīti sekojoši:

- Temperamenta ietekme uz adaptāciju
- Emocionālā attīstība un adaptācijas grūtības
- Iepriekšējā dzīves pieredze un sociālie faktori
- Kognitīvā attīstība un adaptācijas spējas
- Komunikācijas un socializācijas prasmes
- Bērna individuālās adaptācijas īpatnības un pedagogu loma

Autore var secināt, ka bērnu adaptācijas grūtības pirmsskolas izglītības iestādēs lielā mērā ir atkarīgas no viņu individuālajām īpatnībām, kas ietekmē viņu spēju pielāgoties jaunajai videi. Faktori kā temperaments, emocionālā attīstība, iepriekšējā pieredze un socializācijas prasmes nosaka, cik viegli bērns pielāgosies grupas darbam un jaunajai videi. Pirmsskolas izglītības iestādes pedagogi, atpazīstot un atbalstot bērna individuālās īpatnības, var būtiski veicināt bērna spēju pārvarēt adaptācijas grūtības un veiksmīgi integrēties grupas vidē.

Bērnu adaptācijas procesā apkārtējās vides faktoriem ir būtiska loma, jo tie tieši ietekmē bērna emocionālo labsajūtu, socializācijas prasmes un spēju pielāgoties jaunajai videi. Pirmsskolas izglītības iestādē bērnam jāpielāgojas ne tikai jaunai vietai un noteikumiem, bet arī komunikācijai ar pieaugušajiem un vienaudžiem. Apkārtējās vides faktori ietver gan fiziskās vides elementus, kā telpas organizācija un materiālu pieejamība, gan arī emocionālās vides aspektus, piemēram, attiecības ar pedagogiem un vienaudžiem, un emocionālās atbalsta sistēmas (Kalvāns, 2018; Alsberga et al., 2016).

Galvenie apkārtējās vides faktori ir sekojoši:

- Fiziskās vides faktori
- Emocionālās vides faktori
- Sociālās attiecības ar vienaudžiem
- Vecāku loma bērna adaptācijā

Autore ir secinājusi, ka apkārtējās vides faktori pirmsskolas izglītības iestādē ir daudzveidīgi un katrs no tiem var būtiski ietekmēt bērna adaptācijas procesu. Pedagogu loma, telpu organizācija, attiecības ar vienaudžiem un vecāku atbalsts veido drošu un atbalstošu vidi, kas palīdz bērnam pielāgoties jaunajiem apstākļiem un veicina viņa emocionālo un sociālo attīstību.

## **2.2. Adaptācijas grūtību pārvarēšanas metodes**

Bērnu adaptācijas grūtību pārvarēšanas metodes pirmsskolā ir daudzveidīgas, un to mērķis ir palīdzēt bērniem veiksmīgi pielāgoties jaunajai videi, attiecībām ar vienaudžiem un pieaugušajiem, kā arī iemācīties vadīt savas emocijas. Efektīvas adaptācijas metodes iekļauj pedagogu, vecāku un vienaudžu atbalstu, nodrošinot bērnam drošu un stabilu vidi (Golubina, 2007). Izmantojot dažādas emocionālās un socializācijas atbalsta pieejas, tiek samazināta bērnu nedrošība, bailes un trauksme, tādējādi veicinot labāku iekļaušanos pirmsskolas izglītības vidē.

Kā jau autore ir minējusi iepriekš darbā, pedagoga loma bērna adaptācijā ir nozīmīga, jo viņš ir galvenais atbalsta avots bērna ikdienas aktivitātēs un mijiedarbībā. Pedagogiem ir svarīgi veidot pozitīvu un empātisku attieksmi pret bērnu, ļaujot viņam justies pieņemtam un saprastam. Pētījumi rāda, ka pedagoga atbalsts ir viens no galvenajiem faktoriem, kas palīdz bērniem ātrāk pārvarēt adaptācijas grūtības (Kalvāns, 2018; Rojas & Burchinal, 2021). Pedagogiem ieteicams izmantot tādas metodes kā pozitīvas uzslavas un emocionālu atbalstu, lai veicinātu bērna pārliecību par sevi. Piemēram, ja bērns jūtas satraukts par dalību grupas

aktivitātēs, pedagogs var piedāvāt viņam sākumā piedalīties vienkāršākās rotaļās, lai pakāpeniski mazinātu bailes un attīstītu pašapziņu (Alsberga et al., 2016; Vygotsky, 1978).

Liela nozīme ir arī skaidru un konsekventu noteikumu ievērošanai pirmsskolas izglītības iestādē. Šādi noteikumi bērniem palīdz saprast, ko no viņiem sagaida un kā viņiem būtu jārīkojas noteiktās situācijās. Piemēram, adaptācijas periodā noteikumu skaidrojums palīdz bērniem attīstīt pašpārvaldes prasmes, tādējādi veicinot labāku uzvedību un savstarpējo saskaršmi (Golubina, 2007; Ladd, 2005).

Tālāk darbā autore raksturo galvenās metodes, kas atbalsta bērnus adaptācijas procesa un padara to vieglāku un patīkamāku.

- Emocionālās atbalsta metodes

Lai veiksmīgi pārvarētu adaptācijas grūtības, emocionālās atbalsta metodes ir būtiskas. Viens no efektīvākajiem paņēmieniem ir emocionālo prasmju attīstīšana, kurā pedagogi un vecāki māca bērniem izprast un pārvaldīt savas emocijas. Bērniem jānācās identificēt un nosaukt savas emocijas, piemēram, izteikt, kad viņi jūtas dusmīgi, bēdīgi vai priecīgi. (Dovgaja, 2014) Šāda emocionālā inteliģence ļauj bērniem pašiem tikt galā ar sarežģītām situācijām, tādējādi veicinot pašregulācijas spējas, kas ir būtiskas veiksmīgai adaptācijai.

Vēl viens emocionālās atbalsta paņēmieni ir drošas attiecības ar pedagogu un grupas biedriem. Ja bērns zina, ka viņš var vērsties pie pieaugušajiem ar savām problēmām un saņemt atbalstu, viņam ir lielāka iespēja veiksmīgi pārvarēt adaptācijas grūtības. Dovgaja uzsver, ka droša pieķeršanās pedagogu klātbūtnei palīdz bērniem justies droši un atvieglina trauksmi. (Dovgaja, 2014) Piemēram, adaptācijas periodā pedagogi var veidot “drošības rituālus,” kas palīdz bērniem justies stabilāk. Tas var ietvert tādas aktivitātes kā apsveikuma rituāls no rīta vai dienas noslēguma kopīga stunda, kurā bērni dalās savos iespaidos un piedzīvojumos.

- Spēļu un rotaļu nozīme

Rotaļas un spēles ir ļoti svarīgas adaptācijas grūtību pārvarēšanas metode, jo tās bērniem palīdz izteikt un apstrādāt savas emocijas un attīstīt socializācijas prasmes. Didaktiskās spēles, kas ietver sociālās prasmes veicinošus uzdevumus, piemēram, kopīgas rotaļas, palīdz bērniem pielāgoties jaunajai videi (Puškarevs, 2001). Grupas rotaļās bērni mācās sadarboties un veidot draudzīgas attiecības ar vienaudžiem, kas veicina piederības sajūtu un samazina trauksmi saistībā ar jaunu vidi. Kalvāns uzsver, ka spēles adaptācijas laikā ir jāorganizē tā, lai tās bērnam būtu gan interesantas, gan atbilstošas viņa vecuma prasībām. (Kalvāns, 2018)

Vēl viena rotaļām līdzīga adaptācijas metode ir lomu spēles, kurās bērni var izspēlēt dažādas situācijas, piemēram, “skolas laiku” vai “draugu apciemojumu.” Šīs lomu spēles palīdz bērniem attīstīt izpratni par citu cilvēku emocijām un apgūt sabiedriskās saskarsmes prasmes. Tas ir īpaši noderīgi bērniem, kuri izjūt grūtības adaptācijas periodā, jo šādās spēlēs viņi var izspēlēt savas bažas un iemācīties ar tām tikt galā (Golubina, 2007; Vygotsky, 1978).

- Vecāku loma adaptācijas procesā

Autore jau ir minējusi iepriekš darbā, ka vecāku iesaistīšanās adaptācijas procesā ir būtiska, jo bērni visdrošāk jūtas tad, kad viņiem ir atbalsts no mājām. Vecāki var palīdzēt bērnam sagatavoties pirmsskolas videi, pirms viņš uzsāk apmeklēt iestādi. Piemēram, vecāki var iedrošināt bērnu, pastāstot par pirmsskolas ikdienu un stāstot pozitīvus stāstus par jauniem draugiem un rotaļām (Alsberga et al., 2016). Turklāt regulāra vecāku un pedagogu sadarbība ļauj efektīvāk risināt jebkuras adaptācijas grūtības, ar kurām bērns var saskarties.

Būtisks vecāku pienākums adaptācijas laikā ir sniegt emocionālu atbalstu bērnam mājās, lai veidotu drošības sajūtu. Vecāki var palīdzēt bērnam izrunāt viņa izjūtas un sniegt padomus par to, kā pielāgoties jaunai situācijai. Svarīga loma ir arī konsekventam atbalstam – vecāki nedrīkst nevienā mirklī likt bērnam šaubīties par pirmsskolas izglītības vērtību, jo tas var radīt pretestību un palēnināt adaptācijas procesu (Dovgaja, 2014; Rojas & Burchinal, 2021).

Līdz ar ko, autore secina, ka adaptācijas grūtību pārvarēšanai pirmsskolā nepieciešama visaptveroša pieeja, kurā iesaistīti gan pedagogi, gan vecāki, lai sniegtu bērnam emocionālu un sociālu atbalstu jaunajā vidē (Golubina, 2007). Efektīvu adaptācijas procesu veicina drošas attiecības ar pieaugušajiem un vienaudžiem, kas bērnam ļauj justies pieņemtam un izprastam. Pedagogiem būtu jāveicina pozitīva attieksme un empātija pret katru bērnu, kas palīdz mazināt trauksmi un nedrošību (Kalvāns, 2018; Rojas & Burchinal, 2021). Tāpēc pedagogiem ieteicams izmantot pozitīvas uzslavas, kas veicina bērna pašapziņu un motivē viņu iesaistīties grupas aktivitātēs pakāpeniski, sākot ar vienkāršākām aktivitātēm (Alsberga et al., 2016).

Svarīga adaptācijas procesa sastāvdaļa ir skaidru un konsekventu noteikumu ievērošana pirmsskolas vidē, jo tas bērniem palīdz izprast sagaidāmo rīcību un uzvedības normas (Golubina, 2007; Ladd, 2005). Noteikumu skaidrojums un vienkārša to izskaidrošana ļauj bērniem veidot pašpārvaldes prasmes, tādējādi veicinot sociālo integrāciju.

Emocionālā atbalsta metodes ir būtiskas bērna adaptācijas veicināšanā, īpaši attīstot emocionālo inteliģenci. Pedagogi un vecāki var palīdzēt bērnam izprast un nosaukt savas emocijas, tādējādi uzlabojot pašregulācijas prasmes un veicinot labāku adaptāciju (Dovgaja,

2014). Turklāt drošas attiecības ar pedagogu palīdz bērnam justies pieņemtam un stabilam. “Drošības rituāli” jeb rīta apsveikumi vai noslēguma stundas palīdz bērniem justies droši un uztur stabilitātes sajūtu (Dovgaja, 2014).

Liela nozīme ir arī spēlēm un rotaļām, kas bērnam palīdz izpaust emocijas un attīstīt socializācijas prasmes. Didaktiskās spēles un grupas rotaļas sniedz iespēju bērniem pielāgoties jaunai videi un attīstīt draudzīgas attiecības ar vienaudžiem, kas samazina trauksmi un veicina piederības sajūtu (Puškarevs, 2001; Kalvāns, 2018). Lomu spēles, kurās bērni izspēlē dažādas ikdienas situācijas, arī ir ļoti noderīgas, jo palīdz bērnam pārvarēt savas bažas un izprast citu emocijas (Golubina, 2007; Vygotsky, 1978).

Vecākiem ir būtiska loma adaptācijas procesā, jo viņu emocionālais atbalsts un sadarbība ar pedagogiem veicina bērna pārliecību un drošību. Vecāki var palīdzēt bērnam sagatavoties jaunajai videi, stāstot par pirmsskolas ikdienu un atbalstot viņa adaptācijas procesu mājās. Vecāku un pedagogu sadarbība ir būtiska, lai pārvarētu jebkādas adaptācijas grūtības (Dovgaja, 2014; Rojas & Burchinal, 2021).

Tas nozīmē, ka adaptācijas grūtību pārvarēšanas metodes ietver gan emocionālo atbalstu, gan komunikāciju un sadarbību starp pedagogu, vecākiem un vienaudžiem. Pedagogu pozitīva attieksme, spēļu iekļaušana un vecāku atbalsts ir būtiski aspekti, kas palīdz bērniem veiksmīgi pielāgoties jaunajai videi, attīstot prasmes un pārliecību, kas nepieciešama turpmākai pozitīvai integrācijai pirmsskolas izglītības vidē.

Rezumējot, autore var secināt, ka bērnu adaptācijas grūtību pārvarēšanas metodes ietver gan emocionālo atbalstu, gan efektīvu komunikāciju un sadarbību starp pedagogiem, vecākiem un vienaudžiem. Pedagogu pozitīva attieksme un spēle kā metode sniedz bērniem iespēju attīstīt prasmes, kas veicina veiksmīgu pielāgošanos. Tāpat būtiska ir vecāku līdzdalība, kas sniedz bērniem stabilitāti un drošību, stiprinot viņu pašapziņu un emocionālo stabilitāti. Apkārtējās vides, emocionālā atbalsta un spēles elementu kombinācija palīdz bērniem veiksmīgi pārvarēt adaptācijas grūtības un pielāgoties jaunajai videi.

### **3. 1,5 – 2 gadu vecu bērnu adaptācijas perioda norises izpēte izglītības iestādē X**

#### **3.1. Pētījuma metožu apraksts**

Pētījuma metodoloģija balstījās uz trīs galvenajām metodēm: kvalitatīvo pētījuma metodi – novērošanu, kvantitatīvo pētījuma metodi – anketēšanu, kā arī pedagoģisko izmēģinājuma analīzi. Šo metožu izmantošana ļāva iegūt padziļinātu izpratni par bērnu adaptācijas procesu pirmsskolas vidē un analizēt faktorus, kas ietekmē to veiksmīgu pielāgošanos.

Novērošana ir būtiska kvalitatīvā metode, kas ļauj pētniekam vērot un dokumentēt dabiskos procesus un bērnu uzvedību bez tiešas iejaukšanās. Šajā pētījumā novērošanas metode tika izmantota, lai izprastu, kā bērni reaģē uz jaunu vidi, sociālo mijiedarbību un izmaiņām ikdienas režīmā. Pētījuma gaitā pētnieks vēroja bērnu uzvedību adaptācijas perioda sākumā un vēlāk, lai novērotu iespējamus uzlabojumus un mainīgu uzvedības dinamiku. Novērošana tika veikta sistemātiski noteiktā laika posmā, reģistrējot gan verbālās, gan neverbālās izpausmes, kas ļāva identificēt situācijas, kurās bērni jūtas nedroši vai emocionāli nestabili.

Pētījuma laikā īpaša uzmanība tika pievērsta bērnu savstarpējai saskarsmei un attiecībām ar pedagogu. Novērojumu dati tika dokumentēti lauka piezīmēs, kas ļāva salīdzināt uzvedību dažādos adaptācijas posmos un izvērtēt izmantoto adaptācijas metožu efektivitāti. Tā kā šī metode sniedz iespēju pamanīt izmaiņas reāllaikā, tā ir būtiska bērnu emocionālās un sociālās uzvedības izpratnei adaptācijas periodā.

Anketēšana tika izmantota kā kvantitatīvā metode, lai iegūtu statistiski apstrādājamus datus un identificētu konkrētus faktorus, kas ietekmē bērnu adaptācijas grūtības. Šī metode ietver strukturētu jautājumu kopumu, kuru mērķis bija iegūt vecāku un pedagogu viedokļus par adaptācijas procesu, kā arī noteikt biežāk sastopamos izaicinājumus un risinājumus adaptācijas periodā. Aptaujā piedalījās bērnu vecāki un pedagogi, sniedzot informāciju par bērnu reakcijām, emocionālajām grūtībām un vecāku veiktajiem pasākumiem, lai atvieglotu adaptāciju.

Anketēšanas dati tika apkopoti un statistiski analizēti, kas ļāva veikt salīdzinājumu starp dažādu bērnu grupu adaptācijas grūtībām un identificēt kopīgus elementus. Kvantitatīvā pieeja nodrošināja plašāku informācijas paraugu, padarot iespējamu secinājumu formulēšanu, kas pamatoti ar skaitliskām datiem. Šādi dati ir vērtīgi, lai izprastu kopējās tendences un veiktu efektīvāku pielāgošanos stratēģiju novērtējumu.

Pedagoģiskā izmēģinājuma analīze bija trešā pētījumā izmantotā metode, kuras mērķis bija izvērtēt konkrētu adaptācijas metožu un stratēģiju efektivitāti reālajā izglītības procesā. Šis izmēģinājums ietvēra īpaši izstrādātu pedagoģisko pieeju piemērošanu un rezultātu analīzi. Piemēram, tika ieviestas emocionālās atbalsta un socializācijas veicinošas aktivitātes, piemēram, grupas rotaļas un lomu spēles, kas palīdz bērniem attīstīt pašregulācijas prasmes un uzlabot sociālo mijiedarbību.

Pedagoģiskā izmēģinājuma laikā iegūtie dati tika salīdzināti ar novērošanas un anketēšanas rezultātiem, lai noteiktu, vai ieviestās metodes palīdz bērniem pārvarēt adaptācijas grūtības un vai tās veicina bērnu pozitīvu emocionālo un sociālo attīstību. Šī metode ļāva izvērtēt teorētisko pieeju piemērojamību praksē un noteikt nepieciešamos uzlabojumus.

Autore uzskata, ka trīs dažādu pētījuma metožu – novērošanas, anketēšanas un pedagoģiskā izmēģinājuma – izmantošana nodrošināja holistisku skatījumu uz adaptācijas grūtību pārvarēšanas procesiem pirmsskolas vidē. Kvalitatīvā novērošana ļāva iegūt dziļākas zināšanas par bērnu emocionālo un sociālo uzvedību, savukārt anketēšana palīdzēja noteikt kopējās tendences un kvantitatīvi izvērtēt adaptācijas grūtību izplatību. Pedagoģiskā izmēģinājuma analīze ļāva praktiski pārbaudīt adaptācijas metodes un sniegt ieteikumus to uzlabošanai. Šo metožu apvienojums nodrošina vērtīgas atziņas un iespējas efektīvāk palīdzēt bērniem veiksmīgi pielāgoties pirmsskolas videi.

### 3.2. Pētījuma grupas raksturojums

Pētāmo grupu veido bērni, kuri ir adaptācijas procesā pirmsskolas izglītības iestādē. Viņi demonstrē dažādas sociālās, emocionālās un uzvedības īpatnības, kas ietekmē viņu dalību grupas aktivitātēs. Raksturojuma aprakstā īpaša uzmanība pievērsta bērnu adaptācijas līmenim, sociālajām prasmēm, emocionālajiem izaicinājumiem un attīstības īpatnībām.

Bērnu raksturojumu autore ir apkopojusi 3.1.tabulā.

3.1.tabula. Pētāmās bērnu grupas raksturojums

Bērna vārds	Adaptācijas līmenis	Sociālās prasmes	Emocionālie izaicinājumi	Attīstības īpatnības
Toms	Ātra adaptācija	Agresīvas reakcijas, uzmanības pievēršana	Vēlme izcelties	Enerģisks, mēģina iegūt uzmanību
Dāvis	Ātra adaptācija	Izvairās no grupas aktivitātēm	Interesu trūkums	Labas valodas prasmes
Marks	Grūtības adaptācijā	Fiziska tuvība nav pieņemama	Raudāšana	Krievu valodas lietotājs

Marats	Ātra adaptācija	Neizrāda interesi par citiem bērniem	Nav izteiktu emociju	Vienpatis, labprāt veic uzdotos darbus
Roberts	Ātra adaptācija	Draudzīgs, bet vēro no malas	Vēro nodarbības	Nerunā
Miķelis	Daļēji pielāgojies	Aktīvs, viegli novēršas	Emocionālā saikne ar māti	Patīk transportlīdzekļi
Henrijs	Viegls iejuties	Draudzīgs, aktīvi piedalās	Pārvarējuši adaptācijas grūtības	Pozitīva attieksme pret mācībām
Paula	Ātra adaptācija	Patstāvīga, draudzīga	Emocionāla stabilitāte	Saprot latviešu valodu
<b>Elizabete</b>	Grūtības adaptācijā	Draudzīga, bet var reaģēt agresīvi	Pieķeršanās rotaļlietai	Patstāvīgi ģērbjas
Sofija	Ātra adaptācija	Agresīva rotaļlietu aizstāvēšanā	Vēlas brīvību, neatkarību	Interese par mūziku, deju
Ēriks	Ātra adaptācija	Sociālo prasmju nepieciešamība	Nevienas izteiktas grūtības	Patstāvība, ziņkāre

Bērnu grupas raksturojums:

Toms – Ļoti enerģisks bērns ar izteiktu vēlmi pievērst sev uzmanību. Lai gan labi iejuties grupā, viņam piemīt agresīvas reakcijas, piemēram, grūšana un sišana. Šīs uzvedības izpausmes varētu būt saistītas ar viņa centieniem izcelties, īpaši ņemot vērā vecāku māsu ietekmi.

Dāvis – Labi attīstījis valodas prasmes, bet izrāda nevēlēšanos piedalīties sporta un mūzikas nodarbībās. Šāda attieksme var norādīt uz diskomfortu grupas aktivitātēs vai interešu trūkumu šajās jomās.

**Marks** – Saskaras ar grūtībām adaptācijā un bieži raud pēc vecāku aiziešanas. Viņš ir piesardzīgs attiecībās ar citiem un nelabprāt pieņem fizisku tuvību. Tāpat viņa komunikācija ir aprūtināta, jo viņš nāk no krievu ģimenes un nesaprot latviešu valodu.

Marats – Neizrāda īpašu interesi par grupas rotaļlietām vai citiem bērniem, bet ir ļoti draudzīgs un labprāt veic uzdotos darbus. Viņa uzvedība norāda uz vēlmi būt vienatnē, kas ir saderīga ar mierīgu un patstāvīgu raksturu.

Roberts – Ātri pielāgojās grupai, bet vairāk vēro aktivitātes no malas. Lai gan viņš ir draudzīgs un ieinteresēts rotaļlietās, viņš vēl nerunā, kas varētu ietekmēt viņa līdzdalību nodarbībās.

Miķelis – Aktīvs bērns ar interesi par transportlīdzekļiem. Reizēm novēršas no nodarbībām, īpaši, ja tās ilgst ilgi. Viņam ir atšķirīga emocionāla reakcija atkarībā no tā, kurš no vecākiem viņu atved, kas var norādīt uz stiprām emocionālām saitēm ar māti.

Henrijs – Mierīgs, draudzīgs un labi iekļūties grupā. Henrijs labprāt veic uzdevotus darbus un aktīvi piedalās nodarbībās, kas liecina par viņa pozitīvo attieksmi un vēlmi mācīties.

Paula – Patstāvīga un draudzīga meitene, kas viegli iekļūties grupā. Viņa izrāda lielu interesi par rotaļlietām un nodarbībās aktīvi piedalās. Nāk no krievu ģimenes, bet labi saprot latviešu valodu, kas veicina viņas integrāciju.

**Elizabete** – Ilgstošas adaptācijas procesā, tomēr viņa kļūst mierīgāka ar fizisku komfortu, piemēram, kad tiek samīļota. Patstāvīgi ģērbjas un ir ļoti emocionāli pieķērusies savai rotaļlietai, kas liecina par emocionālās drošības nepieciešamību.

Sofija – Aktīva meitene ar interesi par mūziku un dejām. Reizēm izrāda agresīvas reakcijas, kad citi bērni aizskar viņas rotaļlietas. Šāda uzvedība norāda uz neatkarības un brīvības izjūtas vēlmi.

Ēriks – Pozitīvs un dzīvespriecīgs bērns, kurš aktīvi iesaistās nodarbībās un demonstrē lielu interesi par grāmatām un klučiem. Viņš izrāda patstāvības vēlmi, cenšoties pats ģērbties, bet viņam ir nepieciešamība strādāt pie sociālajām prasmēm.

Autore var secināt, ka pētāmajā bērnu grupā ir vērojama dažāda adaptācijas dinamika un uzvedības izpausmes, kas ietekmē gan socializāciju, gan attīstību. Daži bērni, piemēram, Toms un Sofija, ir aktīvi un enerģiski, bet mēdz reaģēt agresīvi, kas norāda uz nepieciešamību strādāt pie emociju pašregulācijas un sociālajām prasmēm. Marks un Elizabete izjūt grūtības ar adaptāciju un drošības sajūtas veidošanu, kas var kavēt viņu pilnvērtīgu iesaisti grupas aktivitātēs. Kopumā bērni ar dažādām attīstības īpatnībām demonstrē individuālu izaugsmi, izrādot interesi un vēlmi darboties, taču nepieciešama pedagoga atbalstoša pieeja, lai veicinātu katra bērna veiksmīgu adaptāciju un prasmju attīstību.

### **3.3. Adaptācijas norise un grūtību pārvarēšanas pieredzes analīze**

Pētījuma ietvaros autore ir veikusi pētāmās grupas bērnu adaptācijas procesa analīzi un apkopojusi to 3.2.tabulā.

3.2.tabula. Bērnu adoptācijas dinamikas analīze

<b>Bērns</b>	<b>Adaptācijas dinamika</b>	<b>Uzvedības tendences un īpatnības</b>
Toms	Iejutās ātri un izrādīja enerģisku uzvedību no pirmās dienas.	Cenšas pievērst uzmanību, dažreiz reaģējot ar agresiju (sit, grūstās, kož), iespējams, ietekmē ģimenes dinamika ar vecākām māsām.
Dāvis	Iejutās grupā bez problēmām, īpaši saistībā ar spēcīgām valodas prasmēm divu gadu vecumā.	Izvairās no sporta un mūzikas nodarbībām, iespējams, intereses trūkuma vai grupas diskomforta dēļ.
Marks	Grūtības pielāgoties jaunajai videi, daudz raudāja pirmajos mēnešos, īpaši, kad šķiras no vecākiem. Lēnām uzlaboja pielāgošanās spējas pēc diviem mēnešiem.	Nepatīk fizisks kontakts, nepieļauj citu tuvumu, nesaprot latviešu valodu, kas rada komunikācijas grūtības ar grupas biedriem.
Marats	Ātri iejutās grupā, tomēr nepievērš īpašu interesi citiem bērniem vai kopīgām rotaļām.	Lielākoties spēlējas viens, taču ir draudzīgs un nekad neapbižo citus. Labprāt piedalās uzdevumos un izrāda interesi par skolotājas darbībām.
Roberts	Sākotnēji raudāja, bet ātri pielāgojās un kļuva draudzīgs pret grupas biedriem.	Ir draudzīgs un izrāda interesi par rotaļām, tomēr nodarbībās aktīvi nepiedalās, vairāk novērojot notiekošo no malas.
Miķelis	Adaptācijā bija dažādas reakcijas, raudāja, kad viņu atveda mamma, taču uzvedās mierīgāk, kad atveda tētis.	Aktīvs, bet viegli zaudē koncentrēšanos uz uzdevumiem. Lielu interesi izrāda par transportlīdzekļiem un dažādu ar tiem saistītu spēļu veidiem.
Henrijs	Bez lielām grūtībām iejutās grupā, bet vēlāk sākās emocionālas izpausmes (raudāšana).	Draudzīgs, labprāt piedalās nodarbībās, mācās atkārtot skolotājas norādījumus, ar lielu interesi piedalās aktivitātēs un izrāda vēlmi mācīties.
Paula	Ļoti ātri iejutās grupā, jo iepriekš jau bija apmeklējusi citu pirmsskolas izglītības iestādi.	Draudzīga un patstāvīga, labi saprot latviešu valodu. Aktīvi piedalās nodarbībās un izrāda ziņkāri par grupas rotaļlietām, izvēlas būt tuvu skolotājai.
Elizabete	Lēni pielāgojas, turpina raudāt, bet jūtas mierīgāka ar fizisku atbalstu, piemēram, samīļošanu.	Draudzīga, bet reaģē ar agresiju, ja tiek apbižota. Lielu emocionālu pieķeršanos izrāda savai rotaļlietai – zaķim, un viņa ātri kļūst emocionāla, ja to kāds paņem.

Sofija	Ātri iejutās, īpaši ar interesi par grupas rotaļlietām un mūziku.	Dažreiz izrāda agresiju pret citiem bērniem, īpaši rotaļlietu konflikta gadījumos, izrādot neatkarības un brīvības vēlmi, kā arī mēdz ātri nogurt no strukturētām aktivitātēm.
Ēriks	Bez lielām adaptācijas grūtībām, uzreiz grupā ienāca ar smaidu.	Dzīvespriecīgs un ziņkārīgs, bet reizēm pamet rotaļlietas un konfliktē ar bērniem. Piedalās aktivitātēs ar interesi, īpaši interesējas par grāmatām un klučiem.

Pētījuma laikā tika novērotas dažādas bērnu adaptācijas grūtības, kas raksturoja viņu iejušanos pirmsskolas vidē. Dažiem bērniem, kā Sofijai un Miķelim, bija grūtības koncentrēties uz aktivitātēm un veikt uzdevumus, kas izraisīja viņu vēlmi izvairīties no nodarbībām. Šajā gadījumā efektīvākās metodes bija personalizēta pieeja, iekļaujot bērnus aktivitātēs, kas atbilst viņu interesēm. Piemēram, Miķelis ļoti interesējās par transportlīdzekļiem, un šo interesi izmantojot, tika veidotas rotaļas un uzdevumi, kas palīdzēja viņam uzlabot uzmanību un piedalīšanos grupas aktivitātēs.

Grūtības bija novērojamas arī bērniem, kuriem bija emocionāla reakcija uz jauniem sociāliem kontaktiem. Šādiem bērniem, piemēram, Dāvim un Toms, visefektīvākā bija lēna un pakāpeniska integrācija grupā, uzsverot pozitīvas attiecības ar vienu bērnu vai pieaugušo personu, kas palīdzēja pārvarēt diskomfortu. Šāda pieeja ļāva mazināt bērnu bailes un uzlabot viņu pašapziņu.

Taču visvairāk grūtību piedzīvoja tie bērni, kuriem bija grūtības šķirties no vecākiem, tādi kā Marks un Elizabete. Šiem bērniem adaptācijas procesā visefektīvākās bija tās metodes, kas nodrošināja emocionālu atbalstu, piemēram, fizisks kontakts, mierināšana un pastāvīga tuvuma nodrošināšana. Tas ļāva bērniem justies droši un samazināja viņu trauksmi.

Darba ietvaros autore ir pievērsusi īpašu uzmanību bērniem, kas saskarās ar lielākām adaptācijas grūtībām un tālāk sniedz to galveno izaicinājumu, attīstības tendences, efektīvāko adaptācijas grūtību pārvarēšanas metožu raksturojumu.

### ***Marks***

**Izaicinājums:** Marks sākotnēji piedzīvo intensīvu emocionālu diskomfortu pirmsskolas vidē, kas izpaužas kā nemitīga raudāšana un vēlme pēc vecākiem. Viņš izvairās no fiziska kontakta ar skolotājiem un citiem bērniem, uzturoties pie loga vai ārpusē, un nevēlas piedalīties

grupas aktivitātēs. Pirmajās nedēļās Markam ir grūti pielāgoties jaunajai videi un atdalīšanās no vecākiem rada spēcīgas trauksmes reakcijas.

**Attīstības tendence:** Pakāpeniski, izmantojot skolotājas mierīgās un cieņpilnās pieejas, Marks sāk justies drošāk. Skolotājas atbalsts, atkārtojot dienas plānu un sniedzot emocionālu atbalstu, palīdz viņam samazināt trauksmi un sāk integrēties grupā, vispirms novērojot citus bērnus un vēlāk piedaloties rotaļās vienatnē. Ar laiku Marks kļūst mazāk atkarīgs no fiziskā kontakta un sāk izpētīt apkārtējo vidi.

**Efektīvākas grūtību pārvarēšanas metodes:** Skolotājas pieeja, kas ietver pacietību, respektējot Marka robežas un sniedzot viņam iespēju pakāpeniski iesaistīties aktivitātēs, kā arī nodrošinot drošu vidi, ir būtiska adaptācijas veicināšanā. Tāpat arī skaidri izklāstīts dienas režīms, emocionālā atbalsta sniegšana ar vārdiem un klusās klātbūtnes piedāvājums palīdz Markam justies pieņemtam un atbalstītam.

Autore secina, ka Markam nepieciešams laiks un pacietība, lai pielāgotos pirmsskolas videi. Visefektīvākā pieeja ir pakāpeniska integrācija, ņemot vērā viņa emocionālās vajadzības, un nodrošinot drošu, cieņpilnu vidi, kurā viņš var pamazām attīstīt pašpārliecinātību un sociālas prasmes.

### *Elizabete*

**Izaicinājums:** Elizabete piedzīvo ļoti intensīvas adaptācijas grūtības, jo viņa ļoti cieši turas pie savas mīļmantiņas un nepieciešams bieži fizisks kontakts ar skolotāju, kas palīdz viņai justies droši. Elizabete ir ļoti emocionāla, raudot lielāko daļu dienas un izjūtot satraukumu, kad tiek atdalīta no skolotājas vai tiek likta uz grīdas. Viņas lielākā grūtība ir atdalīšanās no vecākiem un uzticēšanās jauniem cilvēkiem un videi.

**Attīstības tendence:** Pakāpeniski, ar skolotājas pacietīgo pieeju, Elizabete sāk justies drošāk un samazinās raudāšana. Viņa kļūst mazāk atkarīga no fiziskā kontakta, sāk spēlēt ar rotaļlietām un sāk pievērst uzmanību citiem bērniem. Viņas attīstība noris lēnām, bet ir redzams, ka viņa kļūst patstāvīgāka un spēj izprast dienas plānu un pakāpeniski iesaistīties grupas aktivitātēs.

**Efektīvākas grūtību pārvarēšanas metodes:** Skolotājas pieeja, kas ietver mīļmantiņas saglabāšanu un pielāgošanos Elizabetes vajadzībām, kā arī lēna ieviešana ar aktivitātēm, kas nav saistītas ar fizisku kontaktu, ir efektīva. Skolotājas pacietīgā uzslava par katru soli un dienas kārtības atkārtošana veicina drošības sajūtu. Pakāpeniski piedāvātas rotaļas, kas saistītas ar

Elizabetes mīļmantiņu, un maigi iedrošinājumi iesaistīties grupas aktivitātēs veicina viņas integrāciju.

Autore secina, ka Elizabetes adaptācija notiek lēnām, un visefektīvākā pieeja ir sniegt viņai fizisko tuvumu, vienlaikus pakāpeniski piedāvājot iespējas veidot patstāvīgumu un attīstīt sociālās prasmes. Skolotājas pacietība, kā arī spēja respektēt viņas vajadzības un veidot uzticēšanās attiecības, ir būtiski faktori, kas palīdz Elizabetei pielāgoties pirmsskolas videi.

Līdz ar ko autore var secināt, ka adaptācijas grūtību pārvarēšanas panākumi ir atkarīgi no katra bērna individuālajām vajadzībām un pielāgotām pieejām, kas ietver emocionālu atbalstu, interešu izmantošanu un pakāpenisku integrāciju.

Lai veiktu adaptācijas tēmas izpēti no vairākām perspektīvām, autore ir veikusi arī bērnu vecāku aptauju (skat. pielikumu Nr.1) un pedagogu aptauju (skat. pielikumu Nr.2).

Viens no jautājumiem, ko autore ir uzdevusi pētāmās grupas bērnu vecākiem bija par to kā viņu bērni reaģē uz jauno vidi. Rezultātu autore ir atspoguļojusi 3.1.attēlā.



### **3.1.attēls. Vecāku atbildes uz jautājumu: “Kā Jūsu bērns reaģē uz jauno vidi”?**

No aptaujas rezultātiem var redzēt, ka pārsvarā vecāki uzskata, ka bērni labi reaģē uz jauno vidi un viņiem nav īpašo adaptēšanas grūtību.

Kopumā no vecāku aptaujas autore ir izdarījusi sekojošus secinājumus.

Neskatoties uz to, ka aptaujā vecāki ir atbildējuši, ka bērniem nav ievērojamu adaptācijas grūtību, secinājumi par bērnu adaptācijas pieredzi un grūtībām liecina, ka lielākā daļa bērnu tomēr saskaras ar atdalīšanās trauksmi un emocionāliem uzliesmojumiem, kas galvenokārt izpaužas pirmajos mēnešos pēc uzsākšanas apmeklēt pirmsskolu. Adaptācijas laiks lielākajai daļai bērnu ir no 1 līdz 3 mēnešiem, savukārt daži bērni adaptējas tikai pēc vairāk nekā 6 mēnešiem.

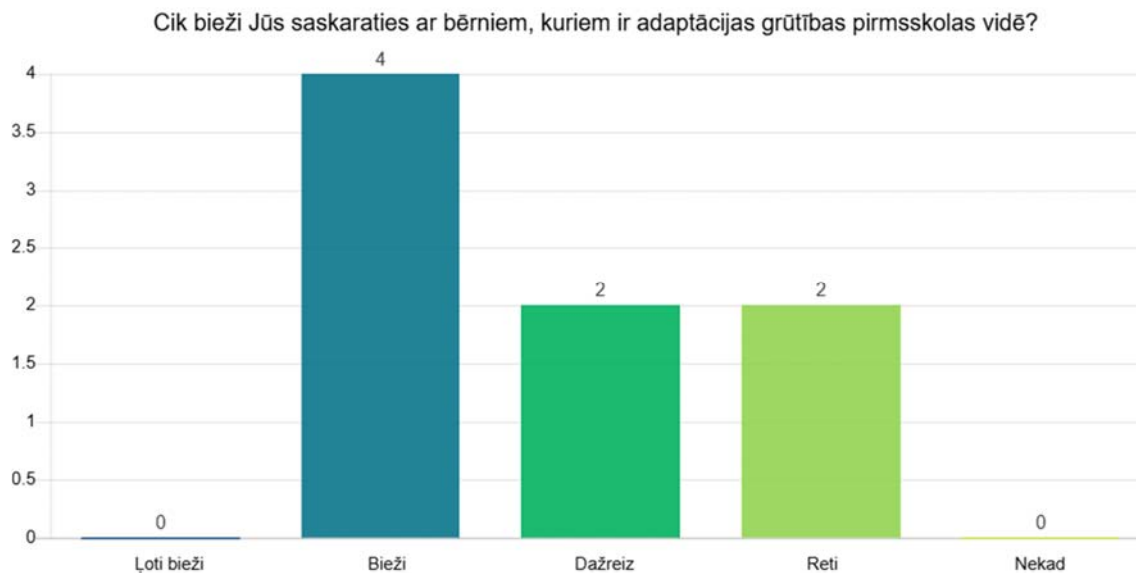
Visefektīvākās stratēģijas bērna adaptācijai, pēc vecāku teiktā, ir pakāpeniska iepazīstināšana ar pirmsskolu un pozitīvas sarunas par pirmsskolu mājās. Bērnu emocionālajam atbalstam ir būtiska loma, lai palīdzētu mazināt trauksmi un uzlabotu viņu pašsajūtu. Vecāki arī norāda, ka regulāra komunikācija ar pedagogiem palīdz uzlabot bērna pielāgošanos un sniedz svarīgu informāciju par bērna progresu.

Vecāki uzsvēra pirmsskolas vides nozīmi – piemēram, rotaļu zonas, mācību materiāli un rotaļlietas tiek uzskatītas par ļoti svarīgām, lai veicinātu bērna adaptāciju. Šī vide ļauj bērniem justies droši un piedāvā stimulējošu vidi, kas veicina viņu attīstību un izzīņas procesus.

Tomēr daži vecāki atzīmēja, ka adaptācijas process bija ilgāks nekā sagaidīts, un izteica vēlmi pēc elastīgāka adaptācijas perioda, piemēram, īsākām dienām un pakāpeniskas atdalīšanās. Daži vecāki arī vēlētos saņemt vairāk atsauksmes un ieteikumus no pedagogu puses, lai veiksmīgāk sekotu līdzi bērna progresam un veicinātu adaptāciju mājās.

Līdz ar ko autore secina un atkārtoti atzīmē, ka veiksmīga bērna adaptācija pirmsskolas vidē ir atkarīga no vairākiem faktoriem, tostarp vecāku aktīvas līdzdalības un atbalsta, pedagogu komunikācijas un atbilstošas vides nodrošināšanas. Elastīgs pieejas modelis, kas ņem vērā katra bērna individuālās vajadzības un grūtības, ir visefektīvākā pieeja, lai atvieglotu adaptāciju un nodrošinātu bērnam emocionālo labsajūtu.

Lai iegūtu arī pedagogu viedokli par pētāmo tēmu, autore ir lūgusi pedagogus atbildēt, cik bieži viņi saskaras ar bērniem, kuriem ir grūtības pirmsskolas vidē. Pedagogu atbildes autore ir apkopojusi 3.2.attēlā.



**3.2.attēls. Pedagogu atbildes uz jautājumu: “Cik bieži Jūs saskaraties ar bērniem, kuriem ir grūtības pirmsskolas vidē?”**

Pedagogu atbildes liecina par to, ka viņiem diezgan bieži ir jāsaskaras ar bērnu adaptācijas izaicinājumiem, līdz ar ko bija būtiski noskaidrot pedagogu pieredzi un viņuprāt efektīvākas metodes adaptācijas grūtību pārvarēšanai.

Pedagogu aptaujas analīzes rezultātā autore ir izdarījusi sekojošus secinājumus:

- Vairums pedagogu atzīmē, ka viņi saskaras ar bērniem, kuriem ir adaptācijas grūtības, visbiežāk saistītas ar atdalīšanās trauksmi no vecākiem. Aptaujātie arī norādīja, ka emocionālie uzliesmojumi ir retāk novērojama problēma.
- Atbilstoši pedagogu novērojumiem, adaptācijas process parasti ilgst no mēneša līdz trim mēnešiem, bet dažos gadījumos tas var ilgt arī līdz sešiem mēnešiem, atkarībā no bērna individuālajām īpašībām un atbalsta sistēmas.
- Visbiežāk izmantotās stratēģijas, lai atbalstītu bērnu adaptāciju, ietver iepazīstināšanu ar jauno vidi pirms pilna laika apmeklējuma un emocionālo atbalstu, kas sniegts individuāli. Dažreiz pedagogi izmanto arī pakāpenisku atdalīšanos no vecākiem, lai samazinātu bērna trauksmi.
- Pedagogi uzskata, ka bērna temperaments, ģimenes atbalsts un pirmsskolas vides iekārtojums ir vissvarīgākie faktori, kas ietekmē bērnu adaptāciju. Vides faktori, piemēram, rotaļlietas un telpu iekārtojums, tiek uzskatīti par ļoti svarīgiem, lai bērns justos droši un ērti.

- Visi pedagogi norādīja, ka bieži komunicē ar vecākiem par bērna adaptācijas procesu. Sadarbība ar vecākiem tiek uzskatīta par vienu no būtiskākajiem elementiem, lai nodrošinātu bērna veiksmīgu adaptāciju.
- Daži pedagogi uzskata, ka viņiem ir nepieciešama papildu apmācība par bērnu attīstību, lai labāk atbalstītu bērna adaptāciju. Tāpat tiek ieteikta mentoringa programma ar pieredzējušiem pedagogiem kā veids, kā uzlabot kompetences šajā jomā.

Līdz ar ko autore var secināt, ka pedagogu izvēlētās metodes un stratēģijas, piemēram, emocionāls atbalsts un laicīga iepazīstināšana ar jauno vidi, ir efektīvas adaptācijas veicināšanai. Tomēr ir nepieciešams vēl lielāks atbalsts no dažādām izglītības iestādēm un papildu apmācība pedagogiem, lai nodrošinātu bērnu labāku pielāgošanos pirmsskolas videi.

Kopumā, pētījuma gaitā autore ir secinājusi, ka visbiežāk sastopamās grūtības bērnu adaptācijā ir atdalīšanās trauksme no vecākiem, bailes no svešas vides un grūtības iekļauties grupā. Vecāki norāda, ka bērni bieži izjūt spēcīgu emociju pārslodzi, kas var būtiski kavēt adaptācijas procesu. Lai mazinātu šos izaicinājumus, vecāki uzsver individuāla emocionālā atbalsta nozīmi un nepieciešamību pielāgoties bērna vajadzībām.

Pedagogu aptaujā secināts, ka biežāk novērojamā grūtība ir atdalīšanās trauksme, kas ilgst no viena līdz trīs mēnešiem. Pedagogi atzīst, ka svarīgākās stratēģijas ir bērna pakāpeniska iepazīstināšana ar jauno vidi un emocionāls atbalsts. Viens no efektīvākajiem veidiem, kā palīdzēt bērniem pārvarēt adaptācijas grūtības, ir iepazīstināšana ar vidi pirms pilna laika apmeklējuma, kas ļauj bērnam pierast pie jaunās vietas un gūt drošības sajūtu.

Abu aptauju analīze liecina, ka cieša sadarbība ar vecākiem, emocionāls atbalsts un pakāpeniska bērna ievadīšana jaunajā vidē ir efektīvākās metodes, kas palīdz veiksmīgi pārvarēt adaptācijas grūtības. Pedagogiem, lai vēl labāk atbalstītu bērnus šajā procesā, ieteicams piedāvāt papildu apmācību un veidot mentoringa programmas ar pieredzējušiem speciālistiem. Tas palīdzēs pedagogiem pilnveidot savu pieeju un sniegt bērniem nepieciešamo atbalstu.

### **3.4. Ieteikumi vecākiem un pedagogiem**

Adaptācija pirmsskolas vidē ir nozīmīgs posms bērna attīstībā, kas ietekmē viņa emocionālo un sociālo labklājību. Šajā vecumā bērni piedzīvo ievērojamas emocionālās pārmaiņas, kas saistītas ar atdalīšanos no vecākiem un jaunas vides apguvi. Tāpēc ir svarīgi

nodrošināt pareizu atbalstu gan no vecāku, gan pedagogu puses, lai atvieglotu adaptācijas procesu un veicinātu bērna veiksmīgu integrēšanos grupā.

Darba ietvaros autore ir izstrādājusi ieteikumus vecākiem un pedagogiem bērnu adaptācijas grūtību pārvarēšanai.

### **1. Emocionālais atbalsts no vecāku puses**

1,5–2 gadus veci bērni vēl nespēj pilnībā saprast, kas notiek viņu dzīvē, un bieži izjūt trauksmi par šķiršanos no vecākiem. Tādēļ emocionālais atbalsts, ko bērns saņem no vecākiem, ir ļoti svarīgs.

- Saglabājiet drošības sajūtu – lai mazinātu bērna trauksmi, vecākiem jānodrošina, ka bērns izjūt drošību, pat ja viņi ir šķirti. Pirms bērna nonāk pirmsskolā, vecākiem ir ieteicams vairākas reizes apmeklēt skolu kopā ar bērnu, iepazīstinot viņu ar vidi, telpām un personālu.
- Atbalstiet bērnu emocionāli – pirms došanās uz bērnu dārzu, vecākiem vajadzētu veidot mierīgu un drošu gaisotni. Viens no veidiem, kā to sasniegt, ir veidot pozitīvas runas par skolu un tās vidi. Tas palīdzēs bērnam uztvert jauno vidi kā drošu un interesantu.
- Izskaidrojiet procesu – pat ja bērns vēl ir mazs, vienkāršā valodā izskaidrojiet, kas notiks, piemēram, “Tagad mēs iesim uz bērnudārzu, un es tevi sagaidīšu pēc pusdienām.” Bērni šo informāciju uzņems daudz vieglāk, ja viņiem ir skaidrs, ko sagaidīt.

### **2. Pakāpeniska adaptācija**

Tā kā 1,5–2 gadus veciem bērniem adaptācija jaunajā vidē var būt ļoti izaicinoša, ieteicams to veikt pakāpeniski, ļaujot bērnam pierast pie izmaiņām.

- Iepazīstiniet bērnu ar jauno vidi soli pa solim – ja iespējams, vecākiem vajadzētu vairākas dienas pirms bērna pilnīgas uzņemšanas apmeklēt pirmsskolu kopā ar bērnu. Pirmajās dienās bērns var pavadīt tikai dažas stundas bērnudārzā, un laika posms pakāpeniski jāpalielina.
- Saglabājiet ikdienas rutīnu – maziem bērniem ir svarīga ikdienas rutīna, jo tā sniedz drošību. Vecākiem un pedagogiem vajadzētu censties saglabāt līdzīgas dienas struktūras mājās un bērnudārzā.

- Nepieciešamība pēc pārtraukumiem – pirmsskolas sākumā bērns var izjust nogurumu vai pārslogotību, tāpēc ir svarīgi piedāvāt pārtraukumus, lai bērns varētu atpūsties un atjaunoties.

### **3. Veiciniet emocionālo stabilitāti**

Emocionālā stabilitāte ir viens no galvenajiem faktoriem, kas ļauj bērniem veiksmīgi pielāgoties jaunai videi. Gan vecākiem, gan pedagogiem ir jāsniedz emocionāls atbalsts, lai bērns justos droši un mierīgi.

- Emocionāla atbalsta sniegšana – bērniem ir jābūt pārliecībai, ka viņu emocijas tiek ņemtas vērā. Ja bērns jūtas dusmīgs vai raud, vecākiem un pedagogiem ir jāparāda līdzjūtība un jānodrošina mierinoša vide.
- Atzišana un pozitīva pastiprināšana – kad bērns izrāda pārliecību vai labas sociālās prasmes (piemēram, daloties ar rotaļlietām vai iekļaujoties grupā), ir svarīgi to atzīt un slavēt. Pozitīva pastiprināšana palīdz veidot bērna pašvērtību un veicina emocionālo stabilitāti.

### **4. Pedagogu atbalsts un pieeja**

Pedagogiem ir nozīmīga loma 1,5–2 gadus vecu bērnu adaptācijas procesā. Pedagogiem jāveic aktīvi pasākumi, lai nodrošinātu bērnam piemērotu vidi un atbalstu.

- Veidojiet atbalstošu un drošu vidi – pirmsskolas pedagogiem ir jānodrošina vide, kas ir droša, viegli pieejama un piemērota bērnu vajadzībām. Jāizvēlas rotaļlietas un mācību materiāli, kas atbilst bērna vecumam un interesēm. Tāpat telpām jābūt labi sakārtotām, lai bērns varētu droši izpētīt vidi.
- Individualizēta pieeja – katrs bērns ir unikāls, tāpēc pedagogu pieejai jābūt individuālai. Daži bērni var pielāgoties ātri, bet citiem būs nepieciešams ilgāks laiks. Pedagogiem ir jāspēj atpazīt šīs atšķirības un piedāvāt nepieciešamo atbalstu.
- Emocionālā atbalsta sniegšana – pedagogiem jāpievērš īpaša uzmanība bērnu emocionālajām vajadzībām, piemēram, dodot iespēju bērniem atpūsties, kad viņi jūtas pārslogoti, un sniedzot mierinošu atbalstu, kad bērns piedzīvo bailes vai trauksmi.

### **5. Komunikācija ar vecākiem**

Lai bērna adaptācijas process būtu veiksmīgs, pedagogiem jāstrādā ciešā sadarbībā ar vecākiem. Regulāra komunikācija palīdzēs gan vecākiem, gan pedagogiem saprast bērna vajadzības un atbalstīt viņa attīstību.

- Regulāra informācijas apmaiņa – pedagogiem jānodrošina bieža saziņa ar vecākiem par bērna progresu, emocionālo stāvokli un adaptācijas procesu. Vecākiem ir jāzina, kā bērns jūtas bērnudārzā un kā viņš tiek galā ar jauno vidi.
- Sadarbība un atbalsta sniegšana – vecākiem jābūt informētiem par pedagogu izmantotajām metodēm un pieejām. Tas palīdzēs vecākiem atbalstīt bērnu arī mājās, saglabājot konsekveni un drošības sajūtu gan mājās, gan skolā.

## **6. Papildu atbalsts un resursi**

Lai nodrošinātu veiksmīgu adaptācijas procesu, gan pedagogiem, gan vecākiem var būt nepieciešama papildu apmācība un resursi.

- Papildu apmācība pedagogiem – pedagogiem ir jāiegūst zināšanas par bērnu attīstību, adaptācijas procesiem un emocionālās labklājības jautājumiem. Dažādu profesionāļu, piemēram, psihologu un speciālistu, konsultācijas var būt ļoti noderīgas.
- Mentoringa programmas – ja pedagogiem ir pieredze darbā ar 1,5–2 gadus veciem bērniem, viņi var piedāvāt mentora atbalstu jauniem pedagogiem, daloties pieredzē un palīdzot risināt sarežģījumus bērnu adaptācijā.

Pakāpeniska pieeja, emocionālā stabilitāte, individualizēta pieeja un cieša sadarbība starp vecākiem un pedagogiem ir būtiski aspekti, kas palīdzēs bērniem veiksmīgi pielāgoties jaunajai videi. Adaptācijas process ir izaicinošs, bet ar atbilstošu atbalstu bērns spēs veiksmīgi pārvarēt šīs grūtības un turpināt savu attīstību emocionāli drošā un stimulējošā vidē.

## Secinājumi

1. 1,5–2 gadus veciem bērniem adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē ir izaicinošs process, jo šajā vecumā viņi vēl nespēj pilnībā saprast atdalīšanās no vecākiem un jaunas vides nozīmi.
2. Emocionālās drošības un stabilitātes nodrošināšana ir būtiska pirmsskolas iestādes vidē, lai mazinātu bērna trauksmi un palīdzētu viņam pielāgoties jaunajai videi.
3. Pakāpeniska bērna pieredze ar jauno vidi, apmeklējot iestādi kopā ar vecākiem, veicina vieglāku pielāgošanos un mazināt trauksmes sajūtu.
4. Vecāku atbalsts un emocionālā līdzdalība bērna adaptācijā ir ļoti nozīmīgi, jo bērns bieži meklē mierinājumu un drošību pie vecākiem.
5. Adaptācijas procesā svarīga ir konsekvence gan mājās, gan bērnudārzā, lai bērns justos droši un saprastu, kas viņu sagaida katru dienu.
6. Iestādes pedagogiem ir jāsniedz emocionāls atbalsts un jāveido droša vide, kurā bērns var brīvi izpētīt un apgūt jaunas prasmes.
7. Komunikācija starp vecākiem un pedagogiem ir būtiska veiksmīgas adaptācijas nodrošināšanai, jo tas ļauj labāk izprast bērna vajadzības un pielāgot atbalsta pasākumus.
8. Bērniem, kuriem ir īpašas emocionālās vai uzvedības grūtības, nepieciešama papildu uzmanība un individualizēta pieeja, lai atvieglotu adaptācijas procesu.
9. Iestādē jānodrošina piemērota vide, kas motivē bērnus piedalīties aktivitātēs, palīdzot viņiem vieglāk iejusties grupas dinamiskajā vidē.
10. Adaptācijas laikā vecākiem un pedagogiem jābūt gataviem pielāgot pieeju atkarībā no bērna individuālajām vajadzībām un attīstības tempā.
11. Atbildot uz pētījuma jautājumu, autore secina, ka 1,5–2 gadus vecu bērnu adaptācijas grūtības pirmsskolas izglītības iestādēs galvenokārt izpaužas kā emocionāla nedrošība, kas saistīta ar atdalīšanās trauksmi, grūtībām pielāgoties jaunajai videi un dienas kārtībai; šo grūtību pārvarēšanu veicina drošas piesaistes veidošana starp bērnu un pedagogu, kā arī pakāpeniska iepazīstināšana ar pirmsskolas vidi.

12. Atbildot uz pētījuma jautājumu, autore secina, ka efektīvākās adaptācijas veicināšanas metodes ietver ciešu sadarbību starp vecākiem un pedagogiem, individuālu pieeju bērna emocionālo vajadzību izpratnē, paredzamu ikdienas rutīnu un rotaļu aktivitātes, kas palīdz bērnam justies droši un stabilitātes sajūtu sniedzošā vidē.

## Literatūras un citu avotu saraksts

- Alsberga, M., Antiņa, I., Dortāne, R., Frolova, I., Helmane, I., Jonīte V., Volāne, E. (2016). *Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību programmu īstenošanai*, Rīga: Valsts Izglītības Satura Centrs.
- Balode, G. (2019) 2-3 gadus vecu bērnu adaptācijas veicināšana pirmsskolas izglītības iestādē. 8. – 9. lpp
- Daniels, D. H. (2014). *Children's affective orientations in preschool and their initial adjustment to kindergarten*. *Psychology in the Schools*, 51(3), 256-272.
- Dovgaja, A. (2014). *Pirmsskolas vecuma bērna emocionālās sfēras attīstības faktori*. Pieejams: <https://s.econf.rae.ru/pdf/2014/10/3761.pdf>
- Golubina, V. (2007). *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: SIA Izglītības solī
- Gruzova, L., & Syslova, Z. (2017). *Adaptation of two years old children in Czech preschool education*. *International Journal of Learning and Teaching*, 9(1), 350-356.
- Holland, M. L., Malmberg, J., & Peacock, G. G. (2017). *Emotional and behavioral problems of young children: Effective interventions in the preschool and kindergarten years*. Guilford Publications.
- Johnson, P., Brown, R. (2020). *Adaptation challenges in early childhood education*. *Early Childhood Research Quarterly*, 35, 149–158.
- Kalvāns, Ē. (2018). *Attīstības psiholoģija*. Rēzekne: Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija.
- Ladd, G. W. (2005). *Children's Peer Relations: A Developmental Perspective*. *Handbook of Child Psychology*.
- Laura, G., & Loredana, B. *Educational Counselling Of Pre-School Children For Adaptation To The Kindergarten Environment*. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 31.
- Pacholík, V. (2019). *The process of adapting the children to kindergarten in age homogeneous and heterogeneous classes*. ICERI2019 Proceedings (pp. 2068-2074). IATED.
- Piažē, Ž. (2002). *Bērna intelektuālā attīstība*. Rīga: Pētergailis.
- Polat, O., Sohtorikoglu, S., Kucukoglu, E., Unsal, F. O., & Yıldız, T. (2014). *The comparision of 54-66 months old children's readiness for primary school during preschool*

*period and their adaptation to primary school.* International Journal on New Trends in Education and Their Implications, 5(1), 169-182.

Puškarevs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija*. Tālmācība pedagoģijā. Raka.

Rojas, A., Burchinal, M. (2021). *Family and Teacher Support in Early Childhood Education: A Systematic Review of the Literature*. Early Education and Development.

Romenkova, V. (2023, July). *The problem of adaptation of preschool children for a preschool institution*. Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference (Vol. 2, pp. 100-109).

Smith, J. (2019). *The impact of early adaptation on social development*. Journal of Child Psychology, 47(2), 201–215.

Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.

Uruntajeva, G. (2006). *Bērnu psiholoģija*. Maskava: Izdevniecības centrs: Akadēmija.

Vygotsky, L. S. (1978). *Interaction Between Learning and Development*. In *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Webster, K. H. (2003). *Patterns of competence and problems in kindergarten students*. University of Virginia.

Williams, T. (2018). *Factors influencing successful adaptation in preschool environments*. International Journal of Early Years Education, 26(1), 63–76.

Zelmenis, V.(2000). *Pedagoģijas pamati*. Rīga: RaKa.

## **Pielikumi**

## **APTAUJA VECĀKIEM**

1. Kā Jūsu bērns vispārēji reaģē uz jauno vidi?
  - a) Ātri adaptējas
  - b) Nepieciešams laiks, bet adaptējas
  - c) Ir grūtības adaptēties
  - d) Ļoti pretojas pārmaiņām
  
2. Kādas grūtības Jūsu bērnam ir radušās, adaptējoties pirmsskolas vidē?
  - a) Atdalīšanās trauksme
  - b) Grūtības komunicēt ar vienaudžiem
  - c) Grūtības ievērot ikdienas rutīnu
  - d) Emocionāli uzliesmojumi
  - e) Cits (lūdzu, norādiet)
  
3. Cik ilgi Jūsu bērns apmeklē pirmsskolas izglītības iestādi?
  - a) Mazāk nekā mēnesi
  - b) 1–3 mēnešus
  - c) 3–6 mēnešus
  - d) Vairāk nekā 6 mēnešus
  
4. Cik bieži Jūs komunicējat ar pedagogiem par Jūsu bērna adaptāciju?
  - a) Katru dienu
  - b) Vairākas reizes nedēļā
  - c) Vienu reizi nedēļā
  - d) Reti
  
5. Kādas stratēģijas Jums ir palīdzējušas atvieglot bērna adaptāciju?
  - a) Pakāpeniska iepazīstināšana ar pirmsskolu
  - b) Konsistenta rutīnas uzturēšana mājās

- c) Pozitīvas sarunas par pirmsskolu mājās
  - d) Emocionāla atbalsta sniegšana pārejas laikā
  - e) Cits (lūdzu, norādiet)
6. Kādu atbalstu Jūs sagaidāt no pirmsskolas, lai palīdzētu Jūsu bērnam adaptēties?
- a) Regulāra komunikācija ar pedagogiem
  - b) Emocionāls atbalsts bērnam
  - c) Elastīgums apmeklējumos pirmajās nedēļās
  - d) Iespējas vecāku un bērnu kopīgām aktivitātēm
  - e) Cits (lūdzu, norādiet)
7. Cik svarīga, Jūsprāt, ir pirmsskolas vide (piemēram, rotaļlietas, rotaļu zonas, mācību materiāli) jūsu bērna adaptācijai?
- a) Ļoti svarīga
  - b) Svarīga
  - c) Daļēji svarīga
  - d) Nesvarīga
8. Vai Jūsu bērns izrāda interesi vai prieku par pirmsskolas apmeklēšanu?
- a) Jā, vienmēr
  - b) Jā, dažreiz
  - c) Reti
  - d) Nē, nekad
9. Kā Jūs jūtaties par Jūsu bērna adaptāciju pirmsskolā līdz šim?
- a) Ļoti apmierināts
  - b) Daļēji apmierināts
  - c) Neitrāls
  - d) Neapmierināts
10. Kādu papildu atbalstu Jūs vēlētos saņemt no pirmsskolas personāla, lai uzlabotu Jūsu bērna adaptāciju?

- a) Vairāk atsauksmju par bērna progresu
- b) Papildu tikšanās ar pedagogiem
- c) Ieteikumi adaptācijas veicināšanai mājās
- d) Elastīgāks adaptācijas periods (īsākas dienas, pakāpeniska atdalīšanās)
- e) Cits (lūdzu, norādiet)

## APTAUJA PEDAGOGIEM

1. Cik bieži Jūs saskaraties ar bērniem, kuriem ir adaptācijas grūtības pirmsskolas vidē?
  - a) Ļoti bieži
  - b) Bieži
  - c) Dažreiz
  - d) Reti
  - e) Nekad
2. Kuras no šīm adaptācijas grūtībām jūs visbiežāk novērojat bērniem?
  - a) Atdalīšanās trauksme no vecākiem
  - b) Emocionālas uzliesmojumi
  - c) Komunikācijas grūtības ar vienaudžiem
  - d) Grūtības ievērot ikdienas rutīnu
  - e) Cits (lūdzu, norādiet)
3. Cik ilgi parasti ilgst adaptācijas process lielākajai daļai bērnu?
  - a) Mazāk nekā mēnesi
  - b) 1–3 mēnešus
  - c) 3–6 mēnešus
  - d) Vairāk nekā 6 mēnešus
4. Kādas stratēģijas Jūs izmantojat, lai palīdzētu bērniem adaptēties pirmsskolas vidē?
  - a) Pakāpeniska atdalīšanās no vecākiem
  - b) Iepazīstināšana ar jauno vidi pirms pilnas laika apmeklējuma
  - c) Konsistenta ikdienas rutīnas izveidošana
  - d) Emocionāla atbalsta sniegšana individuāli
  - e) Cits (lūdzu, norādiet)
5. Kādi faktori, Jūsaprāt, visvairāk ietekmē bērnu adaptāciju?

- a) Ģimenes atbalsts
  - b) Bērna temperaments
  - c) Pedagoģa pieeja
  - d) Vienaudži grupā
  - e) Pirmsskolas vide
6. Cik bieži Jūs komunicējat ar vecākiem par bērna adaptācijas procesu?
- a) Katru dienu
  - b) Vairākas reizes nedēļā
  - c) Vienu reizi nedēļā
  - d) Reti
7. Kāda, Jūsaprāt, ir pirmsskolas vides (piemēram, telpu iekārtojuma, rotaļlietu, mācību materiālu) loma bērna adaptācijā?
- a) Ļoti svarīga
  - b) Diezgan svarīga
  - c) Mazsvarīga
  - d) Nesvarīga
8. Cik efektīvas, Jūsaprāt, ir Jūsu pašreizējās metodes bērnu adaptācijas veicināšanā?
- a) Ļoti efektīvas
  - b) Efektīvas
  - c) Daļēji efektīvas
  - d) Neefektīvas
9. Vai Jūs uzskatāt, ka jums ir nepieciešama papildu apmācība vai resursi, lai labāk atbalstītu bērnu adaptāciju?
- a) Jā, noteikti
  - b) Jā, zināmā mērā
  - c) Nē, esmu labi sagatavots

10. Kādu atbalstu Jūs ieteiktu citiem pedagogiem, kuri saskaras ar bērnu adaptācijas izaicinājumiem?

- a) Papildu apmācība par bērnu attīstību
- b) Mentoringa programma ar pieredzējušiem pedagogiem
- c) Sadarbība ar vecākiem
- d) Labāka komunikācija starp skolu un mājām
- e) Cits (lūdzu, norādiet)

## GALVOJUMS

Es, Liene Strēlniece apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autors Liene Strēlniece

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Datums 28.12.2024