

Anotācija

Kvalifikācijas darba tēma: Pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbība 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas veicināšanai.

Kvalifikācijas darba autors: Anastasija Zujeva.

Kvalifikācijas darba zinātniskā vadītāja: Dr. paed. Sanita Baranova.

Kvalifikācijas darba mērķis: Teorētiski un praktiski izpētīt pirmsskolas vecuma bērnu adaptāciju, to ietekmējošus faktorus un īpatnības un izstrādāt ieteikumus ģimenes un pirmsskolas izglītības iestādes sadarbībai 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas veicināšanai.

Pētījuma jautājums: Kas jāievēro pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbībā, lai 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē būtu veiksmīga?

Pētījums sastāv no divām nodaļām – teorētiskās un praktiskās. Teorētiskajā nodaļā tiek raksturots adaptācijas process un pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbības veidi. Praktiskajā nodaļā tika veikts pētījums par bērnu adaptācijas procesa norisi, analizēti tā rezultāti.

Darba sastāvs: 43 lpp., 6 tabulas, 13 attēli, 1 pielikums, izmantoti 24 literatūras avoti.

Atslēgas vārdi: adaptācija, sadarbība ar ģimeni, adaptācijas veicināšana, 1,5 – 3 gadus veci bērni.

Annotation

Title of the graduation thesis: The cooperation of family and pre-school educational institution for the promotion of 1,5-3 year old children adaptation.

Author of the graduation thesis: Anastasija Zujeva.

Graduation thesis supervisor: Dr. paed. Sanita Baranova.

The aim of the graduation thesis: To study (both theoretically and practically) the adaptation of preschool children, its specific features and the factors that affect it, as well as to develop recommendations for cooperation between pre-school educational institutions and families in promoting the adaptation of 1.5–3-year-old children.

The research question of the graduation thesis: What must be taken into consideration in the cooperation between pre-school educational institutions and families for the adaptation of 1.5–3-year-old children to be successful?

The research consists of two parts, a theoretical part and a practical one. The theoretical part contains a description of the adaptation process as well of the models of cooperation between pre-school educational institutions and families. The practical part describes a study of the process of children's adaptation and contains an analysis of the results of this study.

Scope of the thesis: 43 pages, 6 tables, 13 images, 1 appendix, 24 sources of literature.

Keywords: adaptation, cooperation with families, promotion of adaptation, 1,5 – 3 year old children.

Saturs

Ievads.....	5
1. Bērna adaptācijas pirmsskolas izglītības iestādē teorētiskā izpēte.....	7
1.1. Adaptācijas jēdziens un tās noteicošie faktori.....	7
1.2. Adaptācijas procesa raksturojums.....	10
1.3. Pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbība adaptācijas periodā.....	18
2. Pētījums par pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbību 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas veicināšanai	23
2.1. Pētījuma metodoloģijas un pētījuma bāzes raksturojums	23
2.2. Pētījuma norise un rezultātu analīze.....	24
2.3. Ieteikumi vecākiem, bērnam uzsākot pirmsskolas izglītības iestādes apmeklēšanu	36
Nobeigums.....	38
Literatūras un avotu saraksts	40
Pielikumi	42

Ievads

Pirmsskolas dzīves posms – ir svarīgs etaps bērna dzīvē. Pirmsskolas vecums ir unikāls un nozīmīgs cilvēka personības tapšanas periods. Bērna dzīves pirmie gadi ir svarīgs pamats viņa turpmākajai attīstībai. Kāds būs pieaugušais cilvēks ar savam fiziskajām un garīgajām spējām, ar saviem tikumiskiem pamatiem – lielā mērā ir atkarīgs no šī perioda.

Pirmsskolas izglītības iestāde – ir ne tikai “pieskatīšanas centrs”, kur vecāki var atstāt bērnu, bet iestāde, kurā notiek bērna socializācija, mācīšanās un audzināšana. Un no tā, cik veiksmīgi bērns būs adaptējies pirmsskolas izglītības iestādē, būs atkarīga ne tikai viņa uzturēšanas tajā, bet arī tālākais mācību sekmīgums skolā.

“Ar pirmo ienākšanas dienu pirmsskolā sākas bērna adaptācijas periods, pierašana un iedzīvošanās jaunos, nepierastos apstākļos” (Golubina, 2007, 156). Laiks, kas būs nepieciešams adaptācijai, ir atkarīgs no dažādiem faktoriem. Viens no svarīgākajiem ir bērnu un vecāku attiecības ģimenē.

“Visām darbībām attiecībā uz bērnu neatkarīgi no tā, vai tās veic valsts vai pašvaldību institūcijas, sabiedriskās organizācijas vai citas fiziskās un juridiskās personas, kā arī tiesas un citas tiesībaizsardzības iestādes, prioritāri ir jānodrošina bērna tiesības un intereses. Bērnam ir tiesības uz tādiem dzīves apstākļiem un labvēlīgu sociālo vidi, kas nodrošina pilnvērtīgu fizisko un intelektuālo attīstību” (Bērnu tiesību aizsardzības likums. 08.07.1998, 6. un 10. pants). Tieši tāpēc ir ļoti aktuāla vecāku un pirmsskolas izglītības iestādes sadarbība bērna adaptācijas veicināšanai. Ja pirmsskolas skolotāji un vecāki apvienos savas pūles un nodrošinās bērnam aizsardzību, emocionālu komfortu, interesantu un saturīgu dzīvi pirmsskolas izglītības iestādē un mājās – tas būs pamats bērna veiksmīgai adaptācijai.

Šī pētījuma aktualitāte balstīta tajā, ka autores darba pieredzē sadarbība ar vecākiem ir viens no nozīmīgākajiem bērnu sekmīgas adaptācijas nosacījumiem. No vecāku un pedagogu sadarbības labumu saņem visas trīs pedagoģiskajā procesā iesaistītas puses.

Vecāku un pirmsskolas izglītības iestādes sadarbības problēma ir ļoti aktuāla. Sarežģījumi var rasties, piemēram, nesakrītot gaidāmajiem rezultātiem ar esošajiem vai tie var būt saistīti ar vecāku neuzticību pedagogam. Tādas nesaprašanās starp pedagogu un vecākiem ļoti iespaido mazā bērna emocionālo stāvokli.

Balstoties uz iepriekš rakstīto, **pētījuma tēma** ir: “Ģimenes un pirmsskolas izglītības iestādes sadarbība 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas veicināšanai”.

Pētījuma objekts: adaptācijas process pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījuma priekšmets: ģimenes un pirmsskolas izglītības iestādes sadarbība adaptācijas periodā.

Pētījuma mērķis: teorētiski un praktiski izpētīt pirmsskolas vecuma bērnu adaptāciju, to ietekmējošus faktorus un īpatnības un izstrādāt ieteikumus ģimenes un pirmsskolas izglītības iestādes sadarbībai 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas veicināšanai.

Pētījuma jautājums: Kas jāievēro pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbībā, lai 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē būtu veiksmīga?

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt literatūru par bērnu adaptācijas procesu pirmsskolas izglītības iestādē.
2. Raksturot pirmsskolas vecuma bērnu adaptācijas procesu.
3. Izpētīt pirmsskolas izglītības iestādes un ģimeņu sadarbību 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas procesā pirmsskolā.
4. Identificēt labās prakses piemērus pirmsskolas skolotājiem par sadarbību ar ģimeni adaptācijas periodā.
5. Izstrādāt ieteikumus ģimenes un pirmsskolas izglītības iestādes sadarbībai 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas veicināšanai.

Pētījuma bāze: Rīgas X pirmsskolas izglītības iestādes jaunākās grupas 10 bērni, 114 pirmās jaunākās grupas bērnu vecāki.

Pētījuma metodes: literatūras analīze, dokumentu analīze, novērošana, aptauja.

1. Bērna adaptācijas pirmsskolas izglītības iestādē teorētiskā izpēte

1.1. Adaptācijas jēdziens un tās noteicošie faktori

Pašlaik termins "adaptācija" ir plaši izmantots daudzās zinātņu jomās. Etimoloģiski, jēdziens "pielāgošanās" nāk no latīņu "*adaptatio*"- adaptācija. Katra zinātnes nozare aplūko konkrēto adaptācijas aspektu un izmanto savu jēdzienu aparātu.

Psiholoģijas terminu skaidrojošajā vārdnīcā adaptācija tiek definēta kā “pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem; adaptīvas strukturālas un funkcionālas pārmaiņas notiek gan atsevišķās šūnās, orgānos un orgānu sistēmās, gan visā organismā kopumā, t.sk. arī psihiskajā darbībā. Organisms adaptējas vides apstākļiem, pateicoties mehānismiem, kas ir izstrādājušies ilgstošas sugas evolūcijas (filoģenēzes) procesā un individuālās attīstības (ontogēnēzes) laikā” (Breslavs, 1999).

E. A. Vertjagina norāda, ka “iekšējās psiholoģiskās zinātnes ietvaros adaptācija vienlaikus tiek saprasta kā dinamisks process un rezultāts; kā indivīda personības veidošanās brīdis, tās attīstībā esošais mikrociikls, kura laikā tiek pielietotas sabiedrības spēkā esošās normas un aktivitāšu metožu un līdzekļu meistarība” (Вертягина, 2011, 320).

Pedagoģijas terminu skaidrojošajā vārdnīcā adaptācija tiek definēta kā pielāgošanās jaunai situācijai, prasībām, noteiktiem apstākļiem, kas nepārtraukti mainās (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000).

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

“Adaptācija ir pielāgošanās jaunai situācijai, prasībām, noteiktiem apstākļiem. Tā ir satraucoša, jo bērnam daudz kas ir nezināms. Arī tad, ja apkārtējie apstākļi ir bērna vajadzībām pilnībā atbilstoši, nepieciešamas vairākas nedēļas, dažkārt mēneši, lai pilnībā pielāgotos jaunajiem

apstākļiem jaunā, nepazīstamā vai laika gaitā izmainītā vidē ar jauniem noteikumiem” (Alsberga, Antiņa, Dortāne..., 2016, 5).

Cilvēku spēja mainīt savu uzvedību atkarībā no izmaiņām sociālajos apstākļos ir definēta kā *sociālā adaptācija*.

“Sociālā adaptācija – cilvēka pielāgošanas sociāli kulturālai videi migrācijas, ilgstošas slimības, sociālās izolācijas vai darba maiņas gadījumā” (Breslavs, 1999, 134). Pielāgošanās ir dinamisks process, kurā dzīvie organismi, neskatoties uz nosacījumu mainīgumu, saglabā stabilitāti, kas nepieciešama sugas pastāvēšanai, attīstībai un turpināšanai.

L. Āboltiņa savā promocijas darbā atzīme, ka J.S. Eccles un R.C. Pianta, pētot bērnu sociālo adaptāciju, norāda ka “sociālā adaptācijas procesa organizēšana un sociālās adaptēšanās norise ir galvenais pirmsskolas izglītības iestādes un skolas uzdevums personības attīstības sekmēšanā, kas nodrošināms, sākot no agras bērnības” (Āboltiņa, 2014, 9).

Pēc A. S. Rusakova teiktā, bērnu adaptācija pirmsskolas iestādes stāvoklim ir “izprast bērna ieišanas jaunā vidē un pierašanu tās apstākļiem” (Русаков, 2010, 128). Tādējādi adaptācija ir organisma pielāgošanas mainīgajiem dzīves apstākļiem, jaunai videi. Bērnam pirmsskolas izglītības iestāde ir neapšaubāmi jauna, neizpētīta vieta, kur viņš satiekas ar daudziem svešiniekiem un viņam jāpielāgojas. Tātad, sākot savas bērnudārza gaitas, bērns tiek pakļauts adaptācijai pirmsskolas izglītības iestādes apstākļiem.

Bērna pielāgošanās pirmsskolas izglītības iestādei ir divvirzienu process. Šī ir bioloģiska ierīce, kas saistīta ar laika izmaiņām, visu ķermeņa fizioloģisko funkciju (miegs, uzturs u.t.t.) īpatnībām. No otras puses, tā ir pielāgošanās jaunajiem sociālajiem apstākļiem, jo mainās parastās bērna dzīves formas, ģimenes attiecību un audzināšanas veids un uzturēšanās apstākļi pirmsskolas izglītības iestādē.

Daudziem bērniem, kas ierodas pirmsskolas izglītības iestādē, ir pirmais lielākais stress viņu dzīvē: pielāgošanās notiek nemierīgi un vairāk vai mazāk ilgi. Daži bērni ātrāk adaptējas, būtiski nemainot savu parasto uzvedību. Bet pastāv vēl viena bērnu kategorija, vismazākā, - bērni, kuri joprojām nevar adaptēties pirmsskolas izglītības iestādē.

Pastāv “trīs veidi, kā cilvēks var pielāgoties videi:

- a) radošs stils, kad cilvēks cenšas aktīvi mainīt vides apstākļus, pielāgojot to sev, un tādā veidā pielāgo arī sevi;
- b) komfortabls stils, kad cilvēks vienkārši pierod, pasīvi pieņemot visas vides prasības un apstākļus;

c) izvairīšanās stils, kad cilvēks cenšas ignorēt vides prasības, nevēlas vai nevar pielāgoties tām.

Optimālākais ir radošais stils, vismazāk vēlamais – izvairīšanās” (Королева, 2010, 117).

Adaptācijas smagums ir atkarīgs no vairākiem faktoriem:

1) bērna veselības stāvoklis un attīstības pakāpe;

“Bērni ar spēcīgāku nervu sistēmu un līdzsvarotākiem nervu procesiem ir emocionāli mazāk uzbudināmu, viņiem ir izteiktākas adaptācijas spējas” (Puškarevs, Golubeva, 1999, 62). Bērna bieža saslimšana pirms iestāšanās pirmsskolas izglītības iestādē arī ietekmēs adaptācijas smagumu.

2) bērna vecums;

Bērniem vecumā no 1,5 līdz 3 gadu vecumā ir visgrūtāk šķirties no mātes. Šajā vecumā grūti pasargāt bērnu no garīgā stresa. Pēc trim gadiem šī pagaidu šķiršanās no mātes pakāpeniski zaudē savu stresa ietekmi.

3) bioloģiskas un sociālas anamnēzes riska faktori;

Bioloģiskie faktori ir mātes toksikoze un saslimšanas grūtniecības laikā, alkohola lietošana, komplikācijas dzemdībās, jaundzimušā un pirmo triju dzīves mēnešu perioda saslimšanas.

“Vājākas adaptācijas iespējas ir bērniem ar sliktu anamnēzi (sarežģījumi mātes grūtniecībā vai dzemdībās, paša bērna slimības zīdaiņa vecumā un pirmajos dzīves gados)” (Puškarevs, Golubeva, 1999, 62).

4) sociālas adaptācijas attīstības līmenis.

Šīs iezīmes attīstībai (nenonākt stresa stāvoklī nezināmās sociālajās situācijās) ir jāiet roku rokā ar bērna vispārējo socializāciju un viņa psihes attīstību.

Adaptācijas laikā bērniem var rasties ēstgribas, miega un emocionālā noskaņojuma traucējumi. Dažiem bērniem novērots jau izveidoto pozitīvo paradumu un prasmju zudums. Piemēram, mājās bērns nokārtojās podā – pirmsskolas izglītības iestādē no tā atsakās, mājās ēda bez pieaugušo palīdzības – pirmsskolas izglītības iestādē nedara to patstāvīgi. Ēstgribas, miega un psiholoģiskā stāvokļa traucējumu rezultātā rodas imunitātes samazināšana, svara zudums, biežas saslimšanas.

Bērna adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē ir ne tikai šķiršanās no viņam tuvajiem cilvēkiem uz kādu laika periodu, bet arī grūts iekļaušanas pilnīgi jaunos dzīves apstākļos process, kur bērnam ir jāveido jaunas attiecības ar iepriekš nezināmiem cilvēkiem (iestādes darbinieki un vienaudži). Ļoti svarīga loma adaptācijas procesā ir bērna pedagoģiskajām atbalstām. Pirmsskolas

izglītības iestādē ir nepieciešama tāda bērna dzīves organizācija, kura palīdzēs bērnam pēc iespējas vieglāk pierast pie jauniem apstākļiem un izveidot pozitīvu attieksmi pret iestādi, skolotājiem un vienaudžiem. “Skolotājam kā vienmēr ir nepieciešama liela pacietība un empātija, jāizrāda sirsnība un pretimnākšana, skaidrojot, atbalstot, palīdzot pārvarēt jebkuras grūtības. Ir svarīgi radīt bērnos drošības izjūtu un vēlmi nākt uz pirmsskolas iestādi un sadarboties ar visiem” (Golubina, 2007, 156).

Darba autore secina, ka

1. adaptācija ir sarežģīts organisma pielāgošanās process, kas notiek dažādos līmeņos – fizioloģiskajā, sociālajā un psiholoģiskajā.
2. Adaptācija rodas sociālās vides kardinālas maiņas gadījumā, balstoties uz darba tematu – tā ir pāreja no mājām uz pirmsskolas izglītības iestādi.
3. Lai atvieglotu adaptācijas norisi ir nepieciešams izveidot vienotu pieeju bērna audzināšanā, kura tiks pielietota mājās un pirmsskolas izglītības iestādē.

1.2. Adaptācijas procesa raksturojums

Pirmsskolas vecums – jauns periods bērna dzīvē. Bērnam, pirmkārt, tā ir pirmā kolektīvas saziņas pieredze. Jaunu vidi, svešus cilvēkus ne visi bērnu pieņem tūlīt un bez problēmām. Lielākā daļa no viņiem reaģē uz iestāšanos pirmsskolā ar raudāšanu. Kad bērns iestājas pirmsskolas iestādē, viņš vienmēr saskaras ar noteiktām psiholoģiskām grūtībām.

Pirmsskolas izglītības iestādes īpatnības ir:

- 1) liela skaita vienaudžu ilgstoša kopīga uzturēšanās, kas palielina savstarpējas inficēšanas risku (patiesībā, parasti bērni, kuri apmeklē pirmsskolas izglītības iestādi, slimo biežāk nekā bērni, kuri ir audzināti ģimenē) un noved pie ātrāka noguruma nekā ģimenes apstākļos;
- 2) noteiktas pedagoģiskas prasības, kas dažkārt ierobežo bērna individualitāti, un, nepareizas audzināšanās rezultātā, var izraisīt negatīvas izpausmes bērnu uzvedībā. Noteiktie sociālie apstākļi prasa atbilstošas uzvedības formas.

Adaptācijas procesi ietver trīs puses: bērnu, viņa ģimeni un skolotājus. No tā, cik lielā mērā katrs ir gatavs pārdzīvot adaptācijas periodu, ir atkarīgs gala rezultāts – mierīgs bērns, kurš labprāt apmeklē pirmsskolas izglītības iestādi.

Jebkura vecuma bērniem ir ļoti grūti sākt apmeklēt pirmsskolas iestādi. Viņu dzīvēs notiek kardinālas pārmaiņas. Parastajā bērna dzīvesveidā notiek sekojošas izmaiņas:

- parādās noteikta dienas kārtība;
- radnieku neesamība blakus;
- ilgstošs kontakts ar vienaudžiem;
- nepieciešamība ievērot nepazīstama cilvēka prasības;
- uzmanības trūkums, kas tiek veltīta katram personīgi;
- jauna, nepazīstama apkartēja vide.

“Adaptācijas gaitā bērnam jāiepazīst:

- grupas un pirmsskolas iestādes funkcionālās telpas (bērnus iepazīstina ar grupas rotaļtelpu, tualeti, guļamtelpu, vingrošanas zāli, darbinieku darba vietu, iet “ekskursijā” uz virtuvi pie pavārēm, medmāsas, vadītājas, metodiķes u. c.). Jāiepazīst visi, ar ko bērnam nāksies sastapties ikdienā. Šādas “ekskursijas” veidos pamatu drošības izjūtai, kura bērnam ir tik ļoti nepieciešama jebkuros apstākļos, vēl jo īpaši atrodoties prom no mājas pierastās vides un vienmēr blakus esošajiem vecākiem vai mātēs;

- elementārie uzvedības noteikumi;
- jāapgūst prasme darboties ar priekšmetiem, rotaļlietām, saudzēt tās;
- dienas režīma nosacījumi un prasības tā ievērošanai;
- jānostiprina izpratne par savu vārdu, ja tāda vēl nav izveidojusies;
- jāiepazīst grupas skolotāja un skolotājas palīga vārds;
- pakāpeniski jāapgūst viss, ar ko bērnam nāksies sastapties pirmsskolas ikdienā” (Golubina, 2007, 156).

Jautājums par bērnu adaptāciju pirmsskolā ir bijis aktuāls kopš šo iestāžu izveides. Tās dažādie aspekti tika pētīti lielākā vai mazākā mērā. “Adaptācijas problēmas daudzos gadījumos neaprobežojas tikai ar emocionālajām reakcijām (asarām, dusmām u. tml.). Faktiski šīs problēmas sniedzas krietni dziļāk – līdz par organisma psihofizioloģisko procesu izmaiņām. Ārēji tas nebūtu nekas īpašs: bērns sāka iet dārziņā, pirmās divas dienas gāja labprāt, tad sākās niķi – raudāja, ķērās brunčos, naktīs sāka murgot, kļuva raudulīgs, slimīgāks. Vecāki dažkārt tikai vēlāk pamana, ka viņu mīlulis kļuvis pavisam cits bērns. Adaptācijas periodā dažs kļūst agresīvs, sāk kauties, citam raksturā un uzvedībā parādās jaunas, līdz tam nebijušas īpatnības, kas saglabājas pat uz visu mūžu. Tātad – pirmsskolas izglītības sākums ir nopietnāks posms bērna dzīvē, nekā mums tas ārēji šķiet.

Tāpēc ir svarīgi šo sākumu veidot pēc iespējas veiksmīgāku, lai tas nekļūtu traumējošs, neatstātu neatgriezeniskas sekas” (Vecgrāve, 1996, 143).

E. E. Aleksejeva identificē trīs adaptācijas veidus:

- vieglu (15-30 dienas);
- mērenu (30-60 dienas);
- sarežģītu (no 2 līdz 6 mēnešiem) (Вахнина, 2012).

Vieglās adaptācijas gadījumā negatīvs juteklisks stāvoklis ir īslaicīgs. Šajā laikā bērns slikti gul, zaudē parasto ēstgribu, nevēlās spēlēt ar bērniem. Tomēr pirmajā mēnesī pēc iestāšanās pirmsskolā, pielāgojoties jauniem apstākļiem, viss normalizējas. Parasti bērns pierašanas laikā neslimo.

Mērenās adaptācijas gadījumā bērna emocionālais stāvoklis normalizējas daudz lēnāk. Pirmajā mēnesī pēc iestāšanās viņš parasti saslimst ar akūtām elpošanas ceļu infekcijām. Slimība ilgst 7 – 10 dienas un beidzās bez komplikācijām.

Par visnevēlamāko tiek uzskatīts sarežģītas (smagas) adaptācijas gadījums. Bērna emocionālais stāvoklis tiek normalizēts ļoti lēni (dažreiz šis process ilgst dažus mēnešus). Šajā laikā bērns vai nu atkārtoti slimo, bieži vien ar komplikācijām, vai arī demonstrē noturīgas uzvedības patoloģijas. Sarežģīta adaptācija negatīvi ietekmē gan labklājību, gan bērna personības veidošanos (Вахнина, 2012).

D. Dzinteres redakcijā izdotajā grāmatā, S. Gailuma atzīmē, ka R. Tonkova-Jampoļskaja, pētot bērna veselības stāvokļa izmaiņas adaptācijas procesā, iedala to trijās pakāpēs.

“Viegla adaptācija novērojama bērniem, kas auguši sociāli labvēlīgās ģimenes 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.

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

Smaga adaptācija nereti ilgst vairākus mēnešus. Bērns atkārtoti slimo, pēc tam kļūst jūtīgāks, nelabprāt atgriežas pirmsskolas izglītības iestādē. Tas negatīvi ietekmē veselību un kavē attīstību. Reizēm vērojami stabili uzvedības traucējumi, kas dažkārt robežojas ar neiroisku 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 mēnešu vecuma un kuriem ir nelabvēlīgi bioloģiskās un sociālās anamnēzes faktori. Tie ietekmē veselības stāvokli un nereti izraisa attīstības traucējumus, kuri vēl vairāk apgrūtina adaptāciju” (Dzintere, 2002, 87). Iepriekš raksturotās adaptācijas pakāpes apkopotas 1. tabulā.

1.tabula. Adaptācijas procesa iedalījums

Simptomi	Viegla adaptācija	Vidēja adaptācija	Smaga adaptācija (1. un 2. pakāpe)
Laiks, kurā normalizējas bērna miegs, apetīte, emocionālais stāvoklis, saskarsme ar pieaugušajiem, vienaudžiem u.c. reakcijas uz vides maiņu.	10 – 20 dienas	20 – 40 dienas	Līdz 60 dienām un vairāk.
Neiropsihiskā attīstība.	Atpaliecība vai izmaiņas nav novērotas.	Vienu divus mēnešus pazeminās runas aktivitāte.	Strauji samazinās augšana un svara pieaugums, attīstība var atpalikt no vienaudžiem par trim līdz sešiem mēnešiem.
Saslimšanas biežums un ilgums, sākot apmeklēt bērnudārzu.	Saslimšana nav novērojama vai arī ir tikai vienu reizi. Ilgst ne vairāk kā desmit dienas.	Saslimšana var atkārtoties. Ilgst septiņas līdz desmit dienas.	Atkārtotas, ilgstošas slimības ar sarežģījumiem, neiroiskas reakcijas. Ilgst vairāk nekā desmit dienas.
Svars un augšana.	Bez izmaiņām.	Svara zaudēšana 30 – 40 dienas.	Augšanas tempa un svara samazināšanās līdz pat sešiem mēnešiem.

“Katrs bērns ir atšķirīgs, katram ir sava atšķirīga pieredze un zināšanas. Adaptācijas laiks katram bērnam norit atšķirīgi, arī tā ilgums ir dažāds. Taču iesaistīšanās pedagoģiskajā procesā

sākumā ir emocionāli saspringts laiks ikvienam bērnam, neatkarīgi no tā, vai viņš to izrāda vai nē” (Alsberga, Antiņa, Dortāne..., 2016, 5).

Izskatīsim tagad bērna adaptācijas pirmsskolas izglītības iestādē galvenos posmus:

Sākotnējais (sagatavošanās) posms. Ieteicams sākt pirmsskolas izglītības iestādes apmeklēšanu vasarā, nevis tikai septembrī. Šī posma uzdevums ir veidot tādas stereotipus bērna uzvedībā, kas palīdzēs viņam pēc iespējas vieglāk pielāgoties jaunajiem apstākļiem, lai viņš saprastu, ka drīz viņa dzīvē parādīsies jauna vieta, kur viņš pavadīs daudz laika. Šo posmu vajag sākt ar bērna atstāšanu vispirms uz 20 minūtēm, pēc tam uz pusstundu, tā pakāpeniski palielinot laika diapazonu.

“Pieaugušajiem vajadzētu saprast sekojošo: bērns, kurš tika ievietots jaunos apstākļos ar svešiniekiem blakus, jūtas pilnīgi bezspēcīgs un vientuļš. Tādēļ viņa kaprīzes, bailes un vēlme palikt mājās ir normāla vājas psihe reakcija, kurai vēl būs jāpielāgojas grupas apmeklējumam” (Вахнина, 2012, 15).

Otrais (galvenais) posms ir ne tikai adaptējošs, bet vairāk veidojošs. Viss darbs šajā periodā ir balstīts uz ilgtermiņa plāna.

Ieteicams sākt atstāt bērnu jau uz pusdienu, atnākot viņam pakal pēc pusdienām, pirms dienas miega. Galvenais uzdevums ir radīt pozitīvu skolotājas tēlu un draudzīgu atmosfēru grupā. Skolotājai vajadzētu mēģināt atrast pieeju katram bērnam, lai viņš uzticētos “otrajai mammai”, vēršoties pie viņas pēc palīdzības un izjūtot garīgās un fiziskās aizsardzības sajūtu (Алексеева, 2007).

Adaptācijas procesa *pēdējo posmu* var noteikt tad, kad bērnu var atstāt pirmsskolas izglītības iestādē uz visu dienu. Bērna uzvedība sāk mainīties:

- 1) normalizējas ēstgriba, labsajūta un garastāvoklis;
- 2) visbeidzot, pazūd arī miega traucējumi.

Bet šie posmi ir cilvēka psihe pielāgošanas ideālais variants. Patiesībā bērna adaptācijas pirmsskolā var noritēt ļoti dažādi. Attīstības procesā bērns ne tikai pielāgojas jaunajai situācijai, bet arī, pamatojoties uz agrāk izveidotajām psiholoģiskajām īpašībām, maina vides ietekmi un attīsta noteiktu iekšējo pozīciju attiecībā pret to.

Visefektīvākā un dažkārt vienīgā korekcijas darba metode ar maziem bērniem ir spēļu terapija, kas tiek veikta gan individuāli, gan grupā. Rotaļu aktivitāte ir vadošā aktivitāte pirmsskolas vecuma bērniem, un arī šī psiholoģiskā iezīme ir jāizmanto. Skolotājam nekavējoties jāiesaista bērnus rotaļā. Rotaļā bērns atveido iedomātas situācijas un viegli tiek galā ar apkārtējas

realitātes sarežģītību. “Tipisks īstenības izziņas un atdarināšanas veids ir bērna rotaļa. Tā nav tikai patstāvīgas izklaidēšanas veids, tai ir arī attīstoša un audzinoša nozīme. A. Makarenko to pielīdzina darbam pieaugušo dzīvē. Kāds bērns ir rotaļā, tāds viņš vēlāk būs arī savā darbā un personiskajā dzīvē” (Zelmenis, 1981, 59).

Galvenie skolotāja darba uzdevumi adaptācijas periodā ir:

- rast bērnam drošības un komforta atmosfēru;
- izprast bērna iekšējo pasauli un pieņemt to tādu, kāda tā ir;
- pakāpeniski sniegt bērnam vairāk brīvības un neatkarības.

Nepieciešams nosacījums bērna sociālai un psiholoģiskai adaptācijai ir viņa sociālā aktivitāte, kas tiek saprasta kā spēja iekļauties konkrētā vecumā specifiskām darbībām sociālo problēmu risināšanā. Pēc piedzimšanās bērns nekavējoties nonāk sabiedrības ietekmē un viss psihes attīstības virziens ir atkarīgs no sociālo faktoru kombinācijas, kas ietekmē adaptīvo spēju veidošanos. Galvenie sociālās aktivitātes radītāji ir atbildība, iniciatīva, apzinīgums un patstāvība.

“Socializāciju nevar aplūkot atrauti no ģimenes, sociālās grupas, sabiedrības kopumā. Cilvēka dzīvē gandrīz nav tādas darbības, kura tieši vai netieši nebūtu saistīta ar apkārtējiem cilvēkiem. Socializācijas gaitu, protams, nosaka arī iedzimstošie mehānismi, nervu darbības tips un tās attīstība, tomēr noteicošais būs cilvēka pieredze, ko viņš gūst visas dzīves laikā” (Špona, 2001, 35).

Tātad, lai izvairītos no stresa situācijām, ir nepieciešams nopietni pievērsties vienai no pirmsskolas izglītības iestādes problēmām – bērnu adaptācijas problēmai. Pedagogu un vecāku kopējais uzdevums ir palīdzēt bērnam iesaistīties pirmsskolas iestādes dzīvē pēc iespējas vieglāk. Lai to īstenotu ir nepieciešams sagatavošanas darbs ģimenē.

Noteiktas vecuma pazīmes, bērnu spējas noteikti ir jāzina, taču jāņem vērā arī bērna individuālās īpašības. Bieži vien bērna nenosvērtas uzvedības cēlonis ir nepareiza bērna darbības organizācija: kad viņa pamatvajadzības nav apmierinātas, bērns nesaņem pietiekami daudz iespaidu un cieš no saziņas trūkuma ar pieaugušajiem. Tātad bērna adaptācijas raksturu ietekmē vairāki faktori: bērna vecums, veselības stāvoklis, komunikācijas pieredze un vecāku aprūpes pakāpe.

Pēc Dž. Boulbija domām ļoti svarīgs ir arī pieķeršanas modelis starp māti un bērnu. Viņš izšķir 3 modeļus:

- 1) Drošas pieķeršanas modelis: “bērns ir pārliecināts, ka viņa vecāki (vai vecāku figūras) būs pieejami, atsaucīgi un izpalīdzīgi viņam nelabvēlīgās vai biedējošās

situācijās. Šī pārlicība viņam palīdz droši iepazīt pasauli un dažādās situācijās spēt rast risinājumu” (Boulbijs, 1998, 163).

2) Nedrošas pieķeršanas modelis (nemierpilna pretestība): “cilvēks nejūtas drošs, vai viņa vecāki tad, kad viņš lūgs, būs pieejami, atsaucīgi un izpalīdzīgi. Šīs nedrošības dēļ viņu vienmēr nomāks bailes no atšķirtības, viņš meklēs kādu, kam pieķerties, un baidīsies iepazīt pasauli” (Boulbijs, 1998, 163).

3) Bailīgas izvairīšanas modelis: “cilvēkam nav ne mazākas pārlicības, ka tad, kad viņš meklēs kādu, kas par viņu rūpētos, viņš gūs atsaucību un palīdzību; gluži pretēji, viņš sagaida, ka viņu noraidīs. Šis cilvēks centīsies savu dzīvi nodzīvot bez mīlestības un citu atbalsta” (Boulbijs, 1998, 163).

Parasti vājākiem bērniem ir grūtāk pielāgoties jaunajiem apstākļiem. Viņi biežāk saslimst, grūtāk pārdzīvo nošķirtību no tuvajiem cilvēkiem. Dažreiz notiek tā, ka bērns neraud, neizrāda arēji negatīvas izpausmes, bet zaudē svaru, nepiedalās rotaļās, ir nomākts. Tādiem bērniem skolotājam jāpievērš ne mazāko uzmanību, kā tiem, kas raud un sauc vecākus. Ja skolotājs adaptācijas periodā neņems vērā bērnu nervu sistēmas īpatnības, tas var radīt bērna uzvedības traucējumus.

Katram indivīdam ir vajadzības, no kuru apmierināšanas atkarīga viņa, kā personības, attīstība. “Amerikāņu psihologs A. Maslovs personības vajadzības (tās nav tikai bērna vajadzības) sakārtojis piramīdā atbilstoši to nozīmīgumam jeb hierarhijai (skat. 1. attēlu). A. Maslovs uzskata: lai sasniegtu augstākā līmeņa vajadzības, vispirms ir jāapmierina pamatvajadzības” (Puškarevs, 2001, 31).



1. attēls. Abrahama Maslova vajadzību hierarhija

Bērna komunikācijas pieredze ar citiem, ko viņš ir saņēmis pirms iestāšanās pirmsskolā, nosaka viņa pielāgošanās pirmsskolas izglītības iestādes apstākļiem. Vecāki, kuri jau pirmajā bērna dzīves gadā neierobežo viņa saziņu tikai ar šauru ģimenes loku, bet paplašina bērna komunikācijas loku, dara visu pareizi.

Skolotājam jau pirmajā dienā ir jāizveido kontakts ar bērnu. Bet, ja bērnam nav pieredzes saziņā ar svešiniekiem, viņš negatīvi reaģē uz visām audzinātāja darbībām: raud, vēlas izrauties no rokām, cenšas attālināties, nevis tuvināties pedagogam. Viņam būs vajadzīgs ilgāks laiks, lai pierastu pie skolotājas. Šajā gadījumā ir ieteicams ļaut mātei būt grupā. Viņas klātbūtne bērns nomierinās, pazūd bailes no nepazīstajiem pieaugušajiem.

Lai mazie bērni veiksmīgi adaptētos pirmsskolā, ir jāzina un jāņem vērā katra bērna vecuma un individuālās īpašības. Ar agrīna vecuma sākumu bērns, iegūstot vēlmi pēc neatkarības no pieauguša cilvēka, joprojām ir saistīts ar pieaugušo, ir nepieciešama viņa praktiskā palīdzība, vērtējums un uzmanība. Šī pretruna atrod risinājumu jaunajā sociālajā līmenī bērna attīstības procesā, kas ir bērna un pieaugušā sadarbība vai kopīga darbība.

Bērnu adaptācijas pirmsskolā psiholoģiskie un pedagoģiskie apstākļi ir: ņemšana vērā bērnu individuālās psiholoģiskās un vecuma īpašības, "riskā" faktorus, kas apgrūtina adaptāciju; pirmsskolas un ģimenes sadarbības organizēšana; vecāku un pedagogu konsultācijas par agrīna vecuma bērnu adaptācijas problēmām.

Darba autore var secināt, ka:

1. Pēc bērna iestāšanās pirmsskolā, radikāli mainās viņa parastās dzīves apstākļi (dienas režīms, uzturēšanas vieta, saskarsmes loks, uzvedības normas). Pirmsskolas iestādes apstākļi būtiski atšķiras no ģimenes apstākļiem (stingra ikdienas kārtības ievērošana, vienoti noteikumi visiem, prasības, pedagogu un bērnu attiecību iezīmes un citi). Bērna uzturēšanās sākumā pirmsskolas izglītības iestādē tas rada zināmas grūtības. Tāpēc ir jāizmanto individuāla pieeja, nodrošinot bērna pielāgošanos viņam jaunajiem dzīves apstākļiem.

2. Skolotājam, kura strādā ar maziem bērniem, vispirms ir jābūt bērns, un šai mīlestībai būtu jāizpaužas viņas izskatā, vārdos un darbībās. Bērniem pedagogos patīk: emocijas un sirsnība, laipnība un atsaucība, jautrs noskaņojums un spēja radīt to citos, spēja rotaļāties ar entuziasmu un izgudrot aizraujošus stāstus, mierīga runa un maigas kustības.

3. Bērnu adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē vienmēr ir bijusi un joprojām ir psiholoģiski visgrūtākais periods gan bērnam, gan viņa vecākiem, gan arī skolotājiem. Nemšana vērā adaptācijas perioda īpatnības ne tikai palīdzēs atrast pieeju pie katra bērna, bet arī radīs priekšnoteikumus viņa veiksmīgai socializācijai jaunajā kolektīvā.

4. Pirmsskolai jābūt reālai atvērtai sistēmai, kur vecāki un pedagogi veidos savas attiecības, balstoties uz uzticības. Sadarbības panākumi lielā mērā ir atkarīgi no ģimenes un pirmsskolas izglītības iestādes savstarpējas attieksmes. Nepieciešamība pēc savstarpējas palīdzības rodas abām pusēm – pirmsskolai un ģimenei. Tomēr šī vajadzība mēdz būt neapzināta un ģimenes un pirmsskolas sadarbības motīvi ne vienmēr sakrīt. Tas nozīmē, ka ir nepieciešams rast tādus apstākļus, kas apmierinātu šo vajadzību.

1.3. Pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbība adaptācijas periodā

Adaptācijas process ir diezgan ilgstošs un saistīts ar stresa ietekmi uz visām bērna fizioloģiskajām sistēmām, un, tāpēc ka adaptīvas spējas agrīnā vecumā ir ierobežotas, pēkšņa pāreja uz jaunu sociālo vidi un ilgstošs stress var izraisīt emocionālus traucējumus. Ir nepieciešama pakāpeniska bērna pāreja no ģimenes uz pirmsskolas iestādi, kas nodrošinās optimālu adaptācijas procesa gaitu. Tādēļ viens no prioritārajiem darba uzdevumiem ir bērna atbalsts un sadarbība ar vecākiem šajā grūtajā adaptācijas periodā (Королева, 2010).

Pozitīva, uz savstarpējo cieņu balstīta pirmsskolas un ģimenes sadarbība ir viens no būtiskākajiem priekšnosacījumiem bērna personības attīstībā. Bērna adaptācijas procesā pirmsskolas iestādē svarīga loma ir atbalstam, kuram jābūt jūtamam gan no skolotāju, gan no vecāku puses. Bērna pirmā “skola” ir ģimene, tāpēc skolotājiem ir svarīgi turpināt ģimenē iesākto bērna personības veidošanas procesu, bērnam kļūstot par pirmsskolnieku.

Procesa optimizēšanai pirmsskolas skolotājas var izmantot:

- sarunas ar vecākiem;
- aptaujas;
- bērna novērošanu;
- attīstošas spēles.

Informācija par bērnu tiek iegūta sarunās ar vecākiem, kā arī bērna vērošanas laikā pirmajās dienās, kad viņš atrodas pirmsskolas izglītības iestādē. Jau pirmie novērojumi sniedz pietiekamo

informāciju pat bērna problēmām, temperamentu, interesēm, komunikācijas īpatnībām ar pieaugušajiem un vienaudžiem.

Turklāt ir ļoti svarīgi izveidot kontaktu ar vecākiem, kas palīdzēs mazināt trauksmi par bērnu, sniegs iespēju informēt vecākus par adaptācijas perioda grūtībām, orientēt viņus uz aktīvu sadarbību.

Literatūrā ir sastopami dažādi sadarbības jēdziena skaidrojumi, taču tos visus vieno sadarbības partneru kopīga un saskaņota darbība, tiecoties uz kopīgi izvirzīto mērķu sasniegšanu.

Psihologijas terminu skaidrojošajā vārdnīcā sadarbības jēdziens tiek definēts kā “tāda cilvēku mijiedarbība, kurā notiek apvienošanās, izvirzot kopīgo mērķi, vai savstarpēja darbības saskaņošana” (Breslavs, 1999, 125).

Savukārt A. Baldiņš un A. Raževa norāda kā “pedagoģiskā sadarbība ir skolas, skolēnu un vecāku radoša darbība kopīgu mērķu sasniegšanā, proti, skolēna personības attīstība” (Baldiņš, Raževa, 2001, 7).

“Sadarbība – tā ir kopēja darbība, kuras procesā norit darbības prasmju, garīgo vērtību apmaiņa, starp subjektiem, pieredzes pilnveidošanās uz humānu savstarpēju attiecību pamata, un to saturs pieļauj savstarpēju uzticēšanos” (Černova, 2003, 8).

“Bērna sekmīga attīstība var risināties tikai pedagogu un bērna ģimenes pārdomātas un saskanīgas sadarbības rezultātā. Sadarbības centrā ir jāliek bērna intereses” (Golubina, 2007, 146).

Vissvarīgākais solis veiksmīgai adaptācijai ir psiholoģiski sagatavot bērna vecākus pirmsskolai. Vecākiem, savukārt, būtu jāpagatavo bērns pirmsskolas iestādes apmeklēšanai. Pedagogu un vecāku kopējais uzdevums ir palīdzēt bērnam pēc iespējas vieglāk iejusties pirmsskolas vidē. “Tātad skolas un ģimenes sadarbības mērķis ir sadarbības rezultātā nodrošināt bērna un jaunieša optimālus socializācijas apstākļus reālajā sociālajā vidē” (Baldiņš, Raževa, 2001, 10).

Saredzēt bērnam personību, respektēt to un pavērt ceļu tai vispusīgai attīstībai – tie ir galvenie uzdevumi, kurus skolotāji grib sasniegt kopā ar bērnu vecākiem. Tikai regulāra sazināšanās un sadarbība starp vecākiem un pirmsskolu palīdzēs sasniegt šos mērķus.

“Ir gadījumi, kad skolotājs var iztikt bez sadarbības ar vecākiem, bet ir 6 apsvērumi, kuru dēļ šī sadarbība ir nepieciešama:

- 1) sadarbība veicina bērna socializāciju, ieintegrēšanos sabiedrībā;
- 2) īstajā laikā tiek pamanītas bērna vajadzības un attīstītas spējas;
- 3) tiek saskaņotas pedagoģiskās prasības pret bērnu;
- 4) notiek vecāku pedagoģiskā izglītošana, aktualizējot jaunākos pētījumus un nostādnes pedagoģijā un psiholoģijā;
- 5) veidojas bērnu dzīves sociālā kontrole;
- 6) bērns iegūst kā personība – pašapziņu, atbalstu savām pūlēm, vecāku sapratni” (Klauža, Kozaka, Pagraba..., 2009, 10).

Ivetas Aizpuras rakstā Ē. Lanka izteikusies, ka “ja sadarbība ir formāla, tai nav nekādas jēgas. Sadarbībai ir jābūt trīspusēji izdevīgai un nozīmīgai. Labākā taciņa uz vecāku sirdīm ir vārdi: „Tā būs daudz labāk jūsu bērnam!”” (Aizpura, n.d.).

Pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbības formas var klasificēt pēc dažādām pazīmēm, piemēram, sadarbībā iesaistīto cilvēku skaits, sadarbības norises vieta u.c.

Pēc A. Baldiņa un A. Raževas sadarbības iespējamās formas klasificē sekojoši (skat. 2. tabulu):

2. tabula. Pirmsskolas un ģimenes sadarbības formas

Individuālās	Grupālās	Frontālās
Rakstiska, telefoniska sazināšanās	Vecāku sapulce	Vecāku kopsapulce
Atbildes uz jautājumiem	Vecāku komitēja	Ģimeņu vakari
Vecāku uzaicinājums uz pirmsskolas izglītības iestādi	Grupu konsultācija	Svētki pirmsskolā
Individuālās konsultācijas		Pārgājieni, ekskursijas
Pārrunas ar vecākiem		Sporta pasākumi
		Kultūras pasākumu kopapmeklējums
		Pedagoģiskās izglītības pasākumi

Būtiskāka un iedarbīgāka sadarbības forma ir **individuālais darbs ar vecākiem**, jo tā ir iespējams visprecīzāk respektēt katras ģimenes subjektīvās vajadzības un savlaicīgi veikt pedagoģiskās korekcijas pasākumus.

- *Rakstiska vai telefoniskā sazināšanās* ir pats operatīvākais veids, kā informēt vecākus par audzēkņa veismēm un neveismēm, kā arī īstenot atgriezenisko saikni ar ģimeni.

- *Atbildes uz jautājumiem* ir sadarbības forma, kad vecāki griežas pie pedagoga ar konkrētiem jautājumiem, kas skar konkrētas pedagoģiskās problēmas un to risināšanas ceļus.

- *Vecāku uzaicinājums uz iestādi* ir viens no tiem sadarbības veidiem, kura īstenošanā jāievēro īpaša pieeja. Vecākus var tikai lūgt ierasties iestādē, precīzi norādot nolūku, kāpēc būtu vēlams vecāku ierāšanās.

- *Individuālās konsultācijas* atšķirībā no atbildēm uz jautājumiem ir sadarbības forma, kuru skolotājs plāno un īsteno atbilstoši savam darba plānam, savlaicīgi norādot konkrētus laikus, kad vecāki var konsultēties.

- *Pārrunas ar vecākiem* ir sadarbības forma, kurā vecāki tiek informēti un izglītoti par konkrētiem audzināšanas aspektiem, kas ir aktuāli konkrētai ģimenei.

Svarīgu vietu ieņem arī **grupālās darba formas**, kurās tiek iesaistīti vecāki ar vienotiem darbības mērķiem, kopīgu darbību.

- *Vecāku sapulce* ir tradicionāla grupas sadarbības forma, kurā tiekas vienas grupas audzēkņu vecāki. Tā parasti tiek iniciēta no skolotājas puses atbilstoši darba plānam. Vecāku sapulces ir jāsauc tad, ja ir nobriedusi vajadzība vai tā ir nepieciešama, piemēram, mācību gada sākums, tā nobeigums, gatavošanās kādai konkrētai norisei vai pasākumam.

- *Vecāku padome* ir specifiska sadarbības forma, kurā iesaistās vecāku deleģētie vai brīvprātīgi pieteikušies vienas grupas vecāku pārstāvji. Šī forma ir raksturīga ar to, ka vecāki pieņem lēmumus un veic kontroles funkciju, pārstāvot grupas vecāku viedokli.

- Viena no svarīgākajām sadarbības formām ir *grupu konsultācijas*, kad skolotājs vai citi specialisti palīdz risināt vairākām ģimenēm aktuālās konkrētās pedagoģiskās problēmas.

Frontālas iestādes un ģimenes sadarbības formas saturā ziņā ir daudz plašākas un vispārinātākas, tajās iesaistās vairāk cilvēku, kurus nesaista konkrēti un kopīgi mērķi, intereses, un viņu savstarpēja sadarbība ir formāla vai tās vispār nav (Baldiņš, Raževa, 2001).

“Pedagogam ļoti elastīgi jānovērtē, kura no sadarbības formām ar katru ģimeni un kurā situācijā būs visefektīvākā. Nav sliktu vai labu sadarbības formu, ir tikai īstajā laikā un pareizajā situācijā izmantotas formas. Pedagogam vienmēr jāatceras, ka jebkura tikšanās ar vecākiem ir ļoti būtiska sadarbības veidošanā, un tāpēc vienmēr jāatrod laiks jēgpilnai sarunai ar vecākiem” (Klauža, Kozaka, Pagraba..., 2009, 10).

Pamatojoties uz izpētītas literatūras analīzi, darba autore var secināt, ka

1. Nepieciešamie apstākļi veiksmīgai bērna adaptācijai pirmsskolas izglītības iestādē ir vecāku un pedagogu darbības konsekvence, pieejas tuvināšana bērna individuālajām vajadzībām ģimenē un pirmsskolas izglītības iestādē.
2. Informatīvais materiāls, kas novietots uz stendiem vecāku stūros pirmsskolas iestādes foajē, palīdzēs paplašināt vecāku zināšanas par bērnu dzīvi pirmsskolas izglītības iestādē. Ir svarīgi, lai šis materiāls būtu dinamisks, atspoguļotu aktuālus notikumus un sniegtu konkrētas zināšanas.
3. Sadarbība nav saderīga ar monologu un vēl jo vairāk ar pamācību, uz ko mūsdienu skolotāji un daudzi vecāki ir orientēti. Sadarbība ir dialogs, kurš nepārtraukti bagātina visus sadarbības partnerus.
4. Būtiski ir sadarbības aspekti ar bērna starpniecību, kurš dalās ar savām pozitīvām emocijām un iespaidiem, tādejādi veicinot vecāku vēlmi iesaistīties pirmsskolas dzīvē.

2. Pētījums par pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbību 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas veicināšanai

2.1. Pētījuma metodoloģijas un pētījuma bāzes raksturojums

Pamatojoties uz teorētisko atziņu analīzi, darba autore izvirzīja šādu **jautājumu**: Kas jāievēro pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbībā, lai 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē būtu veiksmīga?

Lai sniegtu atbildi uz pētījuma jautājumu tika izstrādāts šāds **pētījuma plāns**:

- veikt pedagoģiskus novērojumus grupas ikdienā, lai izvērtētu bērnu adaptācijas procesa norisi;
- veikt vecāku, kuru bērni apmeklē jaunāka vecuma grupas, anketēšanu, lai noskaidrotu viņu viedokli par pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbību;
- veikt iegūto rezultātu analīzi, lai atbildētu uz pētījuma jautājumu.

Strādājot ar 1,5 – 3 gadus veciem bērniem, darba autore ir novērojusi dažādu pēc sarežģītības adaptācijas procesa norisi, daļa no novērotā adaptācijas procesa bija ne īpaši veiksmīga. Sakarā ar to ir radusies interese par adaptācijas procesu pirmsskolā un adaptācijas veicināšanu. Izanalizējot izlasīto literatūru, darba autore secināja, ka liela nozīme adaptācijas veicināšanā ir tieši skolotāju un ģimenes sadarbībai. Tādēļ **pētījuma mērķis** ir izstrādāt ieteikumus ģimenes un pirmsskolas izglītības iestādes sadarbības 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas veicināšanai.

Līdz ar to par **pētījuma bāzi** tika izraudzīta Rīgas X pirmsskola, pirmās jaunākas grupas 10 bērni (1,5 – 3 gadus veci) un 1,5 – 3 gadus vecu bērnu vecāki, kuru bērni sāka apmeklēt pirmsskolu. Pirmsskolas izglītības iestādes nosaukums ir apzīmēts ar X un bērnu vārdi mainīti.

Lai sasniegtu pētījuma mērķi autore ir izvelējusies sekojošas **pētījuma metodes**:

- Pedagoģisko novērošanu: “mērķtiecīgu un sistemātisku novērošanu – pedagoģisko parādību mērķtiecīgai uztveršanai, fiksēšanai un analīzei. Tā ir svarīga pedagoģisko parādību vispusīgai izpratnei un analīzei. Novērojums ir zinātnisks, ja tas ir plānveidīgs, mērķtiecīgs, patstāvīgs un norit dabiskā vidē. Novērojums pedagoģijā ir

nozīmīgs tādēļ, ka šī metode ļauj precīzāk izprast cilvēka rīcības nianses un jēgu, īpaši augoša skolēna uzvedību” (Špona, Čehlova, 2004, 92).

- Anketēšanu – “anketēšana dod visplašākos datus pedagoģiskā eksperimenta gaitā un rezultātā” (Špona, Čehlova, 2004, 79).

Autore anketēšanu ir veikusi internētā, jo tas ir veids, kā iegūt objektīvu informāciju bez personas datu apstrādes, kas, savukārt, iedrošina respondentus sniegt godīgas atbildes uz uzdotajiem jautājumiem.

2.2. Pētījuma norise un rezultātu analīze

Veicot teorijas analīzi, pētījuma autore noteica bērnu adaptācijas kritērijus (skat. 3. tabulu).

3. tabula. Adaptācijas procesa novērošanas kritēriji

Adaptācijas kritēriji	
Ēstgriba	3 – bērns ēd patstāvīgi, ar labu ēstgribu; 2 – iz izvēlīgs ēšanā, bet ļauj pieaugušajam sevi barot; 1 – atsakās no ēšanas.
Miegs	3 – miegs ir mierīgs, dziļš, bērns aizmieg bez problēmām; 2 – aizmieg ilgi, ar raudāšanu, guļ nemierīgi; 1 – atsakās no gulēšanas, raud.
Emocionālais stāvoklis	3 – līdzsvarots; 2 – nelīdzsvarots (bieži mainās garastāvoklis); 1 – negatīvs (saspringts, apātisks, kaprīzs).
Sadarbība ar pieaugušajiem	3 – izrāda iniciatīvu; 2 – atbild uz pieauguša izrādīto iniciatīvu; 1 – neiet uz kontaktu.
Sadarbība ar vienaudžiem	3 – izrāda iniciatīvu; 2 – atbild uz vienaudžu izrādīto iniciatīvu; 1 – neiet uz kontaktu.
Izzinoša rotaļu darbība	3 – aktīvs; 2 – aktīvs ar pieauguša atbalstu; 1 – pasīvs, neizrada interesi.
6 – 9 balles – smaga adaptācija 10 – 13 balles – vidēja adaptācija 14 – 18 balles – viegla adaptācija	

Pētījumā iesaistīto bērnu saraksts (skat. 4. tabulu):

4. tabula. Pētījumā iesaistīto bērnu saraksts

Bērna vārds	Bērna vecums iestāšanās pirmsskolas izglītības iestādē laikā
Zlata	2 g. 3 m.
Haralds	2 g. 4 m.
Ernests	1 g. 8 m.
Anna	2 g. 3 m.
Dāvis	2 g. 4 m.
Šarlote	1 g. 6 v.
Romans	1 g. 5 m.
Kristaps	2 g. 5 m.
Katrīna	2 g. 5 m.
Andrejs	2 g. 8 m.

Pēc tabulā norādītiem datiem par bērnu vecumu iestāšanās brīdī pirmsskolas izglītības iestādē ir redzams, ka visi bērni ir sākuši apmeklēt pirmsskolu vecumā no 1,5 līdz 3 gadiem. Darba teorētiskajā daļā tika minēts, ka 1,5 – 3 gadu vecums ir laiks, kad bērni ir visjūtīgākie pret šķiršanos no vecākiem.

Pēc izstrādātiem kritērijiem tika analizēts katra bērna adaptācijas process. Savus novērojumus darba autore fiksēja divas reizes – pētījuma sākumā un beigās.

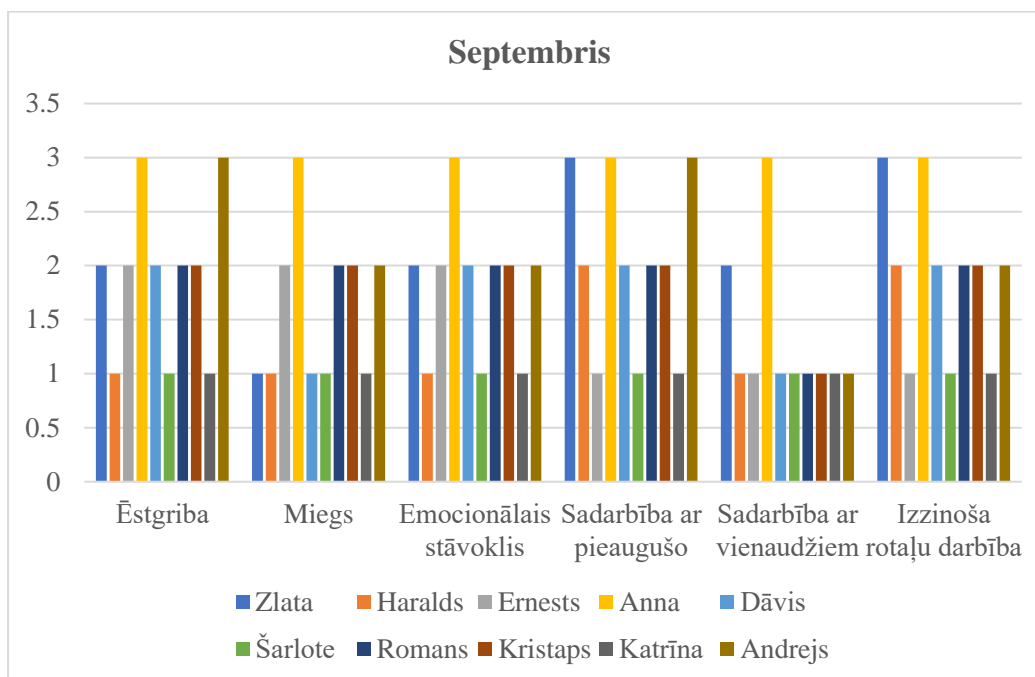
Novērojuma rezultāti pētījuma sākumā ir apkopoti tabulā (skat. 5. tabulu).

5. tabula. Pedagoģisko novērojumu kopsavilkuma tabula septembrī

Bērna vārds	Ēstgriba	Miegss	Emocionālais stāvoklis	Sadarbība ar pieaugušo	Sadarbība ar vienaudžiem	Izzinoša rotaļu darbība	Summa
Zlata	2	1	2	3	2	3	13
Haralds	1	1	1	2	1	2	8
Ernests	2	2	2	1	1	1	10
Anna	3	3	3	3	3	3	18
Dāvis	2	1	2	2	1	2	10
Šarlote	1	1	1	1	1	1	6
Romans	2	2	2	2	1	2	11
Kristaps	2	2	2	2	1	2	11
Katrīna	1	1	1	1	1	1	6
Andrejs	3	2	2	3	1	2	13

Tabulā ir redzama bērnu novērtēšana pēc izvirzītiem kritērijiem. Pēc baļļu summas var secināt, ka *viegla adaptācija* ir tikai vienam bērnam, *vidēja* – 6 un *smaga* – 3 bērniem.

Darba autore piedāvā uzskatami salīdzināt bērnu novērtējumu katrā no izvirzītajiem kritērijiem:



2.2.1. attēls. Novērtējuma rezultāti septembrī

2.2.1. attēlā ir redzams pētāmās bērnu grupas salīdzinošais novērtējums adaptācijas procesā sākumā. Var secināt, ka vislielākās grūtības bērni izjūt sadarbībā ar vienaudžiem. Pēc darba autores domām, tas ir saistīts ar bērnu vecumu, jo “ap 2,5 gadiem bērniem sāk parādīties bailes no vienaudžiem, līdzīgi kā bija bailes no pieaugušajiem pirmajā dzīves gadā. To var izskaidrot ar bērna psihē jau izveidoto shēmu “pazīstams - nepazīstams”. Tā kā līdz iestāšanās pirmsskolas izglītības iestādē lielākā daļa bērnu ir saskārušies tikai ar pieaugušajiem, bērns labāk ir iepazinis, ko nozīme saskarsme ar pieaugušajiem, nevis ar bērniem” (Svence, 1999, 67).

Sadarbība ar pieaugušo ievērojamas grūtības izjūt tikai 3 bērni no 10. Tas ir saistīts ar bērnu zemu socializācijas līmeni, jo viņi, līdz iestāšanās pirmsskolā, bija palikuši tikai ar vecākiem.

Ēstgribas zudums arī ir bieži sastopama parādība adaptācijas laikā, jo bērniem ir vajadzīgs laiks pierast pie pirmsskolas ēdienkartes.

Miega traucējumu nav tikai vienam bērnam no pētāmās grupas. 4 bērni aizmieg ar grūtībām, bet 5 vispār atsakās no gulēšanas – tā arī ir raksturīga smagas adaptācijas pazīme.

Sešiem bērniem ir nestabils emocionālais stāvoklis – viņi raud no rīta, brīdī kad šķīrās no vecākiem, raud darbību pārmaiņas laikā (iešana uz pastaigu, gatavošanas dienas miegam).

Lielāka daļa bērnu izrāda interesi par rotaļlietām grupā – 2 bērni to dara patstāvīgi, 5 ir vajadzīgs pieauguša atbalsts, jo viņi jūtās nedroši svešajā vidē.

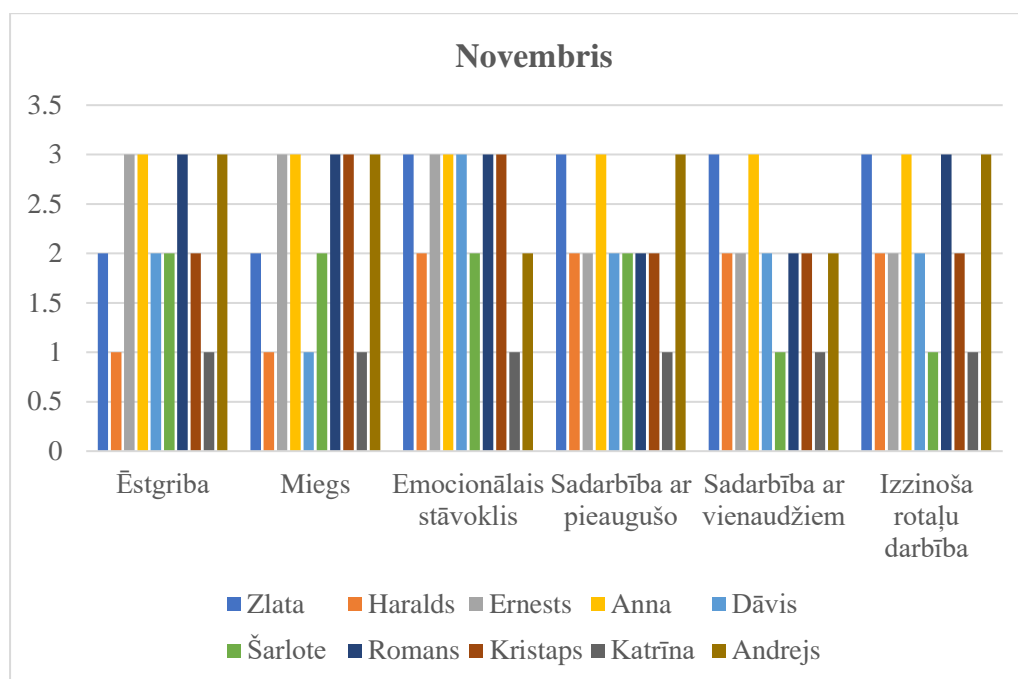
Apkopojot iegūto informāciju par bērniem septembrī, darba autore centās atrast katram bērnam individuālo pieeju, lai veicinātu viņa adaptāciju. Tika veiktas pārrunas ar to bērnu vecākiem, kuriem uz septembra sākumu tika novērotas smagas adaptācijas pazīmes. Darba autore sniedza ģimenēm individuālus padomus un ieteikumus, kā var palīdzēt bērnam arī mājās.

Novembrī novērojums tika atkārtots ar sekojošiem rezultātiem (skat. 6. tabulu):

6. tabula. Pedagoģisko novērojumu kopsavilkuma tabula novembrī

Bērna vārds	Ēstgriba	Miegs	Emocionālais stāvoklis	Sadarbība ar pieaugušo	Sadarbība ar vienaudžiem	Izzinoša rotaļu darbība	Summa
Zlata	2	2	3	3	3	3	16
Haralds	1	1	2	2	2	2	10
Ernests	3	3	3	2	2	2	15
Anna	3	3	3	3	3	3	18
Dāvis	2	1	3	2	2	2	12
Šarlote	2	2	2	2	1	1	10
Romans	3	3	3	2	2	3	16
Kristaps	2	3	3	2	2	2	14
Katrīna	1	1	1	1	1	1	6
Andrejs	3	3	2	3	2	3	16

Pēc baļļu summas gandrīz visiem ir ievērojams progress adaptācijas norisē. Uz novembri 6 bērnu adaptāciju var klasificēt kā vieglu, 3 bērnu – kā vidēju un tikai vienai meitenei ir saglabājušās smagas adaptācijas pazīmes. Katrīna sāka bieži un ilgstoši slimot, kā arī vecāki neieklausās skolotājas ieteikumos, tādejādi neatbalstot bērnu tik svarīgajā un grūtajā adaptācijas periodā.



2.2.2. attēls. Novērojuma rezultāti novembrī

Pēc 2.2.2. attēlā redzamajiem rezultātiem var secināt, ka ēstgriba ir ievērojami uzlabojusies: jau 4 bērniem tā ir optimālajā līmenī, bet 2 bērni tā arī turpina atteikties no ēšanas. Saruna ar vecākiem pagaidām neko nemaina.

Miegš normalizējās jau 5 bērniem, salīdzinot ar 1. septembri. 3 bērni tā arī neguļ pirmsskolā, bet vecāki arī neuzstāj uz bērnu atstāšanas uz visu dienu.

Emocionālais stāvoklis arī uzlabojies. Novembrī tikai 3 bērni turpina reaģēt uz darbību maiņu ar raudāšanu.

Sadarbības jomā arī ir ievērojami uzlabojumi – vēl ne visi bērni ir gatavi paši izrādīt iniciatīvu, bet gandrīz visi atbild uz sadarbības partnera izrādīto iniciatīvu.

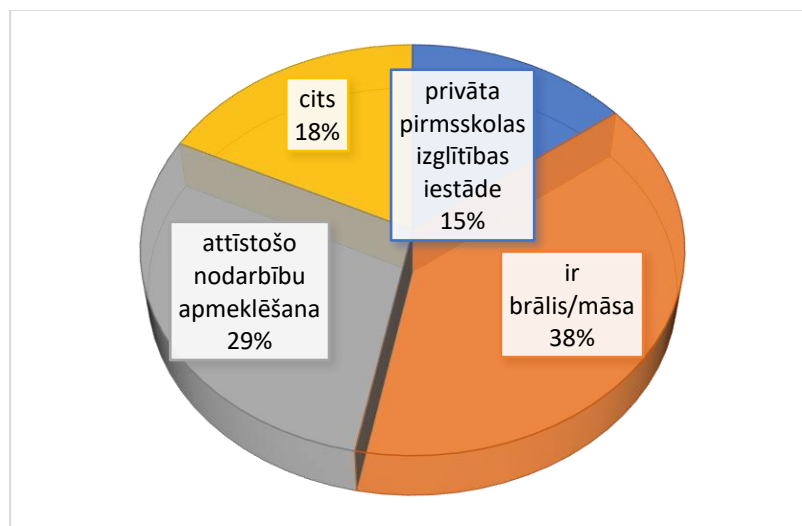
Izzinošā rotaļu darbībā arī var ievērot progresu – tikai 2 bērni neizrāda interesi par rotaļlietām.

Salīdzinot divus, septembra un novembra, novērošanas rezultātus, darba autore var secināt, ka bērnu adaptācijas norise tiešām ir ļoti individuāls process, kurā veicināšanā lielu lomu spēlē sadarbība starp skolotāju un bērna vecākiem. Ja vecāki ieklausās skolotājas ieteikumos un pielieto tos arī mājās (piem., pielāgojot dienas režīmu), tas ievērojami palīdz bērnam pārdzīvot tik grūto posmu viņa dzīvē, kāds ir adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē.

Lai noskaidrotu vecāku viedokli par sadarbību un adaptācijas norisi pirmsskolas izglītības iestādē, darba autore izveidoja anketu (skat. 1. pielikumu) un veica anketēšanu. Anketēšana tika veikta ar interneta palīdzību, jo tādā veidā var uzzināt lielāka cilvēku skaita viedokli. Anketa sastāv no 10 jautājumiem. Anketēšanā piedalījās 114 respondenti, sievietes, vidējais vecums 31,6 gadi, kuru bērni sāka apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi vecumā no 1,5 – 3 gadiem.

Darba autore apkopoja respondentu atbildes uz katru jautājumu ar diagrammas palīdzību.

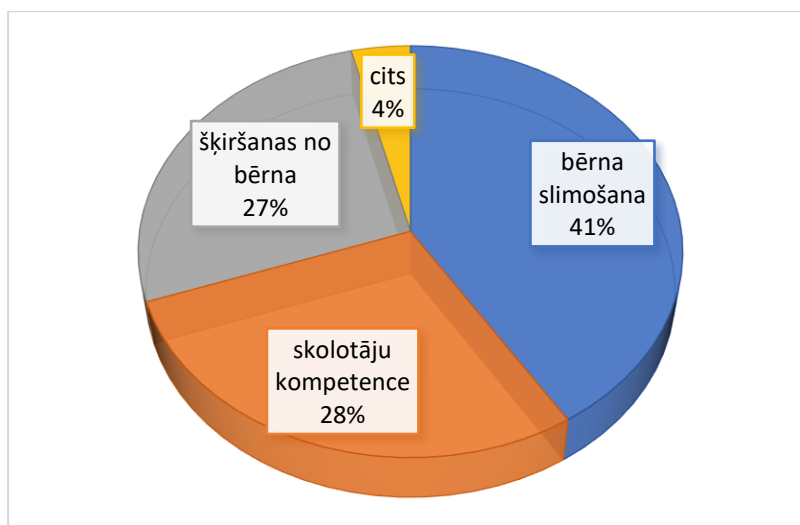
Vispirms aptaujā tika noskaidrots, kāda ir bērna iepriekšējā sociālā pieredze.



2.2.3. attēls. Bērnu sociālā pieredze vecāku vērtējumā

15 % norāda, ka bērns iepriekš ir apmeklējis privātu pirmsskolas izglītības iestādi, 38 % ir brālis vai māsa, 29 % apmeklēja attīstošas nodarbības – tas viss liecina par to, ka tiem bērniem ir jābūt pietiekošam socializācijas līmenim. 18 % respondentu, kuri izvēlējās atbildi “cits”, biežāk sastopama atbilde bija “nav pieredzes” – tas nozīmē, ka viņu bērniem nav sociālās pieredzes – tas var novest pie grūtībām adaptācijas procesa norisē.

Otrajā jautājumā tika noskaidrots, kas vecākus uztrauca, pirms bērns sāka apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi.



2.2.4. Vecāku būtiskākie satraukumi saistībā ar bērna pirmsskolas izglītības gaitu uzsākšanu

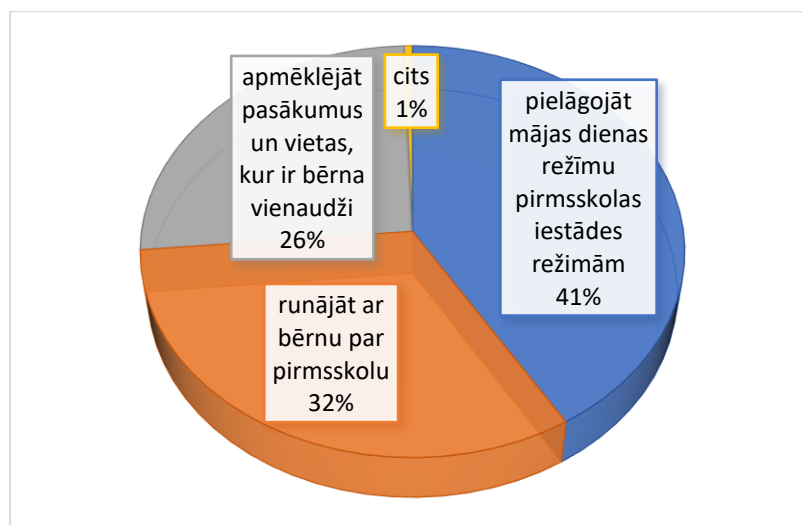
Atbildot uz otro jautājumu, 41 % respondentu norāda, ka viņus uztrauc bērna iespējama bieža slimošana – bieža slimošana adaptācijas laikā apgrūtina adaptācijas norisi.

28 % atzīmē, ka uztraucās par skolotājas kompetences līmeni – vecāku uzticība skolotājai ietekmē arī bērna emocionālo stāvokli. Ir svarīgi, lai vecāki būtu pārliecināti par skolotājas labu attieksmi pret bērnu un justu skolotājas kompetenci izglītības jautājumos.

27 % uztraucās par šķiršanos no bērna – vecāku psiholoģiskai gatavībai šķirties no bērna arī ir liela nozīme adaptācijas procesa norisē.

4 % respondentu atzīmēja ka vairāk pārdzīvoja par bērna emocionālo stāvokli – kā viņš jutīsies svešajā vidē, kā viņu pieņems grupasbiedri.

Aptaujā tika noskaidrots, kā vecāki iepriekš gatavoja bērnu pirmsskolas izglītības iestādes apmeklēšanai.



2.2.5. Vecāku aktivitātes bērnu sagatavošanai pirmsskolas izglītības iestādes apmeklēšanai

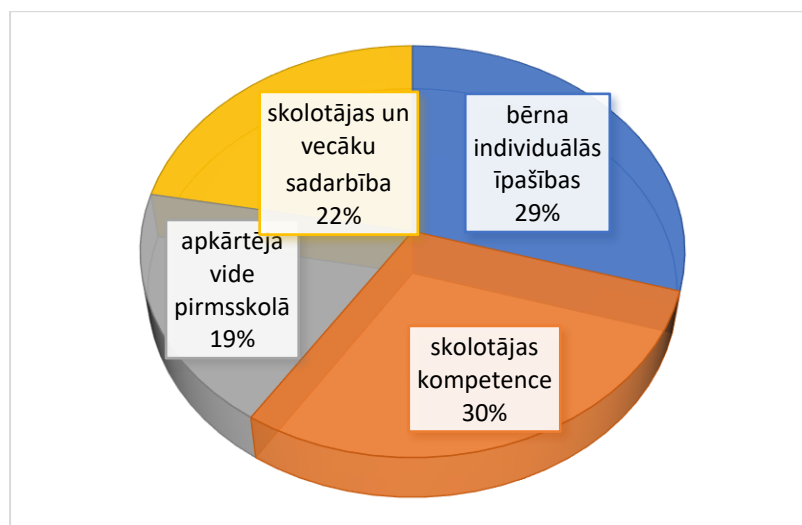
41 % respondentu atbild, ka pielāgoja mājas dienas režīmu pirmsskolas iestādes režīmam – kā jau tika minēts darba teorētiskajā daļā, dienas režīma pielāgošana ievērojami atvieglo bērna pierašanu pie pirmsskolas iestādes apstākļiem.

32 % atzīmē, ka veica ar bērnu sarunas par pirmsskolu – tas arī ir labs veids, kā sagatavot bērnu pirmsskolas izglītības iestādes apmeklēšanai. Vecāku pareizai pieejai jābūt šādi: bērnam ir jāpaskaidro, ka viņš dodas uz pirmsskolu nevis tāpēc, ka vecākiem tas ir vajadzīgs, bet tāpēc, ka tur viņam būs iespēja jauki pavadīt laiku, iemācīties kaut-ko jaunu, spēlēties ar vienaudžiem. Tieši tām ir veidota speciālā vide – pirmsskolas izglītības iestāde.

Savukārt 26 % respondentu norāda ka apmeklēja pasākumus un vietas, kur ir bērna vienaudži – tas sekmē bērna socializācijas attīstību, palīdz viņam nebaidīties no liela skaita vienaudžu, ar kuriem kopā viņam nāksies pavadīt laiku grupā.

1 % respondentu minēja tādas atbildes, ka iešana pastaigā pirmsskolā un attīstošo nodarbību apmeklēšana, kur bērns uz 2 stundām palika bez vecākiem.

Tika noskaidrots vecāku viedoklis par to, kas ietekmē bērna adaptāciju pirmsskolā.



2.2.6. Vecāku viedoklis par bērna adaptācijas ietekmējošiem faktoriem

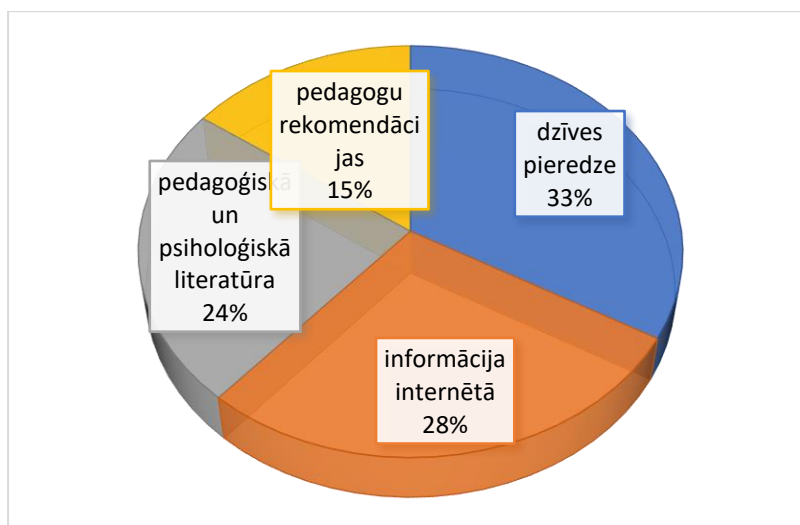
29 % respondentu atzīmē bērna individuālās īpašības – tiešām, bērnu nervu sistēmas iezīmes, viņa temperaments, viņa attīstības līmenis būtiski ietekmē adaptācijas norisi.

30 % norāda tādu atbildi ka skolotājas kompetence – bez šaubām tai arī ir ļoti liela ietekme. Skolotājai ir jābūt izveidot grupā emocionāli labvēlīgu atmosfēru, lai bērnam rastos pozitīvs iespaids par pirmsskolas izglītības iestādi.

19 % vecāku atbilde bija “apkārtēja vide pirmsskolā”. Nenoliedzami videi jaunākā pirmsskolas vecuma grupā jābūt piesātinātai un jāatbilst visām bērna vajadzībām, jo viss, kas bērniem ir pieejams, veicina viņa attīstību un, protams, spēlē svarīgu lomu adaptācijas procesā.

Vēl 22 % respondentu atzīme pedagogu un vecāku sadarbību. Veiksmīga bērna adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē lielā mērā ir atkarīga no ģimenes un pedagogu savstarpējās attieksmes. Tā vislabāk tiek veidota, ja abas puses apzinās nepieciešamību mērķtiecīgi ietekmēt bērnu un uzticas viens otram.

Aptaujā tika noskaidroti avoti, no kuriem vecāki saņem informāciju par bērna audzināšanu.



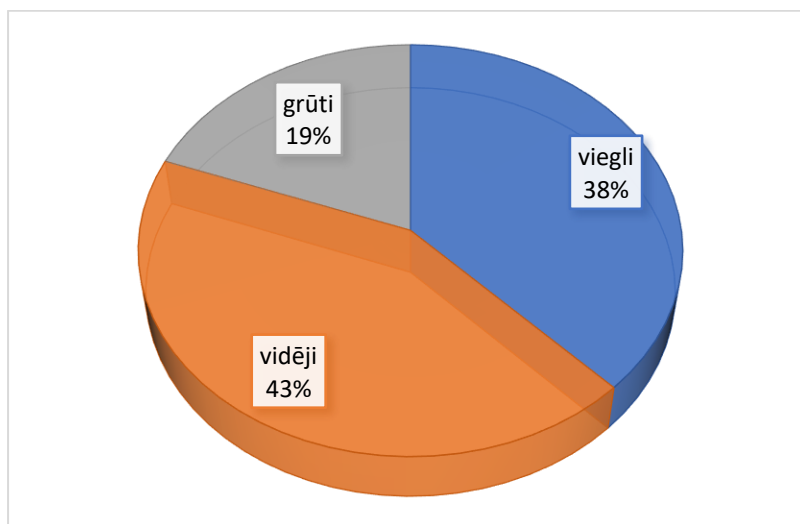
2.2.7. Vecāku izmantojamie informatīvie avoti

Viena trešdaļa (33 %) atbildēja, ka no dzīves pieredzes. Apkopojot visas atbildes, darba autore secināja, ka šo variantu izvelējās tie vecāki, kuru ģimenēs ir 2 un vairāk bērni.

Informāciju internetā un pedagoģisko un psiholoģisko literatūru atzīmē gandrīz vienāds respondentu skaits (28 un 24 %). Darba autore uzsvēr faktu, ka pieejamajā informācijas apjomā ir ļoti viegli apjukt un vecākiem ir jābūt kritiski izvērtēt iegūto informāciju, nevis visu pieņemt, kā neapstrīdamu patiesību.

Diemžēl tikai 15 % vecāku atzīmē pedagogu rekomendācijas. Tas var nozīmēt, ka pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbības problēma ir ļoti aktuāla. Jo tieši pedagogi ir tie cilvēki, kuri ir profesionāli kompetenti, lai dotu vecākiem padomus par bērna audzināšanu.

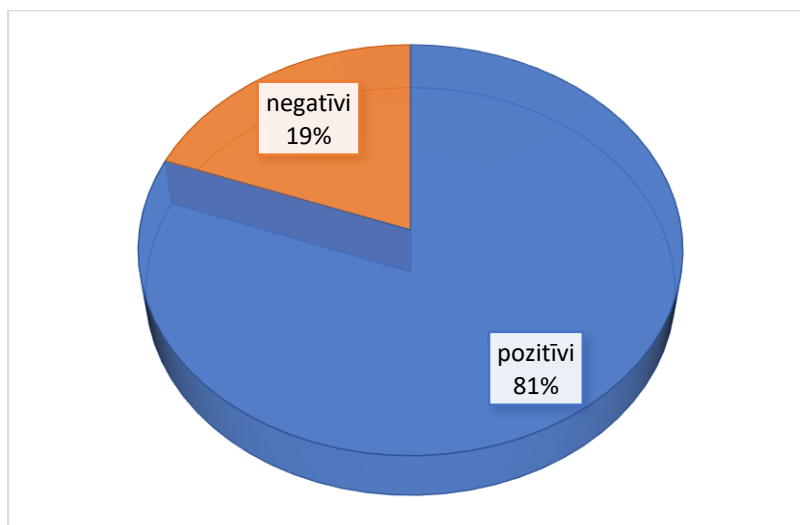
Tika noskaidrots vecāku viedoklis par adaptācijas procesa norisi bērnam.



2.2.8. Vecāku viedoklis par bērna adaptācijas procesa norisi

Apkopojot atbildes uz jautājumu par adaptācijas procesa norisi, darba autore ieguva sekojošus rezultātus – 38 % respondentu uzskata, ka adaptācija process pagāja viegli, 43 % - vidēji un 19 % atzīmē ka grūti. Aptuveni līdzīgus skaitļus darba autore ieguva savā pedagoģiskā novērojuma laikā.

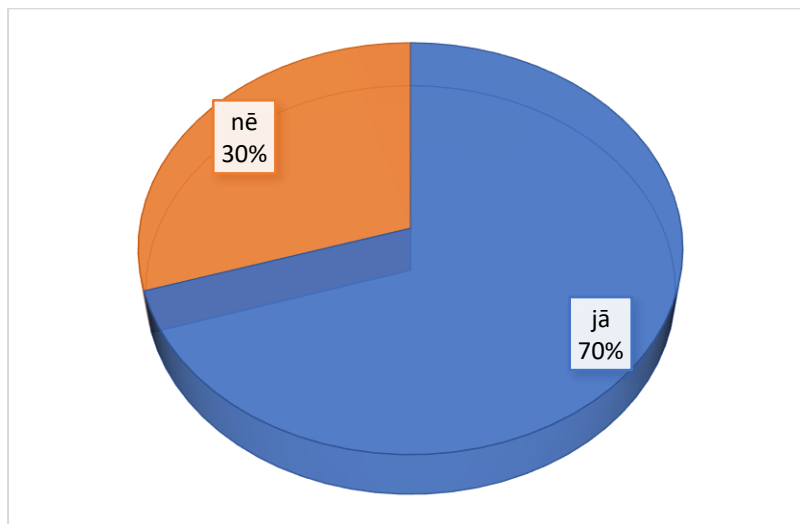
Darba autore noskaidroja vecāku vērtējumu par skolotāju un ģimenes sadarbību.



2.2.9. Vecāku viedoklis par sadarbību

Pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbību 81 % respondentu novērtēja pozitīvi un 19 % negatīvi. Pēc darba autores domām, tas ir diezgan labs radītājs.

Tika noskaidrots, vai skolotājas ieteica vecākiem, kā veicināt bērna adaptāciju.

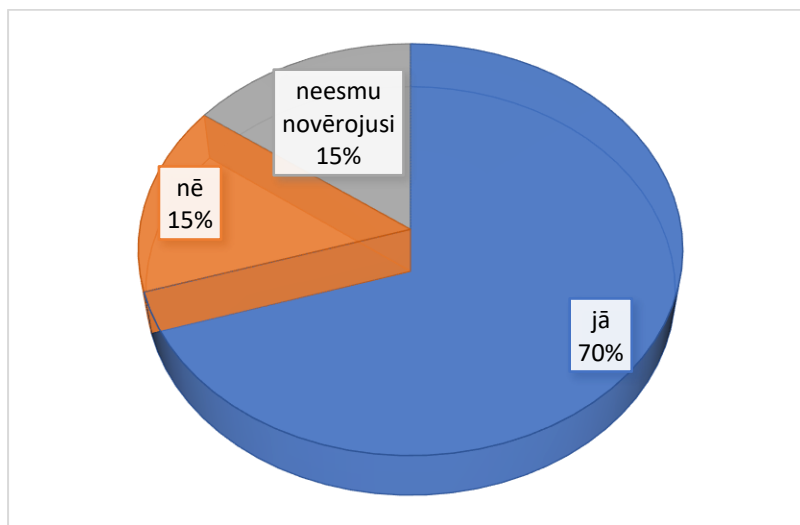


2.2.10. Vecāku viedoklis par skolotāju atbalstu bērna adaptācijas veicināšanai

Atbildot uz šo jautājumu 70 % respondentu atzīmē, ka viņi ir saņēmuši ieteikumus no skolotājiem par adaptācijas procesa norisi, un 30 % norāda, ka nav saņēmuši. Darba autore var

secināt, ka ne visās pirmsskolas izglītības iestādēs pedagogi mēģina pedagogiski izglītot vecākus, sniedzot tiem padomus kā sniegt savam bērnam atbalstu, lai atvieglot viņa adaptāciju.

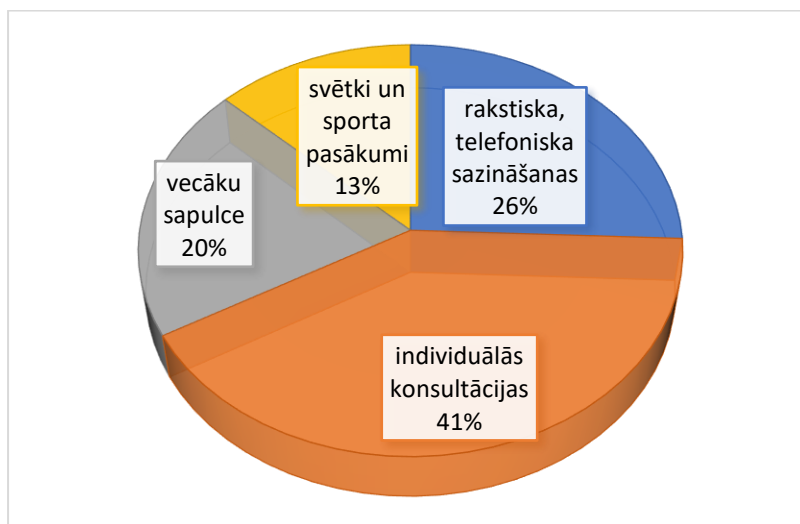
Aptaujā tika noskaidrots vecāku viedoklis par skolotāju sniegto ieteikumu lietderību.



2.2.11. Vecāku viedoklis par saņemtās informācijas lietderīgumu

Apkopojot vecāku atbildes uz jautājumu par skolotāju sniegto ieteikumu lietderību, darba autore ieguva ļoti iepriecinošus rezultātus. 70 % respondentu atzīmēja atbildi “jā” – tas nozīmē, ka pirmsskolas iestādes pedagogiem un ģimenes sadarbībai ir ļoti liela nozīme bērna adaptācijas veicināšanā. Ja vecāki ieklausās pedagogu ieteikumos un padomos, tad viņi var sniegt savam bērnam nepieciešamu atbalstu adaptācijas procesā.

Tika noskaidrotas vecākiem vispiemērotākās sadarbības formas.



2.2.12. Vecākiem vispiemērotākās sadarbības formas

Atbildot uz jautājumu par vispiemērotākajām sadarbības formām bērnu adaptācijas procesa veicināšanai, lielāka daļa respondentu (41 %) izvēlējās individuālās konsultācijas. Tāda sadarbības

forma dod vecākiem iespēju individuāli saņemt atbildes uz visiem saviem jautājumiem viņiem ērtākajā laikā.

Rakstisko un telefonisko sazināšanos izvēlējās 26 % respondentu. Tā ir mūsdienās visērtākā saziņas forma.

Vecāku sapulci atzīmē tikai 20 % vecāku. Pēc darba autores pieredzes, tāds vecāku procents arī apmeklē grupas sapulces, jo ir ļoti grūti ieplānot sapulci tādā laikā, lai varētu tikt visi.

Svētkus un sporta pasākumus izvēlējās tikai 13 %. Pēc darba autores domām, tas var būt saistīts ar to, ka parasti pasākumi pirmsskolas izglītības iestādē notiek no rīta, vai dienas vidū un ne visiem vecākiem ir iespēja tikt uz tiem.

2.3. Ieteikumi vecākiem, bērnam uzsākot pirmsskolas izglītības iestādes apmeklēšanu

Adaptācijas periods ir nopietns pārbaudījums 1,5 – 3 gadus veciem bērniem. Stresa reakcijas, kuras izraisīja adaptācijas process, nopietni ietekmē bērna emocionālo stāvokli. Tāpēc darba autore, apkopojot teorētiskā un praktiskā pētījuma atziņas, iesaka:

- Vecākiem nebūtu jābaidās vērsties ar jautājumiem pie grupas skolotājiem. Skolotājām jāiedrošina vecāki jautāt neskaidro, jāiesaista vecāki dialogā par bērna adaptāciju, jo skolotājs ir profesionāli atbildīgs par sadarbības ar vecākiem veidošanos. Ja vecāki pamana, ka bērnam ir izveidojusies nepieciešamība sadarboties ar radniekiem un citiem pieaugušajiem, ja viņš mīl un māc spēlēt, ja viņš tiecās pēc patstāvības un izrāda neatkarību, ja viņš ir draudzīgs un atvērts saviem vienaudžiem, tad bērns ir gatavs uzsākt gaitas pirmsskolas izglītības iestādē.
- Vecākiem jāpielāgo mājas dienas režīms pirmsskolas izglītības iestādes režīmam.
- Iepazīties ar pirmsskolas izglītības ēdināšanas noteikumiem un jau iepriekš ieviest bērna ēdienkartē jaunus produktus.
- Sekmēt bērna pašapkalpošanās prasmju attīstību: mazgāt rokas un seju, apģērbties un noģērbties, patstāvīgi ēst, izmantojot karoti, nokārtoties podā. Apģērbus

labāk izvēlēties pēc iespējas ērtākus, optimālākais variants – bikses vai šorti bez sprādzēm un siksnām, meitenēm – svārki.

- Paplašināt bērna “sociālo horizontu”. Sekmēt, lai viņš pierod spēlēties ar vienaudžiem rotaļu laukumos, iet ciemos pie draugiem un radniekiem, palikt pa nakti pie vecmāmiņas, pastaigāties pa pilsētu utt. Ar šo pieredzi bērns nebaidīsies sazināties ar vienaudžiem un citiem pieaugušajiem.

- Bērnam ir jāizveido pozitīva attieksme, vēlme iet uz pirmsskolas izglītības iestādi. Bērnam ir nepieciešams emocionāls atbalsts no vecāku puses. Vecākiem biežāk jāsaka bērnam, ka viņu mīl, jāapskauj, jāņem bērns klēpī. Jo mierīgāka un pozitīvāka būs vecāku attieksme pret tik svarīgu notikumu, ka pirmsskolas izglītības iestādes apmeklēšana, jo vieglāka būs adaptācijas procesa norise.

- Pirmajā dienā labāk atnākt uz pastaigu, jo pastaigas laikā, rotaļājoties, bērnam ir vieglāk atrast sev draugus, iepazīties ar skolotāju. Pirmo laiku uz grupu drīkst ņemt savu mīļāko rotaļlietu.

- Vecākiem jāplāno savs laiks tā, lai pirmajā mēneša laikā, kad bērns sāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, viņiem būtu iespēja neatstāt bērnu uz visu dienu. Pirmajās nedēļās apmeklējumu ir ieteicams ierobežot ar 3-4 stundām, pakāpeniski palielinot to laiku, pēc skolotājas ieteikuma, atstājot bērnu arī uz dienas miegu.

- Lai novērstu bērna emocionālo pārslogošanos, ir ieteicams nedēļas vidū organizēt bērnam “brīvdienu”.

- Adaptācijas pirmsskolas izglītības iestādē perioda laikā mājās ir nepieciešams ievērot dienas režīmu, vairāk kopā ar vecākiem pastaigāties brīvdienās, samazināt emocionālo slodzi.

- Bērnam jāiet uz pirmsskolas izglītības iestādi tikai veselam. Saslimšanu profilaksei jālieto vitamīni, jāpavada vairāk laika svaigā gaisā.

Nobeigums

Pētījumā gaitā tika pētīta un analizēta zinātniskā un metodiskā literatūra par pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbību bērna adaptācijas procesā.

Ģimene ir sociālā kopiena, kas veido pamatu bērna personiskajām īpašībām. Dzīvojot noteiktos, stabilos apstākļos, bērns pakāpeniski pielāgojas apkārtējās vides īpašībām: noteiktai istabas temperatūrai, apkārtējam mikroklimatam, pārtikai utt. Iestāšanās pirmsskolas izglītības iestādē maina gandrīz visus mazā bērna dzīves apstākļus. Tieši pirmsskolas darbinieki, apvienojot savas pūles ar bērna ģimeni, nodrošina bērnam emocionālo komfortu.

Adaptācijas periods bērnam ir grūts laiks. Bet šajā laikā ir grūti ne tikai bērnam, bet arī viņa vecākiem. Tieši tāpēc pedagogu sadarbība ar vecākiem ir ļoti svarīga. Adaptācija būs sekmīga tikai tad, ja vecāki izmantos pareizo pieeju. Pareizi noskaņot bērnu, emocionāli viņu sagatavot pirmās sociālās institūcijas apmeklēšanai – tas ir vecāku galvenais uzdevums. Vecākiem vajadzētu atbalstīt bērnu un būt ieinteresētiem viņa dzīvē pirmsskolas izglītības iestādē. Vecākiem jābūt gataviem tam, ka šis periods nebūs viegls un viņiem būs nepieciešams veltīt daudz laika, pacietības un uzmanības bērnam.

Bērna iestāšanās pirmsskolas izglītības iestādē ir saistīta ar nepieciešamību pielāgoties jaunajai sociālai videi, prasībām un normām, kā arī apgūt jaunas sociālās lomas attiecībās ar pieaugušajiem un vienaudžiem. Bērna psiholoģiska adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē ir aktīvas adaptācijas process jaunajiem dzīves apstākļiem. Adaptācijas efektivitāte lielā mērā ir atkarīga no tā, cik adekvāti pirmsskolas vecuma bērns uztver sevi un savas attiecības ar citiem cilvēkiem.

Svarīgs faktors, kas ietekmē bērna uzvedību adaptācijas procesā, ir pedagoga personība. Pedagogam jābūt mīlošam, uzmanīgam un atsaucīgam pret katru bērnu, jāpiesaista viņu uzmanību. Pedagogam jānovēro un jāanalizē katra bērna attīstības līmeni un jāievēro to pedagoģiskā procesa realizācijā. Bērna psiholoģiskais stāvoklis ir ļoti svarīgs, jo tieši emocionāla labklājība palīdzēs bērnam tikt galā ar infekcijas slimībām, jo mierīga bērna imunitātei būs lielāka pretestība. Ja bērns aktīvi pārvietojas, smaida un cenšas pateikt pieaugušajiem par viņa iespaidiem, tad mēs varam runāt par veiksmīgu pielāgošanos pirmsskolas izglītības iestādes apstākļiem. Šīs veiksmes pamatā balstās uz pedagoga pedagoģiskajām prasmēm un vecāku uzmanīgu un rūpīgu attieksmi.

Pirmsskolas izglītības iestādes vidi veido trīs galvenās sastāvdaļas – pedagogs, bērns un viņa vecāki. Pirmās jaunākas grupas pedagogiem un vecākiem ir viens kopīgs mērķis attiecībā pret bērnu – palīdzēt bērnam pēc iespējas vieglāk iejusties viņam jaunajā vidē, tādā veidā sekmējot viņa vispusīgo attīstību. Lai veiksmīgi sasniegt šo mērķi, ir nepieciešams izveidot jēgpilnu pirmsskolas un ģimenes sadarbības modeli. Dažreiz vecākiem trūkst zināšanu par bērna adaptācijas procesa norisi un par neveiksmīgas adaptācijas sekām. Tieši tāpēc pirmsskolas izglītības skolotājiem vajag sniegt vecākiem tas zināšanas, rosināt vecākus iesaistīties dialogā, iedrošināt viņus uzdot jautājumus un sniegt uz tiem atbildes.

Balstoties uz zinātniskas literatūras analīzi, veikto pētījumu un tā rezultātiem, darba autore var secināt, ka pētījuma mērķis ir sasniegts un ir iegūta atbilde uz pētījuma jautājumu. Savukārt turpmākajā pirmsskolas izglītības iestādes un ģimenes sadarbības 1,5 – 3 gadus vecu bērnu adaptācijas veicināšanā ir nepieciešams veikt tālākus pētījumus un izstrādāt visaptverošo atbalsta sistēmu bērnu adaptācijas veicināšanai pirmsskolas izglītības iestādē.

Tādējādi var secināt, ka pirmsskolas izglītības iestādes sadarbības ar vecākiem galvenie mērķi ir izveidot nepieciešamos apstākļus atbildīgu un savstarpēji atkarīgu attiecību attīstībai ar pirmsskolēnu ģimenēm, kas nodrošinās pirmsskolas vecuma bērna personības vienotu attīstību, kā arī uzlabos vecāku zināšanas pedagoģiskajā jomā.

Literatūras un avotu saraksts

1. Aivars, J., Aršavskis, V., Breslavs, G., Eglītis, I., Igoņins, D., Paņkova, J., Voitkāne, S. (1999). *Psiholoģijas vārdnīca*. Rīga: SIA Mācību grāmata.
2. Aizpura, I. (n.d.). *Skolā ienāk ģimene*. Pieejams: http://web.iac.edu.lv/arhivs/numuri/raksti/31_skolaungimene.doc
3. Alsberga, M., Antiņa, I., Dortāne, R., Frolova, I., Helmane, I., Jonīte, V., Līne, A.... (2016). *Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību programmu īstenošanai*. VISC. Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met_iet_pirmsk_prog_ist.pdf
4. Āboltiņa, L. (2014). *7-gadīgo bērnu sociālā adaptēšanās skolā 1. klasē*. (Promocijas darbs pedagoģijas zinātņu doktora grāda iegūšanai skolas pedagoģijas apakšnozarē, Latvijas Universitāte, Rīga).
5. Baldiņš, A., Raževa, A. (2001). *Skolas un ģimenes sadarbība*. Rīga: Pētergailis.
6. Beļeckis, I., Blūma, D., Koķe, T., Markus, D., Skujiņa, V., Salme, A. (2000). *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC.
7. Bērnu tiesību aizsardzības likums. 08.07.1998., LR likums. Redakcija: 01.09.2018., Rīga: Latvijas Vēstnesis.
8. Boulbijs, Dž. (1998). *Drošais pamats*. Rīga: Rasa ABC.
9. Černova, E. (2003). *Praktikums pirmsskolas sadarbības pedagoģijā*. Rīga: SIA Izglītības soļi.
10. Golubina, V. (2007). *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: SIA Izglītības soļi.
11. Klauža, A., Kozaka, D., Pagraba, E., Smirnova, I., Veispale, K. (2009). *Skolas un ģimenes sadarbība*. Metodiskais līdzeklis. Rīga.
12. Puškarevs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: IU RaKa.
13. Puškarevs, I., Golubeva, A. (1999). *Bērņa attīstība*. Lielvārde: Lielvārds.
14. Rīgas Pedagoģijas un Izglītības vadības Augstskola Ģimenes un Pirmsskolas pedagoģijas katedra (2002). *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga: SIA Izglītības soļi.
15. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.

16. Špona, A. (2001). *Audzināšanas teorija un prakse*. Rīga: RaKa.
17. Špona, A., Čehlova, Z. (2004). *Pētniecība pedagogijā*. Rīga: RaKa.
18. Vecgrāve, A. (1996). *Kā man saprast savu bērnu*. Rīga: Zvaigzne ABC.
19. Zelmenis, V. (1981). *Pedagoģija ģimenē*. Rīga: Zvaigzne.
20. Алексеева, Е. (2007). *Проблемы адаптации родителей и детей к детскому саду*. Дошкольная педагогика. N 2.
21. Вахнина, Е. (2012). *Первый день в детском саду. Дошкольное воспитание*. N 7.
22. Вертягина, Е. (2011). *Адаптация личности в современном мире: Межвуз. Сб. науч. Тр.* Саратов: Научная книга.
23. Королёва, С. (2010). *Этапы реализации проекта социальной адаптации детей раннего возраста в ДОУ*. Российская Академия Образования.
24. Русаков, А. (2010). *Адаптация ребёнка к детскому саду. Советы педагогам и родителям*. Санкт-Петербург: Речь.

Pielikumi

1. pielikums. Anketa vecākiem

Cien. vecāki! Es esmu Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes 3. kursa studente un kvalifikācijas darba ietvaros es veicu pētījumu par pirmsskolas un ģimenes sadarbību bērnu adaptācijas veicināšanā. Lūdzu Jūs atbildēt uz aptaujas jautājumiem, kas palīdzēs iegūt vairāk informācijas par Jūsu bērna adaptācijas procesu un Jūsu sadarbību ar pirmsskolas izglītības iestādi. Iegūtā informācija tiks izmantota tikai šī darba ietvaros.

- Informācija par respondentu:

Dzimums _____

Vecums _____

- Informācija par bērnu:

Vecums, kad bērns sāka apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi _____

1. Jūsu bērna iepriekšēja sociālā pieredze:
 - privāta pirmsskolas izglītības iestāde
 - ir brālis/ māsa
 - attīstošo nodarbību apmeklēšana
 - cits variants (ierakstiet, kāds)
2. Kas Jūs, kā vecāku, uztrauca pirms bērna sāka apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi?
 - bērna slimošana
 - skolotājas kompetence
 - šķiršanas no bērna
 - cits variants (ierakstiet, kāds)
3. Kā Jūs iepriekš gatavojāt bērnu pirmsskolas izglītības iestādes apmeklēšanai?
 - pielāgojāt mājas dienas režīmu pirmsskolas iestādes režīmam
 - runājāt ar bērnu par pirmsskolu
 - apmeklējāt pasākumus un vietas, kur ir bērna vienaudži
 - cits variants (ierakstiet, kāds)

4. Kas, Jūsaprāt, ietekmē bērna adaptāciju pirmsskolā?
 - bērna individuālās īpašības
 - skolotājas kompetence
 - apkārtēja vide pirmsskolā
 - skolotājas un vecāku sadarbība
5. Kur Jūs iegūstat informāciju par bērna audzināšanu?
 - dzīves pieredze
 - informācija internetā
 - pedagogiskā un psiholoģiskā literatūra
 - pedagogu rekomendācijas
6. Kā pagāja Jūsu bērna adaptācija pirmsskolā?
 - viegli
 - vidēji
 - grūti
7. Kā Jūs vērtējat grupas skolotāju sadarbību ar vecākiem?
 - pozitīvi
 - negatīvi
8. Vai grupas skolotājas sniedza ieteikumus, kā sekmēt Jūsu bērna adaptācijas procesa norisi?
 - jā
 - nē
9. Vai, Jūsaprāt, skolotājas sniegtie ieteikumi par adaptācijas veicināšanu palīdzēja Jūsu bērnam vieglāk pārdzīvot adaptācijas procesu?
 - jā
 - nē
10. Kuras no piedāvātajām sadarbības formām Jums šķiet vispiemērotākās pirmskolas un ģimenes sadarbībai?
 - rakstiska, telefoniska sazināšanas
 - individuālās konsultācijas
 - vecāku sapulce
 - svētki un sporta pasākumi pirmsskolā

Paldies par atsaucību!

GALVOJUMS

Es, _____

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

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Datums: _____

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

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

LU _____
(fakultāte)

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors _____
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

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

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 20__gada _____ sēdē, protokola Nr. _____

vērtējums _____
(vērtējums) (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma

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

(paraksts)