



Informatīvs materiāls vecākiem:

Bērna adaptācija pirmsskolas izglītības iestādē

✓ Kas ir adaptācija?

- Adaptācija ir pierašanas process pie jaunas vides/apstākļiem – grupas telpas, pedagogi, vienaudži, cits režīms.
- Adaptācijas periodā bērns apgūst jaunu dienas kārtību, noteikumus un savstarpējo attiecību veidošanas pamatprasmes.

🗣️ Adaptācijas posmi

1. Sākotnējais (1–2 nedēļas): bērns var raudāt, pieķerties vecākiem, būt nemierīgs.
2. Vidējais (2–4 nedēļas): bērns sāk pieņemt pirmsskolas personāla palīdzību, iesaistās rotaļās ar citiem bērniem.
3. Stabilizācijas posms (1–3 mēneši): bērns jūtas droši, piedalās aktivitātēs, veido draudzību ar vienaudžiem.

💡 Kā vecāki var palīdzēt?

- Runājiet ar bērnu par bērnudārzu pozitīvā gaisotnē.
- Dodiet bērnam “mīļlietiņu” (mīļmantiņu, lakatiņu) pirmajām dienām.
- Nesoliet to kas nebūs (“nebūs raudāšanas”, “tur būs tik jautri”, “es ātri būšu pakaļ” utml.), bet gan reāli pastāstiet kas un kā notiks.
- Atvadieties īsi un mierīgi – garas atvadas var palielināt bērna satraukumu.
- Saglabājiet bērnudārza dienas ritmu arī mājās (ēšana, gulēšana līdzīgā laikā kā bērnudārzā).
- Esiet pacietīgi – katram bērnam adaptācijas periods var būt atšķirīgs.

👤 Kā palīdz pirmsskola?

- Pedagogi rada drošu un draudzīgu vidi.
- Tiek izmantotas rotaļas un bērniem interesantas aktivitātes, lai bērns ātrāk iejustos.
- Sociālais pedagogs un psihologs sniedz informatīvu atbalstu grupu pedagogiem.

🚫 Signāli, ka nepieciešams papildus atbalsts:

- Ilgstošas raudāšanas lēkmes vairākas nedēļas.
- Izteikti miega vai ēšanas traucējumi.
- Agresīvas uzvedības izpausmes vai pilnīga noslēgšanās.

👉 Šādās situācijās ieteicams konsultēties ar iestādes sociālo pedagogu vai izglītības psihologu.

Speciālistu kontakti:

Sociālais pedagogs Anda Daugule – tālr.nr. 28771562

Izglītības psihologs Dzinta Cirse – Tettere – tālr.nr. 26544933

🌱 Atceries!

Adaptācija ir dabisks process. Vecākiem un pedagogiem sadarbojoties, bērns ar laiku jutīsies droši un priecīgi arī ārpus mājām! Dodiet laiku sev un savam bērnam!