

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju programma

Pirmsskolas izglītības skolotājs

LAUMA SINĪTA UNDRĀITE

Adaptācijas sekmēšana 2-3 gadu vecumā pirmsskolas izglītības iestādē

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs

pasniedzēja

Akadēmiskais amats

Dr.pead.

Zinātniskais/
akadēmiskais grāds

Inese Freiberga

Vārds, uzvārds

Paraksts

CĒSIS 2023

Anotācija

Darba autore: Lauma Sinita Undraite

Darba zinātniskā vadītāja: Docente, Dr.paed. Inese Freiberga

Darba temats: Adaptācijas sekmēšana 2-3 gadu vecumā pirmsskolas izglītības iestādē

Darba mērķis: Teorētiski un praktiski izziņāt adaptācijas sekmēšanu 2-3 gadu vecumā pirmsskolas izglītības iestādē

Pētījuma hipotēze: Adaptācija noritēs veiksmīgi, ja pedagoģiskajā procesā iesaistīsies abas puses, pedagogs un vecāku atbalsts adaptācijas laikā. Izmantojot rotaļu pedagoģiskajā procesā veicināt bērnu adaptāciju veiksmīgi.

Darba 1.daļā balstoties uz autoru darbiem skaidro adaptācijas jēdzienu, sekmīgu sadarbību ar vecākiem un pedagogiem, kā arī adaptācijai un sadarbībai veiksmīgas darbības.

Darba 2.daļā veicu empīrisko pētījumu, kurā tika izvirzīti kritēriji no teorijas, lai veicinātu bērnu adaptāciju. Veic bērnu novērošanu adaptācijas sākumā un beigās, apkopo iegūtos datus, veic secinājumus. Iekļaujot darbības ikdienā, lai noritētu veiksmīga adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē.

Darba apjoms: Darbs sastāv no 38 lpp, tajā iekļautas 4 tabulas un 3 attēli. Izmantoti 15 literatūras avoti. Darbam pievienoti 3 pielikumi.

Atslēgas vārdi: pirmsskola, adaptācija, sadarbība, rotaļa, pedagogi, vecāki

Annotation

Author of the work: Lauma Sinita Undraite

Scientific superior: Docent, Dr.paed. Inese Freiberga

Title of the work: Facilitation of adaptation at the age of 2-3 years in a preschool educational institution

Aim of the work: To learn theoretically and practically the promotion of adaptation at the age of 2-3 years in a preschool educational institution

Hypothesis of the research: The adaptation will be successful if both parties, the teacher and the support of the parents during the adaptation, are involved in the pedagogical process. Using play in the pedagogical process to promote children's adaptation successfully.

Part 1 of the work explains the concept of adaptation, successful cooperation with parents and teachers, as well as successful actions for adaptation and cooperation, based on the works of the authors

In the 2nd part of the thesis, I conducted an empirical study in which criteria from the theory were put forward to promote children's adaptation. Observes children at the beginning and end of adaptation, collects the obtained data, draws conclusions. Including activities in everyday life for successful adaptation in a preschool educational institution.

The paper consists: The work consists of 38 pages, it includes 4 tables and 3 images. 15 literature sources are used. 3 appendices are attached to the work.

Key words: preschool, adaptation, cooperation, play, teachers, parents

Saturs

Ievads.....	5
1. Adaptācijas un tās sekmēšana pirmsskolas izglītības iestādē.....	7
1.1. Adaptācijas jēdziena būtība un veidi.....	7
1.2. 2-3 gadīga bērna attīstības raksturojums pētījuma temata kontekstā.....	11
1.3. Adaptācijas sekmēšanas iespējas.....	13
2. Empīriskais pētījums par adaptācijas sekmēšanu 2-3 gadu vecumā pirmsskolas izglītības iestādē.....	17
2.1. Pētījumu metodoloģija.....	17
2.2. Bērnu adaptācijas rezultāti pētījuma sākumā.....	17
2.3. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.....	24
2.4. Adaptācijas novērtējums pētījuma noslēgumā.....	29
Secinājumi.....	33
Priekšlikumi.....	34
Izmantotā literatūra.....	35
Pielikumi.....	36

Ievads

Bērna dzīve nav iedomājam bez pirmsskolas izglītības iestādes gaitām. Nereti nav gatavi vecāki palaist savu bērnu uz pirmsskolas izglītības iestādi, tādēļ rodas šaubas gan bērnam, gan vecākam par ikdienu pirmsskolas izglītības iestādē. Vecākiem ir jādod liels atbalsts savam bērnam, lai adaptācijas sekmēšana būtu veiksmīgāka.

Adaptācijas posms ir grūts ne tikai mazulim un viņa vecākiem, bet arī citiem šī procesa dalībniekiem – audzinātājiem un pārējiem bērniem - , kuriem jāklusās jaunā grupiņas biedra nebeidzamās raudas. (Bikova, 2018, 16)

Neskatoties cik gados bērns uzsāk savas gaitas pirmsskolas izglītības iestādē, pārmaiņas būs lielas un katra bērna adaptācija būs savādāka. Bērns uzsākot gaitas saskarās ar jaunu vidi, citiem bērniem un svešiem pieaugušiem. Šīs visas lietas var bērnam rast gan pozitīvu, gan emocionālu pirmo iespaidu par pirmsskolas izglītības iestādi.

Uzsākot bērna gaitas pirmsskolas izglītības iestādē bērnam tiek izmainīts ikdienas ritms. Katrs bērns no mazotnes jau pieradis pie sava ikdienas ritma, tādēļ nereti, kad uzsāk bērnudārza gaitas viņa ritms tiek mainīts un tāpēc viņa adaptācija var būt savādākā, kāda pirms tam bija iztēlota. Bērniem ir grūti saprast to, kad viņi tiek atstāti pie svešiem cilvēkiem un ir savādāks ritms, kā ir bijis pirms uzsākot bērnudārzu gaitas.

Ir bērni, kas ar pirmo dienu lieliski iekļaujas jaunos apstākļos, ir spējīgi veidot saskanīgas attiecības ar daudziem grupas bērniem, parasti tie ir vecāka vecuma bērni. Daži pirmās dienas ir klusi un mierīgi visu vēro, pakāpeniski sāk izraidīt aktivitātes un iekļaujas samērā ātri grupas darbību ritmā. Jaunāka vecuma bērniem iedzīvošanās līdz šim svešā grupas vidē izraisa spēcīgu pārdzīvojumu. (Golubina, 2007, 156)

Katrā izglītības iestādē ir jābūt pretimnākošiem pedagogiem un vecākiem, lai bērns justos drošs un justu atbalst gan no pedagoga, gan no vecāki. Bērnam būs vieglāk adoptēties, ja iesaistīsies abas puses un vieglāk būs pierast pie pirmsskolas izglītības iestādes ikdienas ritma.

Pētījuma objekts

Pedagoģiskais process pirmsskolas izglītības iestādē

Pētījuma priekšmets

Adaptācijas sekmēšana

Pētījuma mērķis

Teorētiski un praktiski izzināt adaptācijas sekmēšanu 2-3 gadu vecumā pirmsskolas izglītības iestādē

Pētījuma jautājums

Kādi pedagoģiskie nosacījumi jāievēro bērnu adaptācijas sekmēšanai?

Pētījuma uzdevums

1. Analizēt bērnu adaptāciju pedagoģiskajā un psiholoģiskajā literatūrā;
2. Veikt pētījumu sekmīgai adaptācijai 2 – 3 gadus veciem bērniem;
3. Izstrādāt secinājumus un priekšlikumus.

Izvēlētās teorētiskās un empīriskās pētīšanas metodes

Teorētiskā: literatūras analīze

Empīriskā:

- bērnu novērošana;
- pedagoģiskā izmēģinājuma darbība;
- datu apstrāde.

Pētījuma bāze

Pētījums norisinās X Valmieras pirmsskolas izglītības iestādē, tajā piedalās 18 bērni, vecuma posmā no 2 – 3 gadiem.

1. Adaptācijas un tās sekmēšana pirmsskolas izglītības iestādē

1.1. Adaptācijas jēdziena būtība un veidi

Ar pirmo ienākšanas dienu pirmsskolā sākās bērna adaptācijas periods, pierašana un iedzīvošanās jaunos, nepierastos apstākļos. Tas katram bērnam rada lielāku vai mazāku psihisku spriedzi, kuras sekas individuāli ir ļoti atšķirīgas. (Golubina, 2007, 156)

No pirmās dienas, kad bērns ierodas izglītības iestādē sākās viņa adaptācijas periods, katram bērnam šis periods ir atšķirīgs. Šajā periodā bērns nespēj pieņemt jaunu vidi, grūtības komunicēt ar citiem vienaudžiem, jo pirms tam nav bijusi tāda saskarsme ar citiem. Katram bērnam šis perioda ilgums ir atšķirīgs no dažādiem faktoriem, piemēram, bieža slimošana, komunikācijas spējas, u.c.

Adaptācija ir organisma piemērošanās mainīgiem vides faktoriem. Kaut arī adaptācija ir vispār bioloģisks process, tomēr cilvēkam atšķirībā no citām būtnēm tai ir sociāls raksturs. Bērnam kā sociālai būtnei nereti jāpiemērojas mainīgajiem sociālās vides apstākļiem un jāizstrādā savas uzvedības reakcijas attiecībā ar sociālo mikro grupu, piemēram, bērnu grupu bērnudārzā, skolā u.tml. (Puškarevs, Golubeva, 1999, 62)

Bērni ar spēcīgāku nervu sistēmu un līdzsvarotākiem nervu procesiem ir emocionāli mazāk uzbudināmi, viņiem ir izteiktākas adaptācijas spējas. Vājākās adaptācijas iespējas ir bērniem ar sliktu anamnēzi (sarežģījumi mātes grūtniecībā vai dzemdībās, paša bērna slimības, arī zīdaiņa vecumā un pirmajos dzīves gados). Grūtāk adaptējās zēni. (Puškarevs, Golubeva, 1999, 62)

Bērniem nonākot jaunā vidē var izraisīt bailes un nedrošības sajūtu, kas var paildzināt adaptācijas procesu. Bailes izraisa jauna vide, jauni cilvēki, kā arī dienas režīms. Uzsākot gaitas izglītības iestādē bērniem mainās dienas režīms, kas nereti ir visgrūtākais pie kā bērnam jāpierod. Bērns ir pieradis mājās pie sava režīma, tāpēc grūti ir pierast pie jauna režīma.

Psihologs J. Brauns norāda, ka bērna adaptācijas process pirmsskolas izglītības iestādē notiek vairākos posmos:

1. Pirmais posms "Nepielāgošanās periods". Lai kā vecāki sagatavotu bērnu bērnudārzam, sākumā viņi vienalga piedzīvos stresu un pastāvīgu spriedzi. Bērnam ir grūti atšķirties no vecākiem, viņš bieži raud.
2. Otrais posms "Adaptācijas periods". Aizsardzības mentālie mehānismi ir gaidīšanas režīmā, bērns sāk mijiedarboties ar skolotāju un citiem bērniem, piedaloties spēlēs, bet

joprojām ilgojas pēc vecākiem un bieži viņiem jautā. Šajā posmā bērns tikai sāk pierast pie jaunajiem noteikumiem, tāpēc var tos pārkāpt un atteikties izpildīt dažas skolotāja prasības.

3. Trešais posms “Kompensācijas posms”. Kā stāsta ASV psihologs Dž.Brauns, pielāgošanās process beidzas, bērns pierod pie savas klases un skolotājiem, pie jaunā grafika un visu dienu mierīgi dodas uz skolu vai bērnudārzu. Viņu emocionālais stāvoklis kļūst stabilāks, un fizioloģiskie rādītāji kļūst normāli. (Brauns, 2020)

Bērni nonākto pirmsskolas izglītības iestādē saskarās ar dažādām grūtībām, kā, piemēram, grūtības uzticēties svešam pieaugušam cilvēkam un grūtības komunicēt ar apkārtējiem cilvēkiem. Autore S.Gailuma min, ka R.Tonkova – Jampoļskaja, pētot bērna veselības stāvokļa izmaiņas adaptācijas procesā, kas iedala to trijās pakāpēs:

- **viegla adaptācija** – novērojama bērniem, kuri auguši sociāli labvēlīgās ģimenes optimālos apstākļos un ir veseli, psihofiziski attīstīti un pirmsskolas izglītības iestādi sākuši apmeklēt pēc pusotra gada vecuma, Var būt īslaicīgs negatīvs emocionālais stāvoklis, kas izpaužas kā runas aktivitātes samazināšanās, nenozīmīgi uzvedības, miega traucējumi, apetītes trūkums. Parasti šīs parādības ilgst pirmās divas nedēļas;
- **vidēja adaptācija** - – raksturīga vai nu veseliem mazuļiem, kuri auguši labvēlīgās ģimenēs un pirmsskolu apmeklē pēc pusotra gada vecuma, vai arī jebkura vecuma bērniem no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm, vai tādām, kurās pieļautas audzināšanas kļūdas. Lēni normalizējās bērna emocionālais stāvoklis, tāpēc viņš bieži slimo. Slimošana norit bez komplikācijām un ilgst vidēji septiņas līdz desmit dienas. Īslaicīgi var būt svara zudums un valodas attīstības traucējumi. Uzvedības novirzes normalizējas apmēram pēc mēneša.
- **smaga adaptācija** – nereti ilgst vairākus mēnešus. Bērns atkārtoti slimo, pēc tam kļūst jūtīgāks, nelabprāt atgriežas pirmsskolas izglītības iestādē. Tas negatīvi ietekmē veselību un kavē attīstību. Reizēm vērojami stabili uzvedības traucējumi, kas dažkārt robežojas ar neirotisku stāvokli. Var būt palēninātas fiziskās attīstības temps, valodas un psihiskās attīstības aizture. (Gailuma, 2002, 87)

Pēc šī var secināt, kad katra bērna adaptācijas process ir atkarīgs no dažādiem faktoriem. Šajā procesā bērnam pasliktinās uzvedība, miega, apetītes trūkums, valodas un psihes traucējumi, kas maina bērna ilgumu adaptācijas procesā. Tiek uzskatīts, ka

ātra adaptācija ir tā, kas norit trīs nedēļu laikā, vidēja – trīs mēnešu gara adaptācija, bet ilgs ir tāds adaptācijas posms, kas ilgst pusgadu. (Aunīte, 2021)

Autore Gailuma ir izveidojusi tabulu, kurā ir attēlota viegla, vidēja un smaga adaptācijas iedalījums.

1.tabula. Adaptācijas procesa iedalījums (Gailuma, 2002, 88)

Simptomi	Viegla adaptācija	Vidēja adaptācija	Smaga adaptācija
Laiks, kurā normalizējas bērna miegs, apetīte, emocionālais stāvoklis, saskarsme ar pieaugušajiem, vienaudžiem, u. C. reakcijas uz vides maiņu	10 – 20 dienas	20 – 40 dienas	Līdz 60 dienām un vairāk
Neiropsihiskās attīstība	Atpaliecība vai izmaiņas nav novērotas	Vienu, divus mēnešus pazeminās runas aktivitātes	Strauji samazinās augšanas un svara pieaugums, attīstība var atpalikt no vienaudžiem par trim līdz sešiem mēnešiem
Saslimšanas biežums un ilgums, sākot apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi	Saslimšana nav novērojama vai arī ir tikai vienu reizi. Ilgst ne vairāk kā desmit dienas	Saslimšana var atkārtoties. Ilgst septiņas līdz desmit dienas	Atkārtotas, ilgstošas slimības ar sarežģījumiem, neerotiskās reakcijas. Ilgst vairāk nekā desmit dienas

Svars un augšana	Bez izmaiņām	Svara zaudēšana 30 – 40 dienas	Augšanas tempa un svara samazināšanās līdz pat sešiem mēnešiem
-------------------------	--------------	-----------------------------------	--

Autore uzskata, ka bērna adaptācijas ir dažādas, katrs bērns to uztver savādāk, kādam ierodoties svešā vidē ir viegli komunicēt un iejusties, bet kādam tas sagādā ļoti lielas grūtības. Kā arī ļoti liels faktors ir bērnu slimošana, lielākoties bērni uzsākot pirmsskolas izglītības iestādes gaitas saskarās ar slimošanu, kas kādam pasliktina adaptācijas procesu, kādam tas nemaina adaptācijas procesu.

Sociālā adaptācija – patstāvīgs indivīda piemērošanās process sociālajai videi. Ar šādu jēdzienu apzīmē arī piemērošanās sociālajai videi rezultātus. Pēdējā laikā piemērošanās sociumam rezultātu bieži sauc arī par sociālo intelektu. (Romenkova, 2008, 28)

Sociālā adaptācija skaidrota kā cilvēka pielāgošanās sociālās sfēras nosacījumiem, kas sevī ietver:

- adekvātu apkārtējās vides un sevis paša uztveri;
- atbilstīgu attiecību sistēmu un saskarsmi ar apkārtējiem;
- spēju strādāt, mācīties, organizēt brīvo laiku un atpūtu;
- pašapkalpošanās, pašorganizācijas un savstarpējās apkalpošanas kolektīva prasmi;
- uzvedības izmaiņu atbilstoši citu cerībām. (Gailuma, 2002, 85)

Uzsākot bērnudārza gaitas, mazulim zināmā mērā ir traucētas vismaz triju līmeņu (pēc Abrahama Maslova) vajadzības:

- **eksistence** – vajadzība pēc drošības (kas mani sagaida, vai nebūs briesmīgi, vai nebūs grūti, vai mani nebārs);
- **sociālās** – vajadzība pēc piederības, pozitīva novērtējuma (vai vienaudži mani pieņems, vai ar mani draudzēsies, vai es patikšu);
- **izzinās** – vajadzība pēc iespaidiem, informācijas (ko darīsim, vai būs interesanti, ko es uzzināšu). (Gailuma, 2002, 85)

Autore Bikova uzskata, ka “Vieglāk bērnudārzā adaptējas tie bērni, kuriem jau ir bijusi pieredze būt šķirti no mammas. Piemēram, bērns bieži palika ar tēti, vecmāmiņu vai tanti.” (Bikova, 2018, 15) Tādējādi bērnam vieglāk ir adaptēties bērnudārzā, jo viņš ir pieradis pie citiem

cilvēkiem arī. Ja vēl ir bijis kontakts ar citiem bērniem, tad bērnam ir vieglāk kontaktēties ar saviem vienaudžiem.

Grupas vidē ierodoties jaunam bērnam, sākas atkal pārmaiņas grupas vidē. Bērnam ir jāspēj adaptēties grupas vidē un pārējiem bērniem jābūt pierast pie jaunā grupas biedra. Nereti bērni nevēlās pieņemt jaunus bērnus, jo parasti šiem bērniem tiek veikta pastiprināta uzmanība, jo bērns ir jaunā vidē un atrodas bez vecākiem.

Pēc šī var secināt, kad bērnu adaptācija sākas pirmsskolas izglītības iestādē, kas turpinās pēc tam skolā, darbavietā, u.c. Mēs katrs ienākot jaunā vidē adaptējamies, kādam tā ir vieglāk, kādam grūtāk. Spēja iekļauties bērnudārza grupas vidē atkarīgs no vecākiem. Ja vecāki atbalsta un pastāsta par ikdienu bērnudārzā, tad vieglāk bērnam būs adaptēties. Kā arī ļoti atkarīgs no grupas pedagoga, jo pedagogs ir bērna tā brīža drošības "ligzda", kurā viņš jūtās gaidīts, mīlēts un pats galvenais, kad jūtās droši.

Pēc šīs apakšnodaļas var secināt, kad katram cilvēkam ir jāpielāgojas jauniem apstākļiem, lai noritētu ātrs un veiksmīgs adaptācijas process. Kā arī katra bērna adaptācijas procesa ilgums ir atkarīgs no paša bērna, kas var ilgt līdz pat sešiem mēnešiem. Pedagoga uzdevums ir pielāgoties un izziņāt katra bērna vēlmes un vajadzību, lai adaptācija būtu veiksmīga.

1.2. 2-3 gadīga bērna attīstības raksturojums pētījuma temata kontekstā

Adaptācijas gaita ļauj pedagogam iepazīt bērna attīstības līmeni, uzvedību, rakstura īpašības un komunikatīvo spēju līmeni. To ievērojot, jāveido bērna tālākās attīstības pamatuzdevumi. (Golubina, 2007, 156)

Šajā posmā pedagogam ir jāpielāgojas, lai bērns justos gaidīts bērnudārzā, jāļauj viņam līdz nest mīļmantiņu, ja tāda ir, jo bērns ar savu mantu jūtās vēl drošāks un mierīgāks. Mēģināt katram bērnam veltīt kaut bišķi uzmanību un pastāstīt, kad vecāki strādā un pēc tam, kad beigs darbu, tad būs pakaļ un dosies mājās. Rādīt un stāstīt, kad citi bērni arī nāk un bērnudārzu un kopā rotaļājas ar citiem bērniem.

Bērnam uzsākot bērnudārza gaita ir jāprot pamatlietas, piemēram, savs vārds, mēģināt patstāvīgi ēst, palūgt palīdzību, u.c. Pēc tam jau bērns gan patstāvīgi, gan kopā ar grupas pedagogiem iepazīst grupas vidi. Ar laiku iepazīst un ievēro grupas noteikumus. Komunicē ar citiem grupas bērniem, pedagogiem un pedagogu palīgu.

Pirmsskolas vecumā par bērna vadošo darbību psihes attīstībā kļūst lomu rotaļa, tā ir interesanta un aizraujoša darbība, kurā notiek bērna neapzināta gatavošanās dzīvei. Rotaļā bērns vingrinās sarežģītajai saskarsmes darbībai. Atdarinot pieaugušo rīcību un izturēšanos, bērns apgūst sociālo lomu sabiedrībā. (Jurgena, 2002, 77)

Kā uzskata M. Marasoviča, kad adaptācijas brīdis ir atkarīgs no bērna vecuma, attīstības posma, kurā viņš atrodas, iepriekšējās atdalīšanas pieredzes no aprūpētāja, bērna īpašībām un jebkādiem saspringtiem notikumiem, ko viņš var pieredzēt savā dzīvē. Liela nozīme ir arī vecāku reakcijai uz šķiršanos. Ja vecākam ir pozitīva attieksme pret bērnudārzu un bērnam veidojas droša pieķeršanās un adekvāti stresa pievēršanas mehānismi, tas ievērojami atvieglos bērna pielāgošanos. (Marasović, 2023)

Bērniem pirmsskolā jānodrošina mērķtiecīgs pedagoģiskais process, kurā caur rotaļnodarbību tiek iegūts bērna rezultāts. Nodarbības ir jāveido tā, lai bērniem būtu interese tajās piedalīties, tādējādi tālāk veidojot dažādas jaunas prasmes attīstībai.

Kā uzskata autore Gulbe “atvadīšanās no rīta daudziem ir grūta. Vislabāk ir samīļot, sabučo un iet prom. Protams, ir asaras, bet tāpēc ir pedagogs, kas atnāk pretī, paņem klēpī, ja vajag, un nomierina bērnu.” (Gulbe, 2019, 52)

Ar vecāku, kas blakus ir adaptācijas laikā, drošību bērnam var pamazām sākt attīstīt pazīstamības dzīves situācijās ar jauniem cilvēkiem savā dzīvē. Attīstoties šai saiknei un uzticībai, vecāki dot bērnam vairāk vietas un brīvības, lai uzsākot pirmsskolu justos droši ar svešiem cilvēkiem. Bērnam jāiemācās, ka pedagogi viņa dzīvē ir turpmāk sirsnīgs un atsaucīgs personāls dažādās situācijās.

M. Abdelberija uzskata, ka bērniem ir ļoti dažādas mācīšanās metodes; kas der vienam bērnam, var nederēt citam. (Abdelberija) Autore uzskata, kad ikdienā tas atspoguļojas ļoti bieži, jo katrs bērns ir atšķirīgs un viņu attīstību līmenis ir kataram arī individuāls. Kāds var pacietīgi sēdēt un darboties, bet kādam atkal uzmanība ir kaut kur citur.

Tā kā bērniem pieaug vēlme būt neatkarīgiem, šo posmu bieži sauc par “briesmīgajiem dzīvnikiem”. Tomēr šis var būt aizraujošs laiks vecākiem un maziem bērniem. Mazi bērni piedzīvos milzīgas domāšanas, mācīšanās, sociālās un emocionālās pārmaiņas, kas palīdzēs viņiem izpētīt savu jauno pasauli un izprast to.

Svarīgi attīstības pavērsieni, kas norāda, kad bērns ir gatavs pirmsskolai:

1. **Maņu attīstība** – spēja izmantot tausti, redzi un dzirdi, lai izpētītu un izprastu apkārtējo pasauli.

2. **Sociālā, emocionālā un uzvedības attīstība – spēja:**

- koncentrēties un pievērst uzmanību;
- kontrolēt emocijas;
- gaidīt savu kārtu;
- sadarboties un sekot norādījumiem;
- sadraudzēties;
- just līdz citiem;
- ierobežot agresīvu uzvedību;

3. **Agrīnās valodas un matemātikas prasmes – spēja runāt, klausīties un saprast** tādus jēdzienus kā skaitļi, burti, formas. (Amerikas Pediatrijas akadēmija, 2019)

Bērna attīstībai var palīdzēt šādi punkti:

- ļaut viņiem piedalīties dažādās rotaļu aktivitātēs, kas palīdz viņiem parādīt, kā saprasties ar citiem un uzlabot rupjo un smalko motoriku, prasmes un roku koordināciju;
- iedrošināt un uzslavēt gan esošo, gan jauno prasmju centienus, lai vairotu viņu pārliecību turpināt izmēģināt jaunas lietas;
- lasot, klausoties un runājot ar savu mazuli, lai veicinātu sarunu, attīstu komunikācijas prasmes un liktu viņiem justies novērtētam. (2021)

Pēc šī var secināt, ka pedagogs šajā laikā var novērot bērnu attīstību, piemēram, komunikācijas spējas, uzvedību, kā arī bērna rakstura īpašības. Bērnam šajā laikā ir jāpielāgojas un jāspēj nodrošināt drošu un patīkamu vidi. Kā arī šajā laikā galvenais, kad ir blakus saprotoši un pretim nākoši vecāki, lai šis pedagoģiskai un adaptācijas process būtu veiksmīgs. Ja starp vecākiem, bērnu un pedagogu izveidosies veiksmīga sadarbība, tad arī adaptācija būs ātra un veiksmīga.

1.3. Adaptācijas sekmēšanas iespējas

Skolotājam ir nepieciešama liela pacietība un empātija, jāizrāda sirsnība un pretimnākšana, skaidrojot, atbalstot, palīdzot pārvarēt jebkuras grūtības. Ir svarīgi radīt bērnos drošības izjūtu un vēlmi nākt uz pirmsskolas izglītības iestādi un sadarboties ar visiem. (Golubina, 2007, 156)

Skolotāja un skolotāja palīga uzdevums ir atvieglot šī perioda praktiskās un emocionālās grūtības. Jāpalīdz bērnam aprast ar jauniem apstākļiem, dienas režīma prasībām, iepazīt un “apdzīvot” grupas telpu. (Golubina, 2007, 156)

Autore uzskata, ka pedagogam ir jābūt pretimnākošam, lai bērns nāktu ar prieku un sajūsmu uz pirmsskolas izglītības iestādi. Vislabāk, kad bērnu no rīta sagaida priecīga un smaidīga audzinātāja, kas viņu samīļo, ja nepieciešams paņem savā klēpī. Bērns uzreiz sajūt rūpes un var justies drošs šajā vidē.

Skolotāja un skolēnu sadarbība nodrošina mijiedarbību. Skolotāji pozitīvi novērtē sadarbību pedagoģiskajā procesā. Vissekmīgāk skolotāju un skolēnu savstarpēja ietekmēšanās, savstarpēja pieredzes bagātināšanās veidojas mērķtiecīgi organizētā sadarbības procesā. Būtiskākais ir darbības mērķis skolotāju un skolēnu sadarbībā. Nekad mērķis nevar būt viens un tas pats skolotājam un skolēniem, jo atšķirīgas ir funkcijas – skolotājs māca un skolēns mācās. (Špona, 2022, 70)

Pedagoģiskajā nozīmē, bez šaubām, svarīgas ir rotaļlietas, kuras var izmantot bērna fantāzijas veicināšanai. (Jurgena, 2002, 76)

Adaptācijas gaitā bērnam jāiepazīst:

- grupas un pirmsskolas iestādes funkcionālās telpas (bērnus iepazīstina ar grupas rotaļtelpu, tualeti, guļamtelpu, vingrošanas zāli, darbinieku darba vietu, iet “ekskursijā” uz virtuvi pie pavārēm, medmāsas, vadītājas, metodiķes u. c.). Jāiepazīst visi, ar ko bērnam nāksies sastaptie ikdienā. Šādas “ekskursijas” veidos pamatu drošībai izjūtai, kura bērnam ir tik ļoti nepieciešama jebkuros apstākļos, vēl jo īpaši atrodoties prom no mājas pierastās vides un vienmēr blakus esošajiem vecākiem vai mātē;
 - elementārie uzvedības noteikumi;
 - jāapgūst prasme darboties ar priekšmetiem, rotaļlietām, saudzēt tās;
 - dienas režīma nosacījumi un prasības tā ievērošanai;
 - jānostiprina izpratne par savu vārdu, ja tāda vēl nav izveidojusies;
 - jāiepazīst grupas skolotāja un skolotājas palīga vārds;
 - pakāpeniski jāapgūst viss, ar ko bērnam nāksies sastapties pirmsskolas ikdienā.
- (Golubina, 2007, 156-157)

Kā arī bērnam pēc veiksmīgas adaptācijas var izveidoties nepatika pret bērnudārzu, tad tas ir izveidojies, kad bērns ilgstoši ir nācis uz bērnudārzu un neviens nav stāstījis, kad tas nav īslaicīgs

process. Jo bērns tajā brīdī domā, kad tas ir process uz kādu noteiktu laiku. Svarīgi ir šajā adaptācijas laikā runāt pedagogiem ar bērniem un arī vecākiem, lai bērns spētu pieņemt un pierast pie apstākļiem.

Vecāki un vecvecāki ģimenē bērnam ir pirmie nozīmīgākie paraugi attieksmju veidošanā pret sevi, pieaugušajiem, brāļiem, māsām, citiem cilvēkiem, darbu, dabu, kultūru un savu valsti. Attieksme veidojas agrā bērnībā sadarbības procesā ar pieaugušajiem, apgūstot daudzveidīgas darbības pieredzi spēlēs un rotaļās. Pirmās dzīves vērtības, darba mērķus un normas bērni apgūst no vecākiem. (Špona, 2022, 33)

Kā uzskata Špona, ka vecāki un vecvecāki ir pirmie, kas rada paraugu uz priekšdienām. Ja vecāki un vecvecāki ir pretimnākoši un atbalsta bērnus, iedrošina, tad bērnam arī vieglāk būs uzsākt gaitas pirmsskolas izglītības iestādē.

Autore Aunīte ir izstrādājusi 7 soļus veiksmīgai adaptācijai bērniem bērnudārzā, kas noder gan vecākiem, lai vieglāk un ātrāk bērns adaptētos jaunā vidē, kā arī pedagogiem, lai palīdzētu bērnam justies gaidītam un drošam grupas vidē. 7 soļi veiksmīgākai adaptācijai bērnudārzā:

- 1. Jau laikus izstāstiet mazajam, kas ir bērnudārzs un kas tur notiek.** Ja ir iespējams, dažas dienas pirms došanās uz dārziņu aizejiet turp un parādiet bērnam dārziņa ēku. Stāstiet par dienas kārtību, kas paredzētā dārziņā. Nevajadzētu mazajam teikt, ka dārziņš ir bērna darbiņš – bērni dārziņā rotaļājas, mācās, dejo, sporto, ēd, bet vecāki darbā strādā.
- 2. Ja iespējams, sākumā vediet bērnu uz dārziņu uz neilgu laiku, nevis uz pilnu dienu.** Piemēram, pirmajā dienā uz pāris stundām līdz pusdienām, pēc tam jau atstājat uz pusdienām un tikai pēc tam atstājat bērnu gulēt diendusu. Parasti audzinātājas var ieteikt brīdi, kad bērns ir gatavs palikt uz diendusu.
- 3. Pasakiet bērniem, kad būsiet viņam pakaļ, un esiet bērnam pakaļ tad, kad esat soliņūši** – pēc pusdienām, pēc diendusas vai noteiktā pulksteņa laikā. Nekad nebedējiet bērnu ar vārdiem: “Ja neklausīsi, atstāšu dārziņā!”
- 4. Neievelciet atvadas!** Bērni adaptācijas laikā bieži atvadoties raud, pieķeras vecākiem un cenšas viņus aizkavēt. Tas, ka bērns raud, nenozīmē neko sliktu – tas nozīmē, ka bērns ir pieķēries vecākiem, viņus mīl un negrib šķirties. Ievērojiet konsekvenci, mīli, bet noteikti atvadieties no bērna, nododiet bērnu audzinātāju rokās un dodieties prom. Ļoti bieži bērni beidz raudāt pavisam drīz, tiklīdz vecāki ir aizgājuši.

5. **Iespējams, ka vakarā pēc dārziņa apmeklējuma bērns būs satrauktāks, agresīvāks, dusmīgāks un emocionālāks.** Tā var būt, un tas pieder pie adaptācijas procesa! Tāpēc vakaros, kad ģimene ir atgriezusies mājās, vecākiem ieteicams veļtīt bērnam nedalītu uzmanību, varbūt iziet ārā un padauzīties. “Vecāku uzmanība un kopīgas rotaļas bērnam ir kā apliecinājums – vecāki mani mīl! Tāda veidā bērns jūtas mīlēts un vajadzīgs, un tas arī bērnam palīdz labāk pierast pie jaunās situācijas.”
6. **Pēc iespējas ievērojiet noteiktu režīmu – vakaros laikus dodieties pie miera,** ievērojot vakara rituālu, piemēram, mazgāšanās, kam seko vakara pasaciņa vai dziesma un samīļošanās. Mierīgs vakara rituāls palīdzēs mazajam no rīta vieglāk piecelties. Maziem bērniem vakaros apmēram divas stundas pirms miega nevajadzētu skatīties ekrānos. Ieteicams jau vakarā sagatavot drēbes, ko bērns nākamajā dienā vilks uz dārziņu. Ideāli, ja vecāki no rītiem ceļas agrāk par bērnu, sapošas paši un tad mierīgi var pievērsties bērna vajadzībām.
7. **Lai cik vilinoši tas šķistu, nevajadzētu bērnu par katru veiksmīgi dārziņā aizvadītu dienu apbalvot ar saldumiem,** uzlīmēm vai citu balviņu. Tas norādīs, ka bērnam dārziņā ir jāpaciešas, kaut kas jāiztur. Bet tā nav – dārziņš ir vieta, kur bērnam piedzīvot daudz jauku lietu. Ja gribat bērnu kā apbalvot, pavadiet ar viņu laiku kopā pēc dārziņa, samīļojiet, pagatavojiet kopā kaut ko garšīgu. (Aunīte, 2021)

Vecākiem ir vajadzīgs pirms tam iepazīstināt bērnu ar pirmsskolu, lai vieglāk vecākam un bērnam būtu pārvarēt šo grūto adaptācijas procesu. Sākotnēji bērnam vieglāk būs uzsākt gaitas, ja bērns tik atvests sākumā uz neilgu laiku, lai iepazītos ar jauniem apstākļiem. Kā arī ļoti svarīgi nevilkt no rīta ilgas atvadas, savādāk bērns paliek nervozs un emocionāls, labāk ir palaist un skolotājs bērnu samīļos un aprunāsies.

Par vadošās psihiskās attīstības darbību kļūst priekšmetiskā manipulācija – darbības ar priekšmetiem. Priekšmetiskajai darbībai ir izšķiroša nozīme bērna runas un izziņas procesu attīstībā. Pedagoģiskajā nozīmē, bez šaubām, svarīgākas ir rotaļlietas, kuras var izmantot bērna fantāzijas veicināšanai. Šajā vecumā bērni vēl neprot atdalīt darbību no priekšmeta, taču audzināšanas procesā īpaši svarīgi ir virzīt bērna darbību uz priekšmetu izzināšanu. (Jurgena, 2002, 76)

Balstoties uz zinātniskās literatūras analīzi, var secināt, ka adaptāciju sekmē tādi pedagoģiskie nosacījumi kā sirsnība pret bērniem, no rītiem tos samīļojot un paņemot klēpī, ja tas ir nepieciešams, līdz ar to bērnam radīsies drošības sajūta. Bērniem nepieciešams iepazīt grupas

vidi, lai vieglāk būtu adaptēties pēc iespējas ātrāk. Pēc šī var secināt, kad bērni drošāk jutīsies, ja uz pirmsskolu varēs doties kopā ar savu mīļmantu. Kā arī var secināt, kad ļoti svarīga ir komunikācija ar vecākiem šajā laikā, lai vecāki un bērni spētu pierast pie jauniem apstākļiem.

2. Empīriskais pētījums par adaptācijas sekmēšanu 2-3 gadu vecumā pirmsskolas izglītības iestādē

2.1. Pētījumu metodoloģija

Pētījuma mērķis: praktiski izziņāt adaptācijas sekmēšanas iespējas 2-3 gadu vecumā pirmsskolas izglītības iestādē.

Uzdevumi:

1. kritēriju izstrāde adaptācijas novērtēšanai
2. adaptācijas novērtēšana pētījuma sākumā
3. veikt pedagoģisko izmēģinājuma darbību adaptācijas sekmēšanai
4. adaptācijas novērtēšana pētījuma beigās
5. secinājumu un ieteikumu izstrāde

Empīriskās pētniecības metodes:

- **bērnu novērošana** – mērķtiecīgs izziņas process, kurā, ilgstoši vai atkārtoti vērojot, uzzina, secina, izseko, uzmana. (Skujiņa, 2000, 111) Autore savā darbā izmantos novērošanu, lai pēc tam varētu secināt bērnu adaptāciju.
- **pedagoģiskā izmēģinājuma darbība** – mērķtiecīgi organizēta personu mijiedarbība personības attīstības un socializācijas veicināšanai. (Skujiņa, 2000, 127) Autore savā darbā apraksta pedagoģisko darbību, lai pēc tam secinātu vai adaptācijai palīdzēja uzlaboties pedagoģiskais process.
- **datu apstrāde** – veic, lai iegūtos datus apkopotu un izdarītu secinājumus. Izmanto Excel.

Pētījuma bāze: autore pētījumu veica X Valmieras pirmsskolas izglītības iestādē, kuru apmeklēja 19 bērni vecumā no 2 – 3 gadiem, no kuriem 9 zēni un 9 meitenes.

2.2. Bērnu adaptācijas rezultāti pētījuma sākumā

Lai novērtētu adaptāciju pētījuma sākumā un noslēgumā, autore izstrādāja kritērijus. Kopumā tika izveidoti 5 kritēriji, katram izstrādāti 3 līmeņi un piešķirti atbilstoši punkti:

- 1 punkts – zems līmenis, prasmes ir sākuma stadijā;
- 2 punkti – vidējs līmenis, prasmes tiek neregulāri novērotas;
- 3 punkti – augsts līmenis, prasmes tiek regulāri novērotas.

Kritēriji un to līmeņi atspoguļoti 2.tabulā, iegūtie rezultāti atspoguļoti 3.tabulā. Bērnu vārdi mainīti.

2.tabula. Adaptācijas novērtēšanas kritēriji

Kritēriji	Kritēriju līmenis		
	Zems (1 punkts)	Vidējs (2 punkti)	Augsts (3 punkti)
Attieksme pret ēšanu	Atsakās no ēdiena, nevar bērnu pierunāt paēst	Ēd tikai tad, ja pieaugušajam izdodas viņu pierunāt	Piedalās ēdienreizēs
Atvadīšanās no rīta	Grūti atvadīties, ilgstoši raud	No rīta raud, bet pēc tam ātri nomierinās	Atvadās un ienāk grupas telpā bez problēmām
Attieksme pret dienas miegu	Kad jādodas gulēt, sākās histērija, raud, neguļ visu pusdienas laiku, nav iespējas nomierināt un nolikt gulēt	Nelabprāt dodas uz gultu, bet pamazām nomierinās un aizmieg	Bez problēmām dodas uz savu gultu, ātri aizmieg
Komunikācija ar pedagogu un pedagoga palīgu	Nevēlas komunicēt, sadarboties	Ir jāaicina, jāpiedāvā sadarbība, tikai tad pieaugušajam pievēršas, tomēr saglabā piesardzību	Labprāt komunicē, pats var izrādīt arī iniciatīvu

Komunikācija ar citiem grupas bērniem	Negrib komunicēt, noraida, izvairās	Vairāk vēro, nekā izrāda vēlmi komunicēt, piesardzīgs	Nav iebildumu pret grupas biedru klātbūtni, labprāt ar tiem komunicē
--	-------------------------------------	---	--

Iegūtie punkti iedalīti trīs adaptācijas pakāpēs:

- 5 – punkti – smaga adaptācija;
- 9 – 11 punkti – vidēja adaptācija;
- 12 – 15 punkti – viegla adaptācija.

Pētījuma sākumā bērni tika vēroti visas dienas garumā un viņu adaptācija attēlota 3.tabulā.

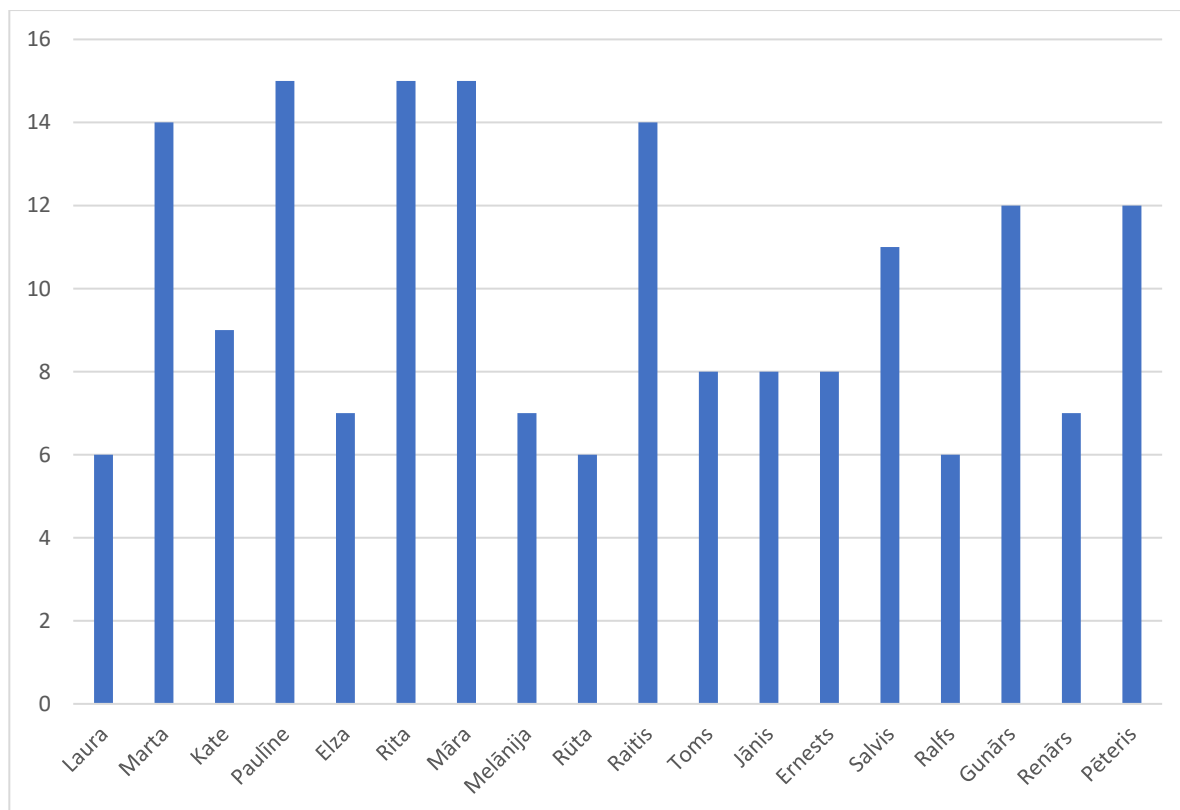
3.tabula. Adaptācijas rezultātu atspoguļojums pētījuma sākumā

	Atieksme pret ēšanu	Atvadīšanās no rīta	Atieksme pret dienas miegu	Komunikācija ar pedagogu un pedagoga palīgu	Komunikācija ar citiem grupas bērniem	Punkti kopā
Laura	1	1	1	2	1	6
Marta	3	3	2	3	3	14
Kate	3	1	1	3	1	9
Paulīne	3	3	3	3	3	15
Elza	2	1	1	1	2	7
Rita	3	3	3	3	3	15
Māra	3	3	3	3	3	15
Melānija	2	1	1	1	2	7
Rūta	1	1	1	2	1	6
Raitis	2	3	3	3	3	14
Toms	2	1	2	2	1	8
Jānis	2	1	2	2	1	8
Ernests	2	1	1	2	2	8
Salvis	3	1	2	2	3	11
Ralfs	1	1	2	1	1	6
Gunārs	2	2	3	2	3	12

Renārs	2	1	2	1	1	7
Pēteris	2	3	3	3	2	12

Adaptācijas sākumā deviņiem bērniem tika novērota smaga adaptācija, diviem bērniem vidēja adaptācija, bet septiņiem bērniem viegla adaptācija.

Adaptācija visos kritērijos kopā uzskatāmi attēlota 1.attēlā.



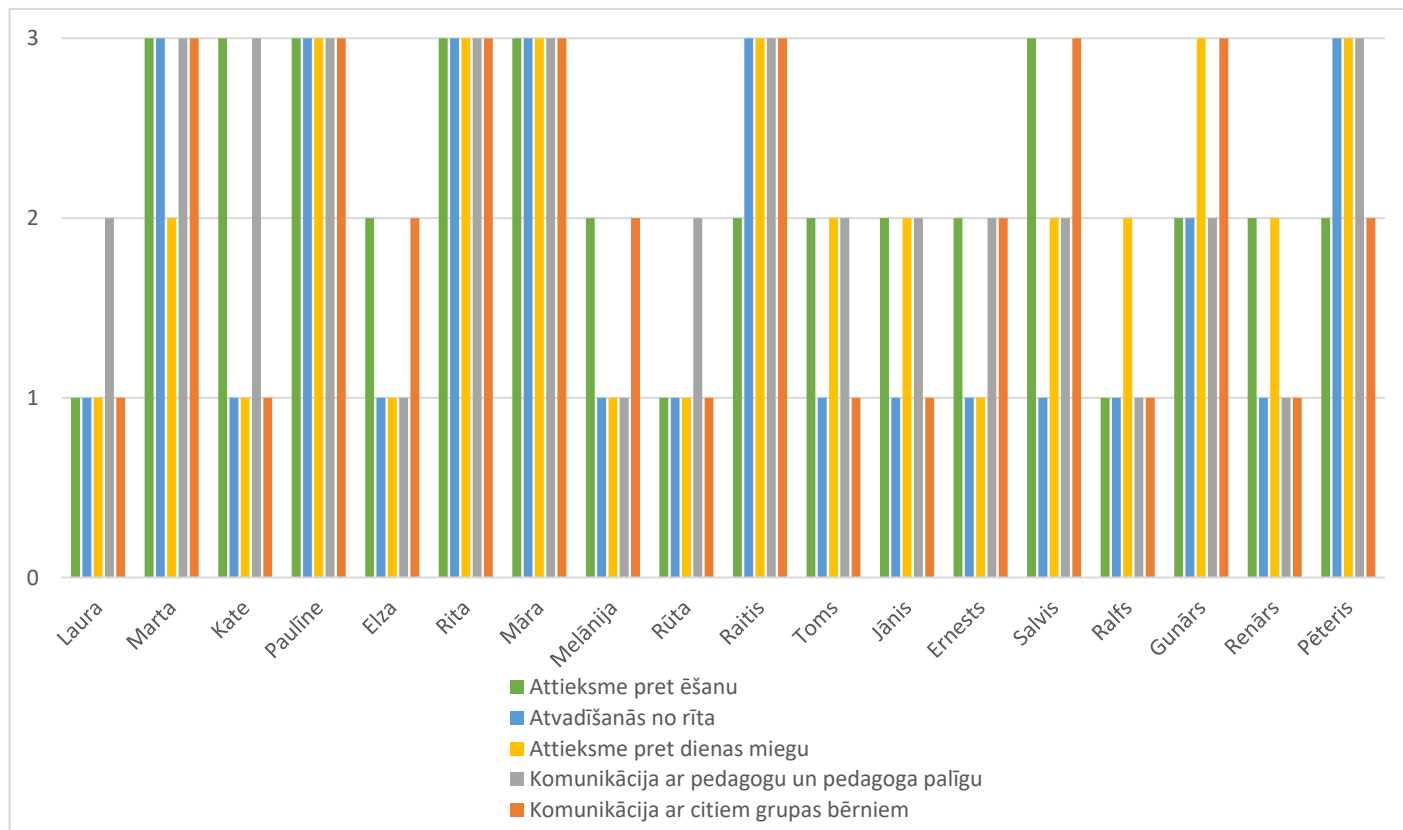
1.attēls. Adaptācijas rezultātu atspoguļojums pētījuma sākumā

Bērniem no rīta grūti atvadīties no ģimenes locekļiem. Līdz ir mīļmantiņa, kuru dienas gaitā neizlaiž no rokas, daži no šiem bērniem ierodas ar knupi, kuru dienas laikā noliek savā skapī. Kā arī grūtības ir doties gulēt pusdienas laiku. Grūtības ar ēšanu novēro tikai trīs bērniem, kuriem nepieciešama palīdzība. Dienas gaitā rotaļājās ar pieejamām mantām.

Grūtības šiem bērniem sagādā arī rīta atvadīšanās no ģimenes locekļiem. Vienam tika novērota grūtība komunicēt ar saviem grupas bērniem. Šiem bērniem nesagādā problēmas pašiem patstāvīgi ēst. Prot komunicēt ar pedagogu un pedagoga palīgu.

No rītiem nav grūtības atvadīties no ģimenes locekļiem. Patstāvīgi ēd, labprāt dodas uz podiņa. Dienas gaitās rotaļājas viens pats, gan arī ar citiem grupas bērniem. Prot palūgt palīdzību grupas pedagogiem. Darbojas brīvi grupā, labprāt palīdz citiem grupas biedriem.

Adaptācija katrā kritērijā uzskatāmi attēlota 2.attēlā.



2.attēls. Bērna adaptācija katrā kritērijā

Autore izveidoja diagrammu, kurā var redzēt kritērijus atsevišķi katram bērnam. Pēc šī var secināt, kad trīs bērniem jau adaptācija ir veiksmīga pašā sākumā, jo šie bērni pirms tam jau bija apmeklējuši pirmsskolas izglītības iestādi, zināja kāda ir ikdiena, bija jau apguvuši ēšanas prasmes un komunikāciju ar pedagogiem un citiem bērniem.

Pēc šīs diagrammas var secināt, kad bērniem visgrūtāk no rītiem ir atvadīties no vecākiem. Bērni ir pieraduši kopā pavadīt laiku ar vecākiem, tāpēc viņiem ir grūti palaist un saprast, kad diena būs jāpavada bez vecākiem. Šajā brīdī vecākiem ir jārunā mājās par ikdienu bērnudārzā un pedagoga ir jābūt smaidīgam un jaukam no rītiem.

Šajā adaptācijas procesā bērni nereti saskarās ar ēšanas problēmām. Kāds vēl tikai mācās pareizi ēst, bet kāds izrāda nepatiku atrasties bērnudārzā, tādējādi protestē. Lielākā daļa bērnu jau šajā vecumā posmā ir apguvuši ēšanas prasmes.

Bērni, kuri pirms tam nav apmeklējuši pirmsskolas izglītības iestādi vai arī nav iepazīstināti ar dienas gaitu, saskarās ar grūtībām, kad jādodas ir gulēt diendusa. Bērniem sākās raudas un vēlas sev blakus, kādu no vecākiem. Pēc prakses šiem bērniem raudas ilgst līdz iekāpšanai gultā, jo bērns ir piekusis no raudām un ātri vien aizmiegs.

Šajā vecumā bērni ļoti individuāli izrāda vēlmi komunicēt ar citiem grupas bērniem. Ir kāds kuram patīk ar visiem bērniem dienas gaitā aprunāties, bet ir kāds kuram patīk pabūt vienam un vērot notiekošo. Grūtības ir tiem bērniem, kuri ir vieni ģimenē vai kuri ir sākuši nākt pirmo gadu uz pirmsskolas izglītības iestādi.

Komunikāciju ar pedagogu un pedagogu palīgu izrāda vēlmi visi, tikai atkarīgi, kā katrs no bērniem to pasniedz. Kāds bērns spēj to pateikt, bet kāds ar žestiem mēģina parādīt, lai iegūto to ko vēlas pajautāt. Pēc šīs var secināt, kad visgrūtāk bērniem adaptācijas posmā bija atvadas no vecākiem rīta cēlienā.

Padziļināti tika veikta katra bērna īss raksturojums adaptācijas sākumposmā, lai varētu veikt salīdzinājumu adaptācijas beigās.

Laura (vecums 2,4 gadi) – Pirms tam nav nākusi uz pirmsskolas izglītības iestādi, ienākot grupā ļoti raud, auklīte paņem rokās un rāda grupas telpu. Nekas neinteresē, raud un sāk sist auklītei. Auklīte noliek apsēsties uz paklāja, Laura sēž un visu vēro. Patstāvīgi neēd, dodas uz podiņu, bet lieto pamperu. Patstāvīgi negērbjas. Prot palūgt palīdzību, komunicē tikai ar pieaugušiem.

Marta (vecums 2,1 gadi) – Bez grūtībām atvadās no vecākiem, ienākot grupā atrod uzreiz mantu un sāk spēlēties. Patstāvīgi ēd, dodas uz podiņa, bet lieto pamperu. Patstāvīgi prot uzvilkt tikai apavus. Prot palūgt palīdzību, komunicē gan ar bērniem, gan ar pieaugušiem.

Kate (vecums 2,5 gadi) – Pirms tam nav apmeklējusi pirmsskolas izglītības iestādi, ienākot grupā pieiet klāt pie audzinātājas un saka, kad grib apsēsties klēpī, vēro visu kas no tiek apkārt. Patstāvīgi ēd, dodas uz podiņa, nelieto pamperu. Patstāvīgi prot saģērbties, komunicē ar pieaugušiem un prot palūgt palīdzību.

Paulīne (vecums 2,5 gadi) – Grupā ienāk bez problēmām, ļoti aktīvi stāsta un rāda dažādas mantas grupas telpā. Labprāt izpalīdz grupas biedriem, kā arī pedagogiem. Patstāvīgi ēd, dodas uz podiņu, lieto pamperu. Patstāvīgi prot saģērbties, ja pati grib. Komunicē ar visiem bērniem un pieaugušiem.

Elza (vecums 2,2 gadi) – No rītiem vienmēr nāk raudot ar knupi mutē. Ienākot grupā samīļo audzinātāju, noliek knupi uz galda un dodas spēlēties ar citiem bērniem. Patstāvīgi ēd,

nedodas uz podiņam lieto pamperu. Grūtības palūgt palīdzību un komunicēt, jo nav attīstīta valodiņa. Neprot patstāvīgi saģērbties.

Rīta (vecums 2,3 gadi) – Samīļo mammu katru rītu un bez problēmām ienāk grupā. Parasti izvēlās spēlēties viena, bet dažreiz arī spēlējas ar citiem bērniem, tad ļoti aktīvi komunicē. Patstāvīgi ēd, dodas uz podiņu, nelieto pamperu. Neprot patstāvīgi saģērbties, bet prot palūgt palīdzību.

Māra (vecums 2,6 gadi) – Katru rītu ierodas ar savu mīļmantiņu, kas stāv skapī. Samīļo mammu un bez grūtībām ienāk grupas telpā un spēlējas ar bērniem. Patstāvīgi ēd, dodas uz podiņa, nelieto pamperu. Patstāvīgi prot saģērbties un palūgt palīdzību, ja nepieciešams.

Melānija (vecums 2 gadi) – Katru rītu ierodas ar knupi mutē un raud, grūti atvadīties no mamma un tēta. Visas dienas garumā vairāk pavada laiku kopā ar audzinātāju un jautājot vai mamma būs. Izvairās no pārējiem bērniem. Patstāvīgi ēd, dodas uz podiņa, nelieto pamperu. Neprot patstāvīgi saģērbties un komunicēt, jo nav attīstījusies vēl valodiņa.

Rūta (vecums 2,4 gadi) – Negrib nākt iekšā grupas telpā, ja nav redzama auklīte. Līdz ir sava mīļmantiņa, kura netiek dienas gaitā izlaista no rokām. Grib darīt visu to pašu ko auklīte. Izvairās no citiem bērniem, dienas gaitā komunicē arī ar citiem pieaugušiem, uzdod jautājumu: “kad būs mamma?” Patstāvīgi ēd, dodas uz podiņa, lieto pamperu. Neprot patstāvīgi saģērbties.

Raitis (vecums 2,9 gadi) – Katru rītu ierodas ar smaidu, grib, lai samīļo un pēc tam dodas spēlēties. Patīk ļoti komunicēt un spēlēties ar citiem bērniem. Patstāvīgi ēd, dodas uz podiņu, lieto pamperu. Patstāvīgi prot saģērbties un labprāt palīdz arī citiem bērniem saģērbties.

Toms (vecums 2,2 gadi) – No rīta līdz ir sava mīļmantiņa, grūti ienākt grupā, tāpēc paņem klēpī un samīļo. Pēc tam ir gatavas doties spēlēties ar citiem bērniem. Dienas gaitā vairākas reizes vēlas apgulties dīvēnā un pavērot, ko dara citi bērni. Patstāvīgi ēd, nedodas uz podiņa, lieto pamperu. Neprot patstāvīgi saģērbties.

Jānis (vecums 2,9 gadi) – Ļoti grūti atvadīties no mamma katru rītu, emocionāls. Vajag, lai samīļo un parunājas. Spēlējas tikai viens pats, nepatīk, kad cits bērns grib kopā spēlēties. Patstāvīgi ēd, dodas uz podiņa, lieto pamperu. Grūtības komunicēt, jo ir ļoti emocionāls un kautrīgs. Prot patstāvīgi saģērbties.

Ernests (vecums 2,7 gadi) – Katru rītu ierodas ar savu mīļmantiņu, grūti atvadīties no mamma un tēta. Rīta cēlienā grib pabūt viens un vērot, kas notiek grupā. Dienas gaitā spēlējas ar citiem bērniem. Patstāvīgi ēd, dodas uz podiņa, nelieto pamperu. Pastāvīgi prot tikai uzvilkt cepuri.

Salvis (vecums 2,6 gadi) – No rīta ļoti grūti atvadīties no mammas, vēlās dažas minūtes pasēdēt klēpī un samīļoties. Dienas gaitā ļoti aktīvi komunicē ar citiem bērniem un pieaugušiem. Pastāvīgi ēd, dodas uz podiņa, nelieto pamperu. Pastāvīgi prot saģērbties.

Ralfs (vecums 2 gadi) – Katru rītu nāk raudot, grūti atvadīties no tēta. Līdz ko grupas durvis aizveras, dodas spēlēt ar mantām. Rotaļājās tikai ar pušiem no meitenēm izvairās. Mēģina patstāvīgi ēst, dodas uz podiņa, lieto pamperu. Grūtības komunicēt un lūgt palīdzību, jo nav vēl valodiņa attīstījusies. Neprot patstāvīgi saģērbties.

Gunārs (vecums 2,8 gadi) – Pēc ilgas slimības grūti ienākt grupā un atvadīties no mammas, bet ikdienā nāk ar smaidu un patīk spēlēt ar citiem bērniem. Pastāvīgi ēd, dodas uz podiņa, lieto pamperu. Labi komunicē ar citiem bērniem un prot palūgt palīdzību. Patstāvīgi ģērbjas.

Renārs (vecums 2,2 gadi) – No rītiem ilgi nevar atvadīties no mammas, bet ienākot grupā uzreiz dodas pie mantām. Patīk braukāt ar mašīnām un spēlēt vienam. Nepatīk, kad kāds cits bērns grib spēlēt kopā. Patstāvīgi ēd, nedodas uz podiņa, lieto pamperu. Neprot saģērbties un palūgt palīdzību.

Pēteris (vecums 2,7 gadi) – No rītiem samīļo mammu un droši ienāk grupā, sāk dzīvoties ar mantām, bet ik pa brīdīm grib kādam pieaugušam ielīst klēpī vai samīļoties. Patstāvīgi ēd, dodas uz podiņa, lieto pamperu. Patstāvīgi prot saģērbties.

Visbiežāk bērni no rītiem atvadoties no vecākiem raud. Tādēļ viņi atrod sev drošu vietu pie kāda no pedagogiem. Bērni adaptācijas sākumā vēro notiekošo un atrodas labāk tuvumā kādam no grupas pedagogiem, lai justos droši un pasargāti.

Bērniem visbiežāk raud, kad notiek vides maiņa, piemēram, dodoties ārā. Bērns ieejot ģērbtuvē meklē kādu no ģimenes locekļiem. Lielai daļai bērnu nepieciešama palīdzība ģērbjoties. Nelielai daļai nepieciešams palīdzēt ēdot. Šajā adaptācijas posmā bērni ir ļoti emocionāli un noslēgti sevī, vairāk vērojot, kas notiek apkārt.

2.3. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība

Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība tika veikta no septembra līdz novembrim.

Katrs bērns uzsākot gaitas pirmsskolas izglītības iestādē reaģē dažādi, jo ir nepazīstama vide un apkārt daudz svešu cilvēku. Pedagogam šajā laikā ir jānodrošina, lai bērns justos emocionāli labi jaunā vidē. Kā arī jāvēro bērna dienas gaita un attīstība, lai spētu bērnu atbilstoši

novērtēt. Pedagogam ik rītu ir jānodod smaids, kā arī jāsamīļo katrs bērns, lai bērns jau tajā brīdī justos drošs un gaidīts, kad ir atnācis uz jaunu vidi.

Diena pirmsskolas izglītības iestādē bērniem sākās ar brīvu darbošanos interešu centros, tālāk seko brokastis un rīta aplis. Pēc rīta apļa ir nodarbība, divas reizes nedēļā sports. Pēc tam dodas ārā, atkarīgs no dienas tēmas, kur mēs dodamies, grupas laukumā vai pastaigā. Pēc āra dodas ēst pusdienas un pēc tam dodas gulēt. Pēcpusdienā bērni brīvi darbojās interešu centros un gaida vecākus.

Pētījuma turpinājumā darba autore aprakstīs katrus dienas daļu iestādē, raksturojot to no pedagoģisko nosacījumu izmantošanas aspekta un analizējot, kā tie ietekmējuši bērnu adaptāciju.

Rīta cēliens ir viens no grūtākajiem momentiem bērna ikdienā. Šajā brīdī bērns šķiras no vecākiem un visu dienu pavada bez viņiem. Bērnam ir grūti šajā brīdī valdīt savas emocijas. Kāds no rīta ienāk grupā ar smaidu un viegli atvadās no vecākiem, dažs jūtas bēdīgs, jo saprot, ka vecāki nebūs blakus pa dienu, bet kāds paņem līdz savu mīļmantiņu, lai justos droši.

Sagaidot bērnus grupā un ievadot viņus dienas ritmā, pedagogs izmanto tādus nosacījumus, kā:

- jāizrāda sirsnība, sagaida ar prieku un smaidu – atnākot bērnam uz pirmsskolu pirmais priekšā ir skolotājs, tāpēc šajā brīdī skolotājam ir jārada labs priekšstats, ka pirmsskolā ir jauki un visi tiek gaidīti. Katru rītu bērni tiek sagaidīti ar smaidu un katrs tiek samīļots. Bērniem tā vieglāk ir atvadīties no vecākiem un jūtas priecīgāki, kad pretim sagaida priecīgs skolotājs;
- iepazīties ar grupas telpu – grupas telpa ir vieta, kur bērns pavada lielāko dienas daļu, tāpēc tai ir jābūt pārdomātai, bērniem viegli piekļūt lietām, lai veicinātu savu attīstību un mācītos pašapkalpošanos. Pedagogs katru bērnu iepazīstina ar savu skapi, vietu pie galda, gultu un dvieli, attiecīgi katrā vietā ir bērnam atbilstošs attēls, pēc kura viņš atpazīst savu vietu un lietu.
- rotaļlietas – viegli pieejamas katram bērnam un katram attīstības līmenim. Pedagogi ir izveidojuši daudz un dažādus didaktiskos materiālus, lai veicinātu bērnu attīstību. Bērniem mantas nav pieejamas daudz, taču tās tiek katru mēnesi mainītas, lai veicinātu bērna attīstību.
- sadarboties ar bērniem un vecākiem – bērni tiek informēti par grupas noteikumiem, kuri jāievēro, dienas kārtību, kuru bērns jau no pirmās dienas mācās. Skolotājam ir svarīgi

pastāstīt vecākiem pēcpusdienas cēlienā, kā bērnam ir veicis, lai viņi justos vēl drošāk. Vecāki parasti ir priecīgi un pateicīgi par to, ko pedagogs nodod bērniem.

Rīta cēliens grupā ir galvenais, jo tad bērns brīvi var darboties grupas telpā un apskatīt visu, kas ir pieejams šajā telpā. Skolotājs parasti bērnus, kuriem ir grūti rīti, paņem klēpī aprunājas un samīļo, pēc tam piedāvājot tam iet paspēlēties kādā no interešu centriem. Tiem bērniem, kuriem jau adaptācija ir veiksmīga, katru rītu ienākot grupas telpā dodas uz savu interešu centru un brīvi darbojas. Nereti bērni pārdzīvo, kad no rīta nespēj padzīvoties ar mantām, jo ir atvest vēlu uz pirmsskolas izglītības iestādi un jau ir brokastu laiks. Bērni rotaļājoties pauž savas tā brīža emocijas.

Laura – grūtības no rīta ienāk grupas telpā. Parasti skolotāja paņem Lauru klēpī un samīļo. Stāsta kāds ir mūsu šodienas plāns, pēc tam kopīgi dodas uz leļļu centru un kopā ar Lauru atrod viņas mīļāko lelli. Skolotāja kopā ar Lauru spēlējas un gaida citus bērnus.

Kate – no rītiem vēlas, lai samīļo un kādu laiku vēlas pasēdēt klēpī un pavērot, ko dara citi bērni. Ļoti ātri pierod pie rīta situācijas un dodas spēlēties, pārsvarā izvēlas kluču centrā no rīta spēlēties.

Rūta – ierodas tajā laikā, kad nāk auklīte. No rītiem vēlas, lai sagaida auklīte, auklīte paņem rokās samīļo un Rūta līdz brokastīm staigā līdz auklītei, palīdz slaucīt putekļus. Līdz visu ir mīļmantiņa, kura dienas laikā neizlaiž no rokām.

Ralfs – grūtības atvadīties no rītiem, ja tētis ved. Skolotāja vienmēr paņem rokās un samīļo. No rītiem, kad mamma ved, tad parasti kopā ar skolotāju dodas pie loga un pamāj ar roku. Pēc tam dodas spēlēties ar citiem grupas bērniem.

Secinājumi: No rītiem visi bērni vēlas, lai tiek samīļoti, kāds gribu mazu brīdi uzturēties skolotājam klēpī, bet kāds ir gatavs jau doties spēlēties ar citiem bērniem. Šajā dienas daļā bērniem ir svarīgi sajūst, ka par viņu rūpējas, izrāda ieinteresētību un mīļumu. Bērni jūtas jau no rīta gaidīts un drošs ienākot jaunā vidē. Galvenais šajā procesā ir pedagogs, kas no rīta sagaida bērnu, ja pedagogs būs neapmierināts, tad bērns nevēlēsies atrasties tādā vidē, bet ja pedagogs sagaidīs ar smaidu un samīļos, tad bērns jutīsies gaidīts.

Interešu centri – šeit bērni darbojas rīta un pēcpusdienas cēlienā. Bērns var individuāli izvēlēties, kādā centrā vēlas darboties. Tiem kuriem grūtības no rīta ir atvadīties vai ienākt grupā, pedagogs kopīgi ar bērnu aprunājas un pedagogs piedāvā kopā ar viņu padarboties, kādā no interešu centriem. Pedagogs šajā laikā sagaida citus bērnus un paralēli ar bērniem darbojās centros. Bērniem ir iespējas darboties piecos interešu centros:

1. kluču centrs – šeit bērni attīsta savas prasmes būvēšanā, mācoties krāsas, skaitot trīs apjomā. Kā arī bērni var salīdzināt pēc lieluma un garuma;
2. leļļu centrs – šeit lielākoties bērni spēlē lomu rotaļas, sarunājoties ar lellēm, gatavojot tām ēst un dziedot.
3. grāmatu centrs – šeit bērniem jau sākas neapzināta interese par grāmatām, vērojot attēlus, stāstot, kas attēlos ir attēlos;
4. dabas centrs – šeit bērni darbojas ar dažādiem dabas materiāliem, attīsta sīkos motoriku, atpazīt dabas materiālus un satver sīkus priekšmetus;
5. rotaļlietu centrs – šeit bērni var darboties ar dažādām attīstošām rotaļlietām, piemēram, puzzles, figūru novietošana attiecīgā vietā, šņoru vēršana, u.t.t.

Secinājumi: bērni lielākoties zina, kad no rīta ir brīvais laiks, kad viņi var rotaļāties. Lielākoties bērniem, kuriem grūtības no rītiem ir atvadīties, dodoties spēlēties viņiem vieglāk ir aizmirst, kad vecāks ir devies savās dienas gaitās. Visvairāk bērniem patīk darboties kluču un leļļu centrā kopā ar citiem bērniem, tur parasti viņi aktīvi komunicē.

Brokastis – bērni pirms brokastīm kopā ar pedagogu katru rītu dzied dziesmu “Nākat, bērni, brokastīs” (sk. 1.pielikumā). Pēc tam kopīgi dodas uz podiņiem un mazgāt rokas, palīdz bērniem uzlocīt piedurknes. Pedagoģs katram bērnam uzspiež ziepes. Parāda, kā pareizi mazgā rokas, kā attaisa un aiztaisa krānu, ja nepieciešams palīdz atrast bērna dvieli. Palīdz un māca bērniem piebīdīt krēslu pie galda. Kam nepieciešams palīdzēt paēst vai parādīt, kā pareizi turēt karoti. Pēc brokastīm kopīgi dodas mazgāt muti un rokas ar ziepēm. Stāsta bērniem kāpēc ir jāmazgā tik bieži rokas. Bērni līdz brokastīm ir nomierinājušies un gatavi ēst brokastis. Tiem bērniem, kuriem nepieciešama palīdzība paēst, pedagogs palīdz, stāsta, rāda, kā jālieto karote, kā jātur krūze.

Secinājumi: bērni, kuri ir uzsākuši pirmo gadu pirmsskolu, saskarās ar grūtībām nosēdēt kārtīgi pie galda, kā arī pašam patstāvīgi ēst. Tāpēc pedagogs bērnam stāsta un rāda, kā tas notiek pirmsskolā un kad ir jāievēro noteikumi pirmsskolā.

Rīta aplis – notiek guļamistabā, kur uz grīdas ir izveidots aplis (aplis izveidots no celtniecības lentes, lai tas turētos pie paklāja), bērni kopā ar pedagogu apsēžas, tādējādi viņiem veidojas izpratnes, kas ir aplis un katrs redz viens otru. Šajā brīdī arī pedagogam ir vieglāk vadīt rīta apli, jo visi bērni ir redzami. Kopā no rītiem dziedam “Rīta dziesma” (sk. 2.pielikumā), šajā dziesmā bērni parasti parāda savas tā brīža emocijas un iesaistīšanos rīta aplī. Kopā ar bērniem noskaitām bērnu mīļāko skaitāmpantu “Zaķis nesa zaķēniem” (sk. 3.pielikumā), šajā brīdī bērni

skaita līdz un gaida beigas, kad varēs ar mēles palīdzību atskaņot, kā tie burkāni ripoja. Beigās pedagogs iepazīstina bērnu ar dienas uzdevumu, uzdod jautājumus, pirms došanās uz grupas telpu, pedagogs rosina bērnus atkārtot dažādus vingrinājumus, lai izkustētos un vieglāk būtu noskaņoties jaunam procesam. Rīta aplis parasti ilgst 10 – 15 minūtes, jo bērniem šajā vecumā ir ļoti grūti koncentrēties ilgu laiku.

Secinājumi: bērniem ir grūtības koncentrēties un klausīties. Parasti, ja viens bērns sāk izrādīt nepatiku, piemēram, sākt kliegt, traucēt citiem vai skriet, tad arī citi bērni pavelkas līdz un grūtības ir noturēt uzmanību. Autore secina, ka bērniem šajā vecumposmā rīta aplis neilgst ilgāk par 15 minūtēm.

Nodarbība – katra nodarbība tiek veidota atbilstoši mēneša tematam, atbilstoši vecumam un attīstības līmeni. Bērniem ir iespēja izvēlēties vairākus variantus, lai pēc tam tos aplūkojot var redzēt cik dažādi darbi izveidojas no viena uzdevuma. Parasti bērni darbojas 2 – 4 vienlaikus, lai pedagogu varētu novērot un atbilstoši novērtēt bērnu viņa spējām. Bērni pēc nodarbības mācās nokārtot savu darba vietu.

Secinājumi: katram bērnam attīstības līmenis ir atšķirīgs, tāpēc svarīgi ir veidot dažāda veida uzdevumus. Pēc iespējas radošākus, lai bērns spētu izpausties. Kā arī vairāki varianti dod iespēju bērnam brīvi izvēlēties un darboties.

Došanās ārā – Pirms došanās ārā parasti sadalās divās grupās un dodas uz podiņiem. Viena daļa bērnu iet ģērbties, bet otra daļa ar grupas pedagogu darbojas grupas telpā, veidojot īsu nodarbību kamēr ģērbjas citi bērni, parasti tās ir dziesmas, pasakas, būvē no klučiem kaut ko, u.t.t. Bērni mēģina patstāvīgi uzvilkt apģērbu, lūdz, palīdzību, ja nepieciešama. Bērniem ir izveidotas attēlu kartiņas uz kurām atbilstoši gadalaikam attēloti apģērba gabali. Tie sarindoti secībā, lai bērniem vieglāk atcerēties un paši varētu iemācīties saģērbties.

Secinājumi: bērniem ir jāļauj pašiem ģērbties, lai iemācītos patstāvīgi saģērbties, kā arī jāzina secība, kā pareizi apģērbu vilkt. Bērniem ir jārāda un jāstāsta, kā tas ir jādara, lai pēc iespējas ātrāk bērns varētu patstāvīgi ģērbties.

Gatavošanās diendusai – gan patstāvīgi, gan ar pedagogu palīdzību bērni noģērbjas un dodas uz savu gultu, katram bērnam ir savs attēls pie gultas, lai bērns zina, kur ir viņa gulta. Kā arī bērnam ir iespēja gultā līdz ņem savu mīļmantiņu, lai justos drošāk un vieglāk būtu iemigt. Pedagogs katru pusdienas laiku lasa bērnu izvēlētu pasaku un nodzied šūpuļdziesmu. Bērniem, kuriem ir grūtāk iemigt parasti pedagogs apsēžas tuvāk, lai bērns justos droši un iemigtu.

Secinājumi: bērni ātri pierod pie gulēt iešanas, sākumā ir mazas raudas, bet pēc tam diezgan ātri nomierinās. Bērniem patīk, kad viņi var savu mīļmantu ņemt blakus gultā, kā arī, kad pedagogs dzied šūpuļa dziesmu.

Pēcpusdienas cēliens – pēc pusdienas laika bērni paēd launagu un brīvi var darboties interešu centros, ja ir kāds iesākts darbs, tad ir iespēja to pabeigt, gaida vecākus. Kā arī pedagogs vakarā nodod aktuālu informāciju bērnu vecākiem.

Pēc šīs apakšnodaļas var secināt, ka šī pedagoģiskā izmēģinājumu darbība ir veiksmīga un bērni ātri vien pierada pie jaunas vides un dienas režīma. Bērniem sagādā prieku, kad no rīta tie tiek samīļoti un, ja galīgi slikts rīts, tad paņemti klēpī. Kā arī no visiem šiem procesiem visgrūtākais un ilgākais process bija bērnu atvadīšanās no vecākiem rīta cēlienā, bet, ja līdz ir sava mīļmantiņa un skolotāja no rīta samīļo, kopā parotaļājas, tad bērns ļoti ātri pierod pie vides.

2.4. Adaptācijas novērtējums pētījuma noslēgumā

Pētījuma noslēgumā darba autore veica atkārtotu bērnu novērošanu pēc iepriekš izvirzītiem kritērijiem. Bērni tika vēroti visas dienas garumā. Atspoguļots 4.tabulā.

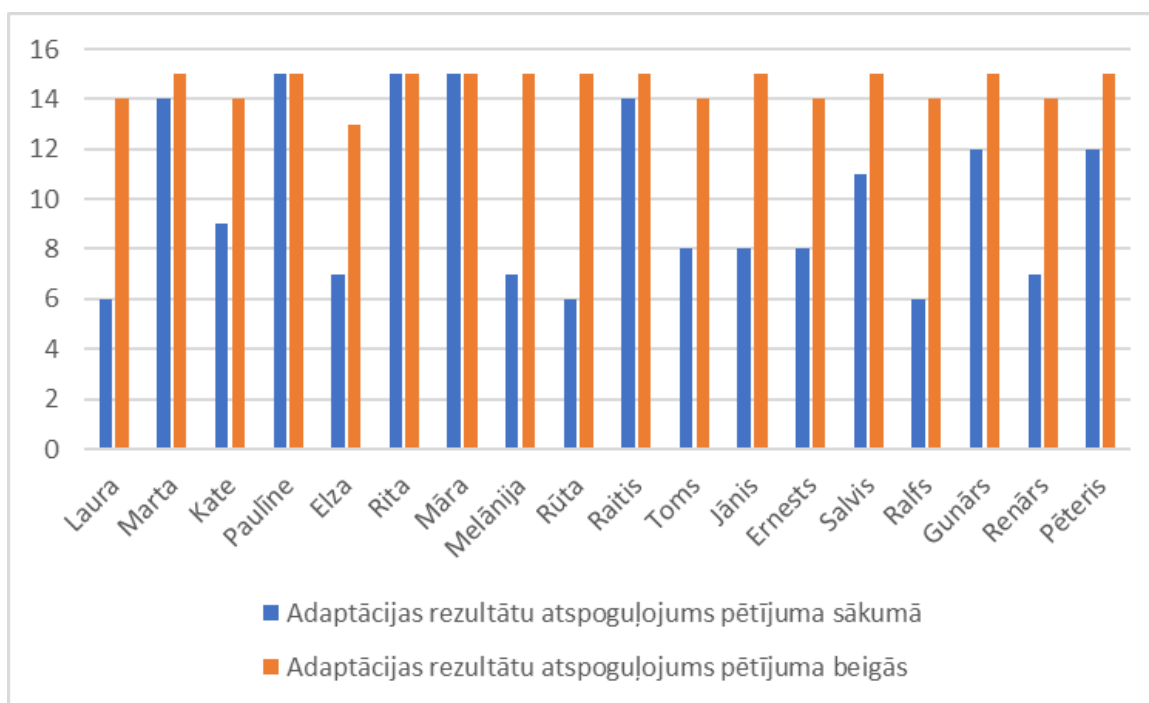
4.tabula. Adaptācijas rezultātu atspoguļojums pētījuma beigās

	Atieksme pret ēšanu	Atvadīšanās no rīta	Atieksme pret dienas miegu	Komunikācija ar pedagogu un pedagoga palīgu	Komunikācija ar citiem grupas bērniem	Punkti kopā
Laura	3	2	3	3	3	14
Marta	3	3	3	3	3	15
Kate	3	3	3	3	2	14
Paulīne	3	3	3	3	3	15
Elza	3	2	3	2	3	13
Rita	3	3	3	3	3	15
Māra	3	3	3	3	3	15
Melānija	3	2	3	3	3	15
Rūta	3	3	3	3	3	15
Raitis	3	3	3	3	3	15
Toms	3	2	3	3	3	14

Jānis	3	3	3	3	3	15
Ernests	3	2	3	3	3	14
Salvis	3	3	3	3	3	15
Ralfs	3	2	3	3	3	14
Gunārs	3	3	3	3	3	15
Renārs	3	3	3	3	2	14
Pēteris	3	3	3	3	3	15

Pētījuma beigās novērots, ka nevienam no bērniem nav pasliktinājies adaptācija, visiem bērniem tā ir tikai uzlabojusies.

Adaptācija sākumā un beigās visos kritērijos kopā uzskatāmi attēlota 3.attēlā.



3.attēls. Adaptācijas rezultātu atspoguļojums pētījuma sākumā un beigās

Visiem astoņpadsmit bērniem tika novērota viegla adaptācija. Bērniem daudz vieglāk ir no rītiem atvadīties no saviem vecākiem. Daži vēl ņem līdz savu mīļmantiņu un dienas gaitā to novieto dīvēnā, jo tā ir nepieciešama tikai no rīta, lai vieglāk būtu atvadīties no vecākiem. Bērni labprāt izrāda interesi komunicēt ar citiem grupas bērniem un pieaugušiem. Visi ir apguvuši ēšanas prasmes. Bērni labprāt dodas gulēt diendusu.

Darba autore sniedz īsu bērna raksturojumu adaptācijas beigās.

Laura (vecums 2,7 gadi) – Grūtības no rīta ir atvadīties pirmajā dienā pēc brīvdienām vai ilgstošas slimošanas. Līdzīgi ņem savu mīļmantiņu, dienas gaitā to novieto dīvēnā pie citām mantām. Ļoti patīk spēlēties kopā ar citiem grupas bērniem. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, bet lieto pamperu. Patstāvīgi mēģina pati ģērbties, prot palūgt palīdzību, ja tas nepieciešams.

Marta (vecums 2,4 gadi) – No rītiem samīļo mammu vai tēti un bez grūtībām dodas grupas telpā, parasti jau ir citi bērni, tāpēc Marta dodas kopā ar viņiem spēlēties. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, bet lieto pamperu. Patstāvīgi prot uzvilkt apavus, džemperu un šalli. Prot palūgt palīdzību, komunicē ar citiem grupas bērniem.

Kate (vecums 2,8 gadi) – Bez grūtībām ienāk grupas telpās, bet pirms tam vienmēr visu sākumā novēro un tad dodas spēlēties. Izvēlās spēlēties vairāk viena, bet ja kāds bērns pienāk klāt un vēlas kopā spēlēties, tad labprāt pieņem un komunicē. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, nelieto pamperu. Patstāvīgi prot saģērbties. Prot palūgt palīdzību, ja nepieciešams.

Paulīne (vecums 2,8 gadi) – Bez grūtībām ienāk grupas telpā, līdzīgi ņem savu mīļmantiņu, jo citiem bērniem arī ir. Patīk kopā spēlēties ar citiem grupas bērniem, labprāt izpalīdz bērniem. Ļoti daudz komunicē gan ar bērniem, gan ar pieaugušiem, ļoti plašs vārdu krājums. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, nelieto pamperu. Patstāvīgi ģērbjas.

Elza (vecums 2,5 gadi) – No rītiem nāk bez knupja, ja ir agrs rīts, tad nedaudz raud, pasēž skolotājam klēpī un pēc tam dodas spēlēties. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, lieto pamperu. Patstāvīgi prot saģērbties. Prot palūgt palīdzību runājot un rādot ar žestiem.

Rīta (vecums 2,6 gadi) – Katru rītu samīļo mammu un bez problēmām dodas grupā. Patīk kopā spēlēties ar citiem grupas bērniem, ļoti aktīvi komunicē, jo ir plašs vārdu krājums. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, nelieto pamperu. Neprot patstāvīgi saģērbties, bet prot palūgt palīdzību.

Māra (vecums 2,9 gadi) – No rīta samīļo mammu, bez grūtībām dodas grupas telpās kopā ar savu mīļmantiņu. Ienākot grupā mīļmantiņu noliek uz dīvēnu un dodas spēlēties. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, nelieto pamperu. Patstāvīgi ģērbjas. Komunicē ar pieaugušiem, kā arī grupas bērniem.

Melānija (vecums 2,3 gadi) – No rīta samīļo mammu un ar knupi ienāk grupas telpā. Dienas gaitā knupi noliek uz skolotājas galda un tas nav vajadzīgs. Patīk vairāk spēlēties vienai. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, nelieto pamperu. Mēģina pati ģērbties, prot palūgt palīdzību.

Rūta (vecums 2,7 gadi) – Bez grūtībām atvadās no vecākiem un dodas spēlēties ar citiem grupas bērniem. Patīk palīdzēt auklītei tīrīt putekļus. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, nelieto pamperu. Komunicē ar pieaugušiem, atkarīgi no garastāvokļa ar citiem grupas bērniem.

Raitis (vecums 3 gadi) – Bez grūtībām atvadās no tēta, patīk, kad no rīta samīļo un pajautā kā jutās. Patīk no lego klučiem būvēt mājas un pēc tam skolotājam pastāstīt, kādā krāsā ir kluči. Ik pa brīdim mēdz runāt angļu valodā. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, nelieto pamperu. Prot patstāvīgi saģērbties. Komunicē ar pedagogiem un bērniem.

Toms (vecums 2,5 gadi) – Pēc brīvdienām vai ilgstošas slimošanas grūti atvadīties. Katru dienu līdz sava mīļmantiņa. No rītiem vēlas, lai samīļo un pārrunājas, pēc tam dodas uz dīvēnu un vēro pārējos bērnus. Dienas gaitā komunicē ar citiem bērniem, ļoti patīk dziedāt un dejot. Patstāvīgi ēd. Nedodas uz podiņu, lieto pamperu. Patstāvīgi prot uzvilkt un novilkt apavus. Prot palūgt palīdzību, ja nepieciešams.

Jānis (vecums 3 gadi) – No rītiem bez grūtībām atvadas no vecākiem, patīk, kad samīļo ienākot grupā. Patīk kopā ar citiem bērniem spēlēties, stāsta par redzēto un dzirdēto. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, lieto pamperu. Patstāvīgi ģērbjas un komunicē ar pieaugušiem,

Ernests (vecums 2,10 gadi) – No rīta grūti atvadīties, ja tētis ved, līdz sava mīļmantiņa. Komunicē ar citiem grupas bērniem, patīk skatīties grāmatas un stāstīt, kas tur uzzīmēts. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, nelieto pamperu. Prot novilkt tikai apavus, gaida, kad saģērbs. Prot palūgt palīdzību.

Salvis (vecums 2,9 gadi) – Bez grūtībām atvadās no mammas, patīk no rīta samīļoties, pasēdēt klēpī un parunāties. Komunicē ar citiem grupas bērniem. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, nelieto pamperu. Prot patstāvīgi saģērbties, bet atkarīgs no tās dienas garastāvokļa.

Ralfs (vecums 2,3 gadi) – Pēc ilgas slimošanas grūtības atvadīties no vecākiem, līdz mīļmantiņa. Patīk kopā ar citiem bērniem spēlēties, mēģina komunicēt ar visiem. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, lieto pamperu. Mēģina palūgt palīdzību, jo valoda vēl nav pietiekami attīstījusies un grūtības saprast teikto.

Gunārs (vecums 2,11 gadi) – Bez grūtībām no rīta atvadās un dodas grupā spēlēties ar citiem bērniem. Aktīvi komunicē ar bērniem un pieaugušiem, plašs vārdu krājums. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, lieto pamperu. Patstāvīgi ģērbjas.

Renārs (vecums 2,5 gadi) – No rīta parasti ar smaidu sejā ieskrien grupā un dodas pie savas mīļmantiņas, kas paliek grupā. Komunicē ar citiem bērniem, bet pārsvarā izvēlas spēlēties viens. Aktīvi stāsta par redzēto un atkārtos vārdus, prot palūgt palīdzību. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, lieto pamperu.

Pēteris (vecums 2,10 gadi) – Katru rītu ar smaidu ienāk grupā, samīļojās un dodas kopā ar citiem bērniem spēlēties. Prot palūgt palīdzību un komunicē ar citiem bērniem. Patstāvīgi ēd. Dodas uz podiņu, nelieto pamperu. Patstāvīgi prot ģērbties.

Autore pēc šī var secina, ka visiem bērniem adaptācija ir uzlabojusies. Bērniem nav lielas grūtības atvadīties no vecākiem. Bērni labprāt vēlas, lai no rītiem viņus samīļo, tā viņi jūtas droši un pasargāti.

Pa šo laiku bērni ir iemācījušies pedagogu un bērnu vārdus. Sadarbojās ar citiem bērniem. Kopā ar pedagogu komunicē un iesaistās ikdienas darbos, prot palūgt palīdzību nepieciešamības gadījumā. Pauž savas emocijas par padarīto darbu, iesaistās kopīgās aktivitātēs ar citiem bērniem.

Bērni jau zina jau dienas ritmu, zina kas sekos pēc tam. Bērni visi patstāvīgi prot ēst, bērni paši mēģina ģērbties. Ir bērni, kuri vairs nelieto pamperus un knupjus. Bērni pa šiem trīs mēnešiem ir kļuvuši daudz atvērtāki un drošāki.

Secinājumi

Balstoties uz autoru atziņām, un, veicot pētījumu par adaptācijas sekmēšanu 2 – 3 gadu vecumā pirmsskolas izglītības iestādē secina, ka:

1. Ģimene ir vieta, kurai bērns ir jāsagatavo pirmsskolai, runājot un stāstot, kas notiek tur. Bērns šajā laikā var justies droši tikai tad, ja vecāki bērnu atbalsta un jūtas droši, kad bērns ir pirmsskolā;
2. Ģimenē jau jāsāk mācīt dažādas prasmes, lai bērns atnākot uz pirmsskolu tās varētu attīstīt un turpināt pilnveidot pedagoga pavadībā;
3. Pedagogam ir jārada bērnam droša vide, sagaidot bērnu ar smaidu, paslavējot un samīļojot. Vecāki jutīsies daudz drošāk par savu bērnu, kā arī bērna atvadas būs vieglāka rīta cēlienā;
4. Vecākiem un pedagogiem kopīgi jāsadarbojas, lai veidotos sadarbība starp pedagogu un vecāku, kā arī starp pedagogu un bērnu. Vecākiem ir jābūt ieinteresētiem par bērna ikdienu, kā arī par bērna attīstību;
5. Grūtāka adaptācija būs bērniem, kuriem valoda vēl nav attīstījusies, kautrīgiem un nedrošiem. Pedagogam jānodrošina katram individuāla pieeja, lai bērns iesaistītos ikdienā un noritētu veiksmīgāka adaptācija;
6. Bērniem adaptējoties jaunā vidē rodas uzticība pedagogiem, tādēļ pēc tam vieglāk ir komunicēt;
7. Apmeklējot pirmsskolu bieži bērniem vieglāk ir komunicēt ar saviem grupas biedriem. Adaptācijas laikā bērni pieķeras, kādiem no bērniem un beigās kļūst par draugiem;

8. Pētījuma beigās tika noskaidrots, ka adaptācija ir sekmīga bijusi visiem 18 bērniem. Adaptācija noritēja veiksmīgi, jo bērni tik sagaidīti ar prieku, pedagogam bija atbilstošas pieejas bērna adaptācijai, kā arī veiksmīga bija vecāku sadarbība ar pedagogiem;
9. Bērna adaptāciju var ietekmēt dažādi faktori, kas bērniem var izraisīt ēšanas traucējumus, bet bērnam adaptējoties tie atkal uzlabojas;
10. Ja pedagogs rada drošu vidi, tad bērnam būs vieglāk komunicēt ar pieaugušiem, kā arī ar citiem grupas bērniem;
11. Ja ar bērniem runā, stāsta un rāda, tad vieglāk un ātrāk viņiem ir pierast pie jauniem dzīves apstākļiem.

Priekšlikumi

Pētījuma beigās tika izstrādāti priekšlikumi vecākiem un pedagogiem.

Priekšlikumi vecākiem:

- Vecākiem iepriekš bērni ir jā sagatavo pirmsskolai, mēģinot izveidot dienas ritmu līdzīgu pirmsskolai, runāt un stāstīt, kas tur notiek.
- Ja bērns jūtas drošāk ar savu mīļmantiņu, tad to bērnam vajag dot līdz, tā viņš jutīsies drošāk un par vecākiem, mājām.
- Stāstīt bērniem labas lietas par pirmsskolu, tad bērns jutīsies drošāk un bērns zinās, kad vecāki paši jutīsies drošāki ikdienā.
- No rītiem atvadīties pēc iespējas ātrāk no bērna, lai bērns neredz, kad vecāks ir satraucies un noraizējies, savādāk bērns uzreiz satrauksies un sāks raudāt.
- Dažādus jautājumus un neskaidrības vajag izrunāt ar pedagogu, lai pedagogs varētu pavērot un palīdzēt sekmīgai adaptācijai.

Priekšlikumi pedagogiem:

- No rītiem sagaidīt bērnus un vecākus ar smaidu, bērnam būs gaidīts un jutīsies droši.
- Nodrošināt drošu grupas vidi bērnam, kurā ir pieejami dažādi atbilstoši materiāli vecumam.
- Sadarboties ar vecākiem, ietikt labāko tajā brīdī, pārrunāt bērna dienas gaitu, kā arī rast atbildi uz aktuāliem jautājumiem.
- Jāsadarbojas ar katru bērnu individuālā pieejā, lai nodrošinātu bērna vēlmes, spējas un interesi ikdienā.

Izmantotā literatūra

1. Abdelbary, M. Toy – Free Kindergarten?
Pieejams:<https://www.brighthubeducation.com/teaching-preschool/129510-toy-free-kindergarten/>
2. Amerikas Pediatrijas akadēmija (2019)
Pieejams:<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Is-Your-Child-Ready-for-School.aspx>
3. Aunīte, I. (2021). Septiņi soļi, kā veicināt veiksmīgu bērna adaptāciju dārziņā.
Pieejams:<https://www.mammamuntetiem.lv/berns/bernudarznieks/53273/septini-soli-ka-veicinat-veiksmigu-berna-adaptaciju-darzina>
4. Bikova, A. (2018). Manam bērnam patīk bērnudārzs. Rīga: Jumava.
5. Brown, J. (2020). How to help a child adjust to early education school?
Pieejams:<https://eurekamokykla.lt/en/blog/adaptation-how-to-help-a-child-adjust-to-early-education-school/>
6. Dzintere, D., Stangaine, I. (2005). Rotaļa – bērna dzīvesveids. Rīga: “Izdevniecība RaKa”.
7. Gailuma, S. (2002). Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē. Mazbērna adaptācijas īpatnības pirmsskolas izglītības iestādē. Rīga: Izglītības soļi.
8. Golubina, V. (2007). Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata. Rīga: Izglītības soļi.
9. Gulbe, D. (2019). Kas notiek bērnudārzā. Rīga: Satura darbnīca TAPT.
10. Jurgena, I. (2002). Vispārīgā pedagoģija. Rīga: Izglītības soļi.
11. Puškarevs, I., Golubeva, A. (1999). Bērna attīstība. Lielvārds.
12. Romenkova, V. (2008). Bērns ģimenē un sabiedrībā. BJC “Rīgas Skolēnu Pils”.
13. Skujiņa, V. (2000). Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca. Rīga: Zvaigzne ABC.
14. Pieejams:<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/toddlers2.html#print>
15. Pieejams:<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/development-milestones-3-years>

Pielikumi

1. Nākat bērni brokastīs:

Vāverītes riekstus skaita,
Brokastīs vajag trīs,
Izsalkuši vāverēni modīsies nu jau drīz,
Viens, divi, trīs, viens, divi, trīs,
Nākat bērni brokastīs.
Lāču mamma ogas skaita,
Brokastīs vajag trīs,
Izsalkuši ķepainīši modīsies nu jau drīz,
Viens, divi, trīs, viens, divi, trīs,
Nākat bērni brokastīs.
Peļu mamma graudus skaita,
Brokastīs vajag trīs,
Izsalkuši peļu bērni modīsies nu jau drīz,
Viens, divi, trīs, viens, divi, trīs,
Nākat bērni brokastīs.

2. Rīta dziesma:

Kas mums te ir pamodies?
Kam ir vaļā actiņas?
Bullītis? – Nē!
Vērsītis? – Nē!
Brālītis? – Jā!
Tas ir mūsu brālītis, mīļais, mazais brālītis. 2x
Kas mums te ir pamodies?
Kam ir vaļā actiņas?
Zaķītis? – Nē!
Kaķītis? – Nē!
Māsiņa? – Jā!
Tas ir mūsu māsiņa, mīļā, mazā māsiņa. 2x
Kas mums te ir pamodies?
Kam ir vaļā actiņas?

Skudriņa? – Nē!

Stirniņa? – Nē!

Māmiņa? – Jā!

Tā ir mūsu māmiņa, mīļā, labā māmiņa. 2x

Kas mums te ir pamodies?

Kam ir vaļā actiņas?

Alnītis? – Nē!

Briedītis? – Nē!

Tētītis? – Jā!

Tas ir mūsu tētītis, mīļais, labais tētītis. 2x

3. Zaķis nesa zaķēniem:

Zaķis nesa zaķēniem, maisā gardus burkānus,

Paklūp zaķis, saplīst maiss,

Ripo projām nesamais,

Ai, ai, kā nu tā?

Ko nu ēdīs vakarā?

Kā tie burkāni ripoja? (bērni mēli iekša un ārā no mutes ātri kustina, veidojas skaņa)

GALVOJUMS

Es, Lauma Sinita Undraite

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 Lauma Sinita Undraite

(vārds, uzvārds) (paraksts)

Datums: 18.12.2023