

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE**  
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte  
Pirmsskolas un sākumskolas skolotājs

**LĪGA KAULIŅA**

**1,5 – 3 gadus vecu bērnu sociālā adaptācija pirmsskolas izglītības  
iestādē, izmantojot kustību rotaļas**

**Bakalaura darbs**

**Darba vadītājs**

Docente  
Akadēmiskais amats

Dr.paed.  
Zinātniskais /  
akadēmiskais grāds

Līga Āboltiņa  
Vārds, uzvārds

Paraksts

**KULDĪGA 2022**

## Anotācija

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bakalaura darba nosaukums:</b> | 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sociālā adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē, izmantojot kustību rotaļas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Darba autore:</b>              | Līga Kauliņa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Zinātniskā vadītāja:</b>       | dr. paed., doc. Līga Āboltiņa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Darba mērķis:</b>              | Teorētiski izziņāt un praksē pārbaudīt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sociālās adaptācijas norisi pirmsskolas izglītības iestādē                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Darba uzdevumi:</b>            | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Analizēt teorētiskās nostādnes par sociālo adaptāciju.</li><li>2. Sniegt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pedagoģiski psiholoģisko raksturojumu.</li><li>3. Apzināt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sociālās adaptēšanās kritērijus.</li><li>4. Raksturot sociālās adaptācijas sekmēšanas metodes un paņēmienus.</li><li>5. Veikt izmēģinājuma darbību 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sociālās adaptācijas sekmēšanā.</li><li>6. Analizēt iegūtos rezultātus.</li></ol> |
| <b>Tā pirmā nodaļā:</b>           | Tiek analizēta un pētīta dažādu autoru uzskati par adaptācijas procesu, sociālo adaptāciju. Tiek pētīts un analizēts 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pedagoģiski psiholoģiskais raksturojums.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Otrajā nodaļā:</b>             | Tiek izklāstītas adaptācijas sekmēšanas metodes un paņēmieni, adaptācijas organizācija pirmsskolas izglītības iestādē.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Trešajā nodaļā:</b>            | Izstrādāta un aprobēta kustību rotaļu kopa, analizēti sākuma un beigu iegūtie dati.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Darba noslēgumā:</b>           | Tiek izdarīti secinājumi un izteikti priekšlikumi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Bakalaura darba apjoms:</b>    | Sastāv no 54 lappusēm, 6 tabulām, 23 attēliem, izmantotiem 30 avotiem latviešu, angļu un krievu valodā, pievienotiem 2 pielikumiem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                        |                                                                                       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Atslēgas vārdi:</b> | Adaptācija, sociālā adaptācija, kustību rotaļas, 1,5 – 3 gadus veci bērni, kritēriji. |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

## Annotation

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Title of bachelor`s work:</b> | The social adaptation of 1.5 to 3 year olds in preschool education institutions by using movement-play                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>The author of the work:</b>   | Līga Kauliņa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Scientific manager:</b>       | dr. paed., doc. Līga Ābolčiņa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Purpose of work:</b>          | To theoretically find out in practice to check the progress of social adaptation of 1.5-3 years old children in a preschool educational institution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Work assignments:</b>         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analyze theoretical positions on social adaptation.</li> <li>2. To provide a pedagogical psychological description of 1.5-3 year old children.</li> <li>3. To know the criteria of social adaptation of 1.5-3 year old children.</li> <li>4. Describing methods and techniques for promoting social adaptation.</li> <li>5. To carry out a trial activity in promoting the social adaptation of 1.5-3 year old children.</li> <li>6. Analyze the obtained results.</li> </ol> |
| <b>The first chapter:</b>        | The view of various authors on the adaptation process, social adaptation are analyzed and studied. The pedagogical psychological characteristics of 1.5-3 year old children are studied and analyzed.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>The second chapter:</b>       | The methods and techniques of facilitating adaptation, the organization of adaptation in a preschool educational institution are presented.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>The third chapter:</b>        | A set of movement toys was developed and tested, the data obtained at the beginning and end were analyzed.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Conclusion of work:</b>       | Conclusions and proposals are made.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Scope of bachelor`s work:</b> | It consists of 54 pages, 6 tables, 23 images, 30 sources used in Latvian, English and Russian, 2 appendices.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Keywords:</b>                 | Adaptation, social adaptation, movement games, 1.5-3 year old children, criteria.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Saturs

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Ievads.....                                                                | 6  |
| 1. 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas raksturojums .....                 | 8  |
| 1.1 Adaptācijas jēdziens, skaidrojums un būtība .....                      | 8  |
| 1.2 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pedagoģiski psiholoģiskais raksturojums ..... | 11 |
| 1.3 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptēšanās kritēriji .....                   | 16 |
| 2. 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas sekmēšana.....                     | 20 |
| 2.1. Adaptācijas organizācija pirmsskolas izglītības iestādē .....         | 20 |
| 2.2. Adaptācijas sekmēšanas metodes un paņēmieni.....                      | 22 |
| 3. Izmēģinājuma darbība par 1,5-3 gadus vecu bērnu sociālo adaptāciju..... | 26 |
| 3.1. 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sākotnējā izpēte .....                       | 26 |
| 3.2. Kustību rotaļas kopas izveide un aprobācija.....                      | 31 |
| 3.3. Iegūto rezultātu apkopojums un analīze .....                          | 35 |
| Secinājumi .....                                                           | 48 |
| Priekšlikumi.....                                                          | 49 |
| Izmantotās literatūras un avotu saraksts .....                             | 50 |
| 1. Pielikums Bērnu novērošanas protokols .....                             | 53 |
| 2. Pielikums 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas kritēriji .....          | 54 |

## Ievads

Darba autore šo tematu izvēlējās, jo strādā pirmsskolas izglītības iestādē par pirmsskolas skolotāju jaunākajā pirmsskolas vecuma grupā.

Šis temats parasti aktuāls ir mācību gada sākumā, kad pirmsskolu izglītības iestāde uzņem pašus mazākos bērnus. Adaptācijas periods parasti ir smags pašiem bērniem un bieži vien arī vecākiem, kuriem ģimenē ir tikai viens bērns.

Katram bērnam adaptācijas process var noritēt savādāk, tādēļ adaptāciju iedala trīs pakāpēs – viegla, vidēja vai smaga adaptācija. Bērnam jau ienākot bērnudārza teritorijā kā arī jaunajās telpās sākas adaptācijas process, kur nākas pierast pie visa jaunā, iedzīvoties jaunajos un bērnam nepierastajos apstākļos. Adaptācijas process notiek ne tikai uzsākot bērnudārza gaitas, bet arī tas var notikt pēc bērna ilgstošas slimošanas vai arī pēc bērna prombūtnes dažādu iemeslu dēļ.

Darba autorei šis temats ir ļoti interesants un svarīgs, lai varētu palīdzēt bērniem vieglāk adaptēties jaunā vidē, saprast kādēļ citiem bērniem šis adaptācijas periods ir vieglāks, bet citiem daudz smagāks kā arī izzināt, kas tieši ietekmē adaptācijas periodu. Ļoti svarīgi tas būtu arī, lai pedagogs var pirmajā sapulcē vai sarunā ar vecākiem izstāstīt, ieteikt kā bērnam atvieglot adaptācijas procesu. Nozīmīgi arī pašiem vecākiem ir sagatavoties šim jaunajam notikumam, un ,protams, sagatavot savus bērnus. Jaunajā notikumā bērniem nākas pamest sev zināmo un pierasto mājas vidi un to nomainīt pret kaut ko jaunu, nepieredzētu un neizzinātu.

Bērniem adaptāciju pirmsskolā bieži vien nākas uzsākt jau no 1,5 gadiem, jo lielākajai daļai vecāku ir jāatgriežas darbā un jāatsāk strādāt dažādu iemeslu dēļ. Kaut vai viss ieteicamākais laiks, kad bērnam uzsākt bērnudārza gaitas ir no 3 gadu vecuma.

**Pētījuma objekts:** pirmsskolas pedagoģiskais process.

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

**Pētījuma mērķis:** teorētiski izzināt un praksē pārbaudīt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sociālās adaptācijas norisi pirmsskolas izglītības iestādē.

**Pētījuma jautājums:**

Kā, izmantojot kustību rotaļas, sekmējama 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sociālā adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē?

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Analizēt teorētiskās nostādnes par sociālo adaptāciju.
2. Sniegt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pedagoģiski psiholoģisko raksturojumu.
3. Apzināt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sociālās adaptēšanās kritērijus.
4. Raksturot sociālās adaptācijas sekmēšanas metodes un paņēmienus.
5. Veikt izmēģinājuma darbību 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sociālās adaptācijas sekmēšanā.
6. Analizēt iegūtos rezultātus.
7. Izstrādāt secinājumus un priekšlikumus.

**Pētījuma metodes:** teorētiskās literatūras salīdzinošā analīze, pedagoģiskā novērošana, izmēģinājuma darbība, iegūto datu apkopojums un analīze.

**Pētījuma bāze:** pirmsskolas izglītības iestādes “X” 10. bērni vecumā no 1,5 līdz 3.g.v.

# 1. 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas raksturojums

## 1.1 Adaptācijas jēdziens, skaidrojums un būtība

„Adaptācija (latīņu *adaptio* – pielāgošanās) – pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem. Adaptīvas strukturālas un funkcionālas pārmaiņas notiek gan atsevišķās šūnās, orgānos un to sistēmās, gan visā organismā kopumā, arī psihiskajā darbībā. Organisms adaptējas vides apstākļiem, pateicoties mehānismiem, kas izstrādājušies sugas ilgstošas evolūcijas (filoģenēzes) procesā un individuālās attīstības (ontogēnēzes) laikā. Adaptācija nav pasīvs process, pakļaušanās vides apstākļiem, bet gan aktīvas kompleksas norises, kas virzītas uz organismam nelabvēlīgu, neadekvātu vides faktoru pārvarēšanu” (Aivars, Aršavskis, Breslavs, 1999, 5).

Blāzma Vikmane savā grāmatā raksta, ka “cilvēka organisma adaptācija ir nepārtraukta bioloģisko un psiholoģisko sistēmu aktīva iekšējā un ārējā pielāgošanās un pašizmaiņšanās atbilstoši mainīgajiem dzīves apstākļiem. Tāpat kā socializācija arī adaptācija ir process un rezultāts vienlaikus, kurā svarīgs dinamiskais līdzsvars starp subjektu un sabiedriskās dzīves apstākļiem” (Vikmane, 2009, 33).

Ļoti bieži adaptācijas definīcijā vārds adaptācija tiek definēts kā “rezultāts”. Adaptācija ir atkarīga no bērna un bērnudārza personāla savstarpējas sadarbības. Bērnudārzs nodrošina bērna individuālu attīstību, ieskaitot arī sociālo adaptāciju (Terzievs, 2019).

Salīdzinot aprakstītos adaptācijas jēdzienus, var piekrist autoriem un secināt, ka šis jēdziens agrāk tika izmantots pavisam citā nozīmē, bet mūsdienās šis jēdziens ir ieguvis jau daudz plašāku nozīmi – cilvēka pierošana un jaunas vides pieņemšana, pielāgošanās jauniem apstākļiem fiziski un garīgi. Adaptācija ir bērnu iekšējā cīņa, kurā bērns pārvar sevi un iekšēji pielāgojas jaunajai videi.

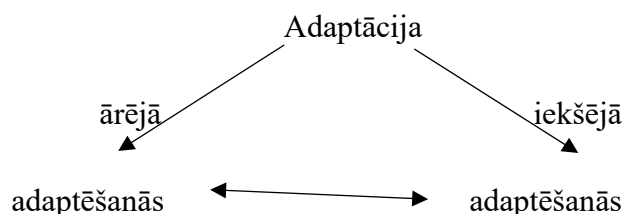
Vienkāršāk un precīzāk adaptācija bērnudārzā tiek definēta kā „organisma pielāgošanos videi, lai saglabātu izdzīvošanai svarīgo līdzsvaru. Adaptācijas procesā indivīds pieņem grupā izveidojušās uzvedības normas, vērtības, darbības un saskarsmes paņēmienus – tas ir ienākot jaunajā grupā, sākumā novērtē un apgūst tajā atzītas starppersonu attiecību īpašības, prasības” (Gailuma, 2002, 85).

Agrīnā bērnībā bērni ļoti strauji attīstās, it sevišķi kustību un fizisko aktivitāšu jomā. Pieaugušais palīdz bērnu virzīt uz izaugsmi, izpētot jauno mācību vidi. Šajā vecumā bērnam attīstās tādas svarīgas lietas kā kognitīvās prasmes, saziņa, valoda, sociālās un emocionālās prasmes (Ekberg et al., 2021).

„Sociālā adaptācija tiek 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 kolektīvā prasmi;
- Uzvedības izmaiņu atbilstoši citu cerībām” (Gailuma, 2002, 85).

Atsaucoties uz docentes L. Āboltiņas darbu, kur docētāja sociālo adaptāciju skaidro ar iekšējiem un ārējiem faktoriem (sk. 1. attēlu).



1. *Attēls Sociālā adaptēšanās shēma saistībā ar ārējiem un iekšējiem faktoriem*  
(Āboltiņa, 2014)

Ārēji vidi nosaka sociālā vide, kuras pamatā pedagogs rada vidi, kurā tiek respektētas konkrētā bērna vecuma īpatnības un individuālās iezīmes. Savukārt iekšējo vidi sociālajā adaptācijas periodā raksturo konkrētā bērna likumības un individuālās attīstības iespējas (Āboltiņa, 2014).

Visbiežāk bērns sociālo adaptāciju piedzīvo tieši uzsākot bērnudārza gaitas, jo dzīvojot ģimenē bērns nav ticis atstāts pie svešiem cilvēkiem. Ja bērns jau mazotnē pirms bērnudārza uzsākšanas ir atstāts pieskatīt svešiem cilvēkiem, piemēram, auklei nevis kādam no radniekiem vai paziņām. Tad var teikt, ka tajā laikā ir liela iespēja, ka bērnam jau ir bijusi sociālā adaptācija un tā viņu var neskart uzsākot bērnudārza gaitas. Lai bērns sociāli adaptētos jaunajā vidē, tā viņam no sākuma ir jāiepazīst. Bērnam arī pašam jaunajā vidē ir jāpierod, jāsaprot, kā uzvesties

tajā un jāpieņem jaunie grupas noteikumi, dienas režīms. Socializēties ar vienaudžiem bērns var arī ar saviem vienaudžiem rotaļlaukumā, dažādos bērnu pasākumos.

Par cik adaptācija ir sarežģīts jēdziens, tādēļ atsevišķi vēl tiek izdalīts jēdziens – sociālā adaptācija. Bērns savu būtību var iegūt saskarsmē ar citiem cilvēkiem, attīstoties sociālā kopdarbībā. Socializējoties tiek apgūtas dažādas sociālās lomas, savas individuālas būtības un garīgās pasaules pašsakārtošanās, līdzsvarošana, izkopšana un tālāka attīstīšana (Vikmane, 2009).

Arī mūsdienās par sociālo adaptāciju var runāt daudz plašākā kontekstā. Liela nozīme ir šobrīd pasaulē notiekošajam, piemēram, karam Ukrainā, kur daudziem tūkstošiem ukraiņu nākas socializēties jaunās valstīs, kultūrās, bērniem jāsocializējas bērnudārzos un skolās.

Vārdnīcā par sociālo adaptāciju tiek aprakstīta kā personas pielāgošanos grūtām dzīves situācijām, kur nākas pierast un pielāgoties jauniem dzīves noteikumiem, jaunai videi (Alaverdov, Waseem Bari, 2021).

„Uzsākot bērnudārza gaitas, bērnam tiek traucētas vismaz trīs līmeņu vajadzības:

- Vajadzība pēc drošības (kas mani sagaida, vai nebūs briesmīgi, vai nebūs grūti, vai mani nebārs;
- Sociālās vajadzības (vai bērni mani pieņems, vai ar mani draudzēsies, vai es patikšu;
- Izziņas vajadzības (ko darīsim, vai būs interesanti, ko es jaunu uzzināšu)”  
(Kājiņa, Aunīte, 2006, 63).

S. Gailuma uzskata, ka bērna uzvedība adaptācijas laikā spēj mainīties no apkārtējās vides. Uzsākot bērnudārza gaitas bērnam notiek izmaiņas:

- Dienas rutīnā;
- Iekļaušanās kolektīvā;
- Atšķirīgajās prasībās;
- Svešos cilvēkos;
- Lietu vidē (Gailuma. 2002).

Lai bērns vieglāk adaptētos jaunajā vidē svarīga nozīme ir pirmajam iespaidam starp bērnu un pedagogu – mīmiku, acu skatienu un balsis intonāciju. Svarīgi arī pedagogam atrasties ar bērnu vienā augstumā. Pedagogam ir jāpalīdz bērnam iejusties jaunajā vidē un, kad bērnam

nepieciešam pedagogs, tad pedagogs bērnu samīlo, paglauda galvu vai arī paņem klēpī. (Gailuma, 2002).

Adaptācijas laikā liela nozīme ir arī vecākiem. „Adaptācija noris veiksmīgāk, ja:

- Vecāki samīlo bērnu, nerausta, nesteidzina;
- Vecāki aktīvi un patiesi piedalās bērna dzīvē;
- Vecāki darbojas kopā ar mazuli, iesaista viņu pieaugušo darbībā;
- Vecāki atbalsta bērna radošo darbību” (Kājiņa, Aunīte, 2006, 63).

Bērns uzsākot bērnudārza gaitas ļoti labi prot izjust vecāku satraukumu, bailes un nedrošību, tādēļ arī tas var negatīvi ietekmēt to kā bērns iekļaujas jaunajā vidē. Liela nozīme ir arī vecākiem bērnu sagatavot pirms došanās uz bērnudārzu – stāstīt par to, ko tur iegūs, cik tur var būt interesanti un arī pastaigājoties iet gar bērnudārzu, lai bērns redz cik interesanti ir bērniem tur. Atvadoties no rīta vecākam obligāti jāapsola, ka atnāks pakaļ vakarā (Kājiņa, Aunīte, 2006).

Adaptācijas procesā ļoti cieši saistīti ir tādi termini kā “sociālais” un “emocionālais”. Sociālā attīstība tiek definēta kā vērtība, zināšanas un prasmju apguve, kas ļauj bērnam efektīvi socializēties ar citiem bērniem un jauno vidi. Pedagogam svarīgi ir šajā laikā ir bērnu zināšanu un emociju izpratne. Emocionālā attīstība tiek definēta kā spēja atpazīt un kontrolēt savas emocijas, lai bērns spētu komunicēt ar citiem (Jay, Kirk, 2018).

*Darba autore secina, ka adaptācija lielā mērā ir atkarīga no tā, kā vecāks sagatavos bērnu jaunajām dzīves pārmaiņām, tādēļ autore uzskata, ka vecākiem bērni bērnudārzam ir jābūt sagatavot laicīgi. Adaptācijas periodā svarīga ir sadarbība un laba komunikācija starp vecākiem, bērnu un pedagogu. Adaptācijas periodā bērnam noris iekšējā cīņa ar sevi un visa jaunā pieņemšanu. Vienam bērnam adaptācija būs vieglāka, citam smagāka un tas ir atkarīgs no vairākiem faktoriem.*

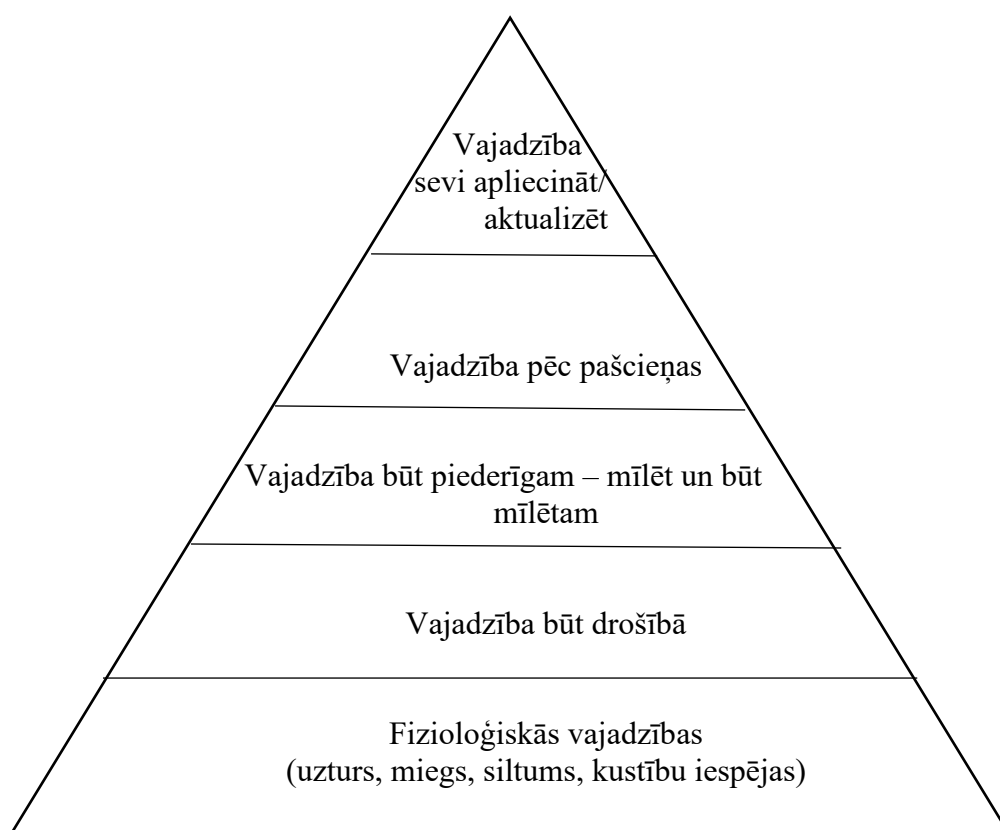
## **1.2 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pedagogiski psiholoģiskais raksturojums**

Bērni 1,5 gadu vecumā ir dažādi attīstīti, piemēram, emocionāli, fiziski un garīgi, un arī psiholoģiski nobrieduši jaunajam solim apmeklēt bērnudārzu. Par agrīno periodu dēvē vecumu no 1,5 līdz 3 gadiem.

Agrīnajam periodam ir jāvelta vislielākā uzmanība bērnam, jo šajā laikā bērnam sāk attīstīties

- ES koncepcija;
- Pašvērtējums;
- Saskarsmes prasmes un iemaņas;
- Sociālās lomas uz atdarināšanu un empātijas pamata;
- Priekšmetu funkcionālā apguve atbilstoši sociāli semiotiskajām nozīmēm;
- Priekšmetu nosaukuma apguve;
- Egocentriskās runas apguve (Svence, 1999).

I.Puškarevs savā grāmatā apraksta A. Maslova (A. Maslow) (1908 – 1970) personības vajadzību hierarhijas piramīdu (sk. 2. attēlu).



**2.attēls A. Maslova vajadzību hierarhijas piramīda** (Maslow, 1954).

Fizioloģiskās vajadzības – darba autore uzskata, ka adaptācijas procesā vissvarīgāk ir apmierināt bērnam fizioloģiskās vajadzības. Tieši fizioloģisko vajadzību aspektā var noteikt

kāda ir katra bērna adaptācijas pakāpe, cik viegli vai slikti bērns pierod pie jaunās vides, tādēļ adaptācijas periodā tam tiek pievērsta lielāka nozīme.

Vajadzība būt drošībā – adaptācijas procesā vecākiem pirms bērnu atstāt pedagogiem ir jāapsola, ka vakarā obligāti ieradīsies pakaļ, kā arī bērnam dārziņā nekas slihts nenotiks.

“Līdzās bērnu vecumposmu īpatnībām vērā ņemams ir arī individuālais psihodinamiskais raksturojums. Jebkura vecuma vienaudžu vidū ir gan izteikti emocionālie un nesavaldīgie, gan lēnie un mierīgie bērni. Izpaužas indivīdam piemītošais, lielā mērā iedzimtas nosacītais, viņam vien raksturīgais temperamenta tips, kas atkarīgs no nervu procesu spēka, kustīguma un līdzsvarotības” (Puškarevs, Golubeva, 1999, 31).

Lielā mērā adaptācijas procesā liela nozīme ir arī bērnu temperamentam. Ja bērns ir drošs un atvērts, tad viņš viegli iekļaujas jaunajā vidē. Ja bērns ir kluss un nedrošs, tad viņam var būt grūtāks un pat garāks adaptācijas process.

#### Sensitīvie periodi

Ē. Kalvāns apraksta vairākus sensitīvos periodus, kuri ir svarīgi bērna attīstībā:

- 1 – 3 gadi – Runas attīstības sensitīvais periods. Bērns ieklausās pieaugušo runā, tā attīstot un paplašinot savu vārdu krājumu, vēlāk sāk izrunāt teikumus.
- 1,5 – 2,5 gadi – Mikromotorikas attīstības sensitīvais periods. Šajā periodā bērns attīsta smalkās pirkstu kustības, sākot gatavoties burtu un vārdu rakstības spēju sagatavošanai.
- 2,5 – 3 gadi – Vārdu loģiskās apjēgšanas sensitīvais periods. Šajā periodā bērns vēljoprojām var sarunāties ar sevi. Iekšējie monologi sekmē vārdu, teikumu, kā arī veicamās darbības loģikas izpratni (Kalvāns, 2018),

bet V. Golubeva savā grāmatā apraksta D. Elkoņina vecuma periodizāciju, kurā bērni no 1 līdz 3 gadu vecumam ir priekšmetiskā manipulācija. Tas nozīmē, ka šajā vecumā bērns ir vērsts uz priekšmetu un lietu izzināšanu, kad pārsvarā tiek nodrošināta izziņas procesa attīstība un tiek attīstīta runa un darbīgā domāšana (Golubeva, 2007).

Darba autore piekrīt, ka agrīnajā periodā bērnos norisinās dažādi sensitīvie periodi, kurus palīdz attīstīt pedagogi bērnudārzos ar dažādām spēlēm, kustību rotaļām un sensormotorajām rotaļlietām, kā arī sarunām un attēlu kartēm. Mājās vecāki šo sensitīvo

periodu var papildus bērnodārzam attīstīt ar dažādām rotaļām, pirkstiņrotaļām un dziesmiņām, runāšanu, piemēram, staigājot, skatoties bērnu grāmatas.

### Runas attīstība

Runas attīstībai mazbērna vecumā ir milzīga loma tieši psihiskās izziņas procesu, īpaši domāšanas, attīstībai. Lai runa attīstītos ātri, tam nepieciešama ir labvēlīgi apstākļi. Pakāpeniski mācoties runāt, bērna runa iegūst priekšmetisku nozīmi. Aptuveni divu gadu vecumā bērns spēj saprast gandrīz visu, ko viņam saka pieaugušais (Kalvāns, 2018).

Darba autore arī secina no savas prakses ar mazbērna vecuma bērniem, ka runas attīstība bērniem ir ļoti individuāla, jo to ietekmē tas cik daudz vecāki komunicē ar saviem bērniem, cik daudz viņiem stāsta un runājas pastaigas laikā, cik daudz lasa grāmatas vai kopā ar bērnu skatās, kā arī vai bērnam esot maziņam vecāks ar viņu ir runājis kā ar pieaugušo vai zīdaiņu valodā.

“Pakāpeniski bērna runā vārds iegūst priekšmetisku nozīmi. Bērns apzīmē ar vienu vārdu priekšmetus, kuri atšķiras pēc ārējām pazīmēm (forma, krāsa), taču tos apvieno kādas būtiskas pazīmes vai darbības veids ar to. Piemēram, mašīna kļūst par mašīnu kā tādu, neskatoties uz to, ka tā ir zila, sarkana vai atšķiras pēc formas. Tā kā bērns saprot priekšmetu nozīmi, viņam rodas pirmās apkopošanas iemaņas (viena no domāšanas funkcijām)” (Kalvāns, 2018, 44).

Lai bērns vieglāk un veiksmīgāk adaptētos, tad ar bērnu ir daudz jārunā kā arī vecākiem jāstāsta par gaidāmajām jaunajām pārmaiņām, kas sagaida viņu bērnu bērnodārzā. Arī pedagogam ir jāiepazīstina bērns ar jauno vidi, jāstāsta par katru darbības maiņu. Jāatceras, ka, uzsākot bērnodārzu gaitas, bērns noteikti no sākuma īsti nerunās, bet savu neapmierinātību vai apmierinātību ticamāk izteiks neverbāli – žestiem un emocijām.

### Simboliskā darbība

Agrīnajā vecumā simboliskā darbība ir bērna otrs jaunveidojums šajā vecumā. Tādēļ šajā vecumā bērnam ļoti svarīga ir zīmēšana. Šo periodu sauc par simbolisko darbību, jo bērns atdarina to, ko ir redzējis vai darījis iepriekš, piemēram, gumijas gabaliņš var kļūt par gaļas gabaliņu (Svence, 1999), bet I. Puškarevs aprakstot Ž. Piažē sensormotoro intelekta attīstības studiju raksta, ka 1,5 – 2 gadu vecumā bērņā notiek konkrētas izmaiņas kognitīvās attīstības

gaitā. Tajā laikā bērna psihē tiek konstruēti tēli. Tas nozīmē, ka bērns iekšēji eksperimentē un problēmas tiek risinātas ar prātu (Puškarevs, 2001.).

Šajā vecumā bērniem adaptācijas periodā var piedāvāt attīstīt sīko pirkstu muskulatūru, kas arī palīdz bērnam nomierināties un aizmirst savus pārdzīvojumus.

#### Psihiskā attīstība

“Psihiskā attīstība saistīta ar

- Galvas smadzeņu nobriešanu;
- Izziņas jeb kognitīvo attīstību (sajūta, uztvere, domāšana, atmiņa);
- Emocionālo attīstību;
- Personības psihisko īpašību izveidošanos (temperaments, spējas, raksturs, intereses, vajadzības u.c.);
- Izmaiņām voluntārajā stāvoklī (griba);
- Personības socializāciju (personība attīstās sociālajā vidē, pārņemot apkārtējās sociālās vides pieredzi; tiek apgūtas zināšanas, prasmes, veidojas vērtību orientācija, attieksmes uzvedība; bērns apgūst sociālās lomas)” (Puškarevs, 2001,12).

I. Puškarevs “Attīstības psiholoģijas” grāmatā apraksta psihisko attīstību stadiālās rakstura atziņas. Konkrētajam vecumam no 1,5 līdz 3 gadiem tiek aprakstītas bērna nozīmīgākās vajadzības, vadošās darbības, krīze un pozitīvie jaunveidojumi, kuri veidojas (sk. 1. tabulu),

#### *1. tabula Bērnu personības attīstības stadiju raksturojums*

| Stadija<br>(vecumposms,<br>gadi) | Nozīmīgākās<br>vajadzības                                       | Vadošās<br>darbības                                    | Krīze                                     | Pozitīvie<br>jaunveidojumi             |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| Agrā bērnība<br>1 - 3            | Emocionālais<br>kontakts,<br>patstāvība,<br>drošība,<br>darbība | Priekšmetiskā<br>Darbība,<br>izvadfunkciju<br>kontrolē | Triju gadu krīze,<br>autonomija/<br>kauns | Neatkarība, „Es”,<br>paškontrolē, runa |

(Puškarevs, 2001).

Adaptācijas procesā bērnam notiek iekšējā emocionālā cīņa pašam ar sevi, mācoties savaldīt savas emocijas, pieņemt jaunās pārmaiņas. Bērnam, kā iepriekš jau tika pieminēts, adaptācijas procesu ļoti ietekmē temperaments, spējas, raksturs, intereses un vajadzības, jo, ja bērns būs kluss, neieinteresēts un raudulīgs, pedagogam var būs grūtāk atrast vajadzīgo pieeju

tieši tam bērnam, jo bērns var būt ļoti noslēdzies sevī un, lai pielaistu kādu svešu cilvēku klāt, piemēram, pedagogu, bērnam var būt nepieciešams daudz ilgāks laiks. Ja bērns nebūs pirms bērnudārza gaitām socializējies, tad arī tas var apgrūtināt adaptācijas procesu.

#### Personības attīstība saskarsmē

Lai veidotos situatīvi lietišķā saskarsme mazbērna periodā, nepieciešams ir silts emocionāls kontakts bērnam ar pieaugušo, tādēļ arī bērnam rodas vajadzība un vēlme sadarboties ar pieaugušo. Bērna sadarbība ar pieaugušajiem parādās dažādās kopējās rotaļās, dažādās manipulācijās ar priekšmetiem (Kalvāns, 2018).

*Darba autore, pētot dažādu autoru rakstīto, par 1,5 – 3 gadu vecu bērnu jeb agrīno periodu, secina, ka adaptācijas procesā obligāti pedagogiem ir jāpārziņina un jāizprot bērna attīstība noteiktajā vecumā. Ja pedagogs zinās kā bērns attīstās dažādās attīstības jomās, tad pedagogam būs vieglāk pieskaņoties bērnam, izprast viņu un padarīt adaptācijas procesu daudz vieglāku. Protams, ne vienmēr visi bērni, uzsākot bērnudārza gaitas, būs attīstījušies vienādi, tādēļ bērnudārzos strādā zinoši, kvalificēti pedagogi, kuri zinās, kā sekmēt bērna attīstību atbilstīgi savam vecumam, kā arī spēs ieteikt vecākiem, kas vēl jāpilnveido un kas bērnam vēl jāmaņa, lai bērns pilnvērtīgi un vienlīdzīgi attīstītos ar pārējiem vienaudžiem savā grupiņā..*

### **1.3 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptēšanās kritēriji**

Adaptācijas process agrīnajā periodā ir ļoti satraucošs un dažiem bērniem pat ļoti sarežģīts. Tajā tiek iesaistīts bērns, vecāks un pedagogs. Bērnam vislielāko stresu parasti var izraisīt strauja vides maiņa, kam tik mazs bērns ne vienmēr ir gatavs. Liela nozīme bērnu adaptācijas procesā ir vecākiem – viņu lielais satraukums par bērna sūtīšanu uz bērnudārzu, šķiršanos no sava bērna, bērna pašsajūtu un bērna vispārējo stāvokli (emocionālo un fizisko). Pedagogam nākas izprast visu iepriekšminēto, jo tieši vecāki pedagogam uztic savu pašu dārgāko – savu bērnu. Tieši tādēļ pedagogam nākas novērot un sekot līdzi bērna adaptācijas procesa norisei bērnudārzā.

Gailuma savā grāmatā apraksta bērna veselības stāvokļa izmaiņas adaptācijas procesā un tā iedalījumu trīs pakāpēs:

- 1) *“Viegla adaptācija* novērojama bērniem, kas auguši sociāli labvēlīgās ģimenēs optimālos apstākļos, 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.
- 2) *Vidēja adaptācija* raksturīga vai nu veseliem mazuļiem, kas auguši labvēlīgās ģimenēs un pirmsskolu apmeklē pēc pusotra gada vecuma, vai arī jebkura vecuma bērniem no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm vai tādām, kurās pieļautas audzināšanas kļūdas. Lēni normalizējas bērna emocionālais stāvoklis, tāpēc viņš bieži slimo. Slimošana norit bez komplikācijām un ilgst vidēji septiņas līdz desmit dienas. Īslaicīgi var būt svārstīgs un valodas attīstības traucējumi. Uzvedības novirzes normalizējas aptuveni pēc mēneša.
- 3) *Smaga adaptācija* nereti ilgst vairākus mēnešus. Bērns atkārtoti slimo, pēc tam kļūst jutīgāks, 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 palēnināts fiziskās attīstības temps, valodas un psihiskās attīstības aizture. Bieža saslimstība raksturīga bērniem, kuri sākuši apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi no 10 – 12 mēneša vecuma un kuriem ir nelabvēlīgi bioloģiskās un sociālās anamnēzes faktori. Tie ietekmē veselības stāvokli un nereti izraisa attīstības traucējumus, kuri vēl vairāk apgrūtina adaptāciju” (Gailuma, 2002, 87).

Savukārt profesore V. Romenkova savā grāmatā iedala tikai divus adaptēšanās posmus – veiksmīga adaptācija un grūta adaptācija (sk. 2. tabulu).

## 2. Tabula pirmsskolnieku adaptācijas īpatnības, iekļaujoties jaunajā vidē

| Veiksmīga adaptācija                                                                                                                                                           | Grūta adaptācija                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontakta nodibināšana ar pieaugušo (interese par pieaugušo, labvēlīga attieksme, prasme nodibināt kontaktus ar pieaugušo).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slikta orientēšanās uz pieaugušo.</li> </ul> |

| <b>Veiksmīga adaptācija</b>                                                                                                                                                                                | <b>Grūta adaptācija</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veiksmīga grupas vērtību un normu apgūšana. Grupas un bērnudārza telpas apdzīvošana, veiksmīga orientācija tajā.</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientēšanās uz grupas bērniem, tūlītēja iekļaušanās grupas struktūrā kā destruktīvajam elementam, “ievērojamība” uz grupas fona.</li> </ul>                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noteikumu apgūšana kopdzīvei ar bērniem grupā. Pastāvēšana par savu utonomitāti sadarbībā ar citiem. Kontaktēties ar viņu, pieaugušā “piesavināšanās”.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grūtības savas personības robežu noteikšanā. Konflikta izraisīšana, tos nerisinot. Gaidīšana, ka pieaugušais iejauksies pats, nevēlēšanās un neprasme kontaktēties ar viņu, pieaugušā “piesavināšanās”.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Labi emocionālā stāvokļa rādītāji (prieks un optimistisks noskaņojums, emociju atvērtība).</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vāja orientēšanās grupas noteikumos, tikumisko normu formāla apgūšana.</li> </ul>                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Labi fiziskā stāvokļa rādītāji.</li> </ul>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vāja orientēšanās grupas un bērnudārza telpā, telpas “piesavināšanās”, rotaļlietu piesavināšanās.</li> </ul>                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viegla pāriešana no vienas sociālās vides uz otru. Prieks un laipnība satiekot vecākus, parasto saskarsmes līdzekļu saglabāšana.</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noslēgtība, augoša spriedze, izvairīšanās no nepatīkšanām.</li> </ul>                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spriedze, saskaroties divām sociālām vidēm – ģimenei un bērnudārzam. Naidīgums pret ģimenes locekļiem adaptācijas sākuma periodā, asociālā uzvedība grupā.</li> </ul>                                              |

(Romenkova, 2008, 32-33).

Salīdzinot V. Romenkovas un S. Gailuma adaptācijas pakāpes, var secināt, ka tajās tiek vērtētas bērna spējas, uzvedība un vispārējais stāvoklis. Liela loma adaptācijas periodā ir bērna iepriekšējai socializācijai, cik ātri bērns pieradīs pie jaunās vides, kā bērns socializēsies ar bērniem, pedagogu un citiem bērnudārza darbiniekiem. Lielā mērā adaptācijas periodu nosaka

to, kā bērns iejūtas jaunajā vidē, jo bieži vien no malas ļoti labi var pamanīt, kuri bērni ir labi socializējušies un kuriem bērniem tas sagādā lielākas problēmas.

Darba autore ir izstrādājusi savus adaptēšanās kritērijus pamatojoties uz teorētiskajiem pētījumiem, kurus pēc tam praktiski pārbaudīs un pētīs šī darba empīriskajā daļā (sk. 3. tabulu)

### 3. Tabula Adaptēšanās kritēriji

| Bērna vārds, vecums | Atvadās no vecākiem bez asarām | Prot sasveicināties | Rotālās grupā ar rotaļlietām | Viegli iekļaujas dienas režīmā | Neverbāli vēršas pie pieaugušā | Piedalās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs | Prot patstāvīgi ēst | Viegli aizmieg |
|---------------------|--------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|---------------------|----------------|
|                     |                                |                     |                              |                                |                                |                                            |                     |                |

Lai varētu novērtēt katru kritēriju, darba autore ir izstrādājusi atbilstošus rādītājus:

1. Neprot
2. Daļēji prot (ar pedagoga palīdzību)
3. Prot

Izstrādātos kritēriju rādītājus, darba autore ir arī pielīdzinājusi *Skola2030* vērtēšanas sistēmai STAP, kur darba autores kritēriju rādītāji - 1. atbilst S, 2. atbilst TA un 3. atbilst A.

Pēc darba autores izstrādātajiem kritērijiem, darba autore varēs noteikt katra bērna adaptēšanās pakāpi, kas pēc tam palīdzēs izanalizēt, kā palīdzēt un uzlabot adaptācijas procesu novērotajiem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē.

*Darba autore secina, ka ļoti labi darbā ar bērniem adaptācijas procesā noder Gailumas un Romenkovas aprakstītās adaptācijas procesa pakāpes. Tās ļauj pašiem pedagogiem pašiem izstrādāt savas adaptācijas kritēriju lapas vai izmatot pirmsskolas izglītības iestādes izstrādātās adaptācijas lapas, lai sekmīgi novērtētu bērnu adaptāciju pirmsskolas izglītības iestādē. Izmantojot šādas kritēriju lapas un pārzinot adaptācijas procesu, pedagogs sekmīgāk var palīdzēt bērniem adaptēties jaunajā vidē, kā arī pastāstīt vecākiem par bērna adaptācijas procesu, kā viņš norit.*

## 2. 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas sekmēšana

### 2.1. Adaptācijas organizācija pirmsskolas izglītības iestādē

Lai bērnam vieglāk būtu saprast, uz kuriem vecāki viņu vedīs, būtu vēlams pirms tam vecākiem ierasties ar bērnu, lai bērns redzētu savu jauno vidi, kurā viņš pavadīs savu lielāko dienas daļu, kā arī iepazīt un aplūkot arī pirmsskolas iestādes teritoriju, piemēram, tieši tad, kad bērni ir laukā un rotaļājas savā vidē vai arī, kad bērni rotaļājas pa dienu grupas telpā.

Lielākā daļa bērnu savas bērnudārza gaitas uzsāk septembrī, bet ir arī tādas pirmsskolas izglītības iestādes, kas uzņem mazākos bērnus visu cauru mācību gadu. Pirms tam pirmsskolas pedagogam ir tieši laiks veikt grupas labiekārtošanas darbus, ja nepieciešams pārkārtot grupu un atjaunot un papildināt materiālo bāzi.

“Pirmsskolā plānojot mācību satura apguvi, skolotājs iekārto mācību vidi atbilstoši bērnu vecumam, izzināmajam tematam un izglītības iestādes resursiem” (Pirmsskolas mācību programma, 2019).

Lai iekārtotu mācību vidi, pedagogam būtu nepieciešams ievērot vairākus principus:

- Mācību vide ir fiziski droša un pārraugāma;
- Mācību vide ir daudzfunkcionāla;
- Mācību vidē ir paredzēta vieta atpūtai;
- Mācību vidē mācību līdzekļi izvietoti bērnam viegli pieejamās vietās;
- Mācību vidē mācību līdzekļi izvietoti bērnam zināmās zonās vai centros;
- Mācību vide atspoguļo mācību procesu un rosina darboties (Ministru kabineta Nr.716, 2018).

Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem nosaka, kādam ir jābūt mācību videi:

- Mācību videi gan telpā, gan laukā jābūt bērna attīstību un mācības veicinošai;
- Daudzfunkcionālai, ērtai un drošai;
- Estētiskai;
- Atbilstoša higiēnas normām (Ministru kabineta noteikumi Nr. 716).

Pedagogam ir ļoti svarīgi piedomāt pie telpu iekārtojumu, atsaucoties arī uz *Skola2030* ieteikumiem, kā arī tādēļ, ka bērnam ierodoties jaunajā vidē no sākuma var būt diskomforts, jo telpas var šķist daudz lielākas nekā tās ir bērnam mājās (Разговорова, 2015).

Bērna attīstošā vide ir jāiekārto tā, lai bērnam būtu iespēja darboties vienam pašam vai ar kādu kopa. Jārada tādi apstākļi, lai bērnam būtu interesējoša un radoša, lai vēlētos darboties un paplašināt interešu loku ar daudz ko jaunu. Lai telpā valdītu laba un patīkama atmosfēra, it sevišķi bērniem adaptācijas procesā, tad ļoti jāpiedomā pie krāsu gammām, jo krāsas atstāj iedarbību uz cilvēku psihi (Golubeva, 2007).

Lai telpas padarītu bērnam interesi rosinošas, pēc jaunās kompetenču pieejas var izveidot runājošās sienas. Maziem bērniem tas var būt uz grīdas, uz sienām un uz durvīm. Tur var izvietot dažādus attēlus un lietu nosaukumus, lai tas ieinteresētu bērnu un apzināti jau no jaunākā vecuma palīdzētu iepazīt burtus. Materiāliem ir jābūt bērniem viegli pieejamā vietā, bērnu acu augstumā, lai bērni paši varētu paņemt un nolikt vietā. Bērniem katru mēnesi atbilstoši mēneša tematam tiek mainīti arī grupas dekori, attīstošās rotaļlietas un pedagoga izstrādātie pedagoģiskie materiāli. Materiālā bāze jaunākajam pirmsskolas vecumā tiek mainīta biežāk ne tikai kompetenču pieejas dēļ, bet arī tādēļ, ka maziem bērniem ātri apniks vienvēidīgās mantas un tādēļ mantas ir jāmaina biežāk.

Adaptācijas laikā bērnam jāiepazīst:

- Grupas un izglītības iestādes telpas, kurās bērns uzturas ikdienā;
- Grupas dienas režīma nosacījumiem;
- Uzvedības normas un citi noteikumi, kas saistīti ar grupas inventāra izmantošanu;
- Grupas skolotājs, jāzina viņa vārds (VISC Metodiskie ieteikumi, 2016).

Mēbelēm un galdiem ir jābūt bērnu augumam atbilstoši un katram bērnam ir jābūt savam skapītim, krēslam un gultai (Golubeva, 2007).

Ienākot bērnam grupiņā, pedagogam vajadzētu runāt ne pārāk skaļi, bet droši. Galvenais jaunajiem bērniem stāstīt par to, ko plāno darīt, mainot darbības, jo bieži bērniem adaptācijas procesā nepatīk straujas darbības maiņas. Liels palīgs bērnam pozitīvi ienākt grupiņā varētu būt arī viņa līdzī paņemtā mantiņa. Pedagoģis mantiņu varētu izmantot, lai bērnam palīdzētu adaptēties, piemēram, „Тавам лācītīm ļoti patīк бēрнудāрзā!” (Василькина, 2012).

Bērnam, uzsākot adaptācijas periodu, ļoti svarīga var būt kāda mīļmantiņa, sedziņa vai pudelīte, kas varētu palīdzēt bērnam nomierināties. Mīļmantiņu var nosaukt arī par asaru žāvētāju adaptācijas procesā (Stikāne, 2018).

Mīļmantiņa bērnam var būt nomierinoša tikai kādā konkrētā dienas posmā, piemēram, atvadoties no vecākiem un ienākot bērnudārza grupiņā vai arī visas dienas garumā, jo tā dod bērnam drošības sajūtu un palīdz iemigt diendusas laikā.

*Darba autore secina, ka mācību videi ir ļoti liela nozīme adaptācijas procesā, gan turpmākajā laikā, kamēr bērns atrodas pirmsskolas izglītības iestādē. Pedagogam, iekārtojot mācību vidi, ir jāņem vērā dažādi aspekti, lai vide būtu droša, interesanta, saistoša un izglītojoša bērnam. Tā pat arī pedagogs nedrīkst aizmirst par pozitīva iespaida radīšanu, atrasties vienā augstumā ar bērnu, par balss toni, intonāciju un ļaut bērnam grupiņā nākt ar savu mīļmantiņu vai pudelīti, kas var palīdzēt bērnam nomierināties.*

## **2.2. Adaptācijas sekmēšanas metodes un paņēmieni**

“Mācību metode – vārds “metode” cēlies no grieķu valodas un tulkojumā burtiski nozīmē “ceļš uz kaut ko”. Ar mācību metodi saprot skolotāja un skolēnu didaktiskās sadarbības paņēmieni sistēmu, ar kuras palīdzību skolēni apgūst jaunas zināšanas, prasmes, iemaņas, vienlaikus attīstot arī savas izziņas iespējas” (Birziņa, 2007, 7).

Mācību paņemiens ir līdzeklis, lai sasniegtu mērķi. Mērķtiecīgi un savstarpēji saistītu paņēmieni kopums veido mācību metodi (Anspoka, Kalnbērziņa, Skujiņa, Šalme, 2011).

Darba autore skatot 2012. gada pirmsskolas izglītības mācību satura programmu ir apkopojusi metodes un paņēmienus, kuras var izmantot adaptācijas procesā:

- Novērošana;
- Demonstrējums;
- Atdarināšana;
- Manipulācijas a priekšmetiem rotaļās;
- Īsto priekšmetu iepazīšanas rotaļas;
- Muzikālās spēles un rotaļas;

- Kustību rotaļas;
- Sižetiskās darbības (VISC, 2012).

Tāpat darba autore ir apkopojusi metodes un paņēmienus, kurus praktiski izmantos 1,5-3 gadus vecu bērnu adaptācijas izpētē bakalaura darbā:

- Kustību rotaļa;
- Spēles;
- Pasakas;
- Stāstījums;
- Ilustratīvās uzskates līdzekļi;
- Darbības praktiskais demonstrējums.

Darba autore uzskata, ka pedagogam adaptācijas periodā ir jāizmanto tādi pedagoģiskie paņēmieni, kas palīdzētu bērnam apzināt sevi, veidot saskarsmes iemaņas ar vienaudžiem un pieaugušajiem, veicinātu drošības izjūtu jaunajā vidē un sekmētu pozitīvas emocijas.

Rotaļām pirmsskolas izglītības iestādē jebkurā vecumā ir ļoti būtiska nozīme, tās palīdz bērniem pilnveidot dažādas spējas un prasmes, jo tieši caur rotaļām bērniem ir vieglāk iegūt jaunas zināšanas, iemaņas.

Jau nosaukumā - kustība rotaļa, liek noprast, ka rotaļas ir saistītas ar nepārtrauktu kustību. Tajās bērni var apmierināt dažādas savas vajadzības – skriet, lekt, mest, tvert un ķert.

Vārds kustība nozīmē to, ka tas ir svarīgs priekšnoteikums un līdzeklis bērna vispārīgai attīstībai, kas sevī ietver – psihes, spēju, iztēles un kustību atdarināšanu (Karlovskā, Mārtiņšone, 2011).

Kustību rotaļas ļoti labi iet kopā ar mūziku, jo tas palīdz bērniem attīstīt kustību aktivitāti, muzikālo un bērnu harmonisku attīstību (Králová, Kolodziejski, 2016).

Kustību rotaļai ir ļoti būtiska loma bērnam pirmsskolas izglītības iestādē, jo tā palīdz sekmēt adaptācijas procesu dažādos līmeņos – fiziskajā, garīgajā, sociālajā un emocionālajā. Tieši kustību rotaļas laikā bērnam tiek nodarbināti visi vispusīgu attīstību sekmējošie mehānismi. Tai pašā laikā kustību rotaļa palīdz realizēt bērna brīvību un radošumu. Pedagogam novērtējot bērna izpaušanos rotaļā, var secināt, kāds ir bērna attīstības līmenis, pasaules redzējums un uztvere (Dzalbe, 2017).

Izmantojot kustību rotaļas, tās palīdz bērnam nostiprināt kustību prasmes un attīstīt fiziskās īpašības. Šīs rotaļas var organizēt sporta nodarbībās, rīta vingrošanas laikā, rīta aplī,

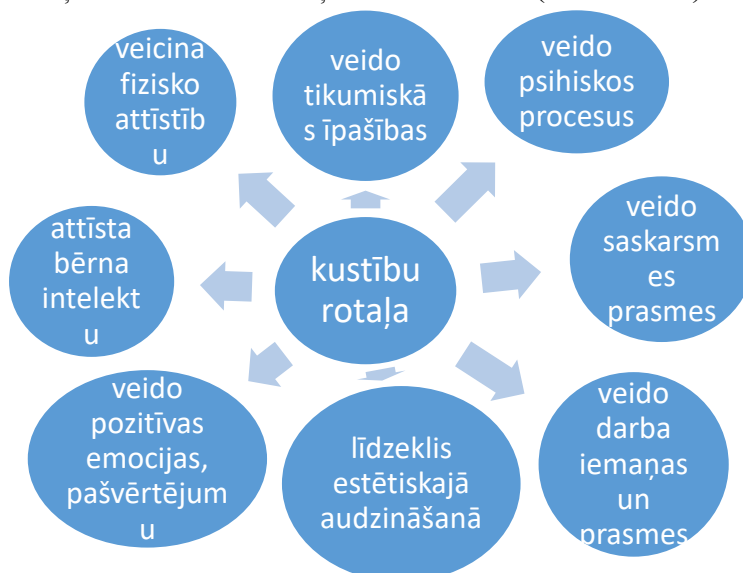
pastaiņas laikā, brīvajā laikā pēcpusdienas laikā, kā arī ieintegrēt arī iepļānotajā nodarbībā. Izmantojot kustību rotaļas, bērns iegūst zināšanas, prasmju, īpašību un iemaņu pārbaudes, nostiprināšanas, pilnveidošanas līdzeklis, kas palīdz bērnam attīstīt aktivitāti, apzinīgumu, patstāvību un iniciatīvu. Kustību rotaļas var būt individuālas vai kolektīvas darbības, kur bērns apgūst prasmi savstarpēji sadarboties, jo sadarbībai jābūt saskaņotai, organizētai un draudzīgai. Bērnam ilgstoši nevar piedāvāt vienu un to pašu kustību rotaļu bez izmaiņām, jo tad neizbēgami bērns agri vai vēlū zaudēs interesi par rotaļu, kustības rotaļā tiks izdarītas pavirši, nepareizi, jo tad veidojas nepareizs kustību stereotips (Augstkalne, 2015).

Kustību rotaļā bērns var skriet, lekt, priecāties par iespēju izteikt sevi kustībā. Pieaugot kustību koordinācijai, pieaug arī bērna pašapziņa (Dzintare, 2000).

Kustību rotaļa vispirms rada fizisku iedarbību, kas lielā mērā veicina pareizu bērna augšanu un attīstīšanos. Kustību rotaļās tiek risinātas arī fiziskās audzināšanas uzdevumi:

- Pilnveidojas bērnu pamatkustības;
- Attīstās fiziskās īpašības;
- Veidojas prasme orientēties apkārtņē;
- Tiek izkopts acumērs un precizitāte (VISC, 2016).

Kustību rotaļai bērna attīstībā ir ļoti liela nozīme (sk. 3. attēlu).



**3. attēls Kustību rotaļu nozīme bērnu vispusīgā attīstībā** (Konstantinova, 2011,11).

Kustību rotaļas attīsta dažādas fiziskās īpašības:

- Līdzsvara izjūtu;
- Lokanību;
- Ātrumu un veiklību;

- Izturību;
- Spēku;
- Acumēru (Konstantinova, 2011);
- Koordināciju;
- Reakciju;
- Orientāciju laikā un telpā (VISC, 2016).

Kustību apguvei kustību rotaļas norisei ieteicams ir muzikālais pavadījums. Tāpat arī kustību rotaļās jaunākajā pirmsskolas vecumā būs ar mazu kustību intensitāti. Plānojot kustību rotaļu, pedagogam ir jāņem vērā bērna vecums, bērna vecuma īpatnības, fiziskās attīstības un sagatavotības pakāpes un individuālo īpatnību ievērošanu, rotaļas norises ilgumu un gaitu. Kustību rotaļas ieteicamas pedagogam organizēt visas dienas garumā pēc nepieciešamības (Konstantinova, 2011).

“Fizisko aktivitāšu laikā pedagogs ar kustību rotaļu palīdzību var bērnam rosināt vairākus uzdevumus:

- Izglītojošos (kustību pilnveidošana un attīstīšana);
- Audzinošos (fizisko un gribas morālo īpašību veidošana);
- Veselību veicinošs, kas sekmē organisma vispārīgu attīstību;
- Veidot pareizu stāju;
- Paaugstināt darba spējas;
- Uzlabot garastāvokli” (VISC, 2016, 59).

*Darba autore secina, ka nav vienas konkrētas un noteiktas metodes vai paņēmiena, ko pedagogs varētu izmantot adaptācijas procesā pirmsskolas izglītības iestādē. Katrs pedagogs, redzot un novērtējot bērna adaptāciju pirmsskolas izglītības iestādē, var saprast un izlemt, kādas metodes vai paņēmieni būtu viss piemērotākie katram bērnam. Pēc pieredzes pedagogs var izmantot paņēmienus, kuri bērnam ir bijuši saistoši un interesējoši. Darba autore uzskata, ka kustību rotaļas ir ļoti piemērotas adaptācijas procesā, jo tās attīsta dažādas fiziskās īpašības un procesus. Kustību rotaļas var būt dažādu intensitāšu, pakāpju un ilguma.*

### **3. Izmēģinājuma darbība par 1,5-3 gadus vecu bērnu sociālo adaptāciju**

Darba autore veica pedagoģisko pētījumu mazpilsētā X, kur pētījums notika no 2020. gada 1. septembra līdz 2021. gada martam, jo pētāmās grupas specifika ir tāda, ka bērni šajā grupā pienāk klāt visu gadu.

Pamatojoties uz adaptācijas izpēti, tika izstrādāta kustību kopa, tā tika pēc tam aprobēta. Pēc kustību rotaļas norises tika veikta atkārtota kustību rotaļas novērošana un salīdzināšana.

Darba autore izvēlējās novērošanas metodi kā galveno, jo ar šo metodes palīdzību var iepazīt katru bērnu, izpētīt un pēc tam veicināt katra bērna adaptāciju jaunajā vidē. Novērošanas metode palīdzēs darba autorei noteikt, ko prot un, ko vajadzēs palīdzēt uzlabot un nostiprināt katram bērnam, bērna intereses par dažādām aktivitātēm.

#### **3.1. 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sākotnējā izpēte**

Darba autore veica novērošanu, lai redzētu kāda ir izvēlētā bērna rīcība dažādos dienas posmos. Darba autore pirmsskolas izglītības iestādē "X" adaptācijas norisi novēroja un analizēja 10 bērniem, no kuriem 6 ir zēni un 4 ir meitenes vecumā no 1,5 līdz 3 gadiem. Novērošanas rezultātus darba autore atspoguļoja novērošanas protokolā (sk. 1. pielikumu), kurus pirms tam darba autore bija izstrādājusi kā sociālās adaptācijas kritērijus. Darba autore katra bērna sākotnējo novērojumu veica vienas dienas garumā, sekojot līdzi dažādiem dienas rita posmiem un pēc tam tos atspoguļoja novērošanas protokolā. Tāpat novērojot vienu konkrēto bērnu, darba autore līdztekus novēroja arī pārējo bērnu adaptāciju dažādos dienas posmos, lai pēc tam būtu vieglāk izprast kā palīdzēt katram bērnam vieglāk adaptēties jaunajā vidē.

Darba autore arī raksturo sīkāk 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sociālās adaptācijas kritērijus (sk. 2. pielikumu), uz kura pamata tika veikta sākotnējā novērošana pirmsskolas izglītības iestādē "X", kuras kritēriju rādītāju apzīmējumu nozīme tabulā tiek apzīmēta ar 1- neprot, 2 – daļēji prot ar pedagoga palīdzību), 3 – prot, un kuras rezultāti tiek atspoguļoti (sk. 4. tabulu).

#### 4. Tabula Bērnu sākotnējie sociālās adaptācijas kritēriji

| Bērni     | Atvadās no vecākiem bez asarām | Prot sasveicināties | Rotājās grupā ar rotālietām | Ievēro dienas režīmu | Neverbāli vēršas pie pieaugušā | Piedalās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs | Prot patstāvīgi ēst | Izrāda vēlmi veikt kādu darbību kopā ar citiem | Kopā |
|-----------|--------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|------|
| Kārlis    | 1                              | 1                   | 2                           | 2                    | 1                              | 2                                          | 1                   | 1                                              | 11   |
| Dāvis     | 2                              | 1                   | 2                           | 3                    | 2                              | 3                                          | 3                   | 3                                              | 19   |
| Milana    | 2                              | 1                   | 1                           | 1                    | 1                              | 1                                          | 1                   | 2                                              | 10   |
| Dominiks  | 2                              | 1                   | 2                           | 2                    | 1                              | 1                                          | 2                   | 1                                              | 12   |
| Dmitrijs  | 1                              | 1                   | 2                           | 1                    | 1                              | 1                                          | 2                   | 1                                              | 10   |
| Milana S. | 1                              | 1                   | 2                           | 2                    | 1                              | 1                                          | 2                   | 2                                              | 12   |
| Lāsma     | 2                              | 2                   | 3                           | 2                    | 2                              | 2                                          | 3                   | 2                                              | 18   |
| Amēlija   | 2                              | 1                   | 2                           | 2                    | 1                              | 1                                          | 2                   | 2                                              | 13   |
| Pauls     | 1                              | 1                   | 2                           | 2                    | 2                              | 2                                          | 3                   | 2                                              | 12   |
| Danijs    | 2                              | 3                   | 3                           | 3                    | 3                              | 3                                          | 3                   | 3                                              | 23   |
| Kopā      | 16                             | 13                  | 21                          | 20                   | 15                             | 17                                         | 22                  | 19                                             |      |

Pēc izstrādātajiem un apkopotajiem sākotnējiem sociālās adaptācijas kritērijiem darba autore nedaudz sīkāk paanalizē katru bērnu atsevišķi, noskaidrojot, kāda ir katra bērna sākotnējā adaptācijas pakāpe – vai tā ir viegla adaptācija, vidēja adaptācija vai smaga adaptācija.

Kārlis - aplūkojot bērna sākotnējos rādītājus, var secināt, ka bērnam ir smaga adaptācija, jo no astoņiem kritērijiem bērnam pieci kritēriji ir ar zemu rādītāju un trīs kritēriji ir ar vidēju rādītāju.

Dāvis – pēc rādītājiem var secināt, ka bērnam ir vidēja adaptācija, jo viens kritērijiem ir ar zemu rādītāju, trīs kritēriji ar vidēju rādītāju un četri kritēriji ir ar augstu rādītāju. Tādēļ var redzēt, ka Dāvim ir vidēja adaptācija, jo kritēriju svārstās starp vidēju un augstu līmeni.

Milana – pēc rādītājiem var secināt, ka meitenei ir smaga adaptācija. Meitenei divi kritēriji ir ar vidēju rādītāju un seši kritēriji ir ar zemu rādītāju līmeni. Tieši daudzi zemie kritēriju rādītāji norāda, ka meitenei ir smaga adaptācija bērnudārzā.

Dominiks – pēc rādītājiem var secināt, ka bērnam adaptācija svārstās starp vidēju un smagu. Bērnam četri kritēriju rādītāji ir zemā līmenī un četri kritēriju rādītāji ir vidējā līmenī. Par cik kritēriju rādītāji ir puse uz pusi, ir grūti noteikt precīzu adaptācijas kritēriju pakāpi.

Dmitrijs – pēc rādītājiem var secināt, ka bērnam ir smaga adaptācija. Zēnam divi kritēriji ir ar vidēju rādītāju un seši kritēriji ir ar zemu rādītāju līmeni. Tieši daudzi zemie kritēriju rādītāji norāda, ka zēnam ir smaga adaptācija bērnudārzā.

Milana S. - pēc rādītājiem var secināt, ka meitenei adaptācija svārstās starp vidēju un smagu. Meitenei četri kritēriju rādītāji ir zemā līmenī un četri kritēriju rādītāji ir vidējā līmenī. Par cik kritēriju rādītāji ir puse uz pusi, ir grūti noteikt precīzu adaptācijas kritēriju pakāpi.

Lāsma – pēc rādītājiem var secināt, ka meitenei ir vidēja adaptācija. Meitenei seši kritēriju rādītāji ir ar vidēju rādītāju līmeni, bet divi kritēriju rādītāji ir ar augstu rādītāju līmeni. Daudzi vidējie kritēriju rādītāji norāda uz vidēju adaptācijas līmeni.

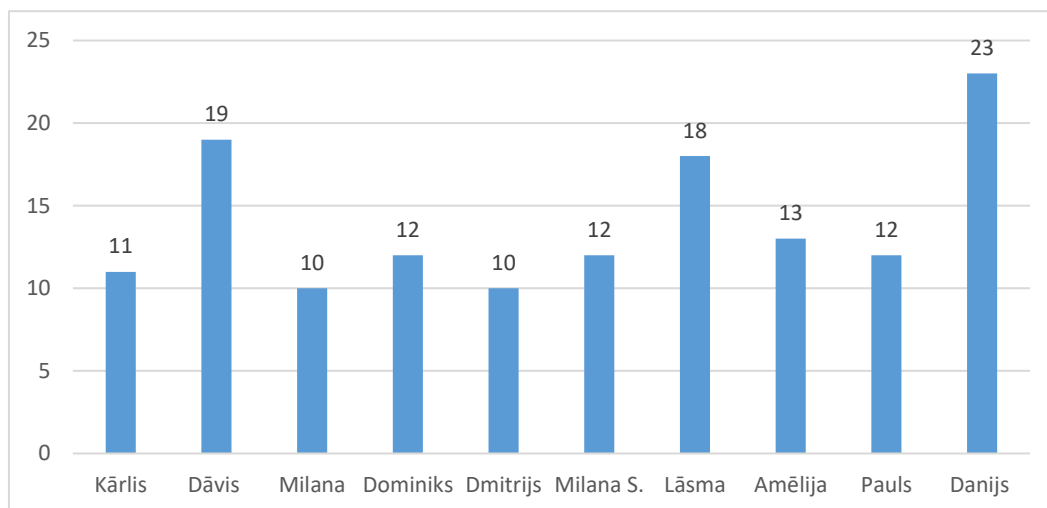
Amēlija – pēc rādītājiem var secināt, ka meitenei ir vidēja adaptācija. Meitenei pieci kritēriju rādītāji ir ar vidēju rādītāju līmeni, bet trīs kritēriju rādītāji ir ar zemu rādītāju līmeni. Par cik meitenei vairāk kā puse no kritērijiem ir ar vidēju līmeni, var secināt, ka viņai adaptācija ir vidēja.

Pauls – pēc rādītājiem var secināt, ka bērnam ir vidēja adaptācija. Zēnam divi kritēriju rādītāji ir zemā līmenī, pieci kritēriju rādītāji ir vidējā līmenī un viens kritēriju rādītājs ir augstā līmenī. Par cik lielākā daļa no kritērijiem ir vidējā līmenī, tas nozīmē, ka zēnam ir vidēja adaptācija.

Danijs – pēc rādītājiem var secināt, ka zēnam ir viegla adaptācija. Zēnam viens kritērija rādītājs ir vidējā līmenī un septiņi kritēriju rādītāji ir augstā līmenī. Par cik gandrīz visi kritēriju līmeņi ir augstā līmenī, tas nozīmē, ka zēnam ir viegla adaptācija.

Pēc katra bērna nedaudz sīkākas analīzes, kur tika noteikta katra bērna adaptācijas pakāpe, darba autore izveidoja adaptācijas kritēriju tabulu ar rādītājiem, lai pēc tabulas datiem

būtu vieglāk un uzskatāmāk noteikt, kuriem bērniem ir viegla adaptācija un kuriem bērniem ir smaga adaptācija. Šo datu noteikšana ir svarīga, lai nosakot tieši tos bērnus, kuriem būs smaga adaptācija tiem bērniem būs jāpievērš lielāka uzmanība kustību kopas aprobācijas laikā. Darba autore izveidoja tabulu ar bērnu sākotnējo sociālās adaptācijas līmeņu rādītājiem (sk. 4. attēlu).

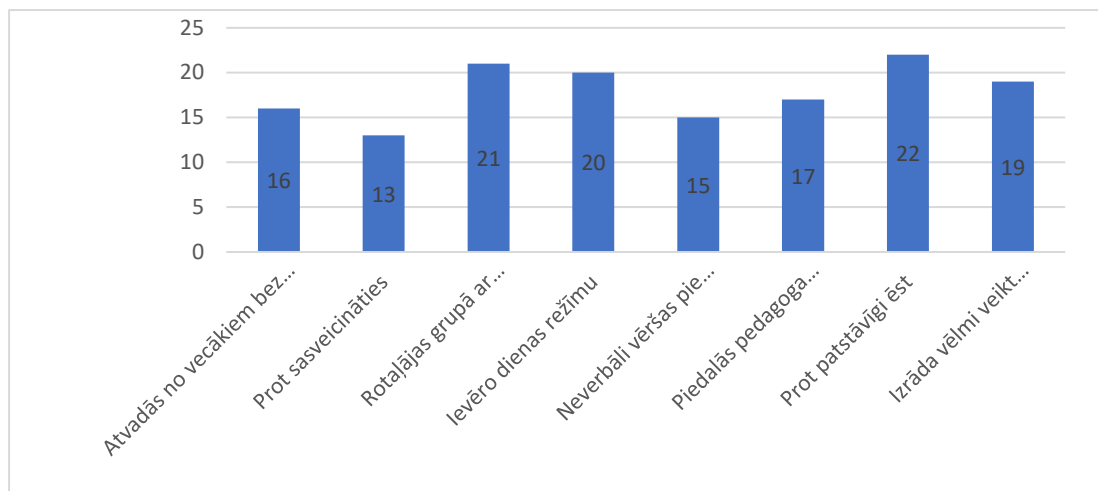


#### ***4.attēls adaptācijas kritēriju tabulas rādītāji***

Vismazākais punktu skaits pēc kritērijiem ir Dmitrijam, Milanai un Kārlim, tādēļ šiem bērniem jāpievērš lielāka uzmanība. Pēc kritērijiem var secināt, ka Dmitrijam no iespējamajiem 24 punktiem ir tikai 10 punkti, Milanai no 24 punktiem ir 10 punkti un Kārlim no 24 punktiem ir 11 punkti. Starpība no iespējamajiem 24 punktiem vairākos kritērijos ir liela, tādēļ tas liecina par to, ka lielākā daļa bērnu nav sociāli adaptējušies. Šiem bērniem ir smaga adaptācija un viņiem ir jāpildinveido sociālās adaptācijas iemaņas.

Darba autore pēc sākotnējo līmeņu apkopošanas secina, ka adaptācijas līmeņi svārstās no 13 līdz 22 punktiem. Vislielākais punktu skaits pēc kritērijiem ir Danijam, Dāvim un Lāsmai. Pēc punktu skaita var secināt, ka Danijam adaptācija norit ļoti vieglā formā. Danijam no iespējamajiem 24 punktiem ir 23 punkti. Dāvim no iespējamajiem 24 punktiem ir 19 punkti un Lāsmai no iespējamajiem 24 punktiem ir 18 punkti. Pēc punktu skaita darba autore secina, ka nedaudz grūtāka, bet tajā pašā brīdī viegla adaptācija ir Dāvim un Lāsmai.

Darba autore izveidoja diagrammu, lai vieglāk un pārskatāmāk būtu redzams, kuri no izstrādātajiem sociālās adaptācijas kritērijiem ir visaugstāk attīstīti un kuri sociālās adaptācijas kritēriji ir viszemāk attīstīti, tādēļ darba autore tos ir apkopojusi (sk. 5. attēlu).



### 5.attēls Bērnu sociālās adaptācijas līmeņi pētījuma sākumā

Aplūkojot adaptācijas kritēriju rādītājus, darba autore secina, ka pirmsskolas izglītības iestādē “X” novērotajā grupā visaugstāk attīstītie sociālās adaptācijas kritērijiem ir:

- Prot patstāvīgi ēst;
- Rotaļājas grupā ar rotaļlietām;
- Ievēro dienas režīmu;
- Izrāda vēlmi veikt kādu darbību kopā ar citiem.

Darba autore pēc adaptācijas kritēriju rādītājiem secina, ka adaptācijas kritēriju rādītāji svārstās no 13 līdz 22 punktiem. Analizējot nedaudz sīkāk augstākos sociālās adaptācijas kritēriju rādītājus, var redzēt, ka no maksimālajiem 30 punktiem, 22 punkti ir kritērijam - prot patstāvīgi ēst, 21 punkts - rotaļājas grupā ar rotaļlietām, 20 punkti – ievēro dienas režīmu, 19 punkti – izrāda vēlmi veikt kādu darbību kopā ar citiem.

Tāpat darba autore pēc adaptācijas kritēriju tabulas secina par viszemāk attīstītajiem sociālās adaptācijas kritērijiem:

- Prot sasveicināties;
- Neverbāli vēršas pie pieaugušā;
- Atvadās no vecākiem bez asarām;
- Piedalās pieaugušā piedāvātajās aktivitātēs.

Viszemāk attīstītie adaptācijas kritēriju rādītāji svārstās no 13 līdz 17 punktiem. Analizējot nedaudz sīkāk viszemākos sociālās adaptācijas kritēriju rādītājus, var redzēt, ka no maksimālajiem 30 punktiem, 13 punkti ir kritērijam – prot sasveicināties, 15 punkti – neverbāli vēršas pie pieaugušā, 16 punkti – atvadās no vecākiem bez asarām, 17 punkti – piedalās pieaugušā piedāvātajās aktivitātēs.

Izrietot no šiem viszemākajiem sociālās adaptācijas kritērijiem, darba autore izstrādās kustību kopu un to aprobēs divus mēnešus, lai izvērtētu, kā tas būs palīdzējis uzlabot sociālās

adaptācijas kritērijus un viss lielāko uzsvāru liekot uz zemākajiem kritērijiem – prot sasveicināties un neverbāli vēršas pie pieaugušā.

### **3.2. Kustību rotaļas kopas izveide un aprobācija**

Pamatojoties uz 1,5 – 3 gadus vecu bērnu sākotnējiem sociālās adaptācijas kritērijiem, darba autore izstrādāja kustību rotaļas kopu.

Kustību rotaļas kopu paredzēts īstenot pedagogam ar bērniem no rīta cēliena līdz pastaigai, sporta un mūzikas nodarbībās, kā arī dažādās aktivitātēs grupā un ārā.

Darba autore izstrādāto kustību rotaļas kopu izstrādāja diviem mēnešiem, katru nedēļu pielietojot divas līdz trīs kustību rotaļas sociālās adaptācijas uzlabošanai (sk. 5. tabulu). Kustību rotaļu kopu pedagogs izmanto vislabāk rīta daļā un pastaigas laikā it sevišķi adaptācijas laikā. Kustību rotaļu kopa tiek aprobēta divu mēnešu garumā, nepieciešams ir pielietot kā iepriekš minēts, divas līdz trīs kustību rotaļas nedēļā, un vismaz divas nedēļas vienas un tās pašas rotaļas lai bērniem šīs spēles nostiprinātos atmiņā, bērni brīvi un ar prieku iesaistītos rotaļās, izrādītu ieinteresētību.

## 5. Tabula Kustību rotaļas kopa

| Nr.p.k. | Rotaļas nosaukums     | Sasniedzamais rezultāts                                                                                                                                              | Pedagoga darbība                                                                                                                                                                                                                                               | Atgriezeniskā saite                                                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.      | “Labrīt!”             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot sasveicināties</li> <li>• Piedalās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs</li> <li>• Rotaļājas kopā ar pieaugušo</li> </ul> | Pedagogs aicina bērnus uz rīta sasveicināšanos. Pedagogs skaita rīta dzejoli un rāda kustības, bērni atdarina kustības (pastiepj rokas uz augšu, rokas pastiepj uz leju).                                                                                      | Bērns, ienākot grupā, atbild uz pieaugušā sasveicināšanos. Bērns piedalās rīta sasveicināšanās rotaļā. Ejot mājās atvadās                                                                                                     |
| 2.      | “Pabarosim lācīti”    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedalās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs</li> <li>• Ievēro dienas režīmu</li> </ul>                                       | Pedagogs aicina paņemt no groziņa lācīti un nolikt to pie tukšās kastes. Pēc tam pedagogs parāda, ka no groza jāņem laukā pa vienam kastanīm un tas jāieliek tukšajā kastē (tā pabarojot lācīti). Bērni šo kustību rotaļu var pildīt ejot, skrienot.           | Pedagogs piedāvā bērniem pabarot dzīvnieciņu vai lellīti (ar kastaņiem, graudiņiem). Rotaļājoties ar rotaļu traukiem, bērns mācās tos lietot. Ēdot ēdienreizes bērni mācās lietot tikai karoti, aiznest savus tukšos traukus. |
| 3.      | “Vējiņš pūš”          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedalās pieaugušā piedāvātajās aktivitātēs</li> <li>• Neverbāli vērsas pie pieaugušā</li> </ul>                            | Pedagogs iepazīstina bērnus ar aktivitāti. Pedagogs ar otru pedagogu diviļi saliek bumbas. Šūpinot bumbas saka “Vējiņš pūš, vējiņš pūš!”. Pēc tam pedagogi bumbas izmet laukā no diviļa un aicina bērnu viņas savākt un ielikt atpakaļ diviļi.                 | Bērns paņem pats bumbas un liek tās kastē, met vai ripina. Piedalās citās pieaugušā piedāvātajās kustību aktivitātēs.                                                                                                         |
| 4.      | “Dzin, dzin”          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedalās pieaugušā piedāvātajās aktivitātēs</li> <li>• Rotaļājas grupā ar rotaļlietām</li> </ul>                            | Pedagogs bērniem piedāvā paņemt grabulīšus. Skanot mūzikai, bērni ar pedagogu staigā pa apli un skandina grabulīšus, mūzikai beidzot skanēt paslēpj grabulīšus. Šo kustību aktivitāti var atkārtot bērniem rokas paceļot uz augšu, uz sānu, paskrienot, lecot. | Pedagogs piedāvā bērniem brīvi kustēties mūzikas pavadījumā. Atdarina pedagoga kustības dažādās rotaļās, piemēram, ar kļavu lapām, kas jāpaslēpj aiz muguras vai jānovieto tā kā pedagogs parāda.                             |
| 5.      | “Dīpu dapu lācis nāk” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedalās pieaugušo piedāvātajās aktivitātēs</li> <li>• Rotaļājas grupā ar rotaļlietām</li> </ul>                            | Pedagogs, dziedot dziesmu, atdarina dažādu dzīvnieku kustības un skaņas.                                                                                                                                                                                       | Pedagogs piedāvā bērniem dažādas dzīvnieku kartītes, dzīvnieku rotaļlietas, lai varētu asociēt dzīvnieku nosaukumus ar to vizuālo tēlu un skaņu                                                                               |

|         |                        |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (nosaucot dzīvnieku, atdarinot tā skaņas un kustības).                                                                                                                                                           |
|---------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr.p.k. | Rotaļas nosaukums      | Sasniedzamais rezultāts                                                                                                                   | Pedagoga darbība                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Atgriezeniskā saite                                                                                                                                                                                              |
| 6.      | “Aplītis”              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedalās pieaugušo piedāvātajās aktivitātēs</li> </ul>                                           | Pedagogs uzliek mūziku un bērni skrien pa grupu. Mūzikai beidzot skanēt pedagogs parāda bērniem, ka jāatrod un jāiekāpj izvietotajos riņķos.                                                                                                                                                               | Pedagogs bērniem piedāvā līst cauri vingrošanas riņķim, tunelim, rāpties pāri mīkstajiem šķēršļiem, iet pa taisnu līniju, kas novilkta uz grupas grīdas.                                                         |
| 7.      | “Trāpīt mērķī”         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedalās pieaugušo piedāvātajās aktivitātēs</li> <li>• Neverbāli vēršas pie pieaugušā</li> </ul> | Pedagogs vienā grupas galā noliek tukšu grozu un otrā grupā noliek grozu ar bumbiņām. Pedagogs parāda un pastāsta bērniem, ka jāaiznes bumbas uz tukšo grozu, bumbas grozā arī bērni var mēģināt bumbas mest grozā.                                                                                        | Pedagogs piedāvā bērniem kārtot grupu, mācīties nolikt mantas vietā. Pedagogs piedāvā pārnest mantas no vienas kastes, otrā kastē. Piedāvā ripināt, spert vai mest bumbu vārtos.                                 |
| 8.      | “Diena un nakts”       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedalās pieaugušo piedāvātajās aktivitātēs</li> <li>• Neverbāli vēršas pie pieaugušā</li> </ul> | Skanot mūzikai bērni ar pedagogu kopā pa grupu lido kā putni. Mūzikai beidzot skanēt skolotāja ar bērniem guļas uz grīdas un guļ vai apstājas, pietupas (mainot darbības).                                                                                                                                 | Pedagogs piedāvā atdarināt dažādu dzīvnieku kustības, piemēram, “Dipu, dapu lācis nāk”. Klausīties pasakas “Rācenis”, “Vecīša cimdiņš”, “Kuģītis” nosaukt dzīvnieku nosaukumus, atdarināt to skaņas un kustības. |
| 9.      | “Līdzsvars”            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedalās pieaugušo piedāvātajās aktivitātēs</li> <li>• Neverbāli vēršas pie pieaugušā</li> </ul> | Pedagogs piedāvā bērniem grupā vai ārā iet, līst, rāpot pa platāku dēli, novilktām līnijām.                                                                                                                                                                                                                | Pedagogs piedāvā bērnam pārvarēt dažādus šķēršļus viņam izvēlētajā veidā.                                                                                                                                        |
| 10.     | “Pārvietojamā bumbiņa” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedalās pieaugušo piedāvātajās aktivitātēs</li> <li>• Neverbāli vēršas pie pieaugušā</li> </ul> | Skolotāja piedāvā bērnam lielu, mīkstu bumbu. Bērns pēc savas iniciatīvas to grūž, ripina, sper, ceļ, met. Skolotājs vēro bērna darbību, aicina bumbu pārvietot noteiktā virzienā (piemēram, ripināt vai mest skolotājam vai citam bērnam), nosauc bērna darbības, pievērš uzmanību tam, kas labi veicies. | Pedagogs piedāvā bērnam pārvietot dažādus priekšmetus, norādot virzienu, vai nosakot veidu kādā pārvietot priekšmetu (ripināt, nest, mest).                                                                      |

Darba autore no izveidotās kustību rotaļas kopas izvēlējās sīkāk aprakstīt uz izanalizēt vienu kustību rotaļu – “Pabarosim lācīti”.

Darba autore kustību rotaļās piedalījās kā pedagogs, tādēļ, lai sagatavotos kustību rotaļai “Pabarosim lācīti”, darba autorei bija nepieciešams groziņš ar kastaņiem, rotaļu lācītis un tukša kaste.

Šī darba autores aprakstītā kustību rotaļa tika izspēlēta no rīta, bet tā pat šo rotaļu var izspēlēt sporta nodarbībās, kā arī grupas laukumā pastaigas laikā.

Darba autorei ar bērniem septembrī bija mēneša tēma “Es jaunā vidē”, kur bērni tika iepazīstināti ar grupiņu, grupas telpām, lai bērni labāk varētu tajā iejusties un orientēties. Tādēļ darba autore bērniem piedāvā izspēlēt kustību rotaļu “Pabarosim lācīti”, kur bērniem ir iespēja attīstīt kustību koordināciju, sīko pirkstu muskulatūru, skriešanas, tveršanas un mešanas prasmi, kā arī iepazīt labāk bērnudārza grupiņu un labāk tajā orientēties un kā sasniedzamais rezultāts šai kustību rotaļai ir tāds, ka bērns piedalās pieaugušo organizētajā aktivitātē.

Darba autore pirms rotaļas sākšanas ieinteresēja bērnus ar to, ka parādīja, ka pie viņiem ciemos ir atnācis lācītis. No sākuma lācītis iepazīstināja ar sevi, ka viņu sauc Pēcītis un iepazīnās ar pārējiem bērniem, samīļojot un sabučojot viņus. Lācītis pēc tam pastāstīja, ka ir veicis garu ceļu no meža līdz bērnudārzam, lai atnāktu ciemos un tagad ir ļoti izsalcis. Tādēļ darba autore piedāvā, ka varētu pabarot lācīti. Tā nu ar bērniem kopā domāja ar ko nu, lai pabaro lācīti. Ieraudzīja pilnu groziņu ar kaut ko brūnu un apaļu. Tad darba autore ar bērniem kopā aplūkoja, kas atrodas groziņā, mēģināja noskaidrot, kas tur ir iekšā, kā to sauc, kā izskatās. Tad kopā noskaidroja, ka groziņā atrodas – kastaņi! Tad darba autore piedāvā lācīti nolikt vienā grupas stūrī kopā ar tukšo kastīti un otrā grupas stūrī grozu ar kastaņiem. Darba autore no sākuma piedāvā kopā ar bērniem aiziet un pabarot lācīti, lai bērni redzētu un saprastu, kas jādara. Kad darba autore parādīja, kas jādara paši bērni ar lielu prieku iesaistījās kustību rotaļā, bet Kārlis ar Milanu nevēlējās iesaistīties šajā kustību rotaļā. Darba autore bērnu vēroja no malas un uzmundrināja viņus, ja bija nepieciešams nedaudz piepalīdzēja. Pēc lācīša pabarošanas bērni labprāt vēlējās vēl turpināt šo rotaļu, bet, lai dažiem bērniem rotaļu padarītu nedaudz grūtāku viņi kastaņus varēja nest ar karoti lācītim.

Darba autore secina, ka šī kustību rotaļa adaptācijas periodā ir ļoti laba bērniem, vienīgi tik aktīvā rotaļā nelabprāt iesaistās tikko adaptāciju uzsākušie bērni kā, piemēram, Kārlis un Milana.

Darba autore arī novēroja, ka bērniem ļoti patīk kustību rotaļas, kurās viņiem ir jāiesaistās un jāskrien un var brīvi pārvietoties pa grupiņu. Manuprāt, vislabāk ir atrast kādu lietu, kas piesaista uzreiz bērnu uzmanību kā, piemēram, šajā kustību rotaļā tas bija lācītis (tā pat šādai kustību aktivitātei var izmantot citu dzīvnieku vai pat vairākus). Tāpat bērniem ļoti patika brīvi pārvietoties pa grupu, kad varēja izlemt, vai grib iet vai skriet līdz lācītim. Bērniem lielu interesi arī radīja tas ar ko var pabarot lācīti. Tāpat šeit jau ar laiku var likt lācīti pie galda un viņu pabarot no šķīvja ar karotīti ar graudiem, makaroniem.

Vienīgi šajā kustību rotaļā neizdevās iesaistīt īsti jaunus bērnus, kuri tikko bija uzsākuši adaptāciju bērnudārzā. Darba autore uzskata, lai vairāk iesaistītu šādus bērnus, kuri tikko uzsāk adaptācijas procesu, nepieciešams ar katru individuālāk pieiet pie šīs kustību aktivitātes, piemēram, iedodot rociņa, lai apskata kastani, pamīļo lācīti, vai lēnām kopā stāstot aiziet un pabarot lācīti.

Darba autore viennozīmīgi secina, ka lielāka uzmanība jāpievērš tikko uz bērnudārzu atnākušajiem bērniem, jo viņiem vajadzīgs ir ilgāks laiks, lai saprastu, ko no viņiem grib pedagogs, viņiem ir jāļauj uzticēties un paļauties uz pedagogu, tā pat pedagogam nepieciešams ir iedrošināt un atbalstīt bērnu.

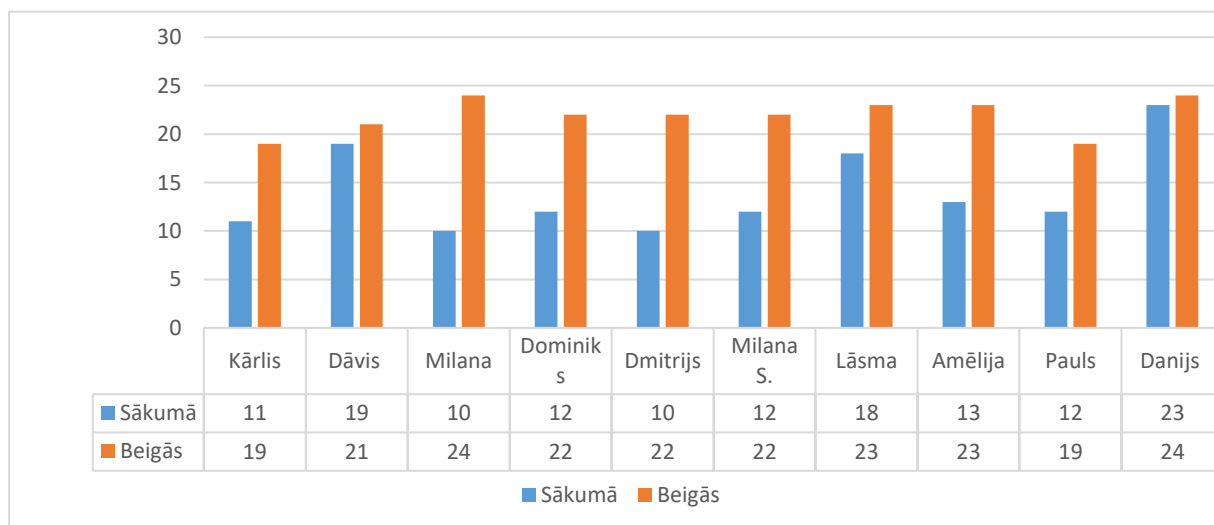
### **3.3. Iegūto rezultātu apkopojums un analīze**

Darba autore pēc rotaļu kopas izveides veica tās aprobāciju 2 mēnešu garumā, izmantojot kustību rotaļas dažādās ikdienas aktivitātēs. Pēc sākotnējiem rezultātiem darba autore izveidoja kustību rotaļas kopu, kurā lielāko uzvaru lika uz zemāk attīstītajiem kritērijiem – prot sasveicināties un neverbāli vērsas pie pieaugušā. Kustību rotaļas kopa tika pielietota dažādos dienas rita posmos, nedēļā izmantojot 2 līdz 3 kustību rotaļas, kuras tika atkārtotas pāris reizes, lai bērniem viņas nostabilizētos atmiņā un varētu viegli piedalīties kustību rotaļā. Šo divu mēnešu laikā, aprobējot kustību rotaļu kopu, darba autore paralēli vēroja bērnus, kuriem nepieciešama ir lielāka pedagoga uzmanība, lai bērns vieglāk adaptētos jaunajā vidē. Pēc 2 mēnešiem darba autore veica atkārtotu bērnu novērtēšanu, kuru apkopoja tabulā (sk. 6. tabulu).

6. Tabula Bērnu beigu sociālās adaptācijas kritēriji

| Bērni       | Atvadās no vecākiem bez asarām | Prot sasveicināties | Rotājās grupā ar rotallietām | Ievēro dienas režīmā | Neverbāli vērsās pie pieaugušā | Piedalās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs | Prot patstāvīgi ēst | Viegli aizmieg | Kopā |
|-------------|--------------------------------|---------------------|------------------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|---------------------|----------------|------|
| Kārlis      | 2                              | 2                   | 3                            | 2                    | 2                              | 2                                          | 3                   | 3              | 19   |
| Dāvis       | 3                              | 2                   | 2                            | 3                    | 2                              | 3                                          | 3                   | 3              | 21   |
| Milana      | 3                              | 3                   | 3                            | 3                    | 3                              | 3                                          | 3                   | 3              | 24   |
| Dominiks    | 3                              | 3                   | 2                            | 3                    | 2                              | 3                                          | 3                   | 3              | 22   |
| Dmitrijs    | 3                              | 2                   | 3                            | 3                    | 2                              | 3                                          | 3                   | 3              | 22   |
| Milana S.   | 2                              | 3                   | 3                            | 3                    | 2                              | 3                                          | 3                   | 3              | 22   |
| Lāsma       | 3                              | 3                   | 3                            | 3                    | 3                              | 2                                          | 3                   | 3              | 23   |
| Amēlija     | 3                              | 3                   | 3                            | 3                    | 2                              | 3                                          | 3                   | 3              | 23   |
| Pauls       | 2                              | 2                   | 3                            | 2                    | 2                              | 2                                          | 3                   | 3              | 19   |
| Danijs      | 3                              | 3                   | 3                            | 3                    | 3                              | 3                                          | 3                   | 3              | 24   |
| <b>Kopā</b> | <b>27</b>                      | <b>26</b>           | <b>28</b>                    | <b>28</b>            | <b>23</b>                      | <b>27</b>                                  | <b>30</b>           | <b>30</b>      |      |

Pēc veiktajiem beigu sociālās adaptācijas kritēriju rādītāju apkopojumu, darba autore tos apkopoja diagrammā, kurā salīdzināms ir bērnu sākotnējā un beigu adaptācijas līmeņu apkopojums, izmantojot kustību kopu (sk. 6. attēlu).



6.attēls Bērnu sociālās adaptācijas līmeņi pētījuma beigās

Attēlotajā diagrammā ir redzama bērnu pozitīva attīstīšanās sociālajā adaptācijā. Tas norāda, ka kustību rotaļas kopas izstrāde ar kustību rotaļām vispārīgi palīdz sekmēt bērnu sociālo adaptāciju pirmsskolas izglītības iestādē. Pētījuma sākumā adaptācijas kritēriju rādītāju līmeņi svārstījās no 13 līdz 22 punktiem, bet pētījuma beigās kritēriji svārstījās no 23 līdz 30 punktiem, kas norāda uz pozitīvu sociālo adaptāciju pirmsskolas izglītības iestādē "X".

Pēc izstrādātajiem un apkopotajiem beigu sociālās adaptācijas kritērijiem, darba autore nedaudz sīkāk analizēs un salīdzinās katra bērna izaugsmi sākotnējos un beigu kritērijos, nosakot, kāda ir bērnu adaptācijas pakāpe pēc diviem mēnešiem.

Kārlis – pēc sākotnējiem rādītājiem Kārlim darba autore noteica smagu adaptāciju ar pieciem zemiem kritēriju rādītājiem un trīs vidējiem kritēriju rādītājiem, tad pēc beigu rādītājiem Kārlim ir vidēja adaptācija, jo pēc kritēriju rādītājiem pieci kritēriji ir ar vidēju rādītāju līmeni un trīs kritēriji ir augstu līmeņa rādītājiem. Var secināt, ka zēna adaptācija ir uzlabojusies, bet viņš vēl līdz galam nav adaptējies jaunajā vidē un bērnudārzā.

Dāvis – pēc sākotnējiem rādītājiem Dāvim darba autore noteica vidēju adaptāciju ar vienu zemu kritēriju rādītāju, trīs vidējiem kritēriju rādītājiem un četriem augstiem kritēriju rādītājiem. Pēc beigu kritēriju rādītājiem Dāvim tagad ir trīs vidēji kritēriju rādītāji un pieci augsti kritēriju rādītāji. Var secināt, ka Dāvja adaptācija ir uzlabojusies un var teikt, ka zēns ir pilnībā adaptējies, bet pie trīs kritēriju rādītājiem vēl var piestrādāt.

Milana – pēc sākotnējiem rādītājiem Milanai darba autore noteica smagu adaptāciju ar diviem vidējiem kritēriju rādītājiem un sešiem zemiem kritēriju rādītājiem. Pēc beigu rādītājiem Milanai tagad visi astoņi kritēriju rādītāji ir augstā līmenī, un tas nozīmē, ka Milana ir pilnībā adaptējusies jaunajā vidē.

Dominiks – pēc sākotnējiem rādītājiem Dominikam darba autore noteica adaptācijas pakāpi, kas svārstās starp vidēju un smagu adaptāciju ar četriem zemiem kritēriju rādītājiem un četriem vidējiem kritēriju rādītājiem. Pēc beigu rādītājiem Dominikam tagad ir divi vidēji kritēriju rādītāji un seši augstā līmenī kritēriju rādītāji. Var secināt, ka Dominika adaptācija ir ļoti uzlabojusies un zēns ir pilnībā adaptējies jaunajā vidē.

Dmitrijs – pēc sākotnējiem rādītājiem Dmitrijam darba autore noteica smagu adaptāciju ar diviem vidējiem kritēriju rādītājiem un sešiem zemiem kritēriju rādītājiem. Pēc beigu rādītājiem Dmitrijam tagad ir divi vidēji kritēriju rādītāji un seši augstā līmenī kritēriju rādītāji. Var secināt, ka Dmitrija adaptācija ir ļoti uzlabojusies un zēns ir pilnībā adaptējies jaunajā vidē.

Milana S. – pēc sākotnējiem rādītājiem Milanai S. darba autore noteica adaptācijas pakāpi, kas svārstās starp vidēju un smagu adaptāciju ar četriem zemiem kritēriju rādītājiem un četriem vidējiem kritēriju rādītājiem. Pēc beigu rādītājiem Milanai S. tagad ir divi vidēji kritēriju rādītāji un seši augstā līmenī kritēriju rādītāji. Var secināt, ka Milana S. adaptācija ir ļoti uzlabojusies un meitene ir pilnībā adaptējies jaunajā vidē.

Lāsma – pēc sākotnējiem rādītājiem Lāsmai darba autore noteica vidēju adaptācijas pakāpi ar sešiem vidējiem kritēriju rādītājiem un diviem augstiem kritēriju rādītājiem. Pēc beigu rādītājiem Lāsmai ir viens vidējs kritēriju rādītājs un septiņi ar augstā līmenī kritēriju rādītāji. Var secināt, ka Lāsma adaptācija ir ļoti uzlabojusies un meitene ir pilnībā adaptējies jaunajā vidē.

Amēlija – pēc sākotnējiem rādītājiem Amēlijai darba autore noteica vidēju adaptācijas pakāpi ar pieciem vidējiem kritēriju rādītājiem un trīs zemiem kritēriju rādītājiem. Pēc beigu rādītājiem Amēlijai ir viens vidējs kritēriju rādītājs un septiņi augstā līmenī kritēriju rādītājiem. Var secināt, ka Amēlija adaptācija ir ļoti uzlabojusies un meitene ir pilnībā adaptējies jaunajā vidē.

Pauls – pēc sākotnējiem rādītājiem Paulam darba autore noteica vidēju adaptācijas pakāpi ar diviem zemiem kritēriju rādītājiem, pieciem vidējiem kritēriju rādītājiem un vienu augstu kritēriju rādītāju. Pēc beigu rādītājiem Paulam ir pieci vidēji kritēriju rādītāji un trīs augstā līmenī kritēriju rādītāji. Var secināt, ka Paulam adaptācija ir uzlabojusies, bet adaptācija svārstās starp vieglu un vidēju, jo pilnībā visi kritēriju rādītāji nav paaugstinājušies.

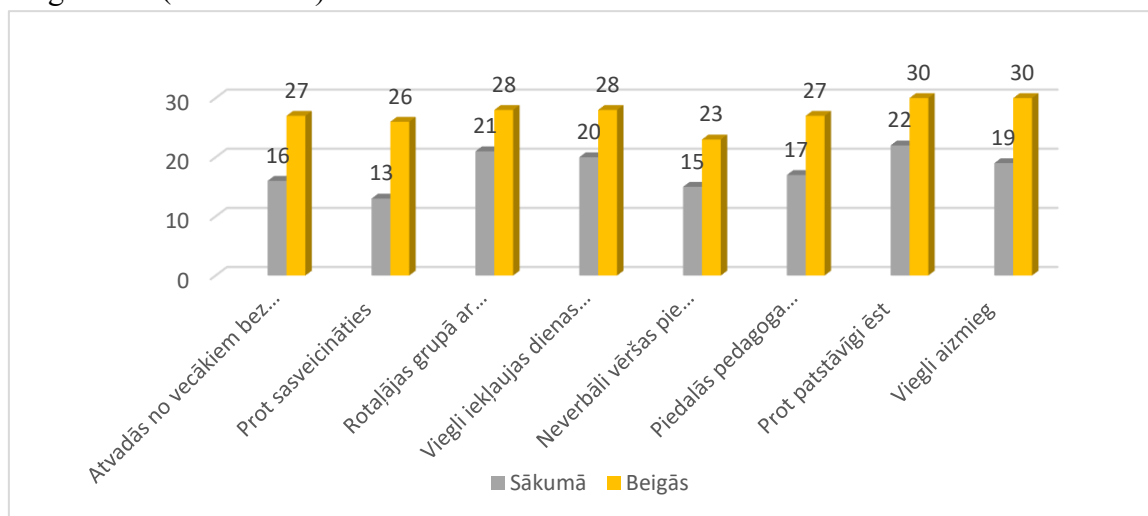
Danijs – pēc sākotnējiem rādītājiem Danijam darba autore noteica vieglu adaptācijas pakāpi ar vienu vidēju kritēriju rādītāju un septiņiem augstā līmenī kritēriju rādītājiem. Pēc beigu rādītājiem Danijam visi kritēriju rādītāji ir augstā līmenī. Var secināt, ka Danijs ir pilnībā adaptējies jaunajā vidē.

Pētījuma sākumā viszemākais adaptācijas līmenis bija Dmitrijam un Milanai, bet pētījuma beigās šiem bērniem adaptācijas līmenis ir ļoti uzlabojies. Pētījuma beigās darba autore var salīdzināt bērnu izaugsi pa 2 mēnešiem un secina, ka vislielākā izaugsme ir bijusi Milanai, Dmitrijam un Dominikam, bet mazāka izaugsme novērojama ir Danijam, jo viņam jau pirmsākumos bija veiksmīga sociālā adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē.

Pēc attēlotās diagrammas var secināt, ka bērnudārza grupā vairāk nav neviena bērna ar zemu sociālās adaptācijas līmeni. Milanai un Danijam ir veiksmīgi noritējusi sociālā adaptācija,

bet pārējiem bērniem vēl norit sociālās adaptācijas process un ir nepieciešams turpināt to sekmēt, lai varētu teikt, ka bērni ir pilnībā adaptējušies jaunajā vidē.

Pēc atkārtotas bērnu novērtēšanas, darba autore apkopoja sākotnējos un beigu rezultātus diagrammā (sk. 7. attēls).



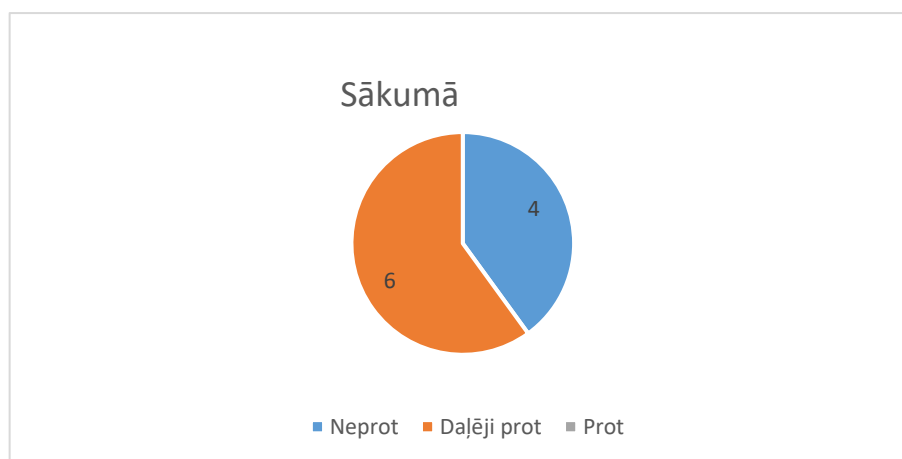
### **7. attēls Adaptācijas kritēriju tabulas rādītāji sākumā un beigās**

Diagrammā ir redzams, kā ir uzlabojušies visi sociālās adaptācijas kritēriji 2 mēnešu laikā, kurā tika aprobēta kustību rotaļu kopa un kura tika pielietota dažādās ikdienas momentos. Visaugstāk attīstītie kritēriji ir – prot patstāvīgi ēst un viegli aizmiegt. Viszemāk attīstītie kritēriji ir – neverbāli vērsās pie pieaugušā un prot sasveicināties.

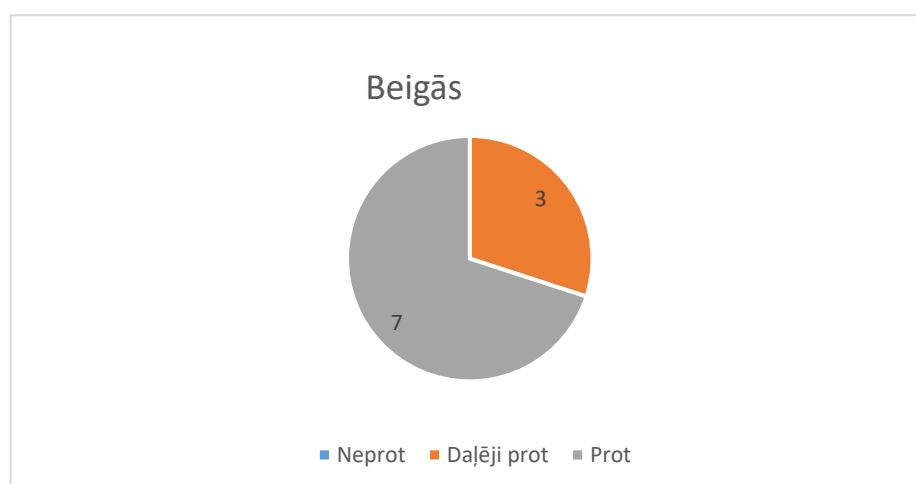
Pēc redzamā 7. attēla var secināt, ka vairāk nav neviens kritērijs ar zemu rādītāju. Divi adaptācijas kritēriji ir ar augstu rādītāja līmeni, bet pārējie adaptācijas kritēriji ir vēl jāpilnveido un tiem ir jāpievērš lielāka uzmanība, lai adaptācijas laikā visi kritērija līmeņi tiktu attīstīti līdzvērtīgi. Darba autore uzskata, ka vēl lielāka uzmanība ir jāpievērš uzmanība bērnu neverbālai komunikācijai ar pieaugušo. Tāpat darba autore secina, ka sekmīgā sociālā adaptācija ir uzlabojusies ne tikai ar rotaļu kopas aprobāciju, bet arī ar pozitīvu sadarbību ar vecākiem, kuri ir ieklausījušies pedagogos un sadarbojušies, lai palīdzētu saviem bērniem šajā adaptācijas procesā.

Pēc izstrādātajiem un apkopotajiem sākotnējiem un beigu sociālās adaptācijas kritērijiem, darba autore nedaudz sīkāk turpmākajā darbā analizēs katru no kritērijiem.

Darba autore izveidoja un salīdzinās vienu no kritērijiem – atvadās no vecāka bez asarām sākumā (sk. 8. attēls) un atvadās no vecāka bez asarām beigās (sk. 9.attēls).



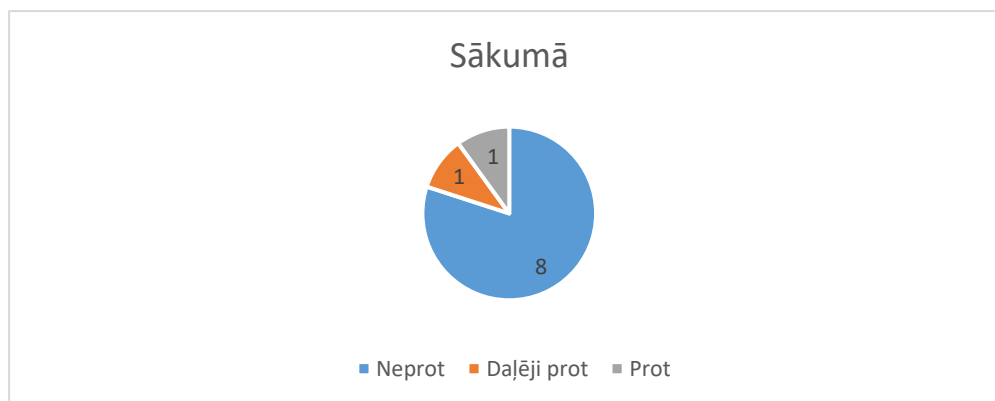
**8.attēls Atvadās no vecāka bez asarām sākumā**



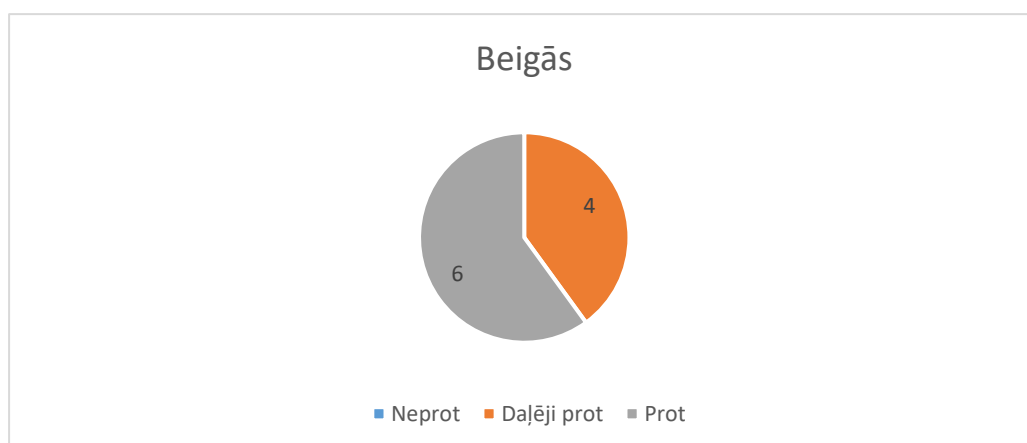
**9.attēls Atvadās no vecāka bez asarām beigās**

Aplūkojot 8. attēlu, var redzēt, ka sociālās adaptācijas sākumā četriem bērniem bija ļoti lielas problēmas atvadīties no vecākiem bez asarām, bet seši bērni atvadījās no vecākiem ar asarām, bet ļoti ātri varēja nomierināties. Aplūkojot 9. attēlu var redzēt, ka pēc diviem mēnešiem trīs bērni no vecākiem atvadījās ar asarām, bet ātri nomierinājās un septiņi bērni nu jau bez problēmām ienāca grupā bez asarām. Darba autore secina, ka šī kritērija uzlabošanā liela nozīme bija laikiem, kamēr bērni pierada pie jaunās grupas, jau nākot uz dārziņu zināja, kas viņus sagaida, tā pat pozitīva sadarbība darba autorei ar vecākiem, ar kuriem bija sarunāts ka no rītiem bērni tiek ievesti grupiņā un vecāki uzreiz iet prom un pārējās vecāku interesējošie jautājumi tika apspriesti vakarā, bērniem izveidojās arī uzticība pedagogiem grupiņā.

Prot sasveicināties sākumā (sk. 10.attēls) un prot sasveicināties beigās (sk. 11.attēls).



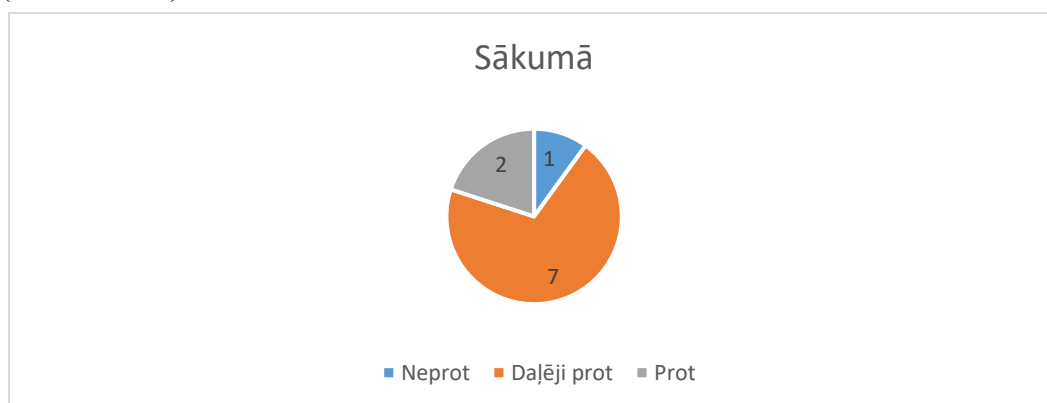
**10. attēls Prot sasveicināties sākumā**



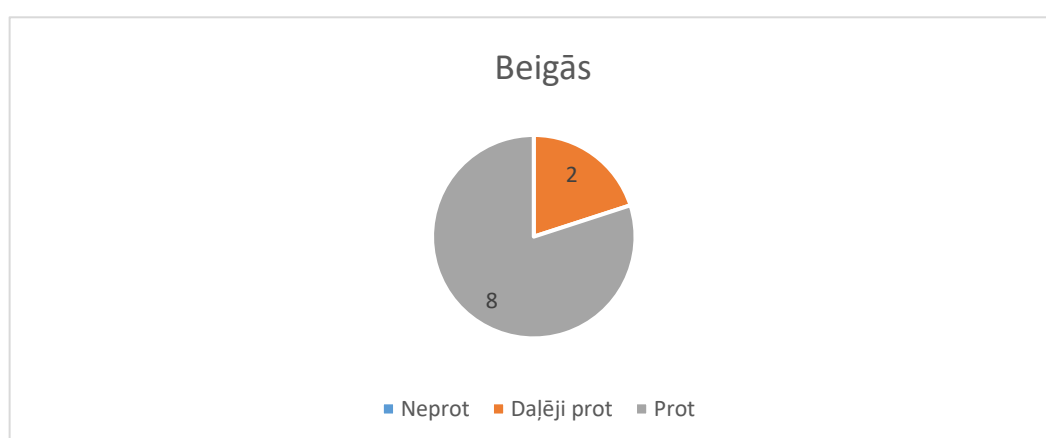
**11. attēls Prot sasveicināties beigās**

Aplūkojot 10. attēlu var redzēt, ka sociālās adaptācijas sākumā astoņi bērni nemācēja un pat nevēlējās sasveicināties ar pieaugušajiem, viens bērns daļēji to prata un viens bērns saprata, ka ir jāsvēcinās un vēlējās to darīt. Aplūkojot 11. attēlu var redzēt, ka pēc diviem mēnešiem četri bērni jau vēlējās un sāka saprast, ka ir jāsvēcinās, seši bērni to darīja jau bez problēmām. Darba autore secina, ka tā kā šis bijis viszemāk attīstītais kritērijs, tad ar kustību rotaļu kopas aprobāciju un dažādām kustību rotaļām, rīta sasveicināšanos ar bērniem ir ļoti labi attīstījusi un sekmējusi šī kritērija attīstību. Arī šim kritērijam, lai tas uzlabotos, vajadzīgs bija laiks, kad bērni adaptējas un pierod pie jaunās grupas vides, tāpat pozitīva sadarbība starp vecākiem un pedagogiem, jo bērns mācas no pieaugušajiem, ja viņi sveicinās un atsveicinās, bērns ar laiku to arī iemācās.

Rotaļājas grupā ar rotaļlietām sākumā (sk. 12. attēls) un rotaļājas grupā ar rotaļlietām beigās (sk. 13. attēls).



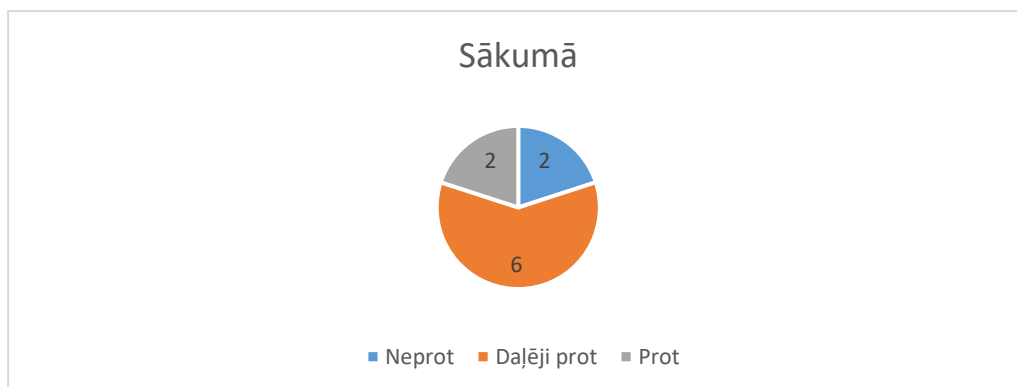
**12.attēls Rotaļājas grupā ar rotaļlietām sākumā**



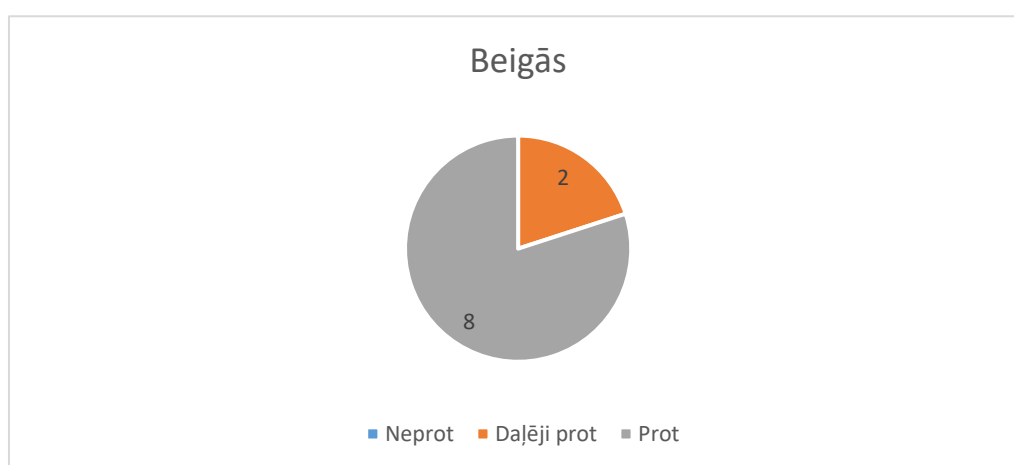
**13.attēls Rotaļājas grupā ar rotaļlietām beigās**

Aplūkojot 12. attēlu, var redzēt, ka viena bērnam sociālās adaptācijas sākumā ir bijušas problēmas vai nevēlēšanās rotaļāties ar rotaļlietām grupā, septiņi bērni dažbrīd nevēlējās neko darīt un nevēlējās spēlēt ar rotaļlietām, bet diviem bērniem nebija problēmu un labprāt iepazīnās ar grupas rotaļlietām un ar tām rotaļājās. Aplūkojot 13. attēlu, var redzēt, ka vairs tikai diviem bērniem pēc diviem mēnešiem vēl ir nelielas problēmas un nevēlēšanās rotaļāties ar rotaļlietām, bet astoņiem bērniem ir liela interese par grupas dažādajām rotaļlietām. Darba autore secina, ka pašā sākumā dažiem bērniem rotaļlietas nav bijušas interesantas un aktuālas, jo viņiem ir grūti pierast pie jaunās vides, bērni daudz raudāja. Arī šim kritērijam bija vajadzīgs laiks, lai bērni sociāli adaptētos, iepazītos ar jauno vidi. Daudziem bērniem bērnudārza dažādās mantas, didaktiskās rotaļas šķiet interesantas, jo tas viss arī atšķiras no viņiem mājās pieejamā, tā pat arī, kad pedagogs bērniem piedāvā dažādas savādākas aktivitātes, kas piesaista bērnu uzmanību, piemēram, no ūdens vilkt laukā dažādus priekšmetus ar karoti.

Ievēro dienas režīmu sākumā (sk. 14. attēls) un ievēro dienas režīmu beigās (sk. 15. attēls).



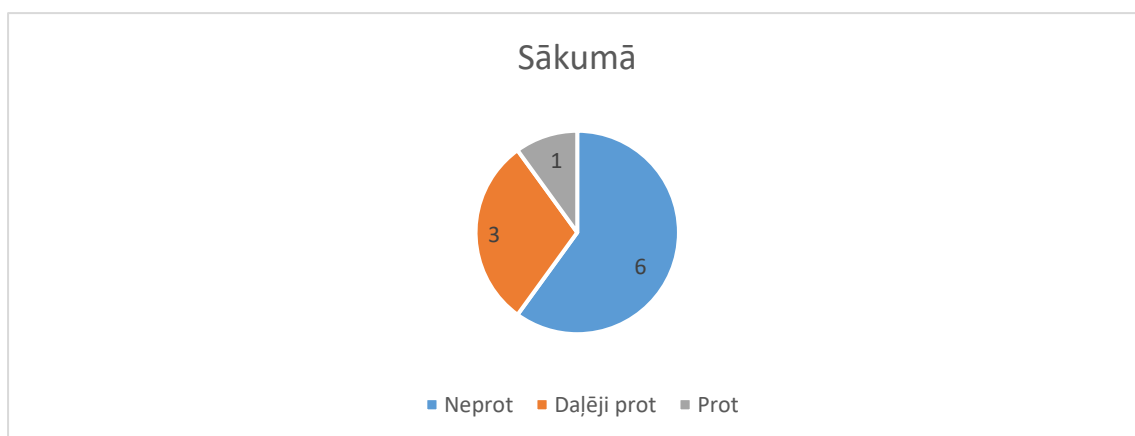
**14. attēls Ievēro dienas režīmu sākumā**



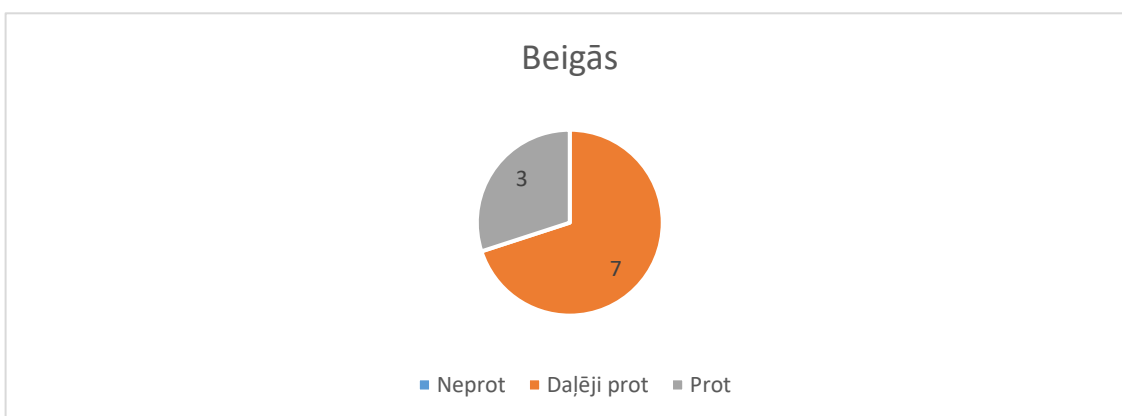
**15.attēls Ievēro dienas režīmu beigās**

Aplūkojot 14. attēlu, var redzēt, ka sociālās adaptācijas sākumā diviem bērniem ir lielas problēmas ar dienas režīma ievērošanu, tas nozīmē, ka bērniem nepatīk mainīt jaunas darbības, sešiem bērniem daļēji sanāk ievērot dienas režīmu un diviem bērniem ar dienas režīma ievērošanu nav problēmu. Aplūkojot 15. attēlu var redzēt, ka diviem bērniem pēc diviem mēnešiem vēl joprojām ir daļējas problēmas ar dienas režīma ievērošanu un astoņiem bērniem ar dienas režīma ievērošanu nav problēmu. Darba autore secina, ka sociālās adaptācijas sākumā lielākajai daļai bērnu, kuri nāk uz bērnudārzu un pirms tam nav bijuši sociāli aktīvi ir lielākas problēmas ar dažādām darbību maiņām dienas režīmā, piemēram, ar asarām acīs no pusdienas galda iet mazgāt rokas. Pēc diviem mēnešiem, kā redzams, arī šis kritērijs ir uzlabojies, jo arī šim kritērijam ir bijis nepieciešams laiks, lai bērni aprastu ar jauno vidi, grupas noteikumiem, dažādām dienas rita aktivitātēm un režīmu, kad ir jāiet ēst, uz tualeti vai gulēt. Darba autore uzskata, ka šī kritērija pozitīvs uzlabojums ir arī tādēļ, ka vecāki bērnudārza režīmu sāka arī ieviest mājās, noteiktos laikos mājās bērni ēda, laicīgi gāja gulēt diendusu.

Neverbāli vēršas pie pieaugušā sākumā (sk. 16. attēls) un neverbāli vēršas pie pieaugušā beigās (sk. 17. attēls).



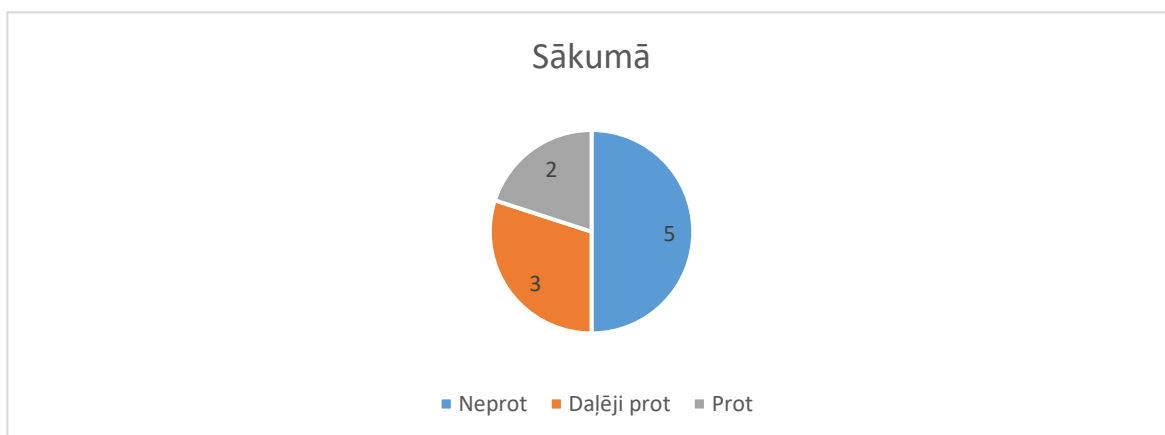
**16.attēls Neverbāli vēršas pie pieaugušā sākumā**



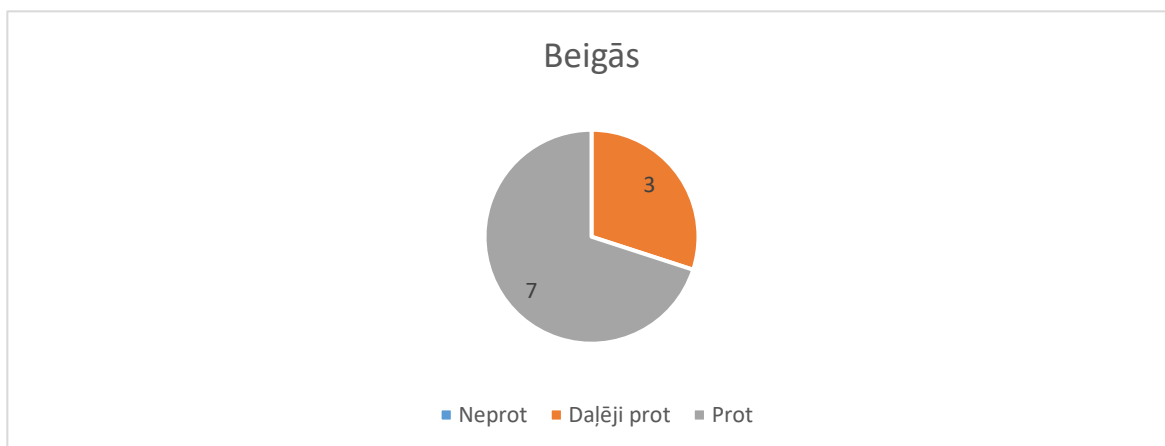
**17.attēls Neverbāli vēršas pie pieaugušā beigās**

Aplūkojot 16. attēlu, var redzēt, ka sešiem bērniem ir problēmas neverbāli pat ar žestiem vēršties pie pieaugušā, trīs bērniem ir daļējas problēmas un vienam bērnam nav problēmu neverbāli vēršties pie pieaugušā. Aplūkojot 17. attēlu, var redzēt, ka pēc diviem mēnešiem trīs bērniem vēl ir daļēji problēmas vēršties neverbāli pie pieaugušā, bet septiņiem bērniem ar to nav problēmu jau vairs. Darba autore secina, ka sociālās adaptācijas sākumā problēma, kādēļ bērni nemāk neverbāli vēršties pie pieaugušā, lai izteiktu kādu savu vēlmi ir tas, ka bērns, atrodoties jaunajā vidē, ir ļoti apjucis, viņam ir stress, bērns var raudāt, un raudot, protams, bērns neko nevēlas. Novērojuma laikā varēja manīt, kad bērns sāk aprast ar grupas vidi un to kārtīgāk iepazīt, bērns jau pats iet pie mantām, var parādīt pieaugušajam, ko viņš vēlas, lai viņam iedod, ja manta nav viņam aizsniedzama. Tā pat arī dažādās rotaļās ar laiku bērni kļūst atbrīvotāki un labprāt paši paņem pieaugušo aiz rokas un parāda, ko viņi grib darīt vai arī, ko vēlas apskatīties.

Piedalās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs sākumā (sk. 18. attēls) un piedalās pieaugušā piedāvātajās aktivitātēs beigās (sk. 19. attēls).



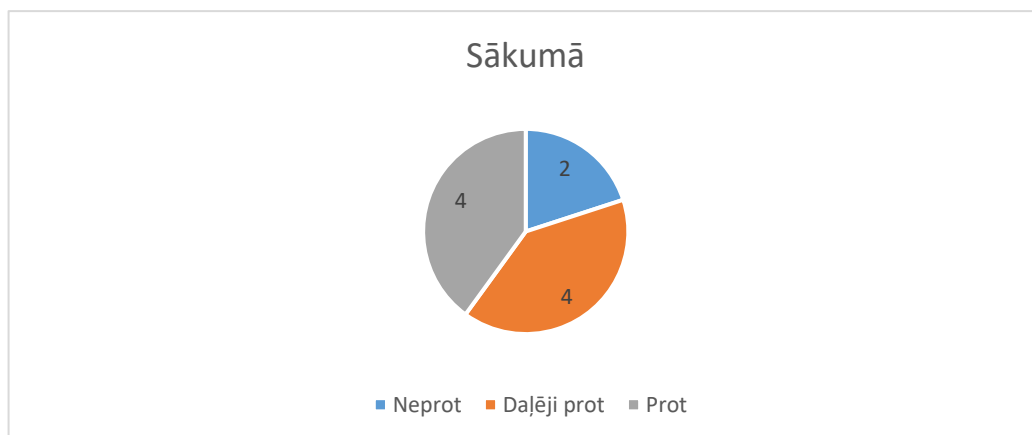
**18. attēls Piedalās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs sākumā**



**19. attēls Piedalās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs beigās**

Aplūkojot 18. attēlu, var redzēt, ka sociālās adaptācijas sākumā pieci bērni nevelējās un neizrādīja nekādu interesi piedalīties pedagoga piedāvātās aktivitātēs, trīs bērni daļēji piedalījās vai tikai novēroja no malas, ko dara pedagogs un pārējie bērni, bet trīs bērni labprāt un ar interesi iesaistījās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs. Aplūkojot 19. attēlu, var redzēt, ka pēc diviem mēnešiem trīs bērni vēl daļēji piedalās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs vai vairāk vēroja tās no malas, bet septiņi bērni ar interesi iesaistījās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs. Darba autore secina, ka pašā sociālās adaptācijas sākumā bērni ir nedroši un ļoti daudz novēro no malas notiekošo, bet, paejot laikam, bērni kļūst drošāki un labprāt piedalās dažādās pieaugušo aktivitātēs. Tāpat, lai bērnus iedrošinātu, nepieciešama ir individuāla pedagoga pieeja bērniem, paņemot bērnu aiz rokas, parādot viņam individuāli tās lietas, ar ko spēlēties, lai radītu bērnam interesi, tāpat interesants stāstījums.

Prot patstāvīgi ēst sākumā (sk. 20. attēls) un prot patstāvīgi ēst beigās (sk. 21. attēls).



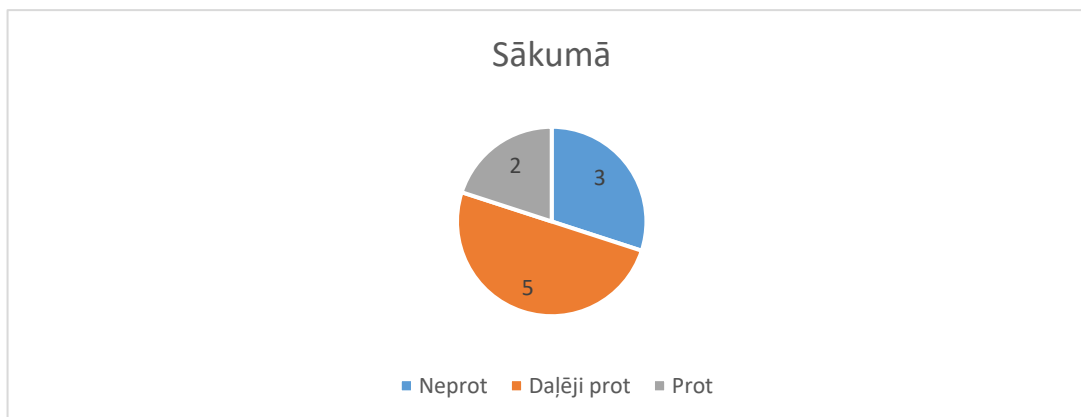
**20.attēls Prot patstāvīgi ēst sākumā**



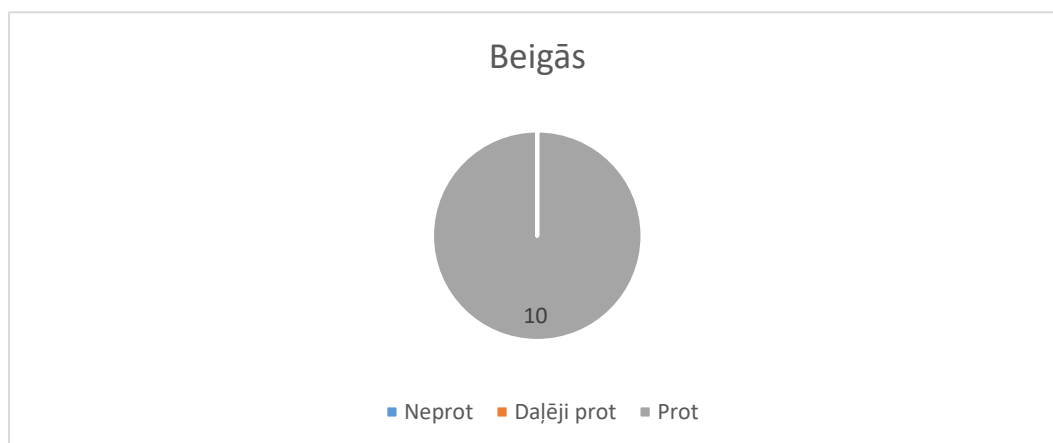
**21.attēls Prot patstāvīgi ēst beigās**

Aplūkojot 20. attēlu, var secināt, ka uzsākot sociālās adaptācijas procesu pirmsskolā divi bērni neprata patstāvīgi ēst vai nemaz paši nemēģināja ēst, četri bērni daļēji vai ar pieaugušā palīdzību prata ēst, bet četri bērni prata patstāvīgi ēst. Aplūkojot 21. attēlu, var secināt, ka pēc diviem mēnešiem visi bērni iemācījās patstāvīgi ēst un nevienam vairs nebija viņiem jāpalīdz. Darba autore secina, ka iesākumā daudzi bērni neēda patstāvīgi vai ēda ar pieaugušo palīdzību, jo noteikti mājās bērnus baroja vecāki vai arī bērni nevēlējās mājās ņemt rokās karoti un mēģināt ēst. Tādēļ, uzsākot adaptācijas procesu pirmsskolā, daļa bērnu, skatoties uz citiem, mācās un tā apgūst jaunas prasmes, kā arī pirmsskolā iesākumā, lai bērns ēstu patstāvīgi, ir jāļauj pašiem mēģināt un ēst, cits iesāk ēst ar rokām, cits mēģina ar karoti ēst, bet arī tas ir jāļauj darīt, jo tā bērns iesāk patstāvīgi ēst.

Viegli aizmiegt sākumā (sk. 22. attēls) un viegli aizmiegt beigās (sk. 23. attēls).



**22. attēls Viegli aizmiegt sākumā**



**23. attēls Viegli aizmiegt beigās**

Aplūkojot 22. attēlu, var secināt, ka sociālās adaptācijas sākumā trīs bērniem bija problēmas patstāvīgi aizmigt vai aizmigt ar pieaugušā palīdzību, pieci bērni mēģināja aizmigt paši vai ar daļēju pieaugušo palīdzību vai rotaļlietas palīdzību, bet divi bērni bez problēmām varēja paši aizmigt. Aplūkojot 23. attēlu, var redzēt, ka pēc diviem mēnešiem visi desmit bērni iemācījās iemigt paši vai kopā ar savu mīļmantiņu. Darba autore secina, ka daudziem bērniem iesākumā grūti bija iemigt pašiem vai ar pieaugušā palīdzību, jo bērni tiek iemidzināti mājās iespējams uz rokām vai ratos. Dažiem bērniem pietika ar pieaugušā klātbūtni, kad bērnu iemiegot paglāsta, patur rociņu, ievīsta kārtīgi sedziņā.

## Secinājumi

1. Adaptācija ir process, kura laikā bērns mācās pielāgoties jaunajai videi. Bērns mācās jaunajā vidē iejusties un ievērot tur esošos noteikumus. Bērnam tas ir psiholoģiski un emocionāli grūts pārmaiņu laiks. Bērna sociālā adaptācija bērnudārzā notiek arī kopīgi sadarbojoties pedagogam ar vecākiem.
2. Izanalizējot vairākas pedagoģisko literatūru avotus, var secināt, ka lielāko daļu autoru domas sakrīt par to, ka kustību rotaļai jaunākajā pirmsskolas vecumā ir būtiska nozīme. Kustību rotaļas bērnu sociālajā adaptācijā palīdz sekmēt adaptācijas procesu dažādos līmeņos – fiziskajā, garīgajā, sociālajā un emocionālajā.
3. Atbildot uz izvirzīto pētījuma jautājumu, darba autore secina, ka kustību rotaļas sociālās adaptācijas procesā palīdz bērniem iepazīt un vieglāk adaptēties jaunajā vidē, bērniem atrisīties, iepazīt un darboties grupā, attīstīt un nostiprināt jaunas prasmes, iepazīt un kontrolēt savas emocijas, savstarpēji sadarboties ar citiem bērniem vai grupu pedagogiem.
4. Kustību rotaļas sociālajā adaptācijas laikā palīdz attīstīt un nostiprināt kustību prasmes, attīstīt fiziskās īpašības. Kustību rotaļas izmantojamas ne tikai sporta nodarbībās, bet arī mūzikā, dienas rita un pastaigas laikā.
5. Pedagogam novērošana palīdz izzināt katra bērna vajadzības un vēlmes. Zinot, kas bērnam ir nepieciešams, pedagogs rada apstākļus un situācijas bērnu attīstībai. Ar pedagoģisko novērojumu pedagogs pamana bērna prasmes vai nepilnības tajās, lai pēc tam var virzīt bērnu gūt maksimāli daudz zināšanu un emocionālo gandarījumu. Tam visam līdzī nāk pilnvērtīga bērna attīstība un izaugsme.
6. Pēc bērnu sākotnējiem sociālās adaptācijas kritēriju rezultātiem tikai izstrādāta rotaļu kopa, kura pēc tam tika aprobēta. Beigu novērojuma rezultāti parādīja, ka kustību rotaļas palīdz bērniem daudz labāk adaptēties jaunajā vidē, jo bērni adaptācijas procesa posmā kļuva daudz atvērtāki, bērniem uzlabojas komunikācijas un sadarbības prasmes, bērni jutās daudz drošāki. Svarīgi ir tas, ka bērni pilnveidoja dažādas arī savas prasmes un iemaņas, kā arī socializācijas prasmes un uzlaboja savas zināšanas.
7. No iepriekš teiktā secināms, ka uz pētījuma jautājumu ir atbildēts un darba mērķis ir sasniegts. Darba autore praksē ir pārbaudījusi, ka ar kustību rotaļas kopas palīdzību ir izdevies uzlabot bērnu sociālās adaptācijas kritērijus un bērnu prasmes.

## Priekšlikumi

1. Darba autores priekšlikumi ir vērsti uz visiem pedagogiem un pirmsskolas izglītības iestādēm. Vadītājām, metodiķēm un pedagogiem vajadzētu būtu vienisprātis par to, ka nepieciešamas jauno bērnu vecākiem sapulces, lai vecākus iepazīstinātu ar adaptācijas procesu. Pedagogam izveidot un pielietot adaptācijas novērojuma tabulu. Savā darbā, izmantot pēc iespējas vairāk kustību rotaļas un sniegt bērniem kustību brīvību. Personālam ir jāatbalsta vienam otru (jābūt ir labam mikroklīmatam grupā), lai pati svarīgākā darba daļa – rūpes par bērnu- tiktu realizētas. Darbiniekiem ir jāizvērtē prioritātes un jānonāk pie kaut kāda kopsaucēja, tas nozīmē, ka grupas darbiniekiem ir jāstrādā kopā, lai sasniegtu savus mērķus.
2. Sociālās adaptācijas procesa sākumā bērni būtu jānovēro katru dienu, jo vērojot, pedagogs var pamanīt, kas bērnam ir nepieciešams, kas viņam neizdodas, ko mēs varam viņam piedāvāt. Šādi tiek analizēti bērnu sasniegumi un veicināta bērna pašattīstība. Tiek pamanītas dažādas nianšes, kuras var vēlāk ietekmēt bērna attīstības dinamiku, jo tieši pamanot šādas nianšes pedagogs var palīdzēt adaptēties bērnam.
3. Ļoti būtiska ir pedagoga sadarbība ar vecākiem. Ne visi vecāki izprot bērna pedagoģiskās vai psiholoģiskās likumsakarības, bet tas nenozīmē, ka vecāki negrib saprast bērna vajadzības. Daudzi vecāki nezina, kur meklēt šādu palīdzību, kuros avotos meklēt pareizās atbildes.
4. Darbā ar vecākiem darba autore iesaka rīkot individuālas pārrunas ar katra bērna vecākiem, kurās vecāki var noskaidrot sava bērna attīstības dinamiku, sociālo lomu grupā, kā attīstās dažādas bērnu prasmes. Šādās pārrunās palīdz arī pedagogiem izrunāties ar vecākiem, noskaidrot un atbildēt uz vecāku interesējošajiem jautājumiem.

## Izmantotās literatūras un avotu saraksts

1. Aivars, J., Aršavskis V., Breslavs, G., Eglītis, I., Igoniņš, D., Paņkova, D. ... Voitkāne, S. *Psiholoģijas vārdnīca*. (1999). Rīga: Mācību grāmata.
2. Alaverdov, E., Waseem Bari, M. (2022). *Ethnic, Racial, and Religious Conflicts and Their Impact on State and Social Security*. Retrieved from <https://www.igi-global.com/dictionary/social-adaptation/102920> (Skatīts 29.06.2022)
3. Anspoka, Z., Kalnbērziņa, V., Skujiņa, V., Šalme, A. (2011). *Lingvodidaktikas terminu skaidrojošā vārdnīca*. Jelgava: Jelgavas tipogrāfija.
4. Augstkalne, D. (2015). Kustību apguve bērnībā., Špona, A. *Bērna sasnieguma veicināšana pirmsskolā* 174 – 184. lpp. Rīga: Izdevniecība RaKa.
5. Āboltiņa, L. (2014). *7-gadīgo bērnu sociālā adaptēšanās skolā 1. klasē*. (Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija).
6. Birziņa, R. (2007). *Tālākizglītības programmas “Bioloģijas skolotāja profesionālā pilnveide” izstrāde un aprobācija*. (Nr.2006/0226/VPD1/ESF/PIAA/05/APK/3.2.5.2./0021/0063) Tradicionālās mācību metodes. Prezentācija. Pieejams: [http://skolai.daba.lv/proj\\_materiali/macibu\\_materiali/b/Tradic\\_macmetodes\\_prezent\\_r\\_b\\_b.pdf](http://skolai.daba.lv/proj_materiali/macibu_materiali/b/Tradic_macmetodes_prezent_r_b_b.pdf) (Skatīts 08.10.2022)
7. Brice, B., Bula – Biteniece, I., Gaide, D., Irbe, I., Lauka, A., Ozola, D., Rolanda, L., Silova, M., Temperfelde, I. (2019). *Pirmsskolas mācību programma*. Rīga: Valsts izglītības satura centrs.
8. Dzalbe, S. (2017). Kustību rotaļas sekmīgai adaptācijai. *Pirmsskolā*, 51(19), 3 – 6.
9. Dzintare, D. (2000). *Bērns kā vērtība ģimenē un pirmsskolā*. Rīga: Izglītības soļi.
10. Ekberg, J.E., Fjørtoft, I., Froberg, K., Grønholt, L., Kristjánsdóttir, G., Larsen, R., Olesen, A.S., Sääkslahti, A. (2021). *Movement and Physical Activity in Early Childhood Education and Care Policies of Five Nordic Countries*. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1623535/FULLTEXT01.pdf> (Skatīts 12.10.2022.)
11. Gailuma, S. (2002). Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē. Dzintare, D. *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē* (84 – 113). Rīga: Izglītības soļi.
12. Geske, R. (2005). *Bērna bioloģiskā attīstība*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
13. Golubeva, V. (2007). *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: Izglītības soļi.
14. Jay, Jenny., Kirk, G. (2018). *Supporting Kindergarten Children’s Social and Emotional Development: Examining the Synergetic Role of Environments, Play, and Relationships*.

- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02568543.2018.1495671> (Skatīts 12.10.2022.)
15. Kalvāns, Ē. (2018). *Attīstības psiholoģija. Mācību līdzeklis*. Rēzekne: Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija.
16. Karlovska, R., Mārtiņšone, U. (2011). *Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai*. Rīga: Zvaigzne ABC.
17. Kājiņa, D., Aunīte, I. (2006). *Kā izprast bērnu?*. Rīga: Pētergailis.
18. Konstantinova, I. (2011). *Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2007-2013 projekts "Kustību prieki dienai"*. Metodiskais materiāls pirmsskolu izglītības pedagogiem. Pieejams: [http://www.rundale.lv/uploads/filedir/kustibu\\_prieks\\_dienai930.pdf](http://www.rundale.lv/uploads/filedir/kustibu_prieks_dienai930.pdf) (Skatīts 18.02.2020)
- Králová, E., Kolodziejski, M. (2016). *Music and Movement Activities for Preschool Children To Promote Relationships and Movement Expression*. [https://www.researchgate.net/publication/311102604\\_Music\\_and\\_Movement\\_Activities\\_for\\_Preschool\\_Children\\_To\\_Promote\\_Relationships\\_and\\_Movement\\_Expression](https://www.researchgate.net/publication/311102604_Music_and_Movement_Activities_for_Preschool_Children_To_Promote_Relationships_and_Movement_Expression) (Skatīts 12.10.2022.)
19. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row Publishers, Inc.
20. Ministru kabinets. (21.11.2018). Noteikumi. Redakcija: 30.11.2018. Rīga: Latvijas vēstnesis
21. Puškarevs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
22. Puškarevs, I., Golubeva, A. (1999). *Bērņa attīstība*. Lielvārde: Lielvārds.
23. Romenkova, V. (2008). *Bērns ģimenē un sabiedrībā*. Jēkabpils: "Jēkabpils drukātava".
24. Stikāne, R. (2018). *Pirmo reizi uz bērnudārzu. Kā vieglāk pārdzīvot adaptācijas laiku*. *Vecākiem* 114(13), 5 – 8.
25. Terziev, V. (2019). *Conceptual framework of social adaption*. [https://www.researchgate.net/publication/331063978\\_CONCEPTUAL\\_FRAMEWORK\\_OF\\_SOCIAL\\_ADAPTATION](https://www.researchgate.net/publication/331063978_CONCEPTUAL_FRAMEWORK_OF_SOCIAL_ADAPTATION) (Skatīts 12.10.2022).
26. Valsts izglītības satura centrs. (2012). *Pirmsskolas izglītības mācību satura programma*. Rīga: Valsts izglītības satura centrs.
27. Valsts izglītības satura centrs. (2016). *Metodiskie ieteikumi. Pirmsskolas mācību programmu īstenošanai*. Rīga: Valsts izglītības satura centrs.
28. Vikmane, B. (2009). *Socializācija ģimenē*. Liepāja: LiepU LiePA.

29. Василькина, Ю. (2012). *Что делать, если ребенок не хочет в детский сад.*  
Доступен: <https://azbyka.ru/deti/chto-delat-esli-rebenok-ne-hochet-v-detskij-sad-yuliya-vasilkina#n11> (Skatīts 29.01.2020)
30. Разговорова Т.А. (2015). *Адаптация ребенка к детскому саду. Материалы для воспитателей.* Pieejams:  
[http://dsad86.ru/d/876840/d/adaptatsiya\\_k\\_detskomu\\_sadu\\_-\\_stat%CA%B9ya\\_dlya\\_vospitateley.pdf](http://dsad86.ru/d/876840/d/adaptatsiya_k_detskomu_sadu_-_stat%CA%B9ya_dlya_vospitateley.pdf) (Skatīts 30.01.2020)

## 1. Pielikums Novērošanas protokols

Novērošanas vieta: Pirmsskolas izglītības iestāde "X"

Novērošanas laiks: 10.09.2020.

Novērotājs: Līga Vītola

Novērojamais: Milana S.

| Laiks         | Bērna darbība                                                                                                                                                                                    | Secinājumi                                                                                                                                     |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:05          | Meitene ierodas pirmsskolas izglītības iestādē. Ienākot grupā nevēlas sasveicināties ar pedagogu, jo ir grūti atvadīties no mammas. Nomazgājot rokas, meitene neilgi stāv grupā un novēro bērnus | Meitene nav līdz galam adaptējusies, grūti ir atvadīties no vecākiem.                                                                          |
| 8:20          | Pirms brokastīm meitene noliek malā mantas un dodas mazgāt rokas. Pēc tam sekojot pārējiem bērniem apsēžas pie galda un brokasto.                                                                | Meitene cenšas ievērot grupas noteikumus, ka pirms došanās mazgāt rokas ir jānoliek vietā mantas, un pēc roku mazgāšanas ir jādodas pie galda. |
| 8:40          | Pēc brokastīm ar pārējiem bērniem meitene dodas mazgāt rokas un muti. Meitene pati to neprot darīt, tādēļ ļauj pedagogam sev palīdzēt.                                                           | Meitene labprāt sadarbojas ar pedagogu.                                                                                                        |
| 8:45          | Bērni pastāvīgi dodas uz podiņiem un patstāvīgi paši mācas uz tiem apsēsties, bet meitene nevēlas sēdēt uz podiņu.                                                                               | Meitenei ir zems pašapkalpošanās prasmju līmenis podiņ mācībā.                                                                                 |
| 9:00 – 10:00  | Meitene labprāt iesaistās un viena pati darbojas dažādos centros, rotaļājas ar rotaļlietām. Ar interesi iesaistās pedagogu piedāvātajās aktivitātēs.                                             | Meitene dažādās nodarbēs iesaistās viena pati. Ar lielu interesi iesaistās piedāvātajās aktivitātēs.                                           |
| 10:10 – 11:10 | Meitene mierīgi dodas uz ģērbtuvi. Pastaigas laikā spēlējas ar mantām un braukā ar mašīnām.                                                                                                      | Meitene izrāda interesi par rotaļlietām un patstāvīgi rotaļājas.                                                                               |
| 11:30         | Meitene patstāvīgi ēd pusdienu un nav nepieciešama pedagoga palīdzība.                                                                                                                           | Meitene prot patstāvīgi ēst un cenšas aiznest un atnest savas bļodas.                                                                          |
| 12:00         | Meitene ātri aizmieg, tikai nepieciešams, lai pedagogs patur rociņu.                                                                                                                             | Meitene viegli aizmieg ar nelielu pedagoga palīdzību.                                                                                          |
| 16:00         | Pēcpusdienā atskatot durvju zvaniem, meitene uz to reaģē ar asarām.                                                                                                                              | Meitene viegli iekļaujas dienas režīmā, bet uz dienas beigām redzams meitenes nogurums.                                                        |

2. Pielikums 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas kritēriji

| Kritēriji                                  | Neprot                                                                                    | Dalēji prot                                                                   | Prot                                                                                |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Atvadās no vecākiem bez asarām             | Ieķeras vecākā, nevēlas ienākt grupiņā, raud.                                             | Raud, bet ienāk grupiņā                                                       | Ienāk grupiņā ar prieku un bez asarām                                               |
| Prot sasveicināties                        | Raud un nevēlas tuvoties pieaugušajam, bērns ir noslēdzies                                | Neraud, bet nesasveicinās ar pedagogu                                         | Ienākot smaida vai sasveicinās ar pieaugušo                                         |
| Rotaļājas grupā ar rotaļlietām             | Raud un neizrāda interesi par rotaļlietām                                                 | Neraud, bet rotaļājas nedroši                                                 | Ar interesi rotaļājas ar rotaļlietām                                                |
| Viegli iekļaujas dienas režīmā             | Nevēlas mainīt darbības, raud                                                             | Nedroši maina darbība, ik pa brīdim ieraudas                                  | Maina darbības bez problēmām                                                        |
| Neverbāli vēršas pie pieaugušā             | Neprot neverbāli komunicēt                                                                | Dažreiz pielieto neverbālo komunikāciju, bieži vien pēc pieaugušā iniciatīvas | Savu iespēju līmenī lieto neverbālo komunikāciju ikdienā                            |
| Piedalās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs | Nevēlas piedalīties pedagoga piedāvātajās aktivitātēs                                     | Ar pedagoga iedrošinājumu piedalās aktivitātēs                                | Pēc savas iniciatīvas piedalās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs.                   |
| Prot patstāvīgi ēst                        | Nevēlas pats turēt rokā karoti un ēst, atsakās no palīdzības, nemāk aiznest savus traukus | Ar pieaugušā palīdzību ēd, nemāk aiznest savus traukus                        | Pats ēd un lieto galda piederumus, prot dzert no krūzes, prot aiznest savus traukus |
| Viegli aizmieg                             | Nevēlas apgulties gultā, raud                                                             | Apguļas gultā, bet ir nepieciešama pieaugušā palīdzība aizmigšanai            | Patstāvīgi aizmieg bez pieaugušā palīdzības                                         |

### GALVOJUMS


Es, Līga Kauliņa

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**

Līga Kauliņa  
(vārds, uzvārds)

  
(paraksts)

Datums: 20.10.2022.

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs izstrādāts  
(atbilstoši pasvītrot)

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte  
(fakultāte)

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors Līga Kaulina  
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs dr. paed., docente Līga Āboltiņa  
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

~~Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs aizstāvēts~~

Pārbaudījuma komisijas 2022 gada 3. novembra sēdē, protokola Nr. \_\_\_\_\_

vērtējums \_\_\_\_\_  
(vērtējums) (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma komisijas priekšsēdētājs \_\_\_\_\_  
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

\_\_\_\_\_  
(paraksts)