

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJA, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKLSAS FAKULTĀTE
PEDAGOĢIJAS NODAĻA

**DIENAS RITMS - POZITĪVU EMOCIJU VEICINĀTĀJS
PIRMSSKOLĀ 2 - 3 GADUS VECIEM BĒRNIEM**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Autors: **Ilze Deņisova**

Studenta apliecības Nr.: id13090

Darba vadītājs: Mag.paed. Ineta Aizporiete

RĪGA 2016

ANOTĀCIJA

Kvalifikācijas darba tēma: **Dienas ritms - pozitīvu emociju veicinātājs pirmsskolā 2 - 3 gadus veciem bērniem.**

Pētījuma mērķis: Izpētīt 2 - 3 gadus vecu bērna pozitīvu emociju veicināšanas iespējas dienas ritmā.

Darba sastāv no 3 nodaļām un 11 apakšnodaļām. Darbā veikts pētījums par pozitīvo emociju veicināšanu dienas ritmā 2 – 3 gadus veciem bērniem. Analizēta literatūra par emociju nozīmi bērna attīstībā, atspoguļojot dažādas emocijas, par pētījuma metožu izvēli un raksturojumu, kā arī apkopoti pētījuma rezultāti. Atspoguļota informācija par skolotāja darba profesionalitāti un bērna emociju stāvokli dienas ritma izmaiņās.

Darba apjoms 51 lapas un tajā ir 10 attēli, 39 analizēti literatūras avoti.

Atslēgas vārdi – pedagogija, emocijas, dienas ritms, pirmsskolas izglītība.

ANNOTATION

Qualification work theme: **Day rhythm – positive emotions promoter preschool 2 – 3 year old children.**

The study aims: Explore the 2 - 3 year - old child's positive emotions promotion of daily rhythm.

Work consists of 3 sections and 11 subsections. The work of a study on the promotion of positive emotions in the rhythm of the day 2 - 3 year olds. The literature on the role of emotions in the child's development, reflecting different emotions on research methods selection and characterization, as well as summarizes the results of the study. Presented information on the work of the teacher professionalism and emotional state of the child's daily rhythm changes.

Work volume 51 pages and contains 10 images, 39 analyzed literature sources.

Keywords - pedagogy, emotions, the daily rhythm of pre - school education.

SATURS

IEVADS	4
1. DIENAS RITMA IZPĒTE PEDAGOĢISKI PSIHOĢOGISKĀJĀ LITERATŪRĀ.....	6
1.1. Dienas ritms cilvēka dzīvē un dabā	6
1.2. Dienas ritma nozīme pedagoģiskajā procesā	11
1.3. 2 - 3 gadus vecu bērnu psiholoģiskais raksturojums	12
1.4. Pirmsskolas un ģimenes sadarbība dienas ritma organizēšanā.....	16
1.5. Rīta apļa nozīme bērniem pirmsskolā.....	18
2. POZITĪVU EMOCIJU VEIDOŠANĀS PRIEKŠNOTEIKUMI	20
2.1. Emociju nozīme bērnu attīstībā	20
2.2. Emocionālā attīstība 2 - 3 gadus veciem bērniem	25
2.3. Pirmsskolas skolotāja darba profesionalitāte	28
2.4. Bērna emocionālais stāvoklis dienas ritma izmaiņās.....	29
3. DIENAS RITMA IZPĒTE 2 -3 GADUS VECIEM BĒRNIEM.....	32
3.1. Pētījuma metožu izvēle un raksturojums.....	32
3.2. Pētījuma rezultātu apkopojums.....	33
NOBEIGUMS	47
SECINĀJUMI.....	49
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	50
PIELIKUMI.....	52
1. Rotaļas un spēles pa gadalaikiem	53
2. Dienas ritms grupā „Ābelīte”	57
3. Aptaujas anketa vecākiem.....	58
4. Aptaujas anketa pedagogiem.....	60

IEVADS

Laiks, kurā dzīvojam, ir ļoti straujš, nemierpilns, mainīgs. Milzīgais informācijas daudzums, straujais dzīves temps un vēlme neatpalikt no notikumiem veicina stresu. Tas tiek pārnesta arī uz bērnu, tāpēc ir būtiski iedibināt vienmērīgu dienas ritmu, lai būtu vieglāk saprast pasauli, jo liela daļa notikumu, kas ir apkārt, viņiem ir kas jauns. Mierpilnā vidē palielinās spējas apgūt jaunas zināšanas un bērnībā iegūtais līdzsvars vēlāk pozitīvi ietekmē dažādu uzdevumu risināšanu nākotnē, tāpēc vajadzīgi mērķi, sakārtota dzīve, lai šos mērķus piepildītu un dzīvotu saskaņā ar sevi. Jāiemācās plānot dzīve ilgstošākam laikam, īsākam laikam un katrai dienai. Jāizveido noteikts dienas ritms.

Dienas ritms - tā ir noteikta dienas kārtība; darba, nodarbību un atpūtas regulāra maiņa, kas notiek noteiktā secībā dienas ietvaros. Tas paredz noteikta miega un atpūtas ilgumu un to maiņu, laiku ēdienreizēm un personiskajai higiēnai (5).

Lai pozitīvi izbaudītu katru dienu, jāpielāgojas dabas ritmiem. Mēs nejutīsimies laimīgi, ja pēkšņi tiks uzmodināti nakts vidū, ja būs apstākļu spiesti mainīt dienu ar nakti. Arī pāreja no vasaras laika uz ziemas laiku un otrādi liek mainīt pierasto dienas ritmu.

Ritms ir kā vienmērīga un regulāra parādību secība, kā procesa sistemātiska atkārtotā noteiktā kārtībā (5).

Darba autore strādā ar 2 - 3 gadus veciem bērniem un ievēroja, ka emocionālais stāvoklis bērnam ikdienā nav vienāds, tas nav vienāds pat dienas garumā. Dažu rītu bērns ienāk grupā smaidīgs un laimīgs, bet kādu citu rītu - niķu pilns. Kas ietekmē bērna garastāvokli? Kāpēc bērns maina savu uzvedību? Lai meklētu atbildes uz interesējošiem jautājumiem, darba autore iepazinās ar D. Lieģenieces, D. Dzinteres, I. Likas, L. Prindules, Dž. Boulbija un citu autoru darbiem par bērnu attīstības īpatnībām, viņu vajadzībām, pētīja miega speciālistu ieteikumus un atziņas, bet darba ideja radās izlasot Miežītes rakstu par dienas ritmu D. Dzinteres sastādītajā krājumā „Bērns kā vērtība ģimenē un pirmsskolā”. Darba gaitā mērķtiecīgi iepazīti interneta resursi no portāla Māmiņu klubs, Mans mazais, kur jaunākās atziņas sniedz psihologi, ārsti, miega speciālisti, kuri lielu uzmanību velta pirmsskolas vecuma bērniem, risinot problēmas un atvieglojot dzīvi vecākiem.

Pētījuma mērķis: Izpētīt 2 - 3 gadus vecu bērnu pozitīvu emociju veicināšanas iespējas dienas ritmā.

Pētījuma objekts: Pozitīvu emociju veicināšana 2 - 3 gadus veciem bērniem.

Pētījuma priekšmets: Dienas ritma iespējas pozitīvu emociju veicināšanā pirmsskolā.

Pētījuma jautājums: Vai 2 - 3 gadus vecu bērnu pozitīvās emocijas var nodrošināt dienas ritms?

Pētījuma uzdevumi:

1. Pētīt un analizēt teorētisko literatūru par dienas ritmu pirmsskolā.
2. Pētīt un analizēt teorētisko literatūru par bērnu emocijām pirmsskolā.
3. Pētīt 2 - 3 gadus vecu bērnu psiholoģiskās īpatnības.

Pētījuma metodes:

Literatūras analīze,
Pedagoģiskā novērošana,
Sarunas,
Aptauja.

Pētījuma bāze: Pirmsskolas izglītības iestāde „X”, grupa Y.

Darbs sastāv no :

1. Anotācijas,
2. Ievada,
3. Trīs nodaļām,
4. Nobeiguma,
5. Secinājumiem,
6. Literatūras saraksta,
7. Pielikumiem.

1. DIENAS RITMA IZPĒTE PEDAGOĢISKI PSIHOĢOGISKAJĀ LITERATŪRĀ

1.1. Dienas ritms cilvēka dzīvē un dabā

Daba dzīvo, tai ir sava dzīve un savs ritms - gads nomaina gadu, gadalaiki - gadalaikus, mēneši - mēnešus. Pāriet nedēļa pēc nedēļas, viena diennakts nomaina otru, diena nomaina nakti. Tāda secība ir dabā, taču noteikta kārtība ir arī cilvēka dzīvei. Piedzimst bērns, kurš iziet noteiktas attīstības stadijas, tad viņš kļūst pieaudzis, izdzīvo savu dzīvi, radot bērnus, audzinot tos, strādājot un nomirstot sirmā vecumā. Lūk - kā gads, kurš pavasarī iezīmē jauna perioda sākšanos, tad vasara- pilna plaukumā, rudens, sniedzot augļus, un ziema.

Vērojot dzīvi, secinām, ka tik tiešām it visur saskaramies ar kādu noteiktu ritmu. Filozofi akcentē, ka ritms sadala laika plūdumu un padara to par kārtības un proporcionalitātes principa ierobežotu pulsāciju (22).

Dažādi skaidro ritma jēdzienu zinātnieki: tās var būt skaņas vai kustības, kas noteiktā laika iedalījumā vienmērīgi atkārtojas, var būt vienmērīga procesu, parādību secība, kā arī cilvēka sajūtām uztverama vienmērīgu parādību atkārtošanās zināma laika vai telpas robežās (14). Savs ritms ir dejai, tautasdziesmām, dzejoļiem, ritmu ievēro arī mākslas darbos un mūzikā.

Ritms ir veidojies līdz ar cilvēci. Viena gada laikā var konstatēt četrus ekliptikas punktus, kas sadala gadu gadalaikos, kad vērojama noteikta attiecība starp dienas un nakts garumu. Šis sadalījums arī izraisa zīmīgās klimatiskās pārmaiņas dabā (23). Dabā katrs gadalaiks ir atšķirīgs, ar atšķirīgiem laika apstākļiem un tie atkārtojas periodiski gadu no gada. Pēc dabas parādībām bērniem veidojas priekšstats par gadalaika norisēm. Lai nostiprinātu zināšanas par vidi, kurā dzīvojam, par izmaiņām tajā, bērni katram gadalaikam var izvēlēties piemērotas rotaļas dabā (skatīt 1.pielikumu), veltot vērību fiziskajai attīstībai, veselības nostiprināšanai, ko var veikt pastaigu, dažādu aktivitāšu laikā.

Liela nozīme ir darba procesu regulēšanai, kas saistīti ar dabas ritmiem. Mūsu senči pēc gadalaikiem, mēness fāzēm zināja darbu secību, viņi paļāvās senseniem mitoloģiskiem ticējumiem un ievēroja tos, viņi ticēja, ka cilvēks ir Visuma un dabas sastāvdaļa, ka ķermenī notiekošie bioloģiskie procesi ir saistīti ar dabā notiekošajiem procesiem, ka cilvēka dzīvi regulē Saule un Mēness, un tāpēc liela nozīme ir dienas ritmam, kas palīdz dzīvot saskaņā ar dabas ritmiem (17). Arī senie latvieši to bija izpratuši, par ko liecina sakāmvārdi un tautas dziesmas:

„Divi bija, divi bija,
Kas miedzīņa negulēja:
Mēness, Saule negulēja,
Dienu, nakti tecēdami”. (12,30.lpp).

Dabā pastāv bioloģiskais pulkstenis, ko spēj izjust un izmērīt dzīvās būtnes, sākot ar augiem līdz pat cilvēkam. Ritmisko maiņu cilvēka organismā konstatēja grieķu ārsts Herofils jau 300 gadu pirms mūsu ēras, bet pulkstenis radās tikai pirms kādiem 400 - 500 gadiem. Ritmiskums dabā ir dzīvā organisma pamatīpašība (11).

Dabas cikli harmonizē cilvēka dzīvi, tie ir tās pamatā. Cilvēkam jāievēro gan dienas un diennakts režīms, gan gulēšanas un ēšanas režīms, kas ir pamatnosacījumi labākai dzīvei (1), jo tieši dabā atrodams viss, kas cilvēka dzīvei nepieciešams: saule, gaiss, ūdens un zeme, daba ir kā skolotāja, kas mūs vada, mums tajā jāieklausās un jāseko tai. Cikls ir ne tikai ritms, tas ir likums, tā ir mūžība (22).

Gaisma un tumsa regulē diennakts ritmu, kas ilgst 24 stundas, bet aptuveni 20 - 28 stundu ciklu sauc par bioloģisko diennakts ritmu, kura laikā mainās ķermeņa aktivitāte. Grūtāk ir cilvēkiem, kuru bioloģiskais ritms ir īsāks vai garāks par 24 stundām, kas ir diennakts garums. (10). Cilvēka aktivitāte atkarīga no ķermeņa temperatūras maiņas, kurai ir noteikts ritms: naktīs tā ir zemāka, bet dienās augstāka, ar ko izskaidrojams enerģijas pieplūdums dienas laikā. Gulēt iešanai piemērotākais laiks ir vakaros, kad ķermeņa temperatūra pazeminās un iemigt ir vieglāk. Miega un nomoda ciklus vada un regulē miega hormons melatonīns, kas ziemā, kad ir mazāk gaismas, paaugstinās un liek mums justies miegainiem. Tas ir laiks, kad būtu vēlams īpaši ievērot dienas ritmu, atvēlot noteiktu laiku ēdienreizēm un aktivitātēm, tādā veidā melatonīnu aktivizējot. Miega un nomoda ciklus ķermenī regulē supraciazmātiskais kodols, kas piedalās hormonu izdalīšanā, ķermeņa temperatūras regulēšanā, asinsspiediena regulēšanā un vada citas svarīgas funkcijas, tas ir kā centrālā sistēma organismā (10). Miegš cilvēkam ir fizioloģiska pamatvajadzība.

Svarīgi vakaros laikus iet gulēt, lai neuzkrātos stress, nogurums un neattīstītos ātrāks novecošanās process, jo no vakara smadzenes atpūšas, bet pārējā laikā tās strādā. Miegam ir ļoti svarīga funkcija, jo miegā cilvēks pavada trešdaļu savas dzīves. Ja pārāk maz gulam, var pavājināties imunitāte, dienā parādīties nogurums, var samazināties koncentrēšanās spējas, loģiskā domāšana, tas var būt iemesls enerģijas trūcumam un sliktai pašsajūtai, un citām problēmām. Labs miegs ļauj pilnvērtīgi darboties atmiņai, kā arī nodrošina citas organisma funkcijas, kas visaktīvākās ir miega stundās. Ja ir neregulāri gulēt iešanas laiki, tas negatīvi ietekmē intelektuālo sfēru attiecībā uz lasīšanu, matemātiku un telpisko domāšanu (36), kas

īpaši svarīgi bērniem. No rītiem ieteicams celties agri, jo tad daba ir visgaišākā un enerģētiski tīrākā, kas palīdz uzņemt enerģiju visai dienai.

Dienas ritms iespaido cilvēkus, kuriem jāstrādā maiņu darbs. Strādājot kokapstrādes cehā, darba autore mocījās ar miegu nakts maiņās. Tas bija rotāciju maiņu darbs. No rīta ejot gulēt, ilgi nevarēja iemigt. Arī pamošanās pēcpusdienās neradīja prieku, jo aktīvais dienas laiks bija nogulēts, turpinājās nogurums. Pats nepatīkamākais bija vakars, kad visi gāja gulēt, bet - jābrauc uz darbu. Nelīdzēja arī vakara gulēšana pirms darba, jo bija grūti pamosties. Tā arī neizdevās pierast pie jauktā dienas ritma, taču meitai, kurai ārzemēs nācās strādāt nakts maiņas, tas nesagādāja grūtības, jo viņai nepatika, ja modina pulkstenis - labāk pamosties tad, kad esi pilnīgi izgulējies.

Sociālie ritmi bieži izjauc bioloģiskos ritmus - tā tiek traucēti cirkadiānie ritmi, kas regulē bioloģiskos procesus - miega un nomoda ciklus, tāpēc cilvēkiem neatbilstīgos laikos var novērot bezmiegu vai miegainību. Pēc ilgstoša darba naktīs var būt sirds slimības, diabēts un var pat attīstīties ļaundabīgais audzējs (38). Arī darba spējas naktīs ir viszemākās. Šie faktori tiek ņemti vērā, pieņemot darbā nepilngadīgos: viņi netiek nodarbināti nakts stundās, bet darba diena tiek saīsināta.

Miega traucējumus rada pārpūle, nepatīkamas situācijas, pat nepareizs uztura režīms, kā arī stress, kura rezultātā cieš dzīves kvalitāte. Apgrūtināts miegs var brīdināt par veselības problēmām, tāpēc tam vajadzētu pievērst īpašu uzmanību, tā trūkums var radīt uzmanības un koncentrēšanās problēmas, kā arī negatīvi ietekmēt garastāvokli, veicinot trauksmi un pat depresīvus simptomus, var izraisīt uzvedības kontroles trūkumu pusaudžiem (36).

Diennakts ritma traucējumi rodas, ja maina ģeogrāfisko stāvokli. Darba autore to izjuta, apciemojot bērnus ārzemēs, kur laika maiņa bija tikai divas stundas. Vakaros agri nāca miegs, bet no rītiem nevarēja sagaidīt pamostamies citus, tomēr pusaudzi šīs divas stundas īpaši neiespaidoja. Stundu maiņa ceļojumos var izraisīt dažādas veselības problēmas: galvas sāpes, nogurumu, atmiņas traucējumus; var ietekmēt noskaņojumu, radīt grūtības iemigt, iespaidot koncentrēšanās spējas.

Dienas ritms izmainās arī ar novecošanos, kad lēnāki kļūst bioloģiskie procesi organismā, palēninās vielmaiņas procesi, cilvēki kļūst mazāk aktīvi. Vecmāmiņa (86 gadi), kura visus gadus regulāri cēlās agri no rīta, kļūstot mazāk aktīvai, var nogulēt vairākas stundas ilgāk. Mūsdienās daudzas veselības problēmas rodas no mazkustīga dzīves veida, tāpēc katru dienu jāieplāno laiks aktivitātēm. Vingrošanu ieteicams sākt ar īsāku laiku, pakāpeniski to pagarināt, bet galvenais darīt to regulāri. Jau no zīdaiņa vecuma bērniem katru dienu ir nepieciešamas fiziskās aktivitātes

Miega ilgums dažādos vecumos atšķiras. Jaundzimušie diennaktī guļ 16 - 18 stundas, pakāpeniski veidojot noteiktus gulēšanas laikus, bet gada vecumā guļ 12 - 14 stundas. No pusotra gada bērni visbiežāk guļ vienu reizi dienā un 11 stundas naktī. Miegš bērniem ir ļoti vajadzīgs, jo tad nomierinās nervu sistēma, nobriest tās smadzeņu daļas, kuras palīdz stabilizēt emocijas un pašam tikt galā ar satraucošajiem iespaidiem (19). Bērnu no zīdaiņa vecuma jāradina pie noteiktas kārtības, ar noteiktiem rituāliem, kas nomierinās un radīs drošības sajūtu. Kad bērns paaugās, jāierobežo gulēšanas laiks dienā, bet no rītiem jācenšas modināt vienā un tajā pašā laikā. Bērnam svarīga ir diendusa, ja tā netiek nodrošināta, tad tas var būt uzbudināts, var paaugstināties muskuļu tonuss (31). Ja pieaugušais var piespiest sevi negulēt, tad bērns to nevar, jo ātri nogurst, bērns ir aktīvs, kad izgulējies.

Jādomā par miega traucējumiem, ja bērns ilgstoši nevar iemigt vai bieži naktī pamostas, tas var būt saistīts ar emocionālo attīstību, ar bērna saslimšanu, ar pieaugušo uzmanības un kontakta trūkumu. Gulēšanas ritmu neizjauc atsevišķi gadījumi. Bērni dažkārt pārbauda vecākus, kā panākt sev vēlamu - tādos gadījumos vecākiem jānosaka robežas. Ja nakts laikā bērns raud, viņš ir jānomierina, sniedzot drošības sajūtu ar glāstiem, cieši apsedzot vai klusi dziedot šūpuļdziesmu. Neļausim bērnam pārgurt, lai vakaros būtu vieglāk nolikt gulēt, liksim viņu savā gultā, veidosim vakara rituālu ar siltu vannu, ar pasaku lasīšanu vai dziesmas klausīšanos, ar samīļošanu un mīļu apsegšanu. Miega problēmas jānovērš, lielu uzmanību dienā veltot regulārām fiziskajām aktivitātēm un dienas ritmam. Laba atpūta naktīs bērniem veidos pozitīvu dienu.

Bērniem ir sevišķi svarīgi dzīvot vidē, kur ir kārtība, ritmiskums, kas vajadzīgs viņa veselībai, labsajūtai un harmonijai, bērna attīstībai. Noteiktam dienas ritmam pieskaņojas arī bērna organisms. Ja katru dienu dzīvo atšķirīgi, tad neizveidojas cikliskums, neveidojas dienas ritms. Tas rada bērnos satraukumu un ietekmē ģimenes noskaņojumu. Dienas ritms var neizveidoties bērniem, kuriem ir īpatnības centrālajā nervu sistēmā. Svarīgi, lai bērns nenogurtu, jo noguris tas raud un nespēj aizmigt, nogurstot vēl vairāk (28).

Miezīte S. izdala trīs biežāk sastopamās pieejas attieksmei par dienas ritmu:

1. Dienas ritmu nosaka precīza stundu ievērošana, tas ir stingri noteikts dienas ritms, kas pamatojas uz ārstu un pedagogu izstrādātajām bērnu vecumposmu īpatnībām un atbilstošajiem ieteikumiem (kā pirmsskolā).
2. Dienas ritms, kurā valda ritmisko procesu secība, ievērojot bērna un pieaugušo bioritmus un bērna attīstības īpatnības.
3. Ikdienā, kur nevalda rituāli, bērna ritmiskie procesi ne vienmēr tiek uzklaustīti, dominē vecāku vajadzības (14).

Savs ritms ir cilvēka iekšējiem orgāniem, bet to izmaiņas rada slimības. Sirds-asinsrites sistēmas centrālais orgāns, darbojas noteiktā ritmā, ja tā nenotiek, tad rodas sirds ritma traucējumi, kas var izraisīt nopietnas saslimšanas. Arī elpošana, mūsu ieelpa un izelpa, kas nodrošina nepārtrauktu skābekļa iekļūšanu audos, noris regulāri, ātrāk vai lēnāk, atkarībā no fiziskās slodzes. Tas ir viens no tiem procesiem, bez kuriem nav iespējama citu organismu eksistence (6). Dienas ritms kontrolē bērnu uzvedību un miega laiku. Arī bērna attīstība norit ritmiski.

Lai apmierinātu fizioloģiskās funkcijas, cilvēkam regulāri jāēd. Krasas izmaiņas ēdienreizēs arī ietekmē bioloģisko ritmu, jo organisms sagatavojas jaunai maltītei. Sevišķi svarīgas ēdienreizes un sabalansēts uzturs ir bērniem. Par svarīgāko ēdienreizi jākļūst brokastīm, jo pēc nakts nepieciešams uzņemt jaunus enerģijas krājumus, kas palīdz koncentrēties un viegli sagaidīt nākošo ēdienreizi. Ēdienrežu skaitam jābūt no četrām līdz piecām reizēm dienā. Svarīgi bērniem ievērot starplaikus starp ēdienreizēm, lai veidotos izsalkuma un sāta sajūtas (37). Ēdot konkrētos laikos bērnam veidojas pareizi ēšanas ieradumi. Tie jāievēro arī brīvdienās. Ja zīdaiņiem gribas ēst, viņi raud.

Dienas ritms ir liels atbalsts vecākiem un bērniem ikdienā. Zelmenis raksta, ka pirmajā dzīves gadā ir svarīgi pieradināt bērnu pie noteikta dienas ritma, ievērot miega, nomoda un barošanas ritmu. Bērna audzināšanā labus panākumus var gūt, ja ģimenē ievēro pārdomātu dienas gaitu (39). Darba autore viesojās pie mazbērna, kurš bija nedēļu jauns: cik ļoti grūti bija vecākiem pēc viņu ierastā ritma pirms bērna dzimšanas, pielāgoties bērna barošanai naktīs, iztraucētam miegam. No rīta vecāki izskatījās neizgulējušies, miegaini, pikti. Lai rūpētos par bērnu, vecākiem ir pietiekoši jāatpūšas, jāuzkrāj enerģija.

Parasti bērni paši izveido dienas ritmu. Audzinot pirmo bērnu, darba autorei un bērnam izveidojās dienas ritms, kas ļāva bērnu ielikt ratiņos gulēt svaigā gaisā un aiziet pēc bērna, kad viņš sāka mosties. Šī regularitāte, noteiktība dēlam ir saglabājusies, kas ļauj sasniegt viņam dzīvē augstus mērķus.

Vecāki atzīst, ka, sākot skolas gaitas, bērni no rītiem labprāt gulētu ilgāk. Viņus grūtāk pamodināt, bieži ir niķīgi, miegaini, vajadzīgs laiks, lai pilnībā atmostos.

Tomēr dienai un naktij nav stingri noteikts laiks, kad mainīties. Starp tumsu un gaismu ir saullēkts un saulriets, tāpat arī cilvēks ne vienmēr dzīvo pēc noteikta ritma, ir situācijas, kas to izjauc. Dabas noteiktajiem ritmiem vienkārši jāpielāgojas. Mūsu darba dienas ritms pieskaņots cilvēkiem, kuri ir aktīvi dienas pirmajā pusē. Tautā tos sauc par „cīruļiem”. Cīruļiem un pūcēm atšķiras darba spēju ritms, kas saistīts ar bioloģisko ritmu īpatnībām. Šīs īpašības ievēroja, piemēram, senajās ciltīs, dalot pienākumus - daļa medīja dienā, bet otra daļa

- naktī. „Pūces” enerģētiski nedzīvo saskaņā ar dabu (17). Atšķirīgais bioloģiskais ritms var izmainīt cilvēka garastāvokli un noskaņojumu.

Cilvēkam enerģiju dod saules gaisma, tāpēc pēc ziemas ir vēlēšanās biežāk atrasties dabā. Gan bērni, gan pieaugušie priecājas par katru saules staru, vēro urdziņu tecēšanu, plaukstošos pūpolus. Vasarā, kad ir pietiekoši uzņemta saules gaisma, organisms vēlas biežāk atpūsties - pagulēt ilgāk vai pavārtīties, tomēr arī tad nepieciešams ievērot noteiktu ritmu un no rītiem celties agri, jo ilgāk guļot parādās laiskums, nelabvēlīgi ietekmējot pašsajūtu.

Daba ir kā liela grāmata, ar savu dzīvi un cikliem tajā. Ja cilvēks pētītu dabu, iepazītu dabas ritmus, varētu regulēt savu ritmu un enerģiju, pasargājot savu veselību, jo slimība bieži vien izjauc dzīves ritmus, plānus un labklājību kopumā.

Cikliskums fizioloģiskajā procesā nodrošina cilvēka un visu dzīvo būtņu organismā iespējamu regularitāti. Ritms ir dzīvības pamats un regulētājs (11) . Dienas ritmu ievēro arī pirmsskolā.

1.2. Dienas ritma nozīme pedagogiskajā procesā

Pedagoģiskā procesa organizāciju un saturu nosaka valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijas, saskaņā ar gada darba plānu, vadītājas apstiprinātu rotaļnodarbību sarakstu un dienas ritmu katram bērnu vecumam (2.pielikums). Dienas ritms ir stingri izstrādāts, pamatojoties uz bērnu vecumposmu īpatnībām, kas veicina normālu funkciju izpildi un ir pamatnoteikums bērna pareizai fiziskai un neiropsihiskajai attīstībai (14), līdzsvaro aktīvu darbošanos ar atpūtu. Dienas ritms ņemts par pamatu tā galvenajiem nosacījumiem - miegam, ēdināšanai un pastaigas laikam, tā ilgumam.

Pedagogam ir noteikti darba uzdevumi, tāpēc jāveic sava darba plānošana, līdztekus atbildot par katra bērna dzīvību un veselību, ievērojot bērna tiesības. Mācību darbs jāorganizē, lai bērnus vispusīgi attīstītu, ārpus nodarbībām organizējot svētkus, jautros brīžus un citus pasākumus. Lai iecerēto realizētu, ievērojot bērna veselību, attīstības līmeni, attiecīgā vecuma īpatnības, svarīgi pieturēties pie noteikta dienas ritma, sistemātiskuma.

Jau senatnē ievēroja, ka laika pareiza dalīšana un sistemātisks darbs rada labu iespaidu visiem bērniem (9). Tāpat, arī skolotājam ir jāzina veicamie darbi ikdienā, nedēļā un ilgākā laika posmā. Pēc darba labi jāatpūšas, jo bērni „prasa” daudz enerģijas. Bērniem patiks atpūtusies, smaidīga, atraktīva skolotāja, kura skaidri zina savus darba pienākumus, ir saplānojusi savu dienas gaitu.

Ikdienā zināms dienas ritms atbrīvo cilvēku no nevajadzīgiem stresiem, līdz ar to, skolotāja var pareizi organizēt nodarbības, nodrošinot labas darba spējas, neizjūtot priekšlaicīgu nogurumu, veltot katram bērnam vismaz īsu brīdi nedalītas uzmanības, kura pēc tam tiks „atstarota”, jo bērni jūtas parāda ar savu uzvedību, uzticoties, pieglaužoties, uzsmaidot skolotājai. Skolotājai ar bērniem jāveido atgriezeniskā saite, lai bērni ar prieku ik dienas apmeklētu pirmsskolu, lai viņi neslimotu, lai maksimāli daudz iegūtu zināšanas un vispusīgi attīstītos.

Skolotājai regulāri jāpildinveido savas profesionālās kompetences, jānodarbojas ar pašaudzināšanu, jābūt nosvērtai, jo viņa nedrīkst bērnus nogurdināt ar savu satraukumu vai steigu, vai radīt to viņos.

Kad bērns sāk pirmsskolas gaitas, nepieciešams to darīt regulāri, jo viņi ļoti ātri saprot, kur labāk: ja ir iespēja palikt mājās, bērns noteikti to izmantos, kaut vai saslimstot. Tā bija kādai mammai, kad viņas bērns pirmsskolas iestādī sāka apmeklēt divu ar pus gadu vecumā, kurš bija vienīgais cita vecuma bērnu grupā - bērnam no rītiem paaugstinājās ķermeņa temperatūra, kas pēc pāris stundām nokritās. Bērns panāca savu, pat vārdos nepasakot - palika mājās. Mainot grupu, problēma atrisinājās, tāpēc ļoti svarīgi radīt apstākļus, lai bērnam jebkurā vecumā būtu prieks satikt vienaudžus un pedagogus.

1.3. 2 - 3 gadus vecu bērnu psiholoģiskais raksturojums

Bērnus pēc vecuma iedala noteiktos vecumposmos. 2 - 3 gadu vecums ir otrās stadijas jeb agrīnās bērnības posms. Katrā vecumposmā ir cita vadošā darbība, kuru apgūstot, bērns sagatavojas jaunam attīstības posmam. No 1 - 3 gadu vecumam bērna, pēc Elkoņina, vadošā darbība ir priekšmetiskā manipulācija, kas virzīta uz priekšmetu un lietu izzināšanu, pārsvarā nodrošinot izzināšanas procesu attīstību. Bērns vispusīgi attīstās, tāpēc šajā vecumā īpaši vajadzīga apzināta audzināšana, jo tā vislielāko ietekmi atstāj uz tām psihiskajām īpatnībām, kuras bērnam tikko sāk veidoties (23).

Bērns prot brīvi staigāt, darboties ar dažādiem priekšmetiem, kurus ir aptaustījis un „nogaršojis”, apguvis dažādas kustības un, pieaugot, kļūst arvien patstāvīgāks un vēlas pašapliecināties, kā arī vingrinās dažādu iemaņu un prasmju apgūšanā, vienlaikus vadot savas emocijas un rīcību (16). Bērns cīnās par savu neatkarību, kas vecākiem ir liels pārbaudījums. Bērna neatkarība ir svarīgs faktors, kas viņu virza uz morālo briedumu, kas ir daļa no augšanas un attīstības procesa (27).

Bērns iepazīst apkārtējo pasauli vidē, kurā viņš dzīvo, pieaugušajiem nosaucot apkārtesošos priekšmetus vārdā, parādot, kur un kā to pielieto, ļaujot to aplūkot, aptaustīt, ļaujot bērnam brīvi pārvietoties, neierobežojot to. 2 - 3 gadus veci bērni savu dzīvesvietu jau ir iepazīnuši, tāpēc viņu redzesloks jāpaplašina, pētot arvien jaunas lietas, tuvāko apkārtni, dabas norises, un tas jādara kopā ar pieaugušo, kurš izrādīs interesi, pievērsīs uzmanību, paskaidros. Pieaugušā klātbūtne būs vajadzīga arī bērna drošībai.

Bērns joprojām strauji aug: attīstās viņa kaulaudi un muskuļi, tāpēc jāpievērš liela uzmanība viņa fiziskai attīstībai, kas jādara sistemātiski- katru dienu, radot bērnam prieku. To nedrīkst darīt ar varu, jo tā viņā var izraisīt protestu, nevēlēšanos darboties, negatīvas emocijas (33).

Divgadīgs bērns nespēj ilgstoši darboties ar vienu darbību un nespēj ilgstoši koncentrēties, bērns nevar ilgstoši gaidīt, mierīgi sēdēt vai saglabāt vienu un to pašu pozu, jo no vienveidīgām darbībām un kustībām ātri nogurst, spēj ātri uzbudināties, grūtības sagādā pārslēgšanās no vienas no vienas darbības uz citu, iegūtās iemaņas ir nenoturīgas (18). Viņš to mācās pakāpeniski, apgūstot sakarības starp darbības priekšmetu un mērķi. Bērns ar interesi visu pēta, jauc, mētā, viņam patīk „ķēpāties” ar krāsām, smiltīm, dubļiem, viņam patīk pārsteigumi. Bērnā attīstās domāšanas procesu jeb operāciju salīdzināšana, analīzes, sintēzes, vispārināšanas attīstība (30). Bērns mācās atšķirt priekšmetus pēc krāsas, formas, taustes, bērns izpilda arvien sarežģītākas kustības, mācās lekt, kas ir grūts vingrinājums, kāpt pa kāpnēm, viņš labprāt spēlējas ar bumbu- sper pa to, met tālumā, met otram un pats cenšas noķert; bērns mācās atdarināt arvien sarežģītākus paņēmienus, līdztekus attīstot acu un roku koordināciju, redzi, saskatot atšķirības priekšmetos; attīsta orientāciju telpā; mācās iepazīt sevi, savas ķermeņa daļas. Vecāku un skolotāju uzdevums ir pilnveidot iegūtās iemaņas un attīstīt jaunas. Labi, ja visu jauno var iemācīt uzreiz pareizi, jo bērni visu uztver un iemācās ātri, bet nepareizi iemācītu viņos ir grūti labot. Bērns izmēģina savas spējas ar pieaugušā atbalstu, tāpēc pieaugušajiem jāredz robežas un tās konkrēti jānosaka. Bērnam jāļauj darboties pozitīvā gaisotnē, ar pozitīvu attieksmi, kas viņos izraisa patiesu prieku un vēlmi visu izzināt, izmēģināt, iemācīties, attīstot patstāvību un ceļot bērna pašapziņu. Stingri iegrožojot bērnu, varam traucēt viņa personības attīstību, varam apslāpēt zinātkāri vai ieaudzināt negatīvas rakstura īpašības, varam radīt bērnā kauna izjūtas vai šaubas par savu varēšanu (26).

Bērna uzvedība ir nelīdzsvarota, notiek bieža emociju maiņa. Viņš var izrādīt prieku par savu nodarbošanos, un kļūt agresīvs, ja viņam to liedz. Viņš pats nespēj pieņemt lēmumus, tāpēc nevajadzētu viņu apgrūtināt ar jautājumiem, gaidot bērna viedokli. Regulāri

jāstrādā ar bērna tīšās uzmanības attīstīšanu, jo viņam grūti koncentrēties pie vienveidīgām darbībām, tāpēc rotaļu darbībām jābūt emocionālām, piesaistošām, daudzveidīgām.

Bērnā strauji attīstās runa un valoda, kas divu gadu vecumā ir svarīgs sazināšanās līdzeklis. Bērns vārdus runā noteiktās situācijās, runājot no sava redzes viedokļa, arvien vairāk atdarinot dzirdētās skaņas, ieklausoties pieaugušajos, dabā. Bērna attīstību un runu veicina darbības ar priekšmetiem, kur pieaugušajam ir jāveido izpratne par priekšmetu daudzveidību, par to īpašībām, rosinot krāsu, formu, pielietojuma apgūšanu, ar bērnu daudz jākontaktējas, jālasa priekšā, jārosina darbības sīko pirkstu muskulatūras attīstībai, jāattīsta dzirde. Bērnā jāveicina runas aparāta muskuļu vingrināšana. Šie vingrinājumi piesaista arī tos bērnus, kuri nespēj ilgstoši noturēt uzmanību, tā to attīstot. Bērni labprāt vingrina mēli, kas viņiem sagādā prieku, labprāt pūš spalviņu, burbuļus, papīru un citus vieglus priekšmetus, tā palielinot plaušu tilpumu, kas svarīgi runas attīstībai. Divu gadu vecumā bērns var pateikt teikumu, kas sastāv no diviem un vairāk vārdiem, bieži vien pasakot nepareizā vārdu locījumā, skaitlī, dzimtē. Bērnā grūti pastāstīt kādu notikumu, kurš ir emocionāls, jo pārāk mazs vārdu krājums, lai izteiktos, kāda meitene, nespējot atrast īstos vārdus, sāka „stostīties”, žestikulēja ar rokām un izskatījās satraukta. Bieži vien garderobes telpā nākas dzirdēt, kā pieaugušie saviem bērniem uzdod jautājumu un, nesagaidījuši bērna atbildi, paši atbild, kas neveicina runas attīstību. Kādas mammas saruna ar bērnu īsumā bija šāda: „Kā Tev šodien gāja? - Labi! Ko Tu šodien darīji? - Zīmēji! Ko Tu ēdi pusdienās? - Zupu!” Bērns skatījās uz mammu un apmierināts smaidīja.

Bērns kā sūklis uzsūc sevī visu jauno ar savu zinātkāri visur ielīst, visu redzēt, dzirdēt, aptaustīt, apgūst jaunus vārdus, jaunas kustības, rotaļas, interesējas par apkārtējo pasauli, atsevišķas darbības veicot neapzināti. Bērniem attīstās atmiņa, vairāk - redzes atmiņa, atmiņas apjoms un noturība, tāpēc jāizvēlas spilgti attēli, koši priekšmeti. Šķiet, ka viņi pat nedzird skolotājas teikto un rādīto, taču ikdienā, vērojot bērnus, nākas secināt - bērni ir dzirdējuši un cenšas pielietot apgūto. Meklējot paslēptās rotaļlietas, bērni vispirms paskatās tajās vietās, kur iepriekšējā reizē tās bija noslēptas - viņi ir atcerējušies! Bērniem attīstās iztēle. Ja viņus esam iepazīstinājuši ar putniem gan attēlos, gan dabā, tad viņi labprāt ar skolotāju spēlē rotaļu, kur iztēlojamies, kā ciemos atlido putniņš, nolaižas uz rokas. Katrs savu „putniņu” pabaro, samīļo, pašūpo, tad „pamet” gaisā, lai lido uz savu ligzdu. Bērni šīs darbības izpilda ar prieku. Citreiz „putni” paliek grupā pie bērniem - tas ir iemesls, lai uzvestos klusi. Bērniem arvien vairāk attīstās sajūtas, uztvere, domāšana, emocijas un jūtas, kā arī, uzmanības noturība - ja mācību gada sākumā bērni ātri nogurst, tikai īsu brīdi spēj koncentrēties, tad gada beigās viņi ar lielu interesi seko līdz notikumam gaitai.

Ļoti svarīga psihiskās attīstības veicināšanā ir rotaļa. Bērni ir ļoti kustīgi un labprāt rotaļājas: skrien, dejo, lec, atdarina dažādas kustības. 2 - 3 gadus veci bērni ātri apgūst un ievēro rotaļas noteikumus, kas nedrīkst būt sarežģīti. Rotaļas ir vienas no svarīgākajiem bērna prāta, tikumiskās, fiziskās un estētiskās attīstības līdzekļiem (30), kur notiek brīva un radoša darbība. Sākumā bērns pievērš uzmanību skolotājas vai citu bērnu darbībām, rotaļājas nevis savstarpēji, bet blakus, vēlāk ar interesi iesaistās pats. Rotaļā bērni iemācās klausīties otrā, pārvaldīt savu ķermeni, iemācās orientēties telpā, sadarboties ar citiem. Bērni ir nenogurdināmi: kustību rotaļās skolotāja jau nogurusi, bet bērni gatavi jaunai darbībai. Vienu rotaļu veidu nav ieteicams veikt ilgstoši, jo tā bērniem zūd interese un viņiem ātri apnīk. Šajā vecumā interesi par rotaļām rada skolotāja ar savu darbību un piedalīšanos tajās, kas sagādā prieku bērniem. Rotaļājoties, skolotāja labāk iepazīst bērnus, bērni kļūst savstarpēji draudzīgāki, labāk iepazīst viens otru, attīsta saskarsmes prasmes, attīsta fantāziju. Rotaļām var izmantot dažādas rotaļlietas, tā veicinot rotaļlietu pazīšanu, mācot saudzīgu attieksmi pret tām.

Bērnos pamazām attīstās līdzjūtība. Ja bērns ir nodarījis pāri otram bērnam, viņš uz to reaģē, samīļojot, apskaujot otru; mācās just līdzī. Lielu iespaidu uz bērniem atstāj pārdzīvojumi. Iepazīstoties ar ārsta profesiju, aplicēšanas nodarbībā runājām par kaķi, kuram ievainota ķepa, kas ļoti sāp; līmējām plāksteri. Pēc šīs nodarbības, bērni pastaigas laikā vērojot kaķi, izteica domu, ka kaķim vairs ķepa nesāp, jo mēs viņu ārstējām. Divos gados bērniem arī pašiem attīstās sāpju sajūta, taču ne vienmēr to izrāda uzreiz. Kāda meitene knieba zēnam, bet viņš skatījās un, šķiet, gaidīja, kad tā beigs. Tikai pēc tam atskanēja liels bļāvieni.

Agrīnajā vecumā pirmsskolas izglītības iestādē galvenā uzmanība tiek orientēta uz sociālo prasmju apgūšanu. Šo prasmju veidošanai ir vajadzīgs sistemātisks darbs. Katru dienu jālieto vārdi: labrīt, labdien, uzredzēšanos; paldies un lūdzu. Bērnam jāiemāca nepieciešamība mazgāt rokas pirms ēšanas un pēc tās, pareizi lietot dvieli; jāiemāca pašam apmeklēt tualeti; saģērbties un noģērbties, palīdzot pieaugušajam. Šīs iemaņas veidojas visai dzīvei. Darba autore ievēroja, ka daudzas prasmes bērni apgūst no rudens līdz Jaunajam gadam un tad ir vieglāk strādāt - bērni daudz var izdarīt paši. Visas iemaņas bērns apgūst ar patiku, ja tās ir pārvērstas par spēli, kā rotaļa, nevis piespiedu kārtā.

Bērnam jāļauj rīkoties pašam, pieaugušie var atbalstīt vai darboties ar viņu kopā, jo darot viņa vietā, neļaujām bērnam pilnvērtīgi attīstīties. Tas jāievēro gan vecākiem, gan skolotājiem, to atzīmē arī D. Lieģeniece, uzsverot, ka pieaugušajiem, ļaujot veikt tādas darbības, kas bērnam pa spēkam un viņu nesteidzina, veido bērnam apziņu, ka viņš pats

pārvalda savas kustības, sevi un zināmā mērā arī apkārtni (23). Bērniem jāļauj mierīgi spēlēties, nepārtraucot viņus bez vajadzības. Strādājot ar bērniem ikdienā, var novērot, kā attīstās bērna patstāvīgums, uzticot dažādus pienākumus, kā izzūd bērna nedrošības sajūta, apzinoties savas spējas, nozīmi, cik gandarīti bērni jūtas, dzirdot uzslavu.

Bērnus nedrīkst atstāt bez uzraudzības, viņi neprot noteikt attālumu, augstumu, var radīt bīstamas situācijas, apdraudot sevi un citus. Ja bērns skrien, tad, bieži vien, laikus nespēj nobremzēt vai izvairīties no šķēršļa. Bērniem ļoti patīk uzkāpt uz krēsla, uz galda vai ielīst sekcijā uz plaukta. Sekas var būt neparedzamas.

Ap divu gadu vecumu bērnam noregulējas patstāvīgs dienas ritms, atvēlot gulēšanai no 12 - 14 stundām diennaktī. Ļoti vēlama ir diendusa, jo diena ir par garu bērna organisma un nervu sistēmas attīstībai. Var novērot, ka pirms diendusas bērni kļūst gurdeni, bet pēc gulēšanas viņos atkal atgriežas enerģija.

Bērnu attīstība notiek atšķirīgi: dažiem - straujāk, bet citiem - kavējas. Tā var mainīties vienam un tam pašam bērnam dažādos periodos. Kopumā, bērni ir pārpilni ar enerģiju, visā cenšas atdarināt pieaugušo, ir mīļi un jauki, ar maziem „radziņiem”. Bērnā pakāpeniski attīstās sistemātiskums, noturīgums, saskaņotība, stabilizējas nervu sistēma. Vecāki šo vecumu izvēlas par noteicošo pirmsskolas iestādes apmeklēšanai un jau iepriekš iepazīstas ar dienas ritmu tajā, lai laikus pielāgotos.

1.4. Pirmsskolas un ģimenes sadarbība dienas ritma organizēšanā

Sākoties jaunam mācību gadam, skolotājas pienākums ir iepazīstināt vecākus ar iekšējās kārtības noteikumiem pirmsskolā, pārrunāt par veiksmīgu bērnu adaptāciju, adaptācijas perioda grūtībām, dienas gaitu un sagaidāmajām nodarbībām, nepieciešamajiem dokumentiem un citiem sadzīves jautājumiem.

Adaptācija ir pielāgošanās jaunajai videi, situācijai, prasībām, noteiktiem apstākļiem, kas nepārtraukti mainās. Adaptācija sekmē organisma darbību uzturēšanu (5). Vecākiem jāizskaidro, ka pirmajos dzīves gados, īpaši - pirmajā, veidojas bērna uzticēšanās vai neuzticēšanās, emocionālais kontakts ar māti, kas atkarīgs, kā māte reaģē uz bērna vajadzībām, bet 2 - 3 gadu vecumā bērns cenšas būt neatkarīgs, un šo patstāvību vecākiem nevajadzētu apspiest, bet gan tieši palīdzēt pārvarēt bailes un nedrošību, vienmēr būt pieejamiem un atsaukties, kad tas nepieciešams, lai savu bērnu iedrošinātu, būtu līdzās un

pieejami, kad bērnam tas nepieciešams, lai bērnam būtu sava „uzticības persona”, lai bērns, atstāts pirmsskolā, būtu drošs, ka viņu tur neatstāj pavisam, bet vakarpusē varēs doties mājās.

Ar bērnu jau pirms pirmsskolas apmeklēšanas jācenšas iet sabiedrībā, jāapmeklē pasākumi, jo bērni, kuriem ir bijusi plašāka saskarsme ar svešiem cilvēkiem un vairāk redzējuši, ātrāk iejūtas jaunos apstākļos. Bērnu adaptēšanos jaunajā vidē ietekmē arī bērna temperamenta tips. Vecākiem jāpaskaidro, ka bērnam veidojas raksturs, kas lielā mērā nosaka, kā bērns pielāgosies noteiktiem apstākļiem un situācijai. Ir bērni, kuri grupā ienāk droši, citi stāv un tikai vēro, bet nemierīgi bērni turēsies pie mātes, raudās, būs bailīgi, viņiem būs grūtāk šķirties un adaptēties jaunā vidē, dažkārt, centīsies darīt pāri citiem un bieži būs vērojams to sliktais garastāvoklis, būs nepārliecināti par sevi. Ja bērns izrāda pretējas darbības, tad tā viņš izrāda protestu (7).

Raksturs ir atkarīgs ne tikai no bērna temperamenta, bet arī no audzināšanas. Vecāki, bērnus mīlot, viņus bieži izlutina, apmierinot viņu iegribas, viņu vēlmes, tā veidojot „patērētāju”, šie bērni domā, ka viss pieder viņiem. Toties, bērna apspiešana liek bērnam ierauties sevī vai izrādīt agresiju. Tāpat atšķiras tas, vai viņš ir vienīgais bērns ģimenē, kuram tiek visa vecāku mīlestība, uzmanība, vai arī ir vairāki bērni- kur māsu un brāļu starpā ar to jādalās.

Vecākiem ar bērniem ir izveidojies savs dienas ritms un savi paradumi, kas jāpielāgo pirmsskolai. Bieži vien, dzīvojot mājās, liela daļa bērnu paši izvēlas celšanās laiku, kas vairāk atbilst „cīruļu” celšanās laikam, neļaujot vecākiem pagulēt ilgāk. Vakaros šos bērnus ir grūti nolikt gulēt. Ir arī bērni, kuriem no rīta patīk ilgāk pagulēt un mamma var būt priecīga, ka var pamosties sev vēlamā laikā. Darba autorei, dzīvojot mājās un audzinot savus trīs vecākos bērnus, nācās celties ļoti agri no rīta un gatavot brokastis, jo bērni bija izteikti „cīruļi”, toties, vakaros visi agri devās gulēt, kaut arī dažreiz tika dota iespēja dzīvot kopā ar draugiem vai radiem, bērni to ignorēja - vienkārši, „nolūstot”.

Iespējams, ka, sākot apmeklēt pirmsskolas iestādi, pēkšņi jāmaina viss - gan celšanās, gan ēšanas laiki, jo arī mammai jāsāk strādāt. Skolotājam ir jāiepazīstas ar bērna dienas ritmu mājās un jāiesaka optimālākais veids, kā uzlabot bērna labsajūtu, krasī nemainot izveidoto ritmu. Lai nerastos grūtības, vecākiem iepriekš jāzina dienas ritms pirmsskolā un pie tā pakāpeniski jāpieradina, jo pirmsskolas iestādē ir noteikta dienas gaita, savs ritms. Svarīgi ir ieradināt bērnu agri celties, pamodinot to laicīgi, lai bez steigas varētu ļaut bērnam atmosties, saģērbties un paspētu uz pirmsskolu laikus - pirms brokastīm. Bērns jāpieradina pēc pusdienām gulēt pusdienlaiku. Vēl svarīgāk - nolikt bērnu laikus gulēt vakarā. Arī gulētiešanai bērns jāsatavo - jāievēro pakāpeniska pāreja no aktīvām rotaļām uz

mierīgākām, palasot vakara pasaku vai nodziedot dziesmu. Gulētiešanai jāklūst par vakara rituālu.

Katru dienu pirmsskolā ir nemainīgi ēšanas laiki un pusdienlaiks, katru dienu notiek kustību aktivitātes un katrai dienai savas nodarbības. Bērni pie šī ritma pierod. Bieži vien, bērni paši zina, kas jādara: pēc teiciens - ejam uz garderobi, bērni zina, ka iesim ārā, pēc pusdienu maltītes bērni zina, ka jāiet būs gulēt. Bērns nepazīst pulksteni, bet viņš zina, ka pēc launaga var gaidīt vecākus, lai ietu mājās.

Noteikts dienas ritms veicina gribas attīstību. Gan vecāku, gan skolotāja uzdevums bez īpašas vajadzības neatkāpties no savām prasībām, ja tās ir izvirzītas. Gribas audzināšanā jābūt sistemātiskumam un pieaugušajiem jāradā labs piemērs.

Dienas ritma norisi izjauc jaunu bērnu ienākšana grupā gada vidū. Lai gan tas šķiet normāls process, taču skolotājas laiks, kas tiek veltīts jaunpienācējam, sākumā rada haosu grupā. Bērni ļoti labi jūt skolotājas aizņemtību un atļaujas pārbaudīt citu pacietību: uzvedoties pārāk skaļi, daudzot priekšmetus, skrienot, kas parasti netiek atļauts. Ar pirmo dienu klāt pienākušais bērns tiek radināts pie noteiktās kārtības un dienas ritma, par to iepriekš tiek informēti bērna vecāki. Katram bērnam ir jābūt gaidītam, un ar lielu mīlestību un prieku jāiesaista pirmsskolas dzīvē.

1.5. Rīta apla nozīme bērniem pirmsskolā

Viens no dienas gaitas jaukākajiem brīžiem pirmsskolas iestādē ir rīta aplis, kas ir kā dzīvesveids, rituāls, lai sāktu jaunu dienu, pieradina bērnus pie noteiktas kārtības, noteikta ritma. Rīta apli vada skolotāja. Mazajiem bērniem skolotāja var izmantot rotaļu zaķi vai lāci, vai lelli, kas viņu uzmanību piesaistīs vairāk. Rīta aplis jāveic sistemātiski - dienu no dienas. Sistemātiskums ir īpašība ar regulāru, noteiktā secībā un pēc noteikta plāna norisošu darbību vai procesu (5).

Rīta aplis sākas ar sastāšanos aplī, bet jaunākā vecuma bērni var sēdēt aplī, kas viņus disciplinēs, neļaus skriet pa grupu. Tā ir dienas daļa, kura bērniem ir zināma un tajā labprāt piedalās, kam vēlams izvēlēties īpašu rituālu- sasveicināšanās dzejoli ar ritmu, kuru izpilda ar kustībām. Pēc dzejoļa bērni var sasveicināties ar „kaimiņu” vai skolotāja – ar katru individuāli, nosaucot to vārdā, tā mācot ātrāk iegaumēt grupas bērnu vārdus un iemācīties savu vārdu. Ikviens būs lepns, ka tiek nosaukts viņa vārds- tas cels bērna pašapziņu. Seko saruna, kur svarīga ir skolotājas balss intonācija, tembrs, temps, lai bērnus ieinteresētu

klausīties. Skolotājas jautājumiem jābūt īsiem, saprotamiem, precīziem. Katrā jautājumā jāizskan vienai domai. Jautājumus jāuzdod tā, lai bērnam nevajadzētu atbildēt ar vienu vārdu: „jā” vai „nē”, bet gan ļautu padomāt, pareizi formulēt un izdarīt secinājumus. Rīta aplī var noskaidrot dienu, datumu, mēnesi, laika apstākļus, aprunāties par redzēto, nākot uz pirmsskolu, bērnam radot interesi aktīvi iesaistīties sarunā, dalīties ar informāciju. Arī skolotājai jāprot uzklaut bērnu, ļaujot bērnam pateikt galveno domu, iesaistot īsā sarunā visus, kuri vēlas izteikties. Rīta aplī var risināt problēmas, pieņemt lēmumus, var sveikt jubilārus, veicot attiecīgus jubileju svinēšanas rituālus; var ievadīt bērnus nedēļas tēmā vai dienas gaitā.

Darba autore, strādājot jaunākajā un vidējā grupā, ievēroja, cik svarīgs bērniem pirmsskolas izglītības iestādē ir rīta aplis. Lielākie bērni ar „dzirkstošām” acīm un nepacietību gaidīja pirmdienas rītus, kad varēs izstāstīt brīvdienas piedzīvojumus, mazajiem patīk izpildīt kustības, runājot līdz zināmu dzejoli. Kopā bērni „atvērās”, jutās brīvi un emocionāli pozitīvi.

Bērniem rīta aplī tiek dota iespēja dalīties iespaidos, uzklaut citus bērnus, ieklausīties, mācīties pieklājību, nepārtraucot otru. Ar ikdienas rituālu mācām prasmes bērnam būt atsaucīgam un darbīgam, iemācām iesaistīšanos grupā, ļaujām saprast, cik lielu ieguldījumu spēj dot katrs bērns. Rīta aplī skolotāja attīsta bērnos prasmes rūpēties par sevi un citiem, attīsta prasmi uzturēt pozitīvas savstarpējās attiecības, stimulē pozitīvu rakstura īpašību veidošanos, koncentrē bērnu uzmanību, rada bērnos drošības sajūtu, māca būt draudzīgiem, pacietīgiem, kas rada draudzīgu noskaņojumu dienai. Tas attīsta bērnos nepieciešamās prasmes, kā klausīšanos, runāšanu, problēmu risināšanu, norādījumu izpildīšanu, lēmumu pieņemšanu, vērošanu un citas, rada patīkamu atmosfēru grupā, veido pozitīvi emocionālo saikni starp skolotāju un bērniem. Atkārtoti rituāli rada komforta sajūtu un pozitīvas emocijas. Jaunākie bērni vairāk ir kā klausītāji, bet skolotājas pozitīvā dzirksts spēj ieinteresēt arī pašus mazākos.

Var secināt, ka daba ir tā, kas nosaka diennakts ritmu. Tajā svarīga nozīme ir miegam, kas ir cilvēka, īpaši, mazu bērnu, fizioloģiska pamatvajadzība. Iemācoties organizēt diennakts ritmu, uzlabojas cilvēka pašsajūta, uzlabojas veselība. Pieradināšana pie noteikta dienas ritma, ļauj bērnam vieglāk un veiksmīgāk adaptēties jaunā vidē, pasargā no lieka stresa gan pašu, gan pieaugušos. Pirmsskolā pie noteiktas kārtības bērnu pieradina rīta aplis, kas rosina pozitīvas emocijas visai dienai.

2 – 3 gadu vecumā bērna attīstībai ir nepieciešams sistemātisks un neatlaidīgs darbs, ļaujot viņam pašam darboties, paturot to uzmanības centrā un konkrēti nosakot robežas.

2. POZITĪVU EMOCIJU VEIDOŠANAS PRIEKŠNOTEIKUMI

2.1. Emociju nozīme bērnu attīstībā

Jau zīdaiņa vecumā bērns atšķirīgi reaģē uz līdzcilvēkiem, izrādot savu patiku vai neapmierinātību, savas emocijas. Šīs izjūtas turpina attīstīties un diferencēties (23). Sevišķi aktuāli tas ir pirmsskolā, kur emocijas attīstās reizē ar bērna intelektu. Emocijas nepieciešamas visā attīstības un mācību procesā.

Emocijas iedala pēc vairākiem kritērijiem:

1. Pēc ilguma:

- * noskaņojums - ilgstoša, bet maz izteikta emocija,
- * kaisle - mazāk ilgstoša, bet jau izteiktāka emocija,
- * afekts - īslaicīga, bet ļoti spēcīga emocija, emocionāls „uzliesmojums”.

2. Pēc rakstura:

- * pozitīvas emocijas - prieks, sajūsma, uzticība u.c.
- * negatīvas emocijas - bēdas, nomāktība u.c.

3. Pēc ietekmes:

* stēniskās jeb mobilizējošās emocijas, kas nepieciešamas šķēršļu pārvarēšanai: gan pozitīvās emocijas, gan dusmas u.c.

* astēniskās jeb demobilizējošās emocijas, kas traucē pārvarēt radošās grūtības: izmisums, bailes, kauns.

Pavisam izdala 9 galvenās emocijas: prieks, interese, izbrīns, bailes, dusmas, riebums, nicinājums, bēdas, kauns; emocijas ir īslaicīgs subjektīvs pārdzīvojums, tajā izpaužas cilvēka attieksme pret kādu parādību (8). No emocijām neviens nav pasargāts, katra diena ir emociju pilna, katram tās izpaužas atšķirīgi - par vienu un to pašu pārdzīvojumu kāds smiesies, bet kāds cits var raudāt. Arī nedzimis bērns jūt mātes emocijas, tāpēc grūtniecei nav ieteicams stress un pārdzīvojumi. Zīdaiņa periodā vecāki bērnam ir viss: acis, ausis, rokas un kājas, bet vecāku emocijas „pāriet” bērnam.

Emocijas ir saistītas ar nervu sistēmu, tā ir reakcija uz iekšējiem un ārējiem kairinājumiem, kas izpaužas specifiskā, samērā īslaicīgā pārdzīvojumā un reaģēšanā dažādās situācijās, gan patikā un nepatikā, priekā vai bailēs, pārsteigumā, tās atspoguļojas mīmikā, žestos, valodā (5).

Emocijas ir tās, kas ļauj orientēties apkārt notiekošajā, saprast priekšmetu un parādību sakarības un veidot savu uzvedību. Tām ir ļoti liela nozīme cilvēka dzīvē, tāpēc tik daudz tiek

runāts par pozitīvajām emocijām, kuru pamatā ir mīlestība, sapratne, iejūtība, jo īpaši- bērna dzīves pirmajos gados, kad vecāki var dot vislielāko ieguldījumu bērna nākotnei, paužot savu mīlestību, dāvājot glāstus, smaidu, apmierinot bērna vajadzības. Pozitīvās emocijas bērnam attīsta drošību, pārliecību par sevi, ticību saviem spēkiem un iespējām, ļauj brīvi darboties. Emocionālas saskarsmes trūkums bērnībā var atstāt negatīvu ietekmi uz vēlākiem gadiem, šie bērni nespēj izveidot normālas attiecības ar citiem cilvēkiem, var kļūt emocionāli auksti (34).

Darba autore auga daudz bērnu ģimenē, kurā bērni nebija novērtēti, lai kā viņi centās. Māte, kura bija apdāvināta ar dažādām dzīves gudrībām, bērnus nenovērtēja, noniecināja, visas prasības tika izkliegtas, arī mīlestību ģimenē nejuta. Sekas - visas dzīves garumā ir mazvērtības kompleksi, nedrošība, neizlēmība, nestabila nervu sistēma, taču, būtībā, labi padevās mācībai (tādas bija prasības - labi mācīties), apgūvām dažādus lauku darbus, rokdarbus. Mērķu sasniegšanai dzīvē bija vajadzīga liela piepūle, varbūt īstie mērķi tā arī palika nesasniegti.

Ģimenei ir ļoti liela nozīme bērna attīstības periodā, jo vecāki ir tie, kas ieliek pamatus dzīvei. Attiecības ar māti rosina vajadzību pēc pozitīvām emocijām, kas sekmē uzticēšanos cilvēkiem. Vecāki, kuri ar bērnu darbojas, ir pieejami, atsaucīgi, pēc vajadzības mierina un iedrošina darboties, uzslavē viņus, ievēro bērnam pārvērtības, dod bērniem stabilitāti, drošību. Uzmanību, mīlestību, rūpību saņēmis bērns ģimenē, iemācās uzticēties saviem vecākiem, apkārtējai videi, ja tā nenotiek, tad uzticība neveidojas (26).

Kā viens no galvenajiem faktoriem, kas veicina bērna emocionālo nestabilitāti, var būt vecāku nezināšana, kā audzināt bērnu. Tā vērojama pirmsskolā: daļa vecāku pārāk „apčubina” bērnu, palīdz noģērbties un saģērbties, ienes un iznes no grupas, ko var novērot arī vecākajās grupās. Daļa vecāku ir pārāk vēsi - bērns vēl grib mīļi atvadīties, bet mamma pagriežas un aiziet, kautrējās sabiedrībā izrādīt mīlestību.

Emocionālo nestabilitāti veicina vecāku pretrunīgās prasības vai cerības: vienam no vecākiem pietiek ar mazumiņu, bet otram gribas redzēt „brīnumbērnu”; kā arī - pārmērīgas prasības, vēlme redzēt bērnu labāku, attīstītāku, kas bērna nervu sistēmā izraisa pārslodzi, kuras rezultātā var veidoties spītība, pieprasot apkārtējo uzmanību vai komfortu. Bērniem mēdz būt emociju brīži, kad vēlas parādīt savu varu, skaļāk runājot, klieudzot vai darot otram pāri, vai demonstrējot nepakļaušanos, apliecinot savu nevarēšanu vai nepilnvērtību.

Mūsdienu straujajā dzīves tempā vecāku problēma ir nepietiekoša uzmanība bērnam, bērna attīstībai, grūti atrast darbu, kuru varētu saskaņot ar bērna audzināšanu. Ja darbs ir atrasts, tad bailes to zaudēt; nepietiekoši iztikas līdzekļi, dažādas sadzīves problēmas. Tā rodas stress, kuru var ļoti labi novērot pirmsskolā - steiga no rīta un vakaros, neapmierinātība,

kas pāriet uz bērnu. Mātei ar bērnu, ja viņš naktī labi guļ, darba dienās ir tikai šīs rīta un vakara stundas, un brīvdienas, kuras veltīt bērnam - viņa emocionālajai attīstībai, bet viņi ir noguruši. Šķiet, vecāki bērna audzināšanu un attīstību vairāk atstāj pedagogu ziņā, bet bērns alkst pēc vecāku mīlestības, uzmanības, tuvības. Ja bērnam pietrūkst mātes mīlestības, viņš vēlas to gūt no citiem: „pieķeras” pieaugušajam, kurš ar viņu vairāk ir kopā, kurš viņu mīl un novērtē. Šādiem bērniem var parādīties kaprīzes, negatīva uzvedība, lai pievērstu apkārtējo uzmanību (26).

Bērna dzīvē emocijas izpaužas dažādi un pieaugušajiem tās jāprot atpazīt un pareizi uz tām reaģēt. Bērnam nevajag daudz, lai būtu laimīgs, mazliet brīvības, lai varētu skriet, spēlēties, izzināt pasauli vai ēst, piemēram, saldējumu. Tas ir daudz patīkamāk nekā nosēdināt bērnu, lai nesavanda istabu vai netraucē vecākiem. Arī brīvībai ir savi ierobežojumi, lai bērns justos drošībā. Bērnam ir jāpaskaidro, kas atļauts un ko nedrīkst. Aizliegumiem jābūt pēc iespējas mazāk, taču pamatotiem. Ja bērnam viss tiek atļauts, viņš apjūk un tas var izraisīt nemieru. Uz bērnu nevajag izdarīt spiedienu, jācenšas ļaut bērnam pašam pieņemt lēmumus. Arī steigties ar solījumu izpildi nevajadzētu, jo bērnam jābūt gaidīt, kas māca viņam valdīt pār savām jūtām un trenē viņa pretošanos nepatīkamām sajūtām (29).

Lai audzinātu bērnus emocionāli pozitīvā gaisotnē, vecākiem ir jākontrolē savas emocijas, jāstāsta un jārāda ar savu piemēru, kā jāuzvedas, kā jārikojas, jācenšas būt mierīgiem, jo lielu vecāku uztraukumu, neapmierinātību vai nemierīgumu māte „pārnes” uz bērnu, kurš rezultātā uzbudinās, neklausa, iespējams vai arī kļūst pavisam lēns. Pret bērnu dažādos vecumos un situācijās jāizturas vienādi, jāizvirza vienādas prasības, citādi bērnam rodas neizpratne - ko tad īsti vecāki grib! Ja bērns nepaklausa vecākiem, tad šādai rīcībai jāmeklē cēlonis vai mērķis, kuru bērns grib sasniegt.

Bērna emocionālo attīstību ietekmē vecāku bērnības pieredze: ja vecāki nav pietiekoši saņēmusi atbalstu un mīlestību no saviem vecākiem, viņi nesapratīs emociju nozīmi.

Arī haoss un haotiski vecāki var būt par iemeslu bērna raudāšanai, nepaklausībai, iemesls tam, ka viņš ieraujas sevī: gan iekšēji, gan ārēji dumpojas. Šāda rakstura bērns ir arī darba autores grupā, kur, iespējams, pieļauta bērna visatļautība, haoss. Bērns mātei divu ar pus gadu vecumā var pateikt: „Ej prom, es tevi negribu”, bet māte atbild: „Piedod, dēliņ, es laikam par ātru esmu atnākusi tev pakaļ. Lūdzu, lūdzu piedod!” Un tad seko „teātris”, jo bērns negrib ģērbties, raud, bēg no mammas. Mamma sākumā lūdzas, tad draud, iet pati prom un nāk atpakaļ. Pēc kāda laika abi samīļojas un, saģērbušies, aiziet. Bieži vien, māte saka, ka bērnībā bijusi tāda pati. Arī vecākiem pašiem jāiemācās savus impulsus kontrolēt.

Spēcīgas emocijas bērniem var izpausties kā dusmas, ar ko bieži sastopas pedagogi pirmsskolā. Dusmas izpaužas agresijā pret vecākiem, citiem bērniem, arī pedagogiem vai priekšmetu plēšanā, mešanā, daži sit ar kāju pret grīdu, kāds nokrīt un raud. Pirmsskolā tiek novērots, ka dusmas var izsaukt cīņa par vietu, cīņa par priekšmetiem, kuru ir maz, mīļākajām rotaļlietām. Bērni cīņā pagrūž viens otru vai ilgu laiku cīnās savā starpā, pat līdz asarām, daži saspiež otra roku, pat kož, ja neiejaucas pieaugušais. Šādā brīdī nevajadzētu bērnus sodīt, jo sods varētu izraisīt bailes, sāpes, jaunas dusmas vai samierināšanos un kaunu, kas varētu radīt vēlmi izvairīties no soda, nevis pārtraukt nosodāmās darbības. Šādos gadījumos bērns var nejusties vainīgs, bet gan aizvainots (29). Dusmas piedzīvo visi cilvēki, ne tikai bērni, ar tām jāiemācās tikt galā. Ja cilvēks apspiež savas dusmas un patur sevī, viņš nespēj izjust patīkamās emocijas, tāpēc no tām jāatbrīvojas, kaut vai sitot ar dūrēm spilvenā vai izkļedzot. Bērniem jebkurā brīdī var izpausties dusmas, ja tās ilgāku laiku krājušās.

Bērni savas emocijas var izrādīt, aizskarot citus, šādos brīžos jāstāsta, ar ko atšķiras uzbrukums no aizsardzības, jāizanalizē negatīvo emociju cēloņi un jāpalīdz tos atrisināt. Vecākie pirmsskolas bērni, apgūstot noteikumus, paši iemācās savas emocijas regulēt- aizturēt asaras, kas ne vienmēr ir labākā izeja, neizrādīt bailes, iemācās apzināti izmantot savas iespējas, pastāstot apkārtējiem par saviem pārdzīvojumiem un panākot labvēlīgu attieksmi pret tiem (30).

Bērnu negatīvajām emocijām par iemeslu var būt apkārtējo uzmanības piesaistīšana. Viņi dažkārt skatās acīs un reizē dara ko sliktu, gaidot pieaugušo reakciju. Viņi var demonstrēt savu spēku vai atgūt varu, tā var būt atriebība kādam vai neticība sev. Bērns izpauž savas jūtas, kā prot: viņam ir jāparāda savs viedoklis, jāprotestē, taču pieaugušo loma ir neaizvainot un nekritizēt bērnu, bet gan iedziļināties problēmā un atrisināt to. Bērniem jāiemāca savas emocijas kontrolēt citiem pieņemamā veidā, tās izrunājot vai izspēlējot, lai veidotos labas attiecības ar vienaudžiem, pieaugušajiem, lai viegli iekļautos sabiedrībā, lai vēlāk savā dzīvē mācētu tikt galā ar dzīves grūtībām. No dažādām situācijām bērns iemācās, kā reaģēt, kā apvaldīt savas emocijas. Katram var gadīties nesavaldīt emocijas, tad jāļauj bērnam izteikties, lai saprastu, kāds ir bijis negatīvo emociju iemesls. Emociju izprašanai jālasa bērniem priekšā pasakas, jāpārrunā tās, izskaidrojot pozitīvo un negatīvo emociju rašanās iemeslus un risinājumus, līdzpārdzīvojumi tēliem izpaužas reālajā dzīvē, bērns iemācās paust savu viedokli. Emocijas rada bērnam iekšēju aktivitāti, kas pāriet ārējā aktivitātē, tos emocionāli bagātina, sekmējot personības attīstību (24).

Bērna emocionālā neapmierinātība izpaužas kā bieža raudāšana, nomāktība, satraukums, agresivitāte, ietiepība, viņam var būt uzvedības traucējumi; viņš grūti iemieg, slikti guļ,

dažkārt met un dauza priekšmetus, dara pāri sev vai citiem, bet emociju trūkums var radīt agresivitāti, ko izraisa agrās bērnības pārdzīvotās ciešanas vai sāpes, bailes un nedrošība, stress vai bezspēcība.

Bērna agresivitāte izpaužas izlutinātiem bērniem no greizsirdības, no vēlmes izdarīt otram pāri, atriebties, vai izrādīt cīņu par varu. Agresīvu uzvedību bērns var iemācīties, novērojot nesaskaņas ģimenē. Izrādot agresivitāti, bērns var atbrīvoties no negatīvām emocijām.

Par bērna uzvedības traucējumiem liecina nepietiekošs miega ilgums attiecīgajā vecuma posmā, tad emocijas ir ļoti izteiktas: viņš var būt niķīgs, neuzmanīgs, noguris, viņam grūti koncentrēties, kļūst apātisks vai lēns, dažreiz - agresīvs.

Bērna emocionalitāti ietekmē arī Saule un Mēness. Strādājot ar bērniem, to var novērot pilnmēness laikā, kad bērni kļūst īpaši aktīvi un nepaklausīgi.

Bērniem pirmsskolā ir paaugstināta emocionalitāte un spēja atdarināt vēroto, viņi ir jūtīgi, ātri iespaidojami (13). Ir bērni, kuri ir priecīgāki vai bēdīgāki nekā vienaudži. Arī šīs emocijas ir jāizvērtē un, ja nepieciešams, jārisina negatīvās. Bērnu emocionālo pašsajūtu var novērot, ļaujot bērniem zīmēt, kur dusmās līnijas zīmēs treknas, papīru plēsošas, bet krāsu izvēlēnomākts bērns izvēlēsies tumšāku krāsu zīmuļus.

Lai saprastu, kā bērns jūtas, vajadzīga gan iejūtība, gan zināšanas (16). Bērniem, kuri ir nedroši, nelaimīgi, jātērē daudz enerģijas drošības sajūtas meklēšanai, bet reizē ar to jāattīstās vispusīgi. Jo emocijas pozitīvākas, jo īsāks ir adaptācijas laiks, jo vieglāk iekļauties sabiedrībā, saprasties ar vienaudžiem, vecākiem un pedagogiem. Emocijas motivē darboties.

Pirmsskolas vecumā bērni mācās ne tikai sev izdarīt labu, bet arī citiem, viņiem parādās līdzpārdzīvojumi. Viņi paši sāk izrādīt pozitīvu attieksmi pret vienaudžiem, samīļo, ja otrs raud vai otram sāp, palīdz. Pamazām emocijas nobriest, samazinās impulsīvas reakcijas un attīstās spēja veikt uzdevumus, kas nešķiet tik interesanti (25).

Ar emocijām bērns parāda savus iekšējos pārdzīvojumus, sajūtas, spriedzi. Tās var būt gan pozitīvas, gan negatīvas. Emociju ietekmē var izmainīties balss, acu izteiksme, dažkārt var paātrināties sirds darbība vai elpošana.

Bērni, kuri dzīvo ar pozitīvām emocijām, mazāk slimo, ir atvērtāki, radošāki, drošāki, priecīgāki. Ar emocijām bērns parāda, kā attiecīgajā brīdī jūtas.

Negatīvās emocijas ir kaitīgas organismam, it sevišķi, ja tās tiek apspiestas:

- Emocionāli neitrālai situācijai ir lielāka priekšroka organisma adaptācijai,
- Pozitīvas emocijas ir nepieciešamas organismam, kurā izpaužas apmierinājums (26).

Labu iespaidu uz bērnu atstāj mūzika, mūzikas klausīšanās, kas bērnam attīsta ne tikai dzirdi, uztveri, ritma izjūtu, bet arī bagātina viņa jūtu pasauli, viņa emocijas. Liela nozīme ir estētiskajai videi, kas veicina bērnos harmoniju.

Bērna emocijas ir jāpieņem tādas, kādas tās ir, arī negatīvās - nenoraidot, nenosodot un nenorobežojoties no tām.

2.2. Emocionālā attīstība 2 - 3 gadus veciem bērniem

Īpaši svarīgas pozitīvās emocijas ir maziem bērniem, jo pirmajos trīs gados tiek ieliktas neatņemamas vērtības katra cilvēka dzīvei, caur emocijām notiek bērna attīstība. Šajā vecumā saskarsme ar pieaugušajiem un citiem bērniem ietekmē bērna pašsajūtu, attīstību un veselību. 2 - 3 gadi bērnam ir vecums, kad viņš jau ir paaudzies un, jo lielāks, jo vairāk tas alkst pēc jauniem iespaidiem un emocionālā kontakta, kad kontaktēties ar pieaugušo vien ir par maz, rodas vajadzība pēc rotaļām ar citiem bērniem. Veidojas bērna personība, bērns šajā vecumā ir ar saukli: „es esmu tas, ko gribu” (16, 134.lpp), kad veidojas patstāvība un paškontrolē, un bērns cenšas nemitīgi pašapliecināties, līdzināties pieaugušajam

2-3 gadu vecumā bērni spilgti izrāda savas emocijas. Viņi ir tik dabiski, neslēpj ne dusmas, ne prieku, ja ir neapmierināts - raud un niņojas, piesit kāju, sit ar dūrēm, priekāsmaida, smejas, sit plaukstas. Bērns vēlas būt „liels” un darīt visu pats, par to saņemt uzslavas. Tomēr, divu gadu vecumā bērniem ir grūti tikt pašiem galā ar savām emocijām, tāpēc pieaugušajiem jāpalīdz atšķirt labo un sliktu. Šajā vecumā bērns var sākt raudāt pat no nelielas „ķibeles”, piemēram, uz kājas uzkrīt rotaļlieta, bet pēc apmīļošanas, pagriezties, it kā nekā nebūtu noticis, un turpināt iepriekšējo darbību. Divgadīgi bērni bieži izvēlas to pašu rotaļlietu vai grāmatu, kas ir jau citam, izceļas konflikts - katrs rauj uz savu pusi. Skolotājam jāpalīdz strīdu izšķirt. Bērniem konflikti var rasties arī ar pieaugušajiem, jo ne vienmēr bērnu vēlmēs sakrīt ar vecāku vēlmēm vai skolotājas vēlamajām darbībām. Ne visi bērni ir gatavi rotaļai tieši tad, kad to ir ieplānojusi skolotāja, ne visi ir gatavi reizē aizmigt pusdienlaikā vai celties pēc gulēšanas. Kad visiem jāiet mazgāt rokas, daži bērni iespītējas un cenšas vēl turpināt spēlēties, ir dusmīgi, ja skolotāja atkārtoti aicina.

Emocionālais stāvoklis šiem bērniem ir nenoturīgs, tas var izpausties no vienas galējības otrā: var mierīgi spēlēties un pēkšņi pagriezties, lai otram iesistu vai iekertos matos, vai noņemtu rotaļlietu. Lai negatīvās emocijas neuzkrātos, jāļauj bērnam „izlādēties”, jāpacieš viņa ilgāka raudāšana vai kāju piesišana, jāatrod metodes, kā vēl bērns varētu savas sliktās emocijas izpaust pieņemamā veidā, piemēram, ļaujot darboties ar smiltīm, veidojamo

materiālu vai ļaut zīmēt. Bērns dusmās ar tādu sparū velk aplūš, spiežot zīmuli, ka tas nolūzt, pēc tam viņš ir nomierinājies.

Šajā vecumā bērns izrāda simpātijas un pieķeršanos cilvēkiem, ar kuriem ir kopā ilgstošāk. To var just pirmsskolā - bērnu mīlestība ir neviltota, bet pret svešiem cilvēkiem viņi ir piesardzīgi. Viņi viegli pievēršas te vienam, te otram, ātri pārņem noskaņojumu no citiem (33). Kad grupā G. sāka raudāt, klāt pienāca E., ilgi skatījās un E. acīs parādījās asaras.

2 - 3 gadi - tas ir laiks, kad bērns kļūst arvien patstāvīgāks, viņa sauklis ir: „Es pats!”, un tas ir jāatbalsta ar pozitīvu attieksmi, pieņemot viņa impulsīvo uzvedību, ļaujot darboties un izmēģināt savas spējas. Kāds zēns, kuram skolotāja palīdzēja uzvilkt apavus, kļūda: „Es pats vilkšu!”, novilkā apavus un vilkā vēlreiz. Bērni šajā vecumā vēl neprot uzvilkt kreklīnus, to dara skolotāja, bet kāda meitene vienmēr grib pati ar visu tikt galā - viņai nesanāk, ir dusmīga un raud, tad jācenšas atrast īstos vārdus un paņēmienus, lai liktu saprast, ka skolotājam palīdzot, viņa pati ir uzvilkusī.

Bērniem jāturpina apgūt ļoti daudz prasmju, līdztekus jācenšas valdīt pār savām emocijām un rīcību, bieži vien iecerētais neizdodas, bet pacietības ir ļoti maz. Bērni šajā vecumā ne tikai grib visu darīt paši, bet arī labprāt palīdz pieaugušajiem un tas viņiem sagādā prieku, kaut vai ar prieku izmet papīru papīrgrozā un laimīgi atnāk pēc nākošā. Bērns lepojas ar saviem panākumiem un vēlas tikt pozitīvi novērtēts, gaida uzslavu.

Ap 2.5 gadu vecumu bērniem īpaši izpaužas dusmu lēkmes un agresija, pat par sīkumiem. Viņi bieži izrāda neapmierinātību, ja tam ir kaut mazākais iemesls, kaut vai- ja viņam aizrāda vai grib viņu pamācīt. Šajā vecumā viņi sāk atpazīt arī citu emocijas un saprast, ka dusmas citos var izraisīt pats. Kāds zēns stipri iesita otram zēnam, tad ātri reaģēja uz viņa raudāšanu, apņēmot un samīļojot to. Bērns sāk atšķirt, kas ir labi, kas slikti un nepareizas rīcības gadījumā, aizrādīt otram. Viņi mācās novērtēt citu bērnu negatīvo darbību. Ja pret bērnu tiek izrādīta mīlestība, sapratne, iejūtība, viņš jūtas gan fiziski, gan emocionāli apmierināts, viņš neizrāda agresiju.

Bērnam nepieciešama emocionālā sadarbība. Ir prieks strādāt ar bērniem, kuri apmierināti, ieinteresēti, kad nav neviena, kas ar savu uzvedību izjauc nodarbību. Ja kāds sāk niķoties vai raud, arī citu bērnu uzmanība tiek koncentrēta uz šo vienu bērnu, viņiem zūd interese par iepriekš stāstīto vai rādīto. Arī pozitīvās emocijas bērni pārņem viens no otra. Ja nodarbību laikā tiek rādīts vai stāstīts, kas kādam bērnam izraisa lielu prieku ar skaļām emocijām, arī citi bērni sāk atdarināt viņa emocijas. Īpaši bērni izjūt skolotājas emocionālo noskaņojumu, tāpēc, esot kopā ar bērniem, jāaizmirst viss sliktais, visas problēmas. Ja skolotāja ir sliktā garastāvoklī, bērni to uzreiz pamana un maina savu uzvedību, viņi kļūst

skaļi, draiski, kaprīzi, neklausu. Skolotājas labais garastāvoklis izpaužas lielā mīlestībā, smaidā un darboties gribēšanā.

Ar bērniem kopā daudz jādzied, jo tā viņi gūst emocionālu baudījumu, reizē attīstot dzirdi, attīstot un nostiprinot elpošanas orgānus un ietekmējot valodas attīstību. Dziesma kopā ar kustībām rada prieku, bet mūzikas klausīšanās - dažādas noskaņas un izjūtas, sniedz pozitīvas emocijas, viņi ir gatavi dejot, dziedāt. Ritmiskums mūzikā bērnus emocionāli uzlādē un apgādā ar enerģiju (36). Darba autores grupā ir zēns, kuram patīk viena meitene: kad uzliekam disku ar deju mūziku, viņš uzreiz šo meiteni paņem aiz rokas un iet dejot, atraujot viņu no jebkuras aktivitātes.

Pozitīvas emocijas sniedz rotaļa, kas ir visa pamatā. Rotaļa gan saliedē bērnus, gan māca. Rotaļā bērns izrāda savas emocijas, gūst apmierinājumu, attīsta sadarbības prasmes, jūt drošuma un brīvības sajūtu, mācās orientēties telpā. Bērns rotaļā attīsta sevi gan fiziski, gan intelektuāli, caur rotaļu bērns mācās patstāvību, tā ļauj aizmirst bēdas un rada prieku. Svarīgi rotaļā piedalīties skolotājam, kura motivē bērnu līdzdarboties, kurai bērns uzticas, kuras klātbūtnē viņš jūtas labi. Emocionālai attīstībai svarīga loma ir mīkstajām rotaļlietām (39), tāpēc tās jāiekļauj bērnu rotaļās.

Reizēm var novērot, ka bērnu emocijas mainās īsā laika sprīdī no vienas galējības otrā. Bērns, kurš klusi un ilgstoši spēlējas pie galda, pēkšņi var piecelties un, kliegzot, skriet pa grupu vai iesist citam bērnam bez iemesla, bērns var sākt niķoties, čīkstēt, neklausīt. Negatīvas emocijas var izraisīt neapmierinātība, nogurums, kā arī - tās var būt ilgstošāk uzkrājušās. Bērnam emocijas ir jāmaņa atšķirt, jāļauj paskatīties spogulī, lai redzētu izmaiņas sejā, kad priecājas, kad dusmojas. Katram bērnam jāļauj gūt pieredzi, lai mācītos (35).

Šis ir vecums, kad sākas trīsgadnieku krīze, kad parādās egoisms, ietiepība, kaprīzes, bērns krasi pretojas vecāku prasībām (30), bērns vēlas būt neatkarīgs, ir neapmierināts, ar savu uzvedību bieži panāk sev vēlamu rezultātu. Pieaugušajiem jāmaņa uzreiz nepiekāpties, kam ir vajadzīgs laiks, pacietība, neatlaidība, lai ieaudzinātās labās īpašības bērnos nezaudētu, izdabājot bērna kaprīzēm.

Ap trīs gadu vecumu bērns iemācās apvaldīt savas emocijas: iemācās uzvesties sabiedrībā, bērns sāk saprast labu vai sliktu rīcību, viņš iemācās ņemt vērā citu emocijas, droši izrāda greizsirdību, dusmas, spēj būt viltīgs, draiskulīgs, skatoties filmu vai klausoties pasaku, var just līdzī, izrādot savas emocijas mīmikā, žestos. Šajā vecumā jārespektē bērna izvēles iespējas, nenomācot viņa intereses, radošumu, patstāvību.

2 - 3 gadu vecs bērns uztver to, kas piesaista viņa uzmanību, viņi neprot priecāties vai bēdāties par pagātni vai nākotni, viņi dzīvo tagadnē, vēlmes vēl ir nenoturīgas un viegli

pārejošas. Bērniem vajadzīgs emocionālais atbalsts gan emociju kontrolēšanā, gan savaldīšanā, jo bērns mācās no tā, ko piedzīvo. Svarīgi, kā bērns izturas pret sevi, pieaugušajiem un saviem vienaudžiem. Svarīgi, lai bērnam blakus ir cilvēks, kurš iedziļinās un izprot problēmas, izprot viņa vecumu un tā īpatnības, kas negrauj personību, bet palīdz augt un attīstīties, palīdz bērnam būt laimīgam.

2.3.Pirmsskolas skolotāja darba profesionalitāte

Laimīga bērnība ir atkarīga no daudziem cilvēkiem, ar kuriem bērnam ir saskare, arī no pedagogiem, jo pirmsskolā bērni pavada lielu savas bērnības daļu. Arī uz pedagogu sirdsapziņas gulst katra bērna izaugsme. Pirmsskolā darbi tiek plānoti ilgstošam laika periodam un katrs skolotājs zina, ka bērna audzināšanai jānotiek nemanāmi, no vieglākā uz grūtāko, pakāpeniski, ar lielu mīlestību, pacietību, nepārslogojot bērnu un nepieķēpjoties tam, sistemātiski, dienu no dienas. Sistēmiskums ir īpašība, kas nepieciešama bērnu audzināšanai, īpašība, kas raksturo regulāru, loģiski izkārtotu, pēc noteikta plāna, stingrā secībā veidotu elementu kopumu (5). Skolotājam jābūt ar mērķi, ko vēlas panākt un iemācīt, uz to jāvirzās vadlīnijās noteikto rezultātu sasniegšanā, piemērotībā un sistemātiskumā. Lai mācītu citus, skolotājam jābūt ar mērķi, ko vēlas panākt un iemācīt, uz to jāvirzās vadlīnijās noteikto rezultātu sasniegšanā, piemērotībā un sistemātiskumā. Lai mācītu citus, skolotājam jābūt ar mērķi, ko vēlas panākt un iemācīt, uz to jāvirzās vadlīnijās noteikto rezultātu sasniegšanā, piemērotībā un sistemātiskumā. Lai mācītu citus, skolotājam jābūt ar mērķi, ko vēlas panākt un iemācīt, uz to jāvirzās vadlīnijās noteikto rezultātu sasniegšanā, piemērotībā un sistemātiskumā. Lai mācītu citus, skolotājam jābūt ar mērķi, ko vēlas panākt un iemācīt, uz to jāvirzās vadlīnijās noteikto rezultātu sasniegšanā, piemērotībā un sistemātiskumā.

Kaut arī pedagogs ir izglītots, zinošs, ir gadījumi, ka darbs ar bērnu nedod vēlamus rezultātus, gribas visu atstāt un aiziet, apzinoties savu nevarību, bet tas ir arī stimuls, ka vari palīdzēt bērnam augt uz attīstīties, jo bērni nāk no dažādām ģimenēm un nevar zināt, kāda ir bērna sociālā un emocionālā pašsajūta. Pedagogam ir jāprot „pacelties” līdz bērna līmenim, lai to labāk izprastu, jāatbalsta un jāpalīdz tam daudzpusīgi attīstīties. Bērni ir atšķirīgi un tā arī pret tiem jāizturas. Negatīvas emocijas var kavēt bērna attīstību. Ja bērnam ir nestabili emocionālie pamati, tad īpaši svarīgi pedagogam rūpēties un izturēties ar saprotošu attieksmi, kas viņam ļautu kļūt stiprākam. Pedagogam ir jāiedziļinās bērna izjūtās, kas nav viegli, jāierauga un jāizprot viņa vajadzības. Skolotājam bez izglītības vajadzīga mīlestība pret visiem bērniem, tos nešķirojot, jābūt ar dziļu empātiju, intuīciju, humora izjūtu, sirsnīgai, radošai un vienlaicīgi jāredz, kas atrodas priekšā un mugurpusē. Skolotājam jāieklausās bērnos un jāsadzird arī nepateiktais; jāuzklausā, aktīvi jāpiedalās bērnu dzīves norisēs. Jāprot novērot un analizēt bērna darbību un uzvedību, ievērot un izvērtēt viņu īpatnības, attīstības līmeni,

izvēloties atbilstošus metodiskos paņēmienus; jābūt lielai izturībai un pacietībai, jo dažas darbības ar bērniem jāveic neskaitāmas reizes. Skolotājam jāprot atrast metode, kā iesaistīt nodarbībās, rotaļā visus bērnus, jo bērna nevēlēšanās var būt saistīta ar neieinteresētību vai neatbilstību bērna attīstības līmenim. Ja skolotāja ieinteresē bērnu, rada pozitīvas emocijas un darbojas līdzī, bērns gūst gandarījumu. Dažkārt skolotājam jāprot reaģēt uz bērna negatīvām darbībām ar „vēsu” prātu, tā mainot bērna attieksmi un uzvedību. Par bērna nepareizām darbībām vai bailēm nedrīkst pasmieties vai tās ignorēt.

Skolotājam svarīgi izziņāt katra bērna individualitāti, vajadzības un vecāku intereses, kas nepieciešamas bērna attīstībai, sociālai sadarbībai, pozitīvu emociju veicināšanai, tāpēc ieteicams nodrošināt labu saskarsmi ar bērnu, vecākiem; jāievēro un jāapmierina bērna organiskās vajadzības, jāievēro noteikts dienas ritms un bērna paradumi. Skolotājam jāveido apstākļi, lai bērnam neveidotos mazvērtības kompleksi, salīdzinot sevi ar citiem, bērnu jāpieņem tādu, kāds ir: ar izgludinātām vai negludinātām drēbēm, ar tīru seju vai tekošu „puņķi” pie deguna. Skolotājam jā saglabā sava profesionalitāte, atbildība, cieņa, taisnīgums un patiesums (4).

Bērna nepiemērota audzināšana atstāj sekas uz bērna psihi, kas rada grūtības pielāgoties situācijām, rada bērnos stresu, nedrošību. Ja bērns audzināts emocionāli pozitīvi, viņš savam skolotājam tuvojas droši, skatās tam acīs un saka, kas uz sirds (21). Ja skolotāja ir uztraukta, jācīnās ar stresa cēloņiem, lai tas nepārietu uz bērnu. Darbā var veikt elpošanas vingrinājumus - elpot dziļi un lēni.

Pirmsskolai ir jābūt par paraugu visā pedagoģiskajā procesā, jo svarīgs ir katrs bērns, katra bērna emocionālais stāvoklis.

2.4. Bērna emocionālais stāvoklis dienas ritma izmaiņās

Emocionālā stāvokļa iespējamus konfliktus var samazināt pareizi izveidots dienas ritms. Bērnam ir nepieciešama regularitāte gulēšanas un celšanās laikiem, ēšanas laikiem, nodarbībām. Izstrādāts dienas ritms būtiski disciplinē bērnu, tas māca paškontroli, spēju sevi fiziski un garīgi nodarbināt, un mazina emocionālo spriedzi. Ja dienas ritms netiek ievērots, bērns var būt kaprīzs un tas var būt par iemeslu strīdiem ar pieaugušajiem, informācijas neuzņemšanai, citu traucēšanai, tāpēc svarīgi ritmu ievērot un nepiekāpties bērna iegribām. Jācenšas, lai bērna ikdiena nepāraugtu haosā. Ja dienas ir neprognozējamas, tad bērnam var veidoties trauksmes izjūta.

Bērnam it visā vajadzīga stabilitāte, tā dod viņam pastāvības izjūtu un nomierina. Iekšējā stabilitāte palīdz bērnam tikt galā ar sarežģītām un pretrunīgām izjūtām, kuras izjūt atsevišķos savas attīstības posmos. Katru dienu, veicot ierastās darbības, bērns pamazām sāk izveidot dzīves notikumu ķēdi. Bērnā vieglāk izpildīt nosacījumus, ja zina, ka aiz nepatīkamākām darbībām sekos viņam interesantas nodarbes. Arī pārāk liela kontrole nav vēlama, jo bērns var protestēt, izjust netaisnību, tāpēc dienas ritms jāizveido kopā ar bērnu, vadoties pēc bērna interesēm, uzklusot viņa viedokli, izskaidrojot dienas ritma nepieciešamību.

Mazs bērns neorientējas laikā, bet, zinot dienas gaitu, tam rodas apjausma par to, kādā secībā tā tiks aizpildīta. Ja bērna organisms pieskaņojas dienas ritmam, tad viņam ir vieglāk aizmigt, vieglāk pamosties, arī gremošanas sistēma sagatavojas noteiktam ritmam. Ja dzīves ritmu neievēro, tad cikliskums neizveidojas.

Katram bērnam ir savas centrālās nervu sistēmas īpatnības, kuras iedzimst: ja neizveidojas cikliskums, viņš var būt satraukts, kas ietekmē arī ģimenes noskaņojumu kopumā. Ja dienas ritmu izjauc bez paskaidrojuma, bērns to var ļoti pārdzīvot, raudāt bez iemesla, kļūt trauksmais, histērisks, ar grūtībām koncentrēties. Ja pieaugušais izskaidros iemeslu un būs pašpārliecināts un mierīgs, tad bērnam dienas ritma izmaiņas nesagādās negatīvus pārdzīvojumus. Spontānas izmaiņas dienas ritmā ir pieļaujamas, iepriekš izskaidrojot tās bērnam.

A. pēc launaga vienmēr vecāki nāca pakal, bet kādu dienu viņi ilgi kavējās un skolotāja lūdza bērnus ģērbties, lai ietu pastaigā. Meitenei tas izraisīja emocionālu pārdzīvojumu, pat histēriju, paniku: viņa atteicās ģērbties, nemitīgi raudāja un atkārtoja: „Tētis būs man pakal?” Diemžēl, viņa nedzirdēja skolotājas paskaidrojumus.

Dienas ritms jāpieskaņo arī bērna temperamentam un viņa individuālajām īpatnībām, jo ne visiem bērniem der viena un tā pati dienas gaita. Aktīvajiem bērniem būs grūtāk ilgstoši nosēdēt, toties, mierīgajiem bērniem nepatiks ilgas aktivitātes. Bērnā svarīga ir regulāra ēšana, tai jāatvēr četras līdz piecas reizes dienā. Obligātām jābūt brokastīm, sevišķi maziem bērniem. Bez brokastīm bērns var būt miegains, kaprīzs. Ēšanai jāatvēr pietiekošs laiks, lai maltīti izbaudītu un nesasteigtu. Ēdienreīžu regularitāte un patīkama atmosfēra to laikā veicina gremošanu.

Dienas ritmā ir jāiekļauj pastaigas svaigā gaisā katru dienu. Pirmsskolā ir nosacījums pastaigu laikā 10 - 15 minūtes iesaistīt bērnus rotaļveida vingrojumos un citās kustību aktivitātēs, jo tā nostiprina bērnu veselību, uzlabo fizisko attīstību (3).

Bērnam nepieciešams kvalitatīvs un pietiekošs miegs, lai no rīta viņu varētu viegli pamodināt. Galvenais priekšnoteikums būtu - vakarā laikus bērnu nolikt gulēt un rūpēties par miega kvalitāti, jo guļot bērns nomierinās, atslābina muskuļus, atpūtina mugurkaulu, bērns aug un atgūst spēkus, bet smadzenes apstrādā iegūto informāciju. Vakaros neder vecāku steiga un kliegšana, jo bērns vairāk uztrauksies, ilgāk nespēs iemigt, no rīta bērns jāmodina ar mīlestību, nesteidzinot. Bērns, kuram patīk ilgāk gulēt no rīta, ies vēlāk gulēt vakarā un otrādi.

Organismam, kas ir iemācīts aizmigt un pamosties vienā un tajā pašā laikā, ir viegli pāriet no viena stāvokļa otrā. Īpaši svarīgs ritms ir bērniem, kas no rītiem ilgi mostas. Zinātnieki secina, ka bērniem draud risks nokļūt hroniskā miega badā (gūt pārāk maz miega) un tas var atstāt sekas uz domām, jūtām un uzvedību, līdz ar to izglītību un veselību kopumā (10). Lai izturētu garo dienu, bērniem svarīga ir diendusa, jo viņu nervu sistēma vēl nav tik stabila un nobriedusi. Diendusa dod papildus enerģiju, ļauj vieglāk koncentrēties, noturēt uzmanību un apgūt jaunas prasmes. Ja ir grūtības bērnu nolikt gulēt, tad jāizveido noteikti rituāli.

Steiga, stress un strīdi var sabojāt visu dienu gan bērnam, gan vecākiem, arī pedagogiem. Ja vecāki ir steidzīgi, bērns ir neizpratnē, kā rīkoties. Bieži vien garderobē jādzird vecākus sakām: „Nāc ātrāk!”, „Man jāsteidzas!”, un pavisam dusmīgi: „Ģērbies taču!”, „Neskaties apkārt!” Pēcpusdienā vecākiem nav laika painteresēties, kā bērnam ir veicies - atkal jāsteidzas. Ja bērns vēl nav noskaņojies, lai ģērbtos, tad mamma ar savu uzvedību un vārdiem noved bērnu līdz asarām, iespējž klēpī un saģērbj, tā arī, klēpī turot, burtiski „izskrien” no grupas.

Var secināt, ka emocijas veido vide, kurā bērns atrodas, un cilvēki, ar kuriem viņam ir saskare, un kuram izrāda mīlestību, sapratni, iejūtību, jūtas fiziski un emocionāli apmierināts. Pozitīvas emocijas ir svarīgas bērna vispusīgai attīstībai, tās ļauj vieglāk adaptēties jaunos apstākļos. Pozitīvas emocijas atvieglo bērna un pieaugušo saskarsmi, saliedē bērnus savā starpā, rada patīkamu atmosfēru. Vecāku un pedagogu pozitīvais piemērs rada drošības sajūtu bērna psihei un emocijām.

Svarīgi apmierināt bērna fizioloģiskās vajadzības pēc miega, ēdiena un pastaigām svaigā gaisā, lai saglabātu pozitīvas emocijas. Bērnu galvenā darbība ir rotaļa, tā viņus saliedē, māca sadarboties, galvenais, sniedz pozitīvas emocijas, bet pedagoga iesaistīšanās rotaļā sniedz bērniem gandarījumu. Labā noskaņojumā bērns ir vesels, aktīvs, smaidīgs, apmierināts ar dzīvi. Krasas izmaiņas dienas gaitā nelabvēlīgi iespaido bērna emocionālo stāvokli un nestabilitāti rada pretrunīgas prasības viņa audzināšanā.

3. DIENAS RITMA IZPĒTE 2 - 3 GADUS VECIEM BĒRNIEM

3.1. Pētījuma metožu izvēle un raksturojums

Rakstot kvalifikācijas darbu „Dienas ritms - pozitīvu emociju veicinātājs pirmsskolā 2 - 3 gadus veciem bērniem”, pētīta un analizēta pedagoģiskā un psiholoģiskā literatūra attiecīgajai tēmai, raksturota 2 - 3 gadu vecuma psiholoģiskā attīstība bērniem, ņemtas vērā vecumposma īpatnības, pētīta ikdienas dzīve, viņu emocijas un iemesls bērna negatīvajām emocijām.

Pētīšanā var izmantot vairākas pētīšanas metodes jeb paņēmienus, kā noskaidrot dažādu notikumu cēloņus. Vārds „metode” apzīmē tādu pieaugušā un bērna sadarbības veidu, kas centrēts uz darba rezultātu ātrāku sasniegšanu. Pedagoģijas terminu skaidrojošajā vārdnīcā teikts, ka metode ir kā izzināšanas un pētīšanas paņēmieni kopums ar secīgām darbībām kāda darba, uzdevuma risināšanā, arī pētījumos, lai sasniegtu izvirzītajam mērķim atbilstošus rezultātus. Metodes veidi un izvēle atkarīga no objekta un ar to saistītajiem darbības mērķiem. Pedagoģijā metodes orientētas uz izglītības mērķiem teorētiskā un praktiskā jomā (5).

Katrai izzināšanas metodei var būt savas priekšrocības vai nepilnības, tās nav universālas. Interesi radīja literatūra, ko autori raksta par bērna attīstību, dienas ritmu, emocijām. Mazāk literatūrā aprakstīts par dienas ritma nepieciešamību, šķiet, ka tas visiem ir pats par sevi saprotams, taču atzīts, ka tas tiešām ir nepieciešams. Neradās šaubas, ka pozitīvas emocijas labvēlīgi iespaido bērna attīstību. Literatūra izvēlēta vispusīga un, iedziļinoties pētāmajā problēmā, atrastas un atlasītas spilgtākās atziņas, tās konspektētas, pierakstītas, apkopotas, sistematizētas un sintezētas. Lasot un pētot vairākus literatūras avotus, interneta resursus, izkristalizējās galvenie jautājumi un atbildes uz tiem, lai veidotos skaidrs priekšstats par izvēlēto tematu, tā problēmu. Atrasta un analizēta arī literatūra, kurai ar pētāmo problēmu ir netieša saistība.

Autore, kā vienu no galvenajām metodēm pētīšanā, izvēlējās novērošanu. Novērošana ir mērķtiecīgs process, ilgstošākā laika posmā, lai iegūtu informāciju, pārbaudītu hipotēzi, teoriju, teorētisko pētījumu patiesīgumu. Novērošanā veiktie pieraksti, informācija tiek apkopota, skaidrota un vispārināta (5). Šo metodi pielieto jau sen, tā ir speciāli organizēta uztvere (20).

Šajā gadījumā novērošana veikta, lai izzinātu bērna vajadzības, intereses, sekotu viņu izaugsmei un iegūtu informāciju (15). Novērošana kā metode ir viena no visizplatītākajām pedagoģijā, kas palīdz iepazīt bērnus dažādās situācijās, dabiskos apstākļos, kam nepieciešama īpaša pedagoga uzmanības koncentrēšana un speciālas zināšanas. Skolotājam

vajadzīgs vērīgums, kas ir cilvēka pedagoģisko spēju rādītājs (2). Pedagoģiskajā literatūrā autori izšķir vairākus novērošanas veidus. Tie var būt: tiešā, netiešā, atklātā, slēptā, nepārtrauktā un diskretā, monogrāfiskā, un šauri specializētā novērošana. Darba autore izmantoja tiešo novērošanu dabiskā vidē, pastāvot tiešām attiecībām, kas saistīts ar bērnu. Novērojumi tūlīt tika pierakstīti.

Svarīga bija sadarbība ar vecākiem, lai pētījumā pierakstītās izmaiņas bērna emocijās, uzvedībā apstiprinātu vecāki un sarunas gaitā ļautu secināt iemeslus. Arī tās tika veiktas nekavējoši - tajā vai nākošajā dienā. Saruna ir par noteiktu tematu veikta mutvārdu sazināšanās starp divām vai vairāk personām. Tā var būt neformāla vai lietišķa un mērķtiecīga domu apmaiņa par noteiktu tematu (5). Sarunai ir nenoteikta struktūra un iegūtos datus nevar kontrolēt. Sarunu jācenšas veidot atraisītu un atklātu, lai tā nebūtu uzspiesta. Pedagogam jāapzinās pētījuma mērķis konkrētās atbildes iegūšanai, tāpēc sarunu jāveido mērķtiecīgu, nevis kā tukšu plāpāšanu. Lai kontaktētos ar vecākiem, saruna jāievirza vajadzīgajā gultnē, nepiespiesti, dabiskā vidē, pārdomājot katru jautājumu. Sarunas laikā pierakstus labāk neveikt.

Lai iegūtu pēc iespējas pilnīgākus pētījuma datus, veiktas sarunas ar zinošākiem, pieredzes bagātākiem, pedagogiem, kuru ikdiena ir saistīta ar 2 - 3 gadus veciem bērniem.

Dienas ritma izpētei veikta anketaptauja bērnu vecākiem. (3. pielikums) un četriem pedagogiem (4. pielikums). Anketaptauja ir pētījumu metode, lai iegūtu ziņas, kurā informācijas līdzeklis ir anketa (5), to var veikt individuāli, grupā, klātienē, neklātienē, īsā laikā aptaujājot lielu skaitu cilvēku. Anketā ietver jautājumus, kas netieši sniedz atbildes uz pedagoģisko pētījumu. Anketēšanu veic anonīmi, pētīšanas nolūkā apkopo sniegtos datus. Anketu aizpildīšana vecākiem nesagādāja grūtības, jo jautājumi bija saprotami, tika dots pietiekošs laiks to aizpildīšanai. Darba autore ievēroja, ka ne visas sniegtās atbildes anketās sakrita ar novēroto un sarunās dzirdēto - iespējams, vecāki neizprata anketu nozīmību vai pavirši izlasīja jautājumu, vai nekorekti atbildēja, jo nevēlējās atklāt patieso stāvokli, lai gan anketēšana tika veikta anonīmi ar pastkastītes starpniecību.

3.2. Pētījuma rezultātu apkopojums

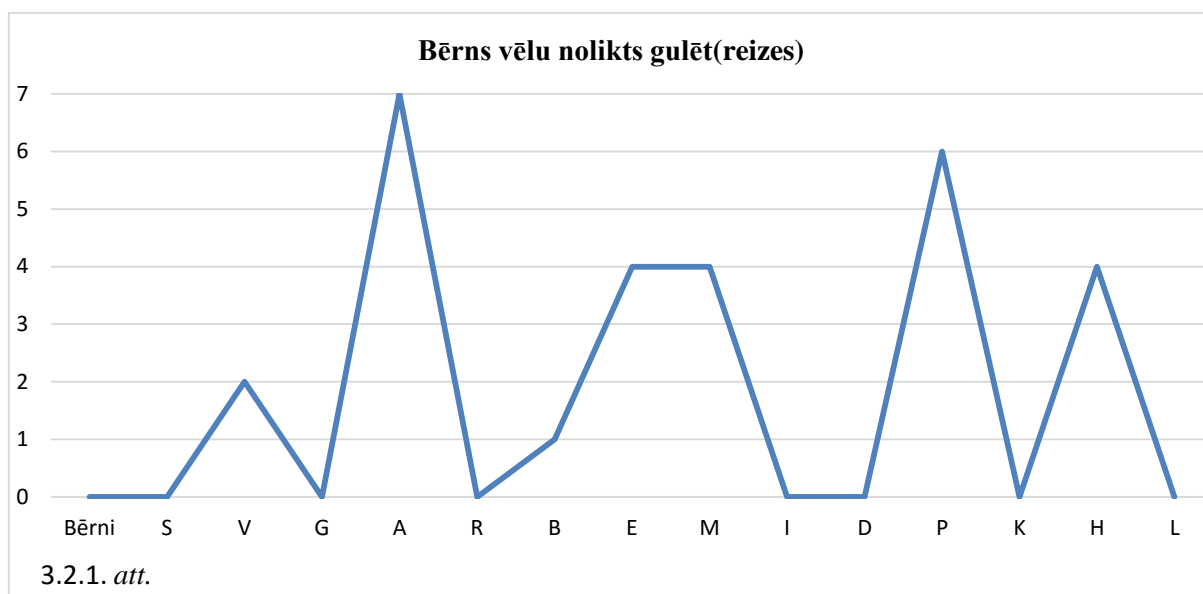
Darba autore pētījumu veica „X” pirmsskolas izglītības iestādē Y grupā. Pētījumā novēroti 14 divus līdz trīs gadus veci bērni pirmsskolas apmeklējuma dienās pavasara mēnešos un jūnija mēnesī, īpaši pētot bērnu emocijas, pašsajūtu grupā, atnākot no rīta uz

pirmsskolu, dienas gaitā - nodarbībās, ēdienreizēs, pirms un pēc gulēšanas, kā arī pētīta bērna uzvedība pie izmaiņām dienas ritmā.

Grupas telpas ir gaišas, patīkamas, pēc remonta. Ikdienā grupā ir mierīga, nesašpringta atmosfēra. Bērni uz pirmsskolu nāk ar prieku, pozitīvi noskaņoti, izrāda interesi par vienaudžiem, par notiekošo grupā, labprāt vēro, interesējas, piedalās nodarbībās un aktivitātēs.

2 - 3 gadus veci bērni vēl nespēj pastāstīt par savām emocijām, izjūtām, par to, kas tieši viņos izraisa pozitīvas vai negatīvas emocijas, viņi vēl neprot noslēpt emocijas, tēlot un izlikties, viņu darbības ir dabiskas un skolotājs, kurš ilgstoši bijis kopā ar bērniem, spēj pamanīt izmaiņas viņu uzvedībā vai garastāvokļa maiņā. Bērni pavasara mēnešos jau ir pieraduši pie dienas ritma, ir emocionāli stabili, adaptēšanās laiks sen pagājis.

Pētot literatūru, konstatēts, ka viens no iemesliem negatīvām emocijām pirmsskolā ir nepietiekama atpūta nakts stundās, kas apstiprinājās arī novērojuma laikā.



Pēc 3.2.1. attēla var redzēt, ka A. konstatēts lielākais skaits - 7 reizes, kad bērns nolikts vēlu gulēt, kas sarunā ar bērna vecākiem arī apstiprinājās, P. konstatētas 6 reizes, bet 3 bērniem - 4 reizes. Novērojuma laikā diviem bērniem konstatēta tikai viena reize, kad bērns nav laikus aizgājis gulēt. Laikus vakaros tiek nolikti gulēt 7 bērni. Šo bērnu vecāki atzina, ka dienās, kad jāiet uz pirmsskolu, bērnam nepieciešams labi izgulēties, tāpēc laikus noliek gulēt. Viena mamma atzina, ka neizgulējušos bērnu labāk uz pirmsskolu nevest.

Ja bērnam ir nepietiekošs miega ilgums, viņš ir neapmierināts, ātri uzbudināms, kašķīgs, pat - agresīvs. Samazinoties aktivitātēm, bērns var meklēt vietu, kur palikt vienam un atpūsties vai gulēt.

A. ir jūtīga meitene, viņai bija ilgstošs adaptēšanās process, ar stipru raudāšanu no rītiem, ar atsacīšanos no ēdiena. Pagāja ilgs laiks, lai bērns ar prieku nāktu grupā. Kad A. piedzima brālītis, atsākās ilgstošā raudāšana, neēšana. Viņas raudāšanu rīta cēlienā bija neiespējami pārtraukt, šķiet, viņa nevienu nedzirdēja. Brokastu ēdienam nepieskārs, pusdienas ēda slikti, lai gan pirms tam viņai bija ļoti laba apetīte. Viņa raudāja un teica, ka grib mammu. Toties, labprāt gāja gulēt pusdienlaikā: ātri nomierinājās un ātri aizmiga. Pēc pamošanās jutās spīrgta un smaidoša. Šķita, ka tā ir greizsirdība uz brālīti, taču sarunā ar vecākiem noskaidrojās, ka meitene vakaros ilgi neiet gulēt, jo vēlas būt klāt brālīša barošanā un vanņošanā. Ierosinot bērnu nolikt gulēt laicīgāk, meitenes uzvedība pamazām mainījās.

P. ir ļoti jauks, smaidīgs puika, tomēr ikreiz cenšas izrādīt savas emocijas, ja kaut kas nepatīk. Kad mamma sāka strādāt maiņu darbu, katru otro nedēļu viņa atgriezās no darba vēlu. Dažus rītus šajā nedēļā bērns bija izteikti kaprīzs, raudāja, nākot grupiņā, apgriezās un skrēja prom. Sarunā ar vecākiem konstatēts, ka bieži vien tētis nevarēja laicīgi dēlu nolikt gulēt, jo bērna arguments bija - iedot mammai buču pirms gulēšanas. Nākošajā rītā bērnam bija grūtības pamosties, nepamatoti kliezieni, sitieni vecākiem arī mājās (pēc vecāku teiktā). Pēc sarunas ar vecākiem par bērna uzvedību, tētis vairāk pavadīja laiku kopā ar bērnu vakaros, īpaši izstrādājot pirms gulēšanas rituālu, kas ļāva bērnam aizmigt bez mammas bučas. Taču, agri pamodināts, viņš savu neapmierinātību no rīta, nākot grupā, izrādīja ne tikai mammai, bet arī skolotājai - sita ar dūrēm, pat - spļaudījās atvadu brīdī.

No rītiem H. viegli atvadās no mammas. Taču, rītos, kad mamma modina dēlu agrāk, vai bērns vēlāk nolikts gulēt vakarā, viņš ir niķīgs, raudulīgs, ja kāds pieskaras, tad saka, ka viņam iesita un raud, sliktāk arī ēd, nedzird, ko saka skolotāja, berzē acis.

B. parasti grupā nāca smaidīgs, uzreiz meklēja „savas” rotaļlietas, taču kādu rītu bērns ienāca grupā, stāvēja ar līdzpaņemto rotaļlietu un nekustējās, nereagēja uz skolotājas vārdiem. Pēc sarunas ar bērna mammu, atklājās, ka viņš naktī pamodies un ilgi negulējis.

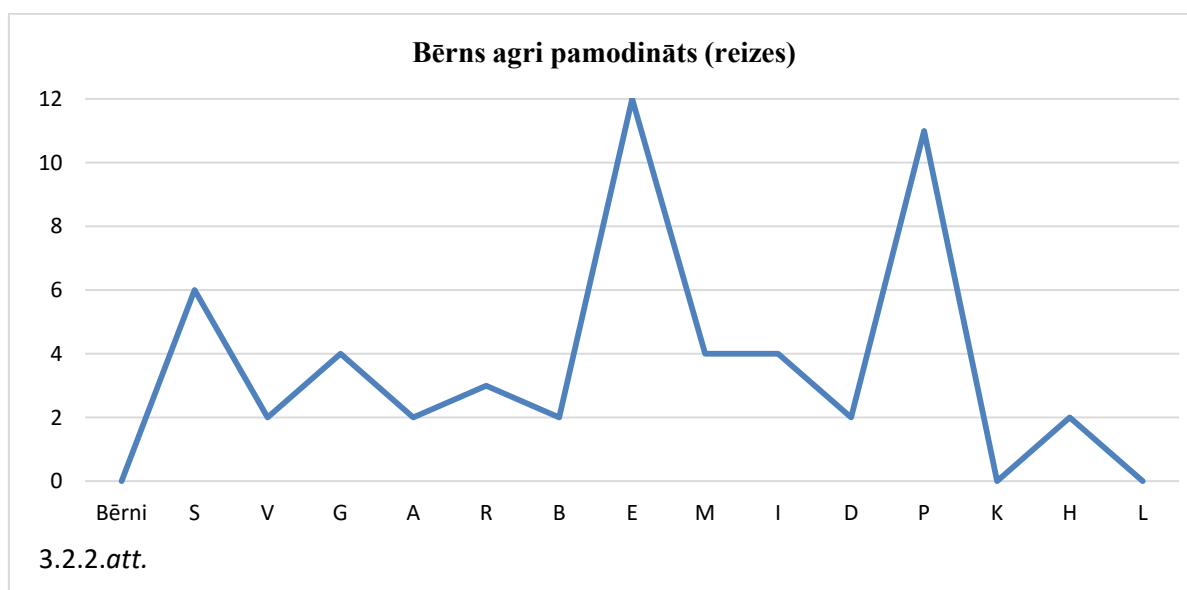
M. grupā ir kluss, nodarbībās nerunā, bet runā pēcpusdienās, kad tiek veltīts laiks tikai viņam vienam. No rītiem viņš nav aktīvs, parasti lēnu ienāk grupā, pēta citus, ar apdomu meklē sev nodarbošanos. Dažus rītus garderobē ir dzirdama M. skaļā raudāšana, kliegšana, neapmierinātība. Mamma nevar ievest bērnu grupā, viņš, kājām šļūcot, tiek iestumts un atstāts. Bērns vai nu turpina raudāt, vai arī nekustās ne no vietas: neiet mazgāt rokas, negrib

iet brokastīs; paliktu viens grupā, ja atstātu; brokastu ēdienam nepieskaras. Pēc sarunas ar vecākiem, noskaidrots, ka bērns ir aizgājis vēlu gulēt vai agri piecelts.

Viens no kurioziem, sarunās ar pedagogiem, bija neizgulējies bērns, kurš naktī trijos pamodies un spēlējās spēlītes mammas telefonā. No rīta bijis ļoti grūti bērnu pamodināt, bet pirmsskolā bērns visas dienas garumā bijis niķīgs, kašķīgs, neapmierināts.

Rīts ne vienmēr visiem bērniem ir „smaidīgs”. Citiem ir nepieciešams ilgāks laiks, lai kārtīgi atmostos, cits jūtas labi, kad paēdis. Taču agri pamodināti bērni ir sabozušie, miegaini, lēnu ģērbjas. Ienākot grupā, bērni drīz vien „atdzīvojas”.

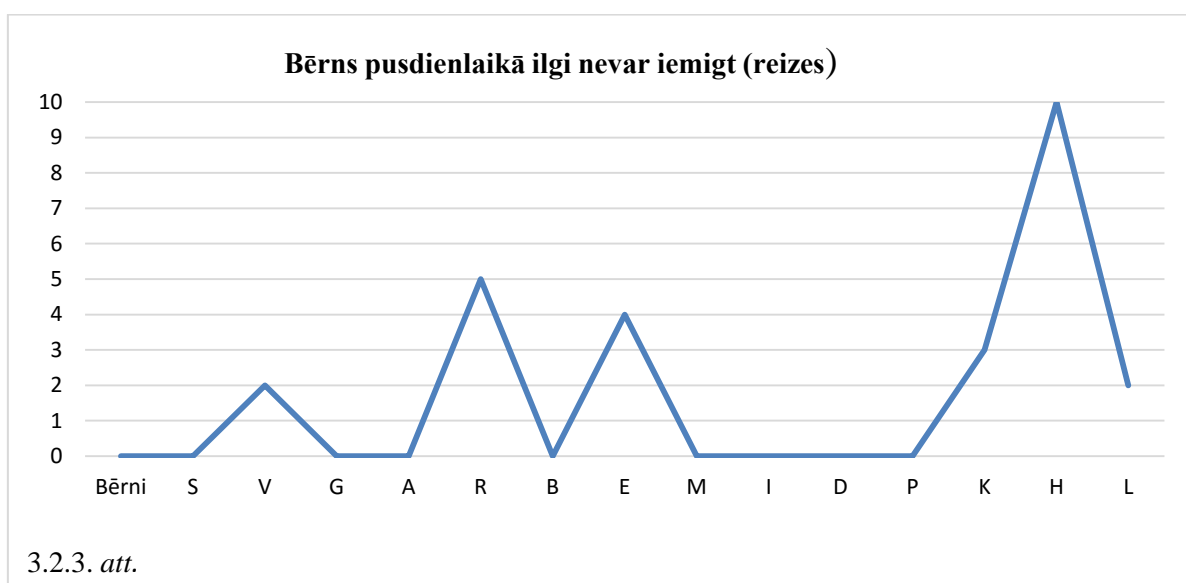
3.2.2.attēlā var redzēt, ka 12 no 14 bērniem ir gadījies, ka pamodināts agrāk un tas ir nelabvēlīgi iespaidojis bērna emocijas. Tātad, bērni no rītiem labprāt gulētu ilgāk. E. agrāk pamodināta 12 reizes, P. - 11 reizes, S. - 6 reizes. Sarunās ar E. mamma, konstatēts, ka bērns no rītiem grib ilgi gulēt un modināšana agrāk meitā izraisa ļoti negatīvas emocijas, arī vakaros ne vienmēr bērnu var laikus nolikt gulēt, ir kaprīza. E. mamma ir sākusi strādāt. Darbā jābūt agri, tāpēc bērnu atved uz grupu pašu pirmo. Mamma bieži saka, ka esot bērnu izcēlusī no gultas un atvedusi. Mazliet „pačīkstējusi”, viņa vēro skolotājas nodarbošanos, bet pati nevēlas darboties, žāvājas, dažreiz ir raudulīga, kaprīza. Kad viņu uzaicina pabarot lelles vai tām uzklāt galdu, atbilde ir skaļš „nēēē”. Meitene kļūst aktīva pēc brokastīm. Kaut arī mamma noliek bērnu laicīgi gulēt, viņa pamanās aiziet uz māsas (skolnieces) istabu skatīties, kā māsa spēlē spēlītes telefonā. Pēc tam viņa ilgi nevar iemigt. Mamma arī „nespiež” iet gulēt. Meitene arī ikdienā no rītiem izskatās neapmierināta un kaprīza, neatkarīgi no gulēšanas ilguma, negrib uzreiz šķirties no mammas, pieprasa uzmanību, bet mammai vienmēr jāsteidzas.



S. ir viena no tām meitenēm, kura no rītiem gulētu ilgāk. Ikdienā meitene neizrāda, ka agri pamodināta, tikai daži rīti ir neizprotami: grib otram izdarīt sliktu - ņem nost rotaļlietas, ar kurām pati nespējējas, cenšas izjaukt bērnu saskanīgo spēlēšanos, iejaucoties; nezina, ko pati grib.

Bērna neizgulēšanos var novērot pie pusdienu galda, kad ļoti gribas ēst, taču tam nevar koncentrēties un galva lēnām noslīd uz galda. Pētīšanas laika periodā tā bija diviem bērniem. M. nokoda maizes kumosu un pat nesakošļājis, pievēra acis un lēnām nolieca galvu. Kad galva liecās pārāk zemu, bērns atvēra acis un turpināja ēst, tad atkārtojās viss no sākuma. Darba autore secināja, ka arī pārgurušam bērnam ir grūtāk aizmigt. Piemēram, R., kurš no rīta agri modināts jau izrādīja savas kaprīzes, pie pusdienu galda nevarēja paēst, jo nāca miegs, pat iemiga. Pamodināts, viņš pēc iešanas uz grupu, tualetes apmeklējuma un noģērbšanās bija izteikti kaprīzs, bet pēc tam ļoti ilgi nespēja iemigt.

Lai noskaidrotu patieso iemeslu bērna izmaiņām uzvedībā, darba autore to apsprieda ar attiecīgā bērna vecākiem. Sarunai izvēlējās mērķtiecīgus jautājumus, ne vienmēr atklājot patieso sarunu mērķi, kā arī uzklaušīja vecāku vaļsirdīgo atzīšanos. Sarunas notika dabiski, iejūtīgi, ievērojot pedagoģisko taktiku. Tomēr, daži vecāki noliedza faktu, ka bērns būtu vēlāk nolikts gulēt vai agrāk pamodināts, lai gan emocijas atšķīrās ar citām dienām. Dienās, kad darba autorei bija brīvdienas, novērošanu veica kolēģe, ar kuru bērni saraduši. Novērošana gan stipri atšķīrās novērošanas sākumā un beigās, jo vecākiem līdztekus ieteikti risinājumi, sniegtas konsultācijas bērna labsajūtas uzlabošanai.



Pētot literatūru, autori atzina, ka divgadīgiem bērniem ir vajadzīga atpūta arī dienas laikā. Pētījums apstiprinājās, jo veicot novērošanu, gan sarunās ar vecākiem, gan pedagogiem tika konstatēts, ka maziem bērniem diena ir par garu, lai visas dienas garumā justos labi, it sevišķi bērniem, kuriem ir bijis nepietiekošs nakts miegs.

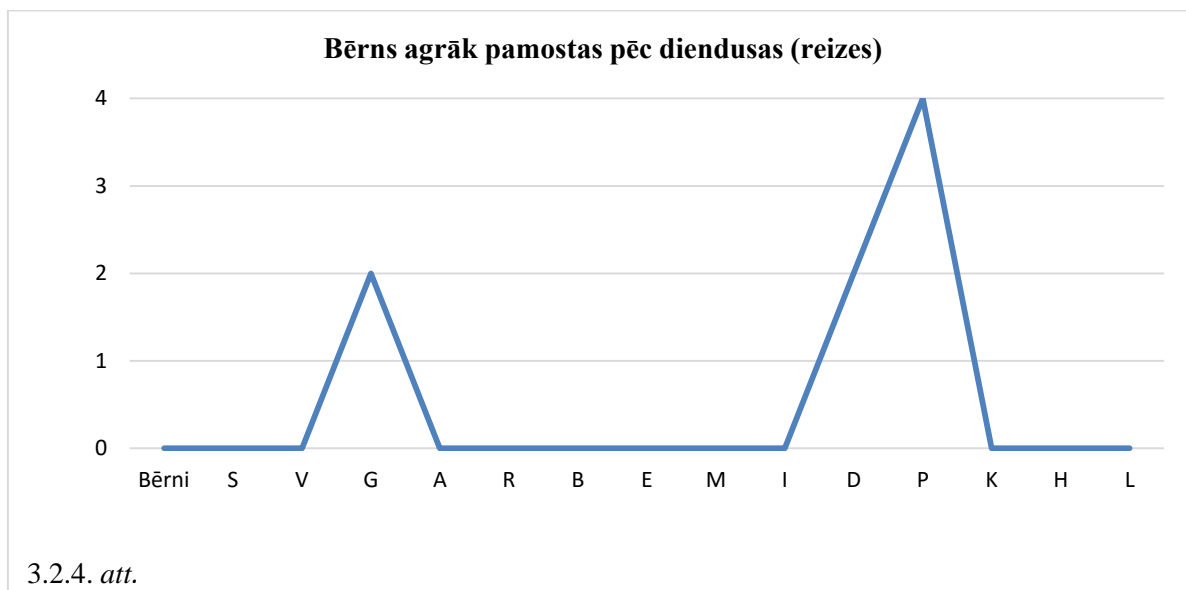
3.2.3..attēlā ir tikai skolotāju veikto pētījuma pierakstu rezultāti. Lielākoties, bērni pusdienlaikā vēlas atpūsties un aizmigšana grūtības nesagādā. Tomēr, ir reizes, kad bērns ilgi nevar iemigt: kā redzams 3. attēlā, H. pat 10 reizes novērojuma laikā, R. tās ir bijušas piecas reizes, bet E. - četras. Astoņi bērni parasti aizmieg uzreiz.

K., R. un E. ir tie, kuri grozās gultā, knibina segu, sarunājas ar rotaļlietu, ilgi neiemieg. Pēc tam viņus ir grūti pamodināt. Bērni pēc pamošanās ir neapmierināti un „pūcīgi”, lai gan ne vienmēr. E. pēc pusdienām negrib dot roku „draugam”, ir kašķīga, ar visu neapmierināta, gaida, lai saģērbj. Dažiem bērniem, kuri neiemiga uzreiz, izmaiņas bērna uzvedībā netika konstatētas.

H. pirmsskolu sāka apmeklēt otrajā pusgadā, viņš pusdienlaikos bieži ilgi nespēj iemigt: bieži raud un traucē gulēt pārējiem. Viņu grūti nomierināt, jo, savas skaļās raudāšanas dēļ, neko nedzird. Dažreiz viņš pamodina bērnus, kuri ir iemiguši un neļauj gulēt tiem, kuri vēlas gulēt. Parasti pēc ilgākas raudāšanas viņš aizmieg, bet reiz bērns negulēja visu pusdienlaiku, ik pa laikam skaļi raudot. Citi bērni pēc pamošanās bija miegaini, lēni ģērbās, daži sēdēja un skatījās tālumā, nedzirdēja, kad viņus pasauca, bet viens bērns, kurš vispār neaizmiga, bija raudulīgs un neapmierināts pat līdz vecāku atnākšanai. Pēc sarunām ar vecākiem par bērna uzvedību šīs dienas vakarā, trīs no 10 vecākiem atzina, ka bērns bijis kašķīgs, ilgāk nevarējis iemigt, bet divi vecāki atzina, ka bērns vakarā tūlīt aizmizis, nenoklausoties vakara pasaku. H. mamma, sarunā par bērna uzvedību šajā dienā, atzina, ka brīvdienā nav laikus nolikusi viņu gulēt un no rīta bērns pamodies možs. Viņa arī izstāstīja, ka bērnam vēl joprojām patīk ēst no pudeles, kas dažreiz tiek dota vakaros pirms gulēšanas, lai ātrāk aizmigtu (par to iepriekš viņa nebija stāstījusi, jo kautrējusies. Bērnam - 2 gadi un 4 mēneši).

Bērni diendusu guļ labprāt un tas viņiem ir vajadzīgs. Viņi gulētu ilgāk, ja ļautu, jo, bieži vien, jāmodina vairākkārt. To var redzēt 3.2.4. attēlā. Daži bērni izrādījuši negatīvas emocijas, kad paši pamodušies agrāk. P. neapmierinātība izpaudās četras reizes, bet D. un G. pa divām reizēm. Ja P. pamostas agrāk, ir kaprīzs, kļūst agresīvs uzvedībā, grib modināt citus. D. pamostas jau pēc stundas gulēšanas, tad apmeklē tualeti, bet otrreiz nespēj uzreiz aizmigt. Parasti viņas uzvedībā pārmaiņas nevar redzēt, jo pēc tam vēl paguļ. Taču atsevišķas reizes

viņa neizmieg, sāk „īdēt”, pamodina citus. Pēc neizgulēšanās uzvedas nejauki: ņem nost citiem bērniem rotaļlietas, ir agresīva, neapmierināta.



Novērojuma laikā bija gadījums, kad D. pamodās sagurusi, apātiska, necēlās augšā, pēc kāda laika sāka raudāt - bērns bija slimš. Toties, A. piecēlās, taču negērbās, šķita, bezspēcīga un neko nedzirdoša. Iemesls tam- paaugstināta temperatūra. Bērni neēda launagu, bija gurdeni līdz vecāku atnākšanai. Arī saslimšana var būt par iemeslu bērna sliktai pašsajūtai, kas izjauc turpmāko dienas ritmu.

Lai nesabojātu bērnam omu, neder arī steiga dienas ritmā. Pirmsskolas iestādes „X” darba laiks ir no pusē astoņiem rītā. Daudziem vecākiem pašiem darbs sākas astoņos, tāpēc ir tikai šis īsais laiks, lai atvestu un noģērbtu bērnu. Līdz ar to, vērojama rīta steiga garderobē. 5.attēlā var redzēt, ka vienmēr pietiekošs laiks, lai noģērbtu bērnu, ir četriem vecākiem, bet pārējiem ir bijuši divi un vairāk gadījumu, kad jāsteidzas. Arī pie steigas bērni pierod, bet atsevišķas dienas tomēr atšķiras no pārējām.

Kā redzams 3.2.5.attēlā, P. novērojuma laikā 14 dienas izrādīja negatīvas emocijas pēc steigas no rītiem. Dažus rītus mamma atzina, ka vēlu nolikts gulēt, daudzus rītus- agri modināts, bet pārējos rītos viņa atzina, ka bērns ir steigā atvests un tāpēc kaprīzs, tāpēc raud, tāpēc ātri nevar atvadīties, tāpēc agresīvs. Bērns arī dienas gaitā uzvedas agresīvi, ar spēku ņem nost citiem rotaļlietas, raud, ja napanāk savu.

3.2.5.attēlā redzams, ka V. steigā atvests 8 reizes - pirms pašām brokastīm. Tad bērns izskatās neizgulējies, nezina, kur jāiet, nezina, kas jādara, pats nevar ne nomazgāt, ne noslaucīt rokas, lai gan ikdienā bērns visu var izdarīt pats. Kad darba autore ieteica bērnu

atvest uz grupu laicīgi, lai viņš no rīta varētu adaptēties jaunai dienai, mamma atbildēja, ka "nevar vien no rīta paspēt izčammāties", bet jācieš taču bērnam. Jāatzīst, ka V. mamma tā arī īsti neiemācījās plānot savu darba dienu, lai nebūtu steiga.



S. vecākiem darbs atrodas tālu, tāpēc arī rīts parasti steidzīgs. Meitene pie tā pieradusi, taču, pēc novērotā, septiņi rīti arī viņai sabojāja omu uz ilgāku laiku. S. mamma vairākas reizes aizgulējās, tad bērns uz pirmsskolu tika atvests pēc brokastīm. Viņai jau nepilni trīs gadi, ir viena no vecākajiem bērniem grupā. Šajos rītos viņa prasa, kad iesim brokastīs, kaut arī brokastis paēdusi mājās, viņai grūti sekot līdz rotaļnodarbībai, ja kaut kas nesanāk, sāk raudāt, grib mammu. Ikdienā tā nenotiek.

G. novērojām četrus „steidzīgus” rītus un ieteicām mammai veikt izmaiņas dienas ritmā, kas deva arī rezultātus, jo šajos rītos meitene ilgi nevarēja „savākties”, visu gribēja darīt ātri, bija nepacietīga.

K. un R. no rītiem nevar sagaidīt brokastis. K. ik pa laikam prasa ēst (meitenei ir 2 gadi un 4 mēneši, pirmsskolu sāka apmeklēt otrajā pusgadā).

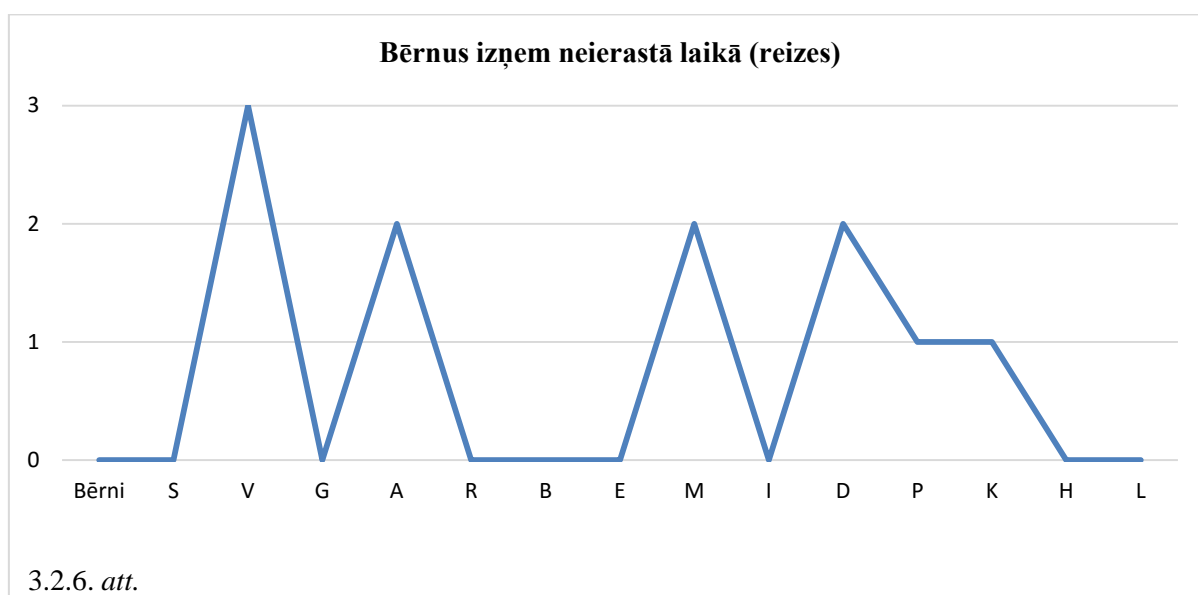
Grupā var novērot vecākus, kuri savas steigas dēļ no rītiem, sabojā bērna omu uz ilgāku laiku. Bērns tiek grūstīts un bārts, pārāk strauji notiek bērna „iemešana” grupā. Dienas ritmu ietekmē, kad mamma bērnu sabar vai bijis konflikts ģimenē. M. Kādu rītu apvainojās uz mammu, jo neiedeva līdz automašīnu. Bērns bija dusmīgs, „piepūties”, neko nedarīja. Tas rada stresu un nepatīkamu emociju virkni. B. mamma steidzās uz autobusu. Lai gan laika pietika, viņa bārās un pārmeta bērnam viņa tūlību. Bērns ienākot grupā, bija ilgi

neapmierināts, dusmīgs, pat sita kāju pret grīdu, kad aicināja mazgāt rokas. Ēdamzālē dusmās spļaudījās uz vienaudi, kas atgadījās šo vienīgo reizi novērošanas laikā.

Ja bērns ir steigā atvests, tad bieži vien bērns ir apjucis un uzreiz nevar adaptēties dienas gaitām. Ja bērns tiek atvests pirms brokastīm vai brokastu laikā, tad dažus bērnus tas neietekmē, bet citi ir satraukti, neēd brokastis vai ēd mazāk kā parasti.

Neder arī ātra „aizlavīšanās” no bērna. E. mamma reizēm „iegrūž” bērnu grupā un ātri iet prom. Bērns sāk skaļi raudāt, ir neapmierināts pēc tam ilgāku laiku. Prasa, vai mamma atnāks pakaļ.

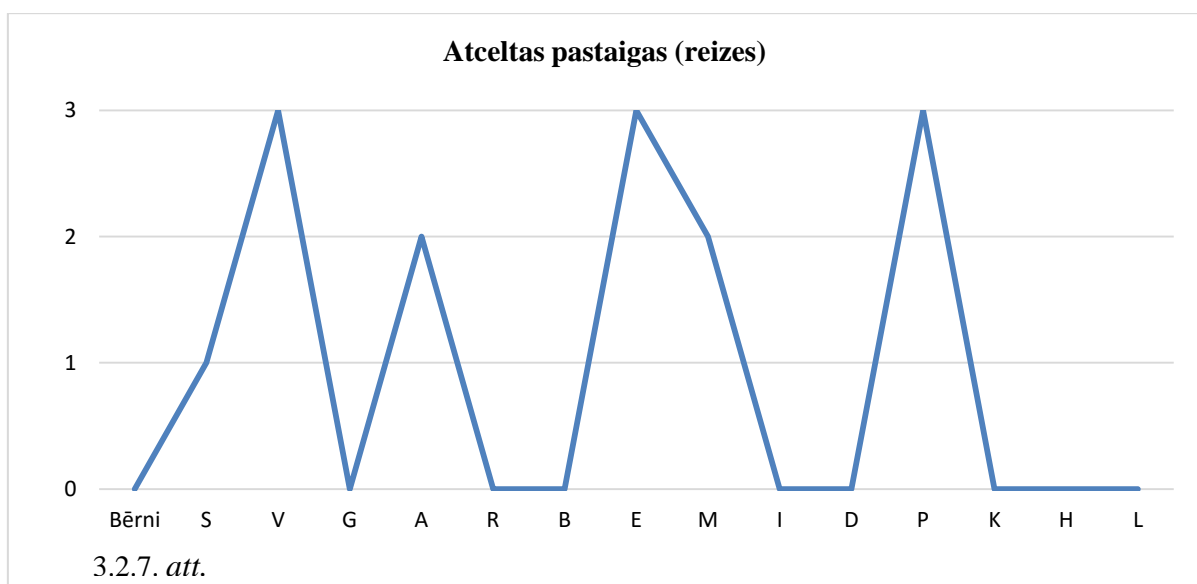
Bērnu neapmierinātība vai prieks var būt par iemeslu arī tam, ka vecāki, kuri pieradina bērnu izņemt noteiktā laikā, apstākļu spiesti, ir atnākuši agrāk - neierastā laikā. Ja bērnam atnāk pakaļ pirms gulēšanas, bērni parasti ir priecīgi, ieraugot mammu, dažreiz arī satraukti.



3.2.6.attēlā redzam, ka bērni izņemti agrāk no grupas ne vairāk kā trīs reizes novērošanas laikā. Tā bija V., kam mamma „kompensēja” steidzīgos rītus. Viņa izņēma bērnu pēc pusdienām un tas bērnam sagādāja patiesu prieku. Trīs bērni izņemti agrāk divas reizes, bet divi bērni - vienu reizi. Kā redzam 3.2.6.attēlā, astoņiem bērniem - vairāk kā pusei, netika izjaukts ritms, lai iepriecinātu bērnu.

Ja gulēšanas laikā pamodina bērnu, tas sāk raudāt, ir neizpratnē par notiekošo. Tā bija gan M., gan P. gan A., bet D. un K. tā arī īsti nepamodās, kamēr tika saģērbti un atdoti vecākiem. Pēc sarunas ar šiem vecākiem, konstatēts, ka M. un P. bija raudulīgi un kaprīzi līdz pat vakaram, bet A. un D. tas nav iespaidojis: bērni jutušies izgulējušies un bijuši aktīvi. M. vakarā ir aizgājis gulēt ātrāk, bet P. vakarā kļuvis kaprīzs un nevarējis ilgi iemigt.

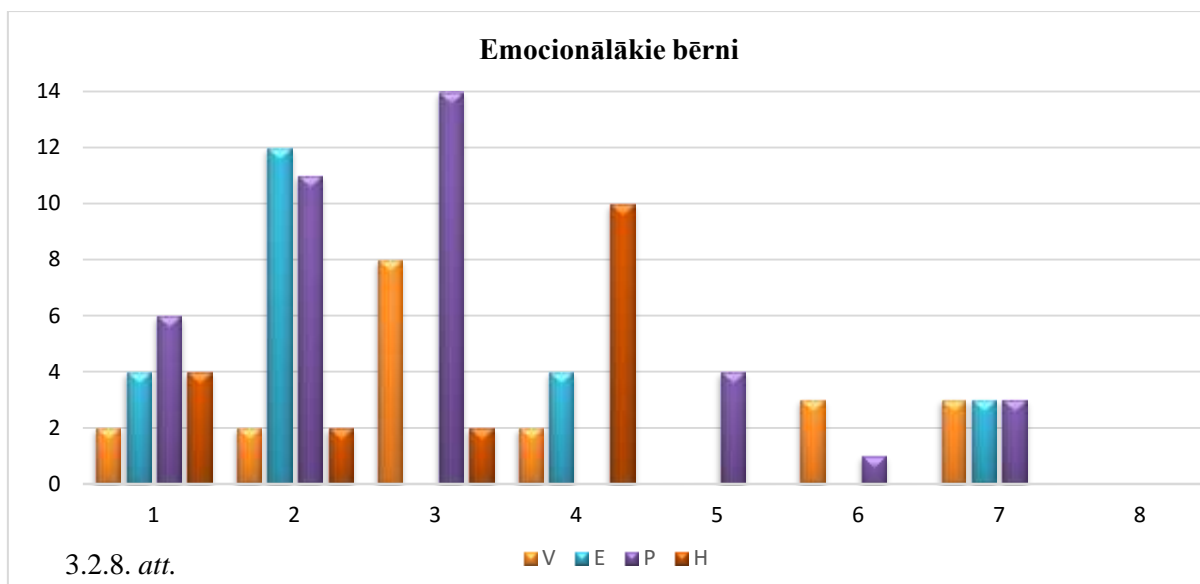
Pēc nodarbībām bērni parasti iet ārā. Stipra lietus gadījumā viņi paliek telpās. Sākumā visiem ir interesanti: bērni brīvi izvēlas sev nodarbošanos, skolotājam palīdzot vien atsevišķiem bērniem atrast piemērotāko. Drīz jūtams, ka bērniem ir vēlme izskrieties, iepriekšējās darbības ir ātri apnikušas, daži kļūst gurdeni, kas parasti nav novērojams pastaigā vai pēc tās. Tas pats ir dienās, kad pirmsskolā ir teātra izrāde vai koncerts. Dzīvojot telpās, biežāk izpaužas bērnu neapmierinātība, viņi kļūst kašķīgāki, ņem viens otram nost rotaļlietas, skrien viens otram virsū, otru nogāžot, kas beidzas ar abu bērnu asarām, daži sliktāk ēd pusdienas, bet dažus grūtāk nolikt gulēt. Bērns tiek „izsists” no ritma. Pastaigā bērni relaksējas, tā ir vides maiņa. Arī pedagogi atzīst, ka bez ierastās pastaigas bērni ir apātiskāki un kašķīgāki.



Kā redzam 3.2.7.attēlā, pastaigas tika atceltas trīs reizes un izmaiņas bērna uzvedībā bez pastaigām svaigā gaisā bija 6 bērniem. Izteikti tas bija E., kas katru reizi viena pati sēdēja atsevišķi no citiem, čīkstēja, prasīja mammu. Arī A. jutās nogurusi, žāvājās. P. nezināja, kā izlietot savu enerģiju, bieži sāka skriet pa grupu, pat uzkāpa uz galda, smaidot meta klučus tālumā, neklausījās skolotājas aizrādījumus.

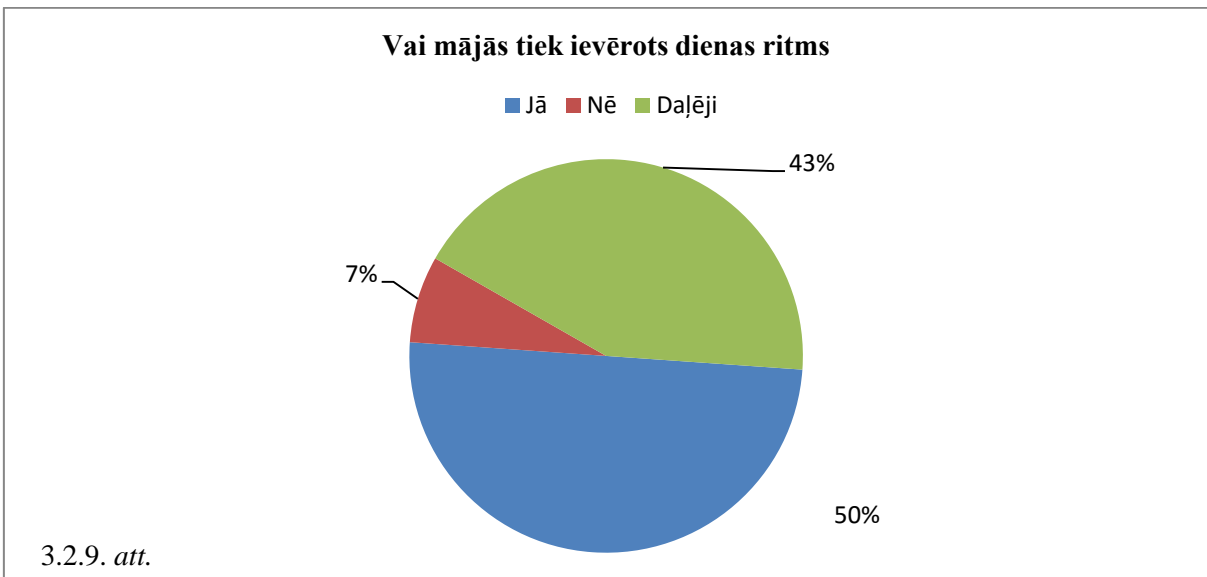
Tāpat, vecākiem būtu pienākums par bērna problēmām informēt skolotāju. Darba autores grupā ir bērns, kurš jau no rudens atšķiras no citiem: ir mazliet lielāka galva, krasi atšķiras no vienaudžu attīstības, lai arī - ne visur, jo ar bērnu daudz strādā; bērns ir kaprīzs, nevēlas piedalīties nodarbībās, nevēlas kontaktēties ar citiem bērniem, ir vāja muskulatūra. Sarunā ar bērna mammu rudens pusē, viņa apgalvoja, ka viss ir kārtībā, bērnu ir pārbaudījuši dažādi ārsti. Tikai vēlāk kādā sarunā atklāja, ka bērnam ir bijušas problēmas pie dzimšanas.

Bērns, jau kā zīdainis, pa darba laiku atdots auklītei. Viņš ir mīlīgs, „pieķeras” pieaugušajam, kurš ar viņu darbojas. Bērnam ir grūti ātri aizmigt pusdienlaikā. Kā noskaidrojās, bērnam grūtības sagādā arī agrā celšanās, bieži no rītiem mājās ir ļoti neapmierināts, kaprīzs. Grupā viņš parasti nevēlas darīt to, ko citi, grib savu nodarbošanos izvēlēties pats, uz aizrādījumiem reaģē īsu brīdi.

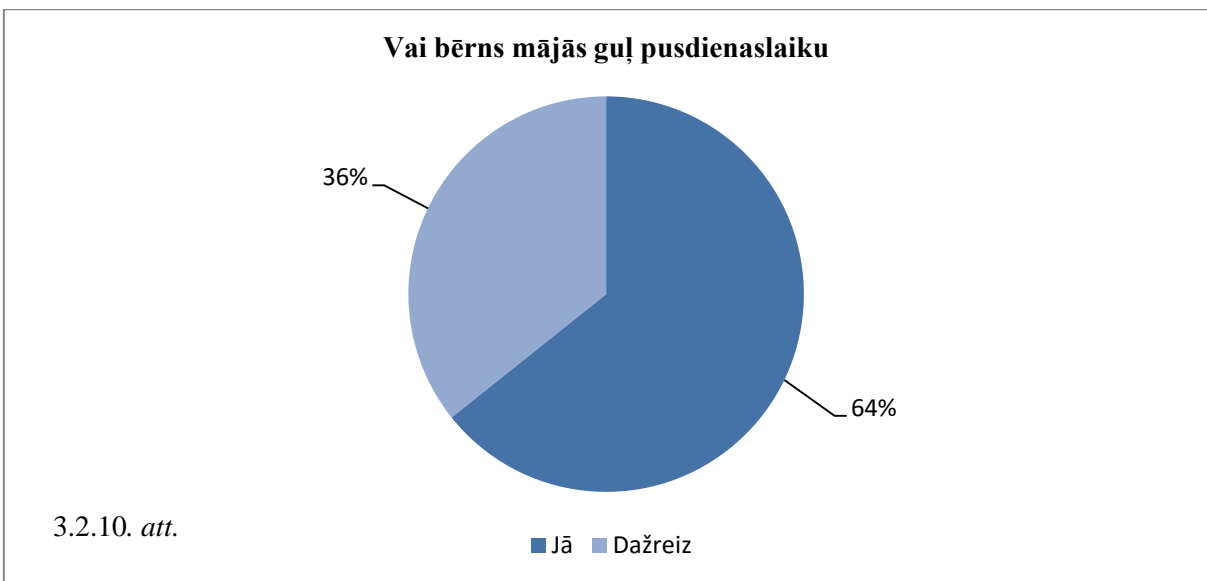


3.2.8.attēlā redzam biežāk negatīvo emociju novērotos bērnus. Visvairāk tās novērotas P., kur vienā pozīcijā ir 14 reizes, 11 reizes, 6 reizes. Ar izteiktām garastāvokļa maiņām „izceļas” arī E. - pat 12 reizes vienā pozīcijā, citās - 4 reizes un mazāk, bet H. - 10 reizes, 4 reizes un mazāk. Vēl savu neapmierinātību izrāda arī V. - 8 reizes vienā pozīcijā, citās - 3 un mazāk. Apskatot attēlu un salīdzinot šos bērnus arī ikdienā, autore konstatēja, ka tik tiešām šie bērni ir emocionālāki un tam ir iemesls - vecāku steiga, dienas ritma neizstrādāšana, arī dienas ritma nozīmes nenovērtēšana.

Pēc vecāku aptaujas anketām par dienas ritmu, kas apkopots 3.2.9. attēlā, darba autore secina, ka 50 % jeb pusei bērnu, tiek ievērots dienas ritms, 43 % bērnu tas tiek daļēji ievērots un tikai 7% - netiek ievērots.



3.2.10. attēlā var redzēt, ka lielākā daļa aptaujāto vecāku jeb 64 %, savus bērnus ikdienā liek gulēt pusdienlaiku arī mājās, to neregulāri dara - 36 % vecāku.



Izpētot vecāku aptaujas anketas, var secināt, ka visiem bērniem patīk nākt uz grupiņu. Ja bērns ilgāk neiemieg pusdienlaikā, tad pēc pamošanās vai bērna modināšanas 5 vecāki atzīst, ka bērns dusmojas, ja modina, raud, neceļas; pēc pamošanās ir lēns, sapņains, pats negrib ģērbties, ir kaprīzs. Ja bērns guļ pārāk ilgi diendusu, tad viņu vakarā ir grūtāk laikus nolikt gulēt, grib spēlēties, meklē iemeslu, lai negulētu - grib lieku reizi paēst vai apmeklēt tualeti. Ja pusdienlaiku vispār neguļ, tad kādu brīdi bērns paliek gurdens, tad atkal ir aktīvs un

vakarā laikus iet gulēt, citi - kādu laiku ir izteikti niķīgi un kaprīzi. Kāda mamma raksta, ka vakarpusē ir niķīgs, ja nepievērš uzmanību, pats nezina, ko īsti grib.

Ja bērnu noliek gulēt pārāk vēlu, tad otrā rītā bērns negrib celties, ir kaprīzs, nevar izvēlēties apģērbu, pats negrib ģērbties. Viena mamma raksta, ka otrā rītā nevedot bērnu uz dārziņu, jo bērns esot kā slimis. Toties, kāda mamma atzina, ka, vienalga, cikos noliekot bērnu gulēt, viņš no rīta agri pamostas un ir možs, bet neizgulēšanās sekas parādās ap pusdienas laiku. Ja pamodina izteikti agrāk, tad bērns ir miegains, negrib ģērbties, arī raud. Ja vecāki aizgulējušies, ko atzina divas mammas, tad bērns īsti nesaprotot, kas notiek, pašām mammām jāapģērbj un jāaiznes uz mašīnu; bērnam valda neizpratne. Ja atved bērnu steigā, viņš ir neapmierināts, satraukts, bieži čīkstīgs, arī apātisks.

Aptaujātie pedagogi anketās atzīst, ka maziem bērniem miegs ir ļoti svarīga diennakts daļa. Ja bērns nav laicīgi aizgājis gulēt vai agri pamodināts, tad tas ir uzkrītoši pamanāms lielākajai daļai bērnu. Nepietiekams miegs ir visizteiktākais iemesls bērna niķiem, kaprīzēm, raudāšanai, grūtībām atvadīties no vecākiem, grūtībām koncentrēties. Apkopojot pedagogu anketas, var secināt, ka bērns grupā ienāk neapmierināts:

* ja vēlu nolikts gulēt, no rīta bērns ir niķīgs, negrib šķirties no vecākiem, raudulīgs, neapmierināts, grūtības paēst pusdienas,

* ja agri pamodināts, bērns ir sabozies, miegains, lēns, arī raudulīgs, nevar sagaidīt gulēšanas laiku, nodarbībās neseko līdzi,

* ja atvests steidzoties, bērns jūtas mazliet apjucis, nespēj uzreiz adaptēties, nevar šķirties no vecākiem, grib ilgstošāk vecāku uzmanību,

* ja bērns atvests pirms pašām brokastīm, bērns negrib ģērbties, vēl nespēj iejusties grupā, ir satraukts, nesaprot, kas jādara, nesaprot, kur palicis rīta cēliens,

* ja bērnam apsolīta brīvdiena, bet atvests uz dārziņu, bērns no rīta skumst, ir sarūgtināts, bet drīz vien aizmirst,

* ja vecāki ir aizgulējušies un atved bērnu steigā vēlāk, bērns ir apjucis, nesaprot, kā tas ir, ka jāsteidzas - niķojas, ir neizpratnē par dienas ritmu.

Ja bērns ilgi nevar iemigt vai ātri pamostas, vai neguļ pusdienlaikā, pēc pamošanās viņš ir grūti pamodināms, lēns, lēnu ģērbjas, apātisks, citreiz raudulīgs, kašķīgs, nekas viņu neinteresē, gaida tikai savus vecākus.

Ja vecāki pēc bērna ierodas neierastā laikā, tad bērns parasti ir priecīgs, ja ierodas pusdienlaikā un bērns ir jāpamodina, tad bērns sāk raudāt, cits īsti neatmostas, cits ir satraukts, nobijies, ka nav neviena cita bērna.

Ja laika apstākļu vai izrādes, vai kāda cita iemesla dēļ bērns netiek pastaigā, tad lielākā daļa bērnu labprāt spēlējas, citi tiek „izsisti” no ierastā ritma. Vairāki bērni pēc tam ir apātiski, ātrāk nogurst, kašķīgi. Daži bērni gaida, kad varēs tikt paspēlēties laukumā. Ja vecāki atnāk šajās dienās ātrāk pakaļ, tad izrāda nevēlēšanos iet mājās.

Ja izmainās rotaļnodarbību saraksts, tad tik mazi bērni neizjūt maiņu, viņi vienmēr ir priecīgi par jebkādam nodarbībām, jebkur! Tomēr daži īsti nesaprot, kāpēc nav mūzika vai sports, kas paredzēts.

Var secināt, ka negatīvas emocijas bērniem 2 - 3 gadu vecumā rada nepietiekošs miegs, kas saistīts ar vēlu aiziešanu gulēt vakaros, vai agru celšanos no rīta, kā arī nepietiekošs vai nekvalitatīvs miegs diendusā. Bērņus nelabvēlīgi iespaido dienas ritma izmaiņas, kas neļauj izkustēties svaigā gaisā, kā arī vecāku ikdienas steiga. Visbiežāk bērni šādos gadījumos ir neapmierināti, niķīgi, raudulīgi, nespēj sekot līdzī notikumu gaitai, negrib sadarboties ar citiem, ir kaprīzi. Tas iespaido ne tikai bērna emocionālo stāvokli, bet arī apkārt esošo bērnu un pieaugušo emocijas.

NOBEIGUMS

Lasot bagātīgo materiālu klāstu par ritmu dabā un cilvēka dzīvē, darba autore nešaubās, ka viss gan dabā, gan cilvēka organismā norit noteiktā secībā, un dabas ritmi ietekmē cilvēku, viņa dzīves kvalitāti, labsajūtu, tāpēc būtu jādzīvo saskaņā ar dabu. Dabas bioloģiskais pulkstenis regulē visu dzīvo organismu stāvokļu ritmisku maiņu, kas atklāts un pētīts jau pirms mūsu ēras. Viens no svarīgākajiem cikliem ir miega periods. Miega un nomoda cikls piedalās daudzās cilvēkam ļoti svarīgās funkcijās, tā daudzums un kvalitāte ietekmē emocijas.

Stabilitāti rada ikdienas ritms, īpaši, maziem, augošiem bērniem. Tas atvieglo ikdienas dzīvi sev, vecākiem, pedagogiem, tas nepieciešams, lai veiktu pirmsskolas izglītības programmas izpildi, kur notiek sistemātiska laika plānošana, regulāra darba un atpūtas laika ievērošana. Dienas ritms ļauj viegli integrēt nodarbības, bērni netiek „raustīti”. Ikdienas rituāli ļauj bērniem justies droši, ļauj orientēties notikumu gaitā.

2 - 3 gadu vecums bērniem ir agrīnās bērnības posms, kad bērns mācās būt patstāvīgs, viņā veidojas personība, kad bērns sevi sāk apzināties kā individualitāti. Bērns darbojas ar dažādiem priekšmetiem, izzina tos; strauji attīsta runu, mācās pārvaldīt savu ķermeni un emocijas, sāk apzināties savas un citu cilvēku emocijas; meklē vienaudžus, lai kopā rotaļātos, meklē draugus, ar ko aizstāt pieaugušos.

Divu gadu vecums bērnam ir laiks, kad mamma nolemj atsākt darba gaitas un bērnu vest uz pirmsskolu. Liela nozīme šajā laikā ir vecāku un pedagogu sadarbībai, lai veiksmīgi pārvarētu adaptācijas periodu un veicinātu bērna attīstību kopveselumā. Vecākiem jāizstrādā dienas ritms, pielāgojot to pirmsskolai, un bērnu iepriekš jāsapagatavo pārmaiņām.

„Rīta aplis”, kā rituāls, ir nepieciešams bērna iesaistīšanai ikdienas gaitās, kas veicina emocionālo saikni starp bērnu un skolotāju, starp bērniem savā starpā. Emocijām pirmsskolas periodā ir ļoti liela nozīme: jo pozitīvākas emocijas, jo bērni ir atvērtāki jaunu iespēju gūšanai. Svarīga loma emociju veicināšanā ir pedagogiem un vecākiem, kuri nodrošina bērna drošo piesaisti. Emocijas motivē bērnus darboties, ietekmē bērna attīstību un veselību. Emocionālās saskarsmes trūkums bērniem var atstāt negatīvu ietekmi uz visu turpmāko dzīvi.

Lai vairotu pozitīvās emocijas, ar bērnu jāstrādā pozitīvā gaisotnē, ņemot vērā viņa pieredzi, intereses, vecumu.

Dienas ritms nepieciešams bērna pamatvajadzībām: gulēšanas un celšanās laikam, diendusai, pastaigām svaigā gaisā, regulārām ēdienreizēm. Pēc darba autores domām, pārējā laikā nevajadzētu strikti ievērot dienas ritmu, vismaz, bērniem 2 – 3 gadu vecumā.

Nevajadzētu pārtraukt iesākto bērna darbību, lai nemazinātu interesi, radošumu, bet ļaut pabeigt darbošanos, neraustot to un neradot negatīvas emocijas, neapmierinātību, dusmas. Varbūt skolotājam vairāk pielāgoties bērna ritmam, tempam un interesēm.

Bērnām svarīga ir pielāgošanās jaunām situācijām un izmaiņām viņām ierastajā dienas ritmā, kas jāveic pakāpeniski un sistemātiski. Bērns jau no agras bērnības jāpieradina pie sistēmas, noteikumiem, tradīcijām, rituāliem, ierobežojumiem, lai mazinātu nemieru un sekmētu pakāpenisku adaptāciju dzīvei sabiedrībā.

Svarīga ir vecāku un skolotāju pārdomāta un saskanīga sadarbība pozitīvu emociju veicināšanā bērnam, labas, patiesas un atklātas attiecības, skolotāju un vecāku savstarpējā uzticēšanās. Vecākiem un pedagogiem jāizrāda savas emocijas, arī negatīvās, jo sadarbībā ar bērniem jāpastāv atklātībai. Ja pieaugušajiem ir iespēja pašiem tikt galā ar savām problēmsituācijām, tad bērnam ir jāpalīdz atrisināt problēmas.

Pedagogam regulāri jāpapildina zināšanas, jāseko līdzi jaunākajiem notikumiem, jāiemācās no bērnu acīm un uzvedības „nolasīt” nepateikto, jāprot īstajā brīdī rīkoties, jāpārtrauc darbība, pirms bērns ir noguris vai jāmaina darbības veids.

Pētījums veikts, lai pievērstu uzmanību bērna emocijām, kas ir priekšnoteikums vispusīgai, kvalitatīvai attīstībai, pedagogiem un vecākiem savstarpēji sadarbojoties, novērstu negatīvās emocijas.

Pētījumos tika novērots, ka dienas ritms var radīt emocionālu stabilitāti, bet tā trūkums: satraukumu, histēriju, koncentrēšanās grūtības. Neizgulējies vai laicīgi nepaēdis bērns var būt kaprīzs, niķīgs, raudulīgs, apātisks, bet ilgstošākā periodā - ar vāju imunitāti, slimīgs, tas var būt viens no iemesliem problēmām ģimenē, radot gan strīdus, gan haosu. Prasmei plānot laiku, ir jābūt pakāpeniskai un ilgstošai, tā jāmaina no dzimšanas brīža.

Pētījums veikts, lai vairāk pievērstos bērna labsajūtai un attīstībai, lai katrs pieaugušais veiktu pārdomātu darbu un atpūtas plānošanu, sastādot maksimāli optimālu dienas ritmu bērnam, lai veiksmīgāk attīstītu pedagogu un vecāku sadarbību, kas dotu pozitīvu guvumu, lai atklātu tās jomas, kur ar profesionālu pieredzi un konsultācijām uzlabotu bērnu veiksmīgu iekļaušanos sabiedrībā, nenodarot tiem pāri, bet ļaujot justies maksimāli laimīgiem, ar pozitīvām emocijām, kas ir pamats bērna vispusīgai attīstībai. Turpmāk darba autore iesaka meklēt un atklāt jaunus risinājumu veidus, lai saglabātu pozitīvu, stabilu bērna emocionālo stāvokli laikā, kad bērna attīstība notiek uz visintensīvākās emociju bāzes.

SECINĀJUMI

1. Dabas norises nosaka darba procesu, dienas ritmu.
2. 2 - 3 gadu vecumā bērns ātri iemācās visu uztvert, līdz ar to vecāku un skolotāju uzdevums ir mācīt pareizi un precīzi veikt darbības, konkrēti nosakot robežas.
3. Valodas attīstībā svarīgi ļaut bērnam pašam izteikties, vārdus nelietojot pamazinājuma formā.
4. 2 - 3 gadu vecumā bērnam attīstās iztēle, uzmanība, emociju uztvere.
5. Rotaļai ir svarīga nozīme psihiskās attīstības veicināšanā, tāpēc nav ieteicams darboties ilgstoši, lai bērnam nezustu interese.
6. Rotaļa saliedē bērnus, māca sadarboties, galvenais sniedz pozitīvas emocijas.
7. Rīta aplis veicina pozitīvu emociju rašanos visai dienai.
8. Dienas ritms ir vajadzīgs bērna pamatfunkcijām: miegam, ēdienreizēm, pastaigām svaigā gaisā.
9. Pirmie dzīves gadi ir svarīgi bērna emocionālajā attīstībā, īpaši svarīga ir mātes un bērna drošā piesaiste.
10. Bērns, kuram izrāda mīlestību, sapratni, iejūtību - jūtas fiziski un emocionāli apmierināts.
11. Bērna emocionālās attīstības procesā nepieciešamas skolotāja zināšanas un iejūtība.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. **Ābele, I.** Vesels pēc ājurvēdas metodes. Taka, *žurnāls*, 2012, nr.04, 6.-7.lpp.
2. **Albrehta, Dz.** *Pētīšanas metodes pedagogijā*. Rīga: Mācību grāmata, 1998. 104 lpp.
3. Audzināšanas un mācību programma bērnudārza pirmajai jaunākajai grupai. *Projekts*. Rīga: 1989
4. **Baranova, S.** Izglītības sistēma un iestādes. *Lekcija*. 2015
5. **Beļickis, I., Blūma, D.** u.c *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2002. 248 lpp.
6. **Bļugers, A.** *Populārā medicīnas enciklopēdija*. Rīga: Galvenā enciklopēdiju redakcija, 1984. 623 lpp.
7. **Boulobijs, Dž.** *Drošais pamats*. Rīga: Rasa ABC, 1998. 198 lpp.
8. **Damberga, I.** Vispārīgā psiholoģija. *Lekcija*. 2013
9. **Dēķens, R.** *Agrā bērnība*. Rīga: Kultūras Balss, 1921. 142 lpp.
10. **Dīregrūvs, A.** *Miega grāmatiņa*. Apgāds Atēna, 2003. 133 lpp.
11. **Doskins, V., Lavrentjeva, N.** *Dzīvības ritmi*. Rīga: Zvaigzne, 1985. 85 lpp.
12. **Drīzule, R.** *Liepu laipa*. Rīga: Zinātne, 1990. 335 lpp.
13. **Dzintere, D.** Pirmsskolas vecuma bērnu uzvedības novirzes un to cēloņi ģimenes audzināšanā. R-LPSR Izglītības ministrija, 1978. 39 lpp.
14. **Dzintere, D.** *Bērns kā vērtība ģimenē un pirmsskolā*. Rīga: SIA Izglītības soļi, 2000. 87 lpp.
15. **Dzintere, D., Stangaine, I.** *Teorija. Pieredze. Prakse*. RaKa, 2007. 194 lpp.
16. **Elnebija, I.** *Pieskaries man*. Velku biedrība, 2008. 175 lpp.
17. **Geida, M.** Saskaņā ar dabas ritmiem. Taka, *žurnāls*, 2009, Nr.6, 18.-20.lpp.
18. **Grāvīte, M.** Eksperimentālās audzināšanas un mācību programma bērnudārziem. Rīga, 1990
19. **Irbe, D.** *Diendusa. Cik ilgi tai jābūt- to rāda bērna pašsajūta* [tiešsaiste], 2012 - [atsauce 17.03.2015.].Pieejams: www.mansmazais.lv
20. **Jurgena, I.** *Vispārīgā psiholoģija*. SIA Izglītības soļi, 2001. 131 lpp.

21. **Kempbels, R.** *Kā mīlēt savu bērnu.* LBDS Jaunatnes apvienība, 1991. 114 lpp.
22. **Kūle, M., Kūlis, R.** *Filosofija.* Rīga: Zvaigzne ABC, 1998. 461.- 473. Lpp.
23. **Lieģeniece, D.** *Bērns- pasaulē, pasaule- bērņā.* Rīga: Zvaigzne, 1992. 136 lpp.
24. **Lieģeniece, D.** Literārais darbs kā līdzeklis pirmsskolas vecuma bērna personības attīstības sekmēšanai pedagoģiskajā procesā [tiešsaiste]. Liepāja, 2013 - [atsauce 26.11.2015]. Pieejams: <https://www.liepu.lv/uploads/..>
25. **Lika, I.** *Bērnu psiholoģija.* Liepāja, 2003. 92 lpp.
26. **Lika, I.** *Personības psiholoģiskās aizsardzības sistēma.* Liepāja, 1996, 28. – 40. lpp
27. **Likona, T.** *Bērna audzināšana no dzimšanas brīža līdz pusaudža gadiem.* Rīga: Avots, 2000. 81.- 116.lpp.
28. **Norīte, B.** *Zīdaiņa dienas režīms* [tiešsaiste]. [atsauce 23.11.2015]. Pieejams: www.mansmazais.lv
29. **Praktiskā psiholoģija.** *Ko darīt, lai vecāku loma nestu laimi mums un mūsu bērniem?* Internacional Correspondence Course. Nr.7. *Tālmācības kursi.* 2. - 23.lpp.
30. **Prindule, L.** *Bērnu psihiskās attīstības vecumposmu psiholoģija.* LPA, 1994, 201 lpp. 78. - 125. lpp.
31. **Puškarevs, I., Golubeva, A.** *Bērna attīstība.* Rīga: Lielvārds, 1999. 119 lpp.
32. **Rors, R.** *Kritiens augšup.* Lietusdārzs, 2014. 139 lpp.
33. **Studēte, A., Dzintere, D. u.c.** *Ģimenē aug bērns.* Rīga: Zvaigzne, 1988. 114 lpp.
34. **Svence, G.** *Attīstības psiholoģija.* Rīga: Zvaigzne ABC, 1999. 160 lpp.
35. **Šūmane, I.** *Mazbērna audzināšana. Lekcija.* 2015
36. **Urtāns, P.** *Informācijas uztvere un mācīšanās ieteikumi no smadzeņu darbības skata punkta tiem, kuri mācās. Lekcija,* 2015
37. **Zariņš, Z., Neimane, L.** *Uztura mācība.* Rasa ABC, 1999. 464 lpp.
38. **Zārde, I., Rancāns, E.** *Cirkadiānie ritmi psihiatrijā. Doktus, žurnāls ārstiem un farmaceitiem* [tiešsaiste]. 2009, Nr.09. - [atsauce 27.09.2015.], pieejams: www.doctus.lv
39. **Zelmenis, V.** *Īss pedagoģijas kurss.* Rīga: Zvaigzne, 1991. 213 lpp.

PIELIKUMI

1.pielikums

1. ROTAĻAS UN SPĒLES PA GADALAIKIEM PAVASARIS (MARTS, APRĪLIS, MAIJS)

Labsirdīgais dzīvnieks

Bērni nostājas aplī un sadodas rokās. Pieaugušais saka ļoti klusā un maigā balsī: „Mēs visi esam viens liels labsirdīgs dzīvnieks. Paklausīsimies, kā viņš elpo.” Visi ieklausāties savā un blakusstāvošā bērna elpošanā. Tagad paelposim visi kopā. Ieelpa - solis uz priekšu, izelpa - solis atpakaļ. Tagad visi kopā - divi soļi uz priekšu- ieelpa, divi soļi atpakaļ - izelpa. Tā elpo ne tikai dzīvnieks, bet tieši tā pukst viņa labsirdīgā sirds. Solis uz priekšu - viens sirds puksts, atpakaļ - divi. Mēs ņemam šī lielā, labestīgā dzīvnieka sirdspukstus un elpošanu sev.

Saules zaķēns

Bērni guļ pļavā zālītē vai uz paklāja, pieaugušais lēnā, ļoti mierīgā balsī stāsta: „Reiz dzīvoja saules zaķis. Viņš bija ļoti draiskulīgs un reiz viņš ieskatījās tev acīs. Tu apžilbi un aizvēri acis. Tad saules zaķis pieskaras bērnam dažādās vietās(skolotāja nosauc) un bērns tās vietas paglauda.

Uz priekšu un atpakaļ

Pirms rotaļas atzīmē starta un finiša līniju. Rotaļas dalībnieki sadalās pāros, nostājas ar mugurām viens pret otru un sadodas elkoņos. Pēc komandas pāri sīkiem solīšiem, cenšoties saglabāt pareizu stāju, dodas pie karodziņiem, apiet tos un atgriežas. Kustības laikā bērni atspiežas viens pret otra muguru, atliec atpakaļ plecus, galvu tur taisni. Līdz karodziņam viens dalībnieks iet ar seju, vērstu uz priekšu, otrs - atmuguriski. Atpakaļceļā bērni mainās lomām. Uzvar tas pāris, kurš precīzāk un ātrāk izpildījis uzdevumu.

Variants. No tāda paša sākuma stāvokļa rotaļas dalībnieki virzās uz priekšu sāniski ar pielikšanas soļiem.

Visi putni lido

Rotaļas dalībnieki sēž vai stāv pusaplī. Pieaugušais stāv pusapļa centrā ar seju pret bērniem un nosauc dažādus putnus, kuri lido, un priekšmetus, kuri nelido. Bērniem uzmanīgi jā klausās, kas tiek nosaukts. Vadošais, piemēram, saka: ”Visi putni lido”, „Pūce lido” un , paceļot rokas sānis atdarina putnu spārnu kustības. Dalībnieki arī tā dara, bet, kad vadošais nosauc, piemēram, „suns lido”, „krēsls lido”, tie nedrīkst celt rokas sānis, bērniem uzmanīgi jā klausās un apzināti jāizpilda kustības. Tie bērni, kuri ir kļūdījušies, atkāpjas soli atpakaļ un turpina piedalīties rotaļā. Uzvar tie, kuri nav kļūdījušies un palikuši sākotnējā vietā.

Lecošās peles

Lēkāt pāri iezīmētai līnijai (virvei) virzienā uz priekšu, tad atpakaļ atmuguriski.

VASARA (JŪNIJS, JŪLIJS, AUGUSTS)

Nezvērs ceļā

Visi nostājas viens aiz otra un apliek rokas priekšējiem ap vidu. Tad „nezvērs” sāk mežonīgi kustēties. Pirmais rindas galā rāda, kas jādara milzu dzīvniekam, piemēram, lec ar abām kājām, iet atpakaļgaitā, noguļas un tūlīt atkal pieceļas, lec uz labās kājas, tad uz kreisās kājas un tml. Rotaļa beidzas, kad nezvērs izjūk.

Dejas bez mūzikas

Visi spēlētāji apsēžas nelielā attālumā viens no otra, aizver acis un sāk ar rokām, kājām, plaukstām, pēdām, ar visu ķermeni kustēties pēc iedomātas mūzikas.

Vistiņas ķert

Vienam aizsien acis ar lakatu, tas ir vanags, kuram citi dalībnieki- vistas- jāķer rokā. Vistas plaukšķina rokām, lai vanags zinātu, kur tās atrodas. Vanags, rokas izpletis, dodas uz vistu pusi, gribēdams noķert, bet šī lūko no vanaga aizbēgt. Ja vanags kādu vistu aizskar vai noķer, noķertais paliek par vanagu, un bijušais vanags iestājas vistu pulkā.

Šikutēni, šekutēni

Rotaļas dalībnieki sasēžas vingrošanas apļos. Vadītājam rokās runga. Viņš staigā pa vidu un skaita:

-Šikutēni, šekutēni, vārnēni, krauklēni.

Nostājies pie kāda dalībnieka, viņš ar rungu dauza pie zemes, izsauktajam tūlīt jāpieceļas, jāpieķeras pie vadītāja, jāseko un jāskaita pantiņš. Nākamais izsauktais ķeras klāt iepriekšējam rotaļniekam, līdz visi saķērušies garā virknē. Piepeši vadītājs nomet zemē rungu un pats apsēžas kādā no apliem, arī pārējie dara to pašu. Kurš paliek bez vietas, tam jādod ķīla un jākļūst par vadītāju.

Kurš pirmais uztīs līdz vidum?

Ņem divas īsas, apaļas nūjas. Tām piesien 8-10 m garu auklu. Auklas vidu iezīmē ar lentīti. Rotaļas dalībnieki ņem nūjas un atiet cits no cita tik tālu, cik ļauj auklas garums. Pēc signāla bērni, kas stāv viens otram pretī, ar abām rokām ātri sāk griezt nūjas, tinot uz tām auklu un virzās uz priekšu. Uzvar tas, kurš ātrāk uztinis auklu līdz lentītei.

Variants. Tas, kurš uzvarējis, iegūst tiesības tīt auklu vēlreiz ar citu partneri.

RUDENS (SEPTEMBRIS, OKTOBRIS, NOVEMBRIS)

Kurš lēnāk iet, tas tālāk tiek

Rotaļnieki stāv rindā. Izvēl Saucēju, kurš nostājas rindai krietnu gabalu priekšā ar muguru pret to. Saucējs saka: „Kurš lēnāk iet, tas tālāk tiek!” Tikmēr dalībnieki virzās uz priekšu. Saucējs pēc izteiktiem vārdiem pagriežas ar seju pret rotaļniekiem. Kuru redz kustamies, tas atgriežas sākuma stāvoklī.

Saukšanu atkārto pēc vajadzības vairākas reizes. Uzvar tas, kurš pirmais piesit ar roku Saucējam. Viņš arī stājas Saucēja vietā un spēli var sākt no sākuma.

Kripata, krapata, marš

Rotaļnieki nostājas dārziņa (aplī), viens vidū ar nūju rokās. Visi skrien pa apli. Vidū stāvētājs sit ar nūju pa zemi un skaita: „kripata, krapata”. Cik ātri viņš skaita, tik ātri pārējiem jāskrien. Skaitīt var pēc patikas ilgi.

Pēkšņi vidū stāvētājs izsaka: „marš!” Nu visiem reizē jānotupstas. Kurš neattopas, tas dod ķīlu (koka lapu, sniega piku, ja ir sniegs) un iet vidū par stāvētāju.

Gaiļu cīņa

Rotaļnieki nostājas divās vienādās rindās cits pret citu. Katra rinda izvēl sev vadoni. Visi sakrusto uz krūtīm rokas un nostājas uz vienas kājas. Pēc vadoņu dotas zīmes abas rindas dodas cīņā, grūstoties ar pleciem. Kurš nostājas uz abām kājām, piepalīdz ar rokām vai nokrīt, tas skaitās kritušais. Kritušie izstājas no cīņas. Kurā pulkā krituši visi cīnītāji, tas uzvarēts.

Lēkšana pēc ābola

Pie koka attiecīgā augstumā no zemes diegā pakarināts ābols. Palecies uz augšu un mēģini satvert ar zobiem! Ja tas izdodas, tad vari ābolu apēst.

Cik reižu?

Ieklausies, cik reižu es sasitīšu plaukstu, tik reižu tev jāpalecas (jānoskaita akmentiņi utt.)! Kad esi izdarījis, pasaki, cik reižu es sasitu plaukstu!

Sākumā tu skatījies, kā es sasitu plaukstu, bet tagad aizver acis un izpildi uzdevumu!

Variants. Pie noteikta skaita bērnam jāattēlo kāda darbība. Piemēram, ja sasit plaukstu vienu reizi, jāpalecas kā zaķim, divas reizes - jāčāpo kā lācim utt.

ZIEMA (DECEMBRIS, JANVĀRIS, FEBRUĀRIS)

Manas pēdas, manas rokas

Brienot pa sniegu, ierosiniet, lai bērns pavēro savas pēdas, salīdzina tās ar jūsu pēdām - kam lielākas! Arī sunītim un kaķītim ir pēdas. Istabā pēdas un rokas varat uzzīmēt uz papīra, apvelkot tam apkārt. Var uzzīmēt skaistu gleznu ar visu ģimenes locekļu rokām un piespraust to redzamā vietā, lai mazulis pavingrinās noteikt, kura plauksta ir viņa, kura pieaugušā.

Sasalsti

Bērni brīvi skraida pa laukumu, kad vadošais saka: „Viens, divi, trīs, sasalsti!”, bērni apstājas un attēlo pozu, kuru rāda vadonis.

„Pikošanās”

Saveļ lielu sniega bumbu. Apmēram piecu soļu attālumā no šīs bumbas novelk metiena līniju. No šīs līnijas met ar sniega pikām un mēģina trāpīt sniega bumbai.

Ziemas prieki

- Vizināšanās ar ragavām no kalna. Kurš tālāk nobrauks.
- Sniegavīra celšana.
- Sniega cietokšņa celšana.
- Nogulties sniegā uz muguras, slidināt rokas un kājas sānis- klāt, tad uzmanīgi piecelties. Sanācis nospiedums „taurenis” vai „eņģelis”

Mans Ķermenis

Sastājamies puslokā! Uzmanīgi skaties uz mani! Es nosaukšu un pielikšu roku dažādām ķermeņa daļām, piemēram, galvai acīm, kājām utt. Tu nekavējoties pieliec roku nosauktajai ķermeņa daļai! Ja pieliksi nepareizi, dosi man ķīlu (sniega pikū).

Tagad es nosaukšu kādu ķermeņa daļu, bet rādīšu citu. Tev ar roku jāparāda nosauktā ķermeņa daļa, nevis tā, kam pieliku savu roku. Piemēram, es sacīšu - galva, bet ar savu roku pieskaršos kājai. Tev jāparāda galva.

2. pielikums

2. DIENAS RITMS GRUPĀ „ĀBELĪTE”

(bērnu vecums no 2 līdz 3 gadi)

Pieņemšana, apskate, rotaļas	7.30 - 8.10
Brokastis	8.20
Integrētas rotaļnodarbības	9.00 - 10.00
Pastaiga, vērojumi	10.00 -11.40
Atgriešanās no pastaigas, gatavošanās pusdienām	11.40 -12.00
Pusdienas	12.00
Dienas miegs	12.45 - 15.00
Launags	15.30
Pastaiga, vērojumi, rotaļas	16.00
Bērnu aiziešana mājās līdz	18.00

3.pielikums

Aptaujas anketa vecākiem

Labdien, cienījamie vecāki

Es esmu Ilze Deņisova - Latvijas Universitātes 3.kursa studente un sava kvalifikācijas darba ietvaros, „Dienas ritms - pozitīvu emociju veicinātājs pirmsskolā 2 - 3 gadus veciem bērniem”, veicu pētījumu. Vēlos uzzināt Jūsu atbildes par 2 - 3 gadus veciem bērniem.

Anketa ir anonīma, dati tiks izmantoti apkopotā veidā. Jau iepriekš Jums pateicos!

1. Vai jūsu bērnam patīk pirmsskolā?.....
2. Vai mājās bērnam tiek ievērots dienas ritms?
Jā
Nē
Daļēji
3. Vai mājās bērns guļ diendusu:
Jā
Nē
Daļēji
4. Kāda ir bērna uzvedība gadījumos, ja bērns pusdienlaikā
Ilgi nevar
iemigt.....
.....

Pamostas
agrāk.....
.....

Ilgi
guļ.....
.....

Ja neguļ
diendusu.....
.....

5. Kāda ir bērna uzvedība gadījumos, ja

Vēlu nolikts

gulēt.....
.....

Agri

pamodināts.....
.....

Vēlāk atvests uz

pirmsskolu.....
.....

Paldies!

4.Pielikums

Aptaujas anketa pedagogiem

Labdien, cienījamie mazbērnu pedagogi!

Es esmu Ilze Deņisova - Latvijas Universitātes 3.kursa studente un sava kvalifikācijas darba ietvaros, „Dienas ritms - pozitīvu emociju veicinātājs pirmsskolā 2 - 3 gadus veciem bērniem”, veicu pētījumu. Vēlos uzzināt Jūsu atbildes par 2 - 3 gadus veciem bērniem. Jau iepriekš Jums pateicos!

1. Bērns grupā ienāk neapmierināts

Kāda ir bērna uzvedība, ja vecāki paskaidro, ka bērns:

Vēlu nolikts gulēt.....

Agri pamodināts.....

Atvests steidzoties.....

Atvests pirms pašām brokastīm.....

Bērnam apsolīta brīvdiena.....

Vecāki aizgulējušies.....

2. Bērns ilgi nevar iemigt pusdienlaikā vai neguļ

Kāda ir bērna uzvedība pēc diendusas.....

.....

3. Uz pirmsskolu pēc bērna vecāki atnāk ātrāk vai vēlāk (neierastā laikā)

Kāda ir bērna uzvedība.....

.....

4. Ja laika apstākļu dēļ tiek atcelta pastaiga

Bērnu uzvedība.....

.....

5. Ja krasi izmainās nodarbību saraksts vai nenotiek paredzētā nodarbība

Bērnu uzvedība.....

.....

Paldies!