

# LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultāte

Pirmsskolas skolotājs

**DACE PUDANE**

## **Empātijas attīstības metodes 3 – 5 gadīgu bērnu grupām**

**Kvalifikācijas darbs**

**Darba vadītāja**

**Docente**

Akadēmiskais amats

**Dr.psych.**

Zinātniskais/  
akadēmiskais  
grāds

**Guna Svence**

Vārds, Uzvārds

\_\_\_\_\_

Paraksts

RĪGA

2024

## **Anotācija**

Kvalifikācijas darbs “Empātijas attīstības metodes 3 – 5 gadīgu bērnu grupām”, ir izstrādāts, lai 3 – 5 gadu veciem bērniem veicinātu empātijas prasmes, izmantojot rotaļas un pasaku lasīšanu pirmsskolas izglītības iestādē. Mērķis bija noskaidrot, empātijas veicināšanas iespējas 3 – 5 gadu veciem bērniem.

Kvalifikācijas darbs sastāv no 4 nodaļām – 3 teorētiskām un 1 empīriskās nodaļas. Teorētisko nodaļu apraksts - teorētiskās izpētes literatūra par 3 – 5 gadu vecu bērnu empātijas attīstību, metodēm un vecumposmu raksturojums. Empīriskā nodaļa – empātijas attīstības novērojumu strukturēta analīze.

Pētījuma rezultāti pierādīja, ka izvēlētas pareizas metodes empātijas attīstībai pirmsskolā. Un to, ka mērķtiecīgas un ieinteresējošas nodarbības, veicina bērna empātijas attīstību pirmsskolā.

Kvalifikācijas darba apjoms 50 lpp, 7 pielikumi, 22 literatūras avoti.

**Atslēgas vārdi: 3 – 5 gadu veci bērni, empātija, rotaļas un pasaku lasīšana.**

## **Annotation**

The qualification work "Empathy development methods for groups of 3-5-year-old children" has been developed to promote empathy skills in 3-5-year-old children using games and reading fairy tales in a preschool educational institution. The goal was to find out the possibilities of promoting empathy for 3- 5 year old children.

The qualification work consists of 4 chapters – 3 theoretical and 1 empirical chapter. Description of theoretical chapters - literature of theoretical research on the development of empathy of 3-5-year-old children, methods and characteristics of age stages. Empirical section – structured analysis of observations of the development of empathy.

The results of the study showed that the correct methods were chosen for the development of empathy in preschool. And the fact that purposeful and interesting lessons contribute to the development of a child's empathy in preschool.

The volume of the qualification work is 50 pages, 7 appendices, 19 literature sources.

**Key words: 3-5-year-old children, empathy, play and reading fairy tales.**

## Saturs

Ievads .....	5
1. Empātijas jēdziena raksturojums .....	8
2. Metodes empātijas veicināšanai pirmsskolā.....	14
2.1. Rotaļa – kā empātijas veicinātājs .....	14
1.2. Pasakas – kā empātijas veicinātājs .....	16
3. Vecumposma raksturojums 3 – 5 gadu veciem bērniem .....	19
4. Empātijas veicināšanas izpēte 3-5 gadu veciem bērniem pirmsskolā .....	25
4.1. Pedagoģiskā pētījuma norises vietas raksturojums un organizācijas apraksts .....	27
4.2. Pirmreizējā empātijas izpēte grupā .....	30
2.3. Pedagoģiskā izmēģinājuma metode empātijas attīstībai grupā .....	32
2.4. Empātijas rādītāju dinamikas izpēte pēc programmas apguves .....	35
Secinājumi .....	39
Ieteikumi.....	40
Literatūras un avotu saraksts .....	42
Pielikumi .....	43
Galvojums .....	50

## Ievads

Mūsdienās bērniem ir jāiemāca empātijas prasmes pret citiem. Lai bērns saprot, ka, ja tev sāp, var sāpēt arī citam un, ja tev ir skumji, tā var būt arī citiem. Ja priecājamies, tad dodam savas prieka emocijas arī otram, lai varam priecāties visi kopā. Un, jo vairāk par šo visu runāsim un mācīsim, gan pirmsskolā, gan mājās, būs labi rezultāti jaunajai paaudzei par emociju izpratni un līdzjūtību. Tāpēc kvalifikācijas darba autore uzskata, ka empātijas ieaudzināšana ir ļoti svarīga bērniem, jo bez empātijas būs grūti atrasties sabiedrībā un runāt ar cilvēkiem. Lai vieglāk būtu empātiju iemācīt pirmsskolā ir daudz dažādu metožu (spēles, pasaku lasīšana un dažādas rotaļas – lomu rotaļas utt.). Kā ir teikusi D. Dzintare, ka rotaļa ir bērna dzīvesveids un bez tās nekas nevar būt, jo rotaļās bērni daudz ko iemācās turpmākajai dzīvei.

Sociālā un emocionālā mācīšanās ir process, kurā bērni un pieaugušie apgūst zināšanas, attieksmi un prasmes:

- atpazīsti un pārvaldi savas emocijas,
- izvirziet un sasniedziet pozitīvus mērķus,
- izrādi rūpes un rūpes par citiem,
- izveidojiet un uzturiet pozitīvas attiecības,
- pieņemiet atbildīgus lēmumus,
- efektīvi rīkojieties starppersonu situācijās.

Šīs kritiskās sociāli emocionālās kompetences ietver prasmes, kas ļauj bērniem nomierināties, kad viņi ir dusmīgi, uzsākt draudzību un cieņpilni risināt konfliktus, izdarīt ētiskas un drošas izvēles un sniegt konstruktīvu ieguldījumu savā kopienā (Durlaks, 2005).

Akadēmiskās, sociālās un emocionālās mācīšanās sadarbība ir identificējusi piecas savstarpēji saistītu galveno sociālo un emocionālo kompetenču grupas, kas SEM programmām būtu jārisina (Veisbergs, et al.2006):

- **saprast sevi:** precīzi novērtēt savas jūtas, intereses, vērtības un stiprās puses; uzturēt labi pamatotu pašapziņas sajūtu;
- **pārvaldīt sevi:** regulē savas emocijas, lai tiktu galā ar stresu, kontrolētu impulsus un neatlaidīgi risinātu problēmas; atbilstoši izteikt emocijas; un noteikt un uzraudzīt virzību uz personīgajiem un akadēmiskajiem mērķiem;
- **saprast citus:** spēja uztvert citu cilvēku perspektīvu un izjust līdzjūtību pret tiem; individuālo un grupu līdzību un atšķirību atpazīšana un novērtēšana; un ģimenes, skolas un kopienas resursu atzīšana un vislabākā izmantošana;

- **saprasties ar citiem:** izveidot un uzturēt veselīgas un atalgojošas attiecības-kuģus, kuru pamatā ir sadarbība; pretoties neatbilstošam sociālajam spiedienam; starppersonu konfliktu novēršana, pārvaldīšana un atrisināšana; un meklēt palīdzību, kad tas ir nepieciešams; kā arī
- **atbildīga lēmumu pieņemšana:** lēmumu pieņemšana, pamatojoties uz ētikas standartiem, drošības apsvērumiem, atbilstošām sociālajām normām, cieņu pret citiem un dažādu darbību iespējamām sekām; lēmumu pieņemšanas prasmju pielietošana akadēmiskajās un sociālajās situācijās; un veicināt savas skolas un kopienas labklājību.

M.Flēras un M.Hammeres pētījumi pierada, ka kad skolas un ģimenes veido autentiskas partnerattiecības, tās var veidot ciešas saiknes, kas stiprina skolēnu sociālo un emocionālo attīstību. Ģimenes un aprūpētāji ir bērnu pirmie skolotāji un sniedz dziļas zināšanas par viņu attīstību, pieredzi, kultūru un mācīšanās vajadzībām. Šīs atziņas un perspektīvas ir ļoti svarīgas, lai informētu, atbalstītu un uzturētu Sociāli emocionālās mācīšanas (turpmāk – SEM) centienus. Pētījumi liecina, ka uz pierādījumiem balstītas SEM programmas ir efektīvākas, ja tās sniedz mājās, un ģimenes daudz biežāk veido partnerattiecības ar skolām, ja viņu skolu normas, vērtības un kultūras attēlojums atspoguļo viņu pašu pieredzi. Skolām ir nepieciešami iekļaujoši lēmumu pieņemšanas procesi, kas nodrošina, ka ģimenes, jo īpaši tās, kas nāk no vēsturiski atstumtām grupām, ir daļa no SEM plānošanas, ieviešanas un nepārtrauktas uzlabošanas (Flēra, Hammere, 2017).

**Pētījuma mērķis:** Izpētīt empātijas rādītāju dinamiku sociāli emocionālās kompetences "citu izpratne" (empātija) attīstības programmā pirmsskolas 3 – 5 gadus vecu bērnu grupām.

**Pētījuma jautājums:** Vai mainījās empātijas rādītāji sociāli emocionālās kompetences (empātija) attīstības programmā, izmantojot rotaļu un pasaku metodes?

**Pētījuma objekts:** Problēma par bērnu empātijas attīstības iespējām, izmantojot rotaļas un pasaku metodes.

**Pētījuma priekšmets:** 3-5 gadu vecu bērnu empātijas attīstība.

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Analizēt teorētisko literatūru par empātiju tās attīstības metodēm pirmsskolas vecuma bērniem.
2. Analizēt 3 – 5 gadu vecu bērnu psiholoģiskās attīstības īpatnības
3. Analizēt mūsdienu pētījuma piemērus par rotaļu un pasaku metodes izmantošanu empātijas attīstībai
4. Veikt empīrisku pētījumu par empātijas veicināšanu pirmsskolā 3 – 5 gadu veciem bērniem.

5. Veikt iegūto datu analīzi un interpretāciju un izvirzīt ieteikumus.

**Pētījuma metodes:**

1. Teorētiskās metodes:
2. Zinātniskās literatūras analīze.
3. Empīriskās metodes:
  - bērnu novērošana,
  - pedagoģiskā izmēģinājuma darbība,
  - datu apstrādes metode.

**Pētījuma bāze:**

Pirmsskolas izglītības iestāde X – privātais bērnu dārzs, bērni no 3 – 5 gadiem (10 bērni), pētījums ilga 8 nodarbības (40min) viena mēneša laikā (2024.gada aprīlī).

# 1. Empātijas jēdziena raksturojums

Pēc kvalifikācijas darba autores veiktās teorētiskās analīzes empātija ir aktuāla problēma bērnu sociāli emocionālās kompetences attīstībai. Mūsdienās cilvēki vairāk ir kontaktā ar dažādām tehnoloģiju ierīcēm, aizmirstot pašu galveno savstarpējo komunikāciju un līdzjutību vienam pret otru. Cilvēki mūsdienās ir ļoti aizņemti un neatliek laika saviem bērniem. Darba autore to ir novērojusi ikdienā savā ģimenē un sarunājoties ar vecākiem pirmsskolas izglītības iestādē.

“Empātija ir citu cilvēku līdzīgu jūšanu un iejušanās citu ādā, bet empātija ir arī emociju izpausme dažādās situācijās. Empātijas izpausmes ir svarīga darbā ar cilvēkiem, piem. lai spētu klausīties stāstījumā par cita cilvēka problēmām, tās izprast ar emociju un rīcību motīviem, atbilstoši reaģēt un izteikt savas domas” (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 49 lpp.).

Empātija ir spēja iekāpt cita kurpēs, tā ir cita cilvēka emocionālā stāvokļa izpratne un spēja izjust un paralēli piedzīvot otra izjustās emocijas, it kā ieejot otra subjektīvajā jūtu pasaulē. Empātija ir izjust otra cilvēka bēdas vai prieku un izprast tās cēloni (Vintere, 2022).

Pēc grāmatu autores A. Mordžani empātija ir cilvēku izjūtas pret otru un līdzīgu jūšana. Viņa grāmatā raksta par to, ka iejūtīgiem un empātiskiem cilvēkiem ir grūta dzīve, jo mūsdienās cilvēki ar vien vairāk kļūst neiejūtīgāki un egocentriskāki. Empātisks cilvēks ir iejūtīgs, grib palīdzēt otram, bet tādā veidā sabiedrībā jūtas izstumts un nesaprasts, tāpēc bieži šādi cilvēki neizrāda savu patieso būtību. Rezultātā cilvēks var kļūt neapmierināt ar dzīvi vai pat rasties nopietna slimība (Mordžani, 2022).

Sociālā un emocionālā mācīšanās ir process, kurā bērni un pieaugušie apgūst zināšanas, attieksmi un prasmes:

- atpazīsti un pārvaldi savas emocijas,
- izvirziet un sasniedziet pozitīvus mērķus,
- izrādiet rūpes un rūpes par citiem,
- izveidojiet un uzturiet pozitīvas attiecības,
- pieņemiet atbildīgus lēmumus,
- efektīvi rīkojieties starppersonu situācijās.

Šīs kritiskās sociāli emocionālās kompetences ietver prasmes, kas ļauj bērniem nomierināties, kad viņi ir dusmīgi, uzsākt draudzību un cieņpilni risināt konfliktus, izdarīt ētiskas un drošas izvēles un sniegt konstruktīvu ieguldījumu savā kopienā (Durlaks, 2005).

Akadēmiskās, sociālās un emocionālās mācīšanās sadarbība ir identificējusi piecas savstarpēji saistītu galveno sociālo un emocionālo kompetenču grupas, kas SEM programmām būtu jārisina (Veisbergs, et al 2006):

- **Saprast sevi:** precīzi novērtēt savas jūtas, intereses, vērtības un stiprās puses; uzturēt labi pamatotu pašapziņas sajūtu;
- **Pārvaldīt sevi:** regulē savas emocijas, lai tiktu galā ar stresu, kontrolētu impulsus un neatlaidīgi risinātu problēmas; atbilstoši izteikt emocijas; un noteikt un uzraudzīt virzību uz personīgajiem un akadēmiskajiem mērķiem;
- **Saprast citus:** spēja uztvert citu cilvēku perspektīvu un izjust līdzjūtību pret tiem; individuālo un grupu līdzību un atšķirību atpazīšana un novērtēšana; un ģimenes, skolas un kopienas resursu atzīšana un vislabākā izmantošana;
- **Saprusties ar citiem:** izveidot un uzturēt veselīgas un atalgojošas attiecības, kuru pamatā ir sadarbība; pretoties neatbilstošam sociālajam spiedienam; starppersonu konfliktu novēršana, pārvaldīšana un atrisināšana; un meklēt palīdzību, kad tas ir nepieciešams;
- **Atbildīga lēmumu pieņemšana:** lēmumu pieņemšana, pamatojoties uz ētikas standartiem, drošības apsvērumiem, atbilstošām sociālajām normām, cieņu pret citiem un dažādu darbību iespējamām sekām; lēmumu pieņemšanas prasmju pielietošana akadēmiskajās un sociālajās situācijās; un veicināt savas skolas un kopienas labklājību.

Skolēni, kuri reāli novērtē sevi un savas spējas (saprast sevi), atbilstoši regulē savas jūtas un uzvedību (pārvaldīt sevi), precīzi interpretē sociālās norādes (saprast citus), efektīvi risina starppersonu konfliktus (saprusties ar citiem) un pieņem lēmumus par ikdienas izaicinājumiem (atbildīga lēmumu pieņemšana), virzās uz ceļu uz panākumiem skolā un turpmākajā dzīvē. Tādējādi SEM programmas īstermiņa mērķi ir veicināt studentu sociāli emocionālās prasmes un pozitīvu attieksmi, kam savukārt vajadzētu uzlabot pielāgošanos un akadēmisko sniegumu, kas atspoguļojas pozitīvākā sociālajā uzvedībā, mazāk uzvedības problēmu, mazāk emocionālo ciešanu un labākas atzīmes un sasniegumu testa rezultāti (Zins et al., 2004).

Ikvienam cilvēkam, kurš uzturas sabiedrībā, un būtu saprotošs un līdzjūtīgs pret citiem – bez empātijas tas nav iespējams. Katru reizi, izejot sabiedrībā, tiekoties ar cilvēkiem mēs raidām emocionālus signālus, kuri ietekmē apkārtējo vidi. Jo labāk mēs pārvaldīsim savus emociju uzplūdus, jo vienkāršāka un mierīgāka būs saruna. Ja cilvēks prot veikli pielāgoties

svēšam garastāvoklim, un arī māk panākt, kad citi pielāgojas viņa garastāvoklim, tad būs veiksmīgāka emocionālā saskarsme (Goulmens, 2001).

Empātija ir citu cilvēku līdzīgu jūšana un iejušanās citu ādā, bet empātija ir arī emociju izpausme dažādās situācijās. Empātijas izpausmes ir svarīga darbā ar cilvēkiem, piem. lai spētu klausīties stāstījumā par cita cilvēka problēmām, tās izprast ar emociju un rīcību motīviem, atbilstoši reaģēt un izteikt savas domas (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 49 lpp.). Kā uzskata V. Golubina, ka "Prāts bez emocijām ir pārāk auksts" (Golubina, 2007., 253.lpp.).

Lai bērns attīstītos pareizi un nebūtu paaugstinātu psihisku traucējumu iespējamība, ļoti liela nozīme ir emociju attīstībai. Ja bērns prot regulēt emocijas un atpazīs emocijas arī citos attīstības aspektos, gan intelektuālajā, gan gribas, gan sociālajā aspektā, viņi var veidot tālākas prasmes un attieksmes. Bērniem, kuriem ir zemas prasmes regulēt emocijas, paaugstinās psihisku traucējumu iespējamība. Bērniem, kuriem ir bijuši bieži sociālie kontakti, bet slikti prata regulēt emocijas, pēc viņu vecāku datiem, vairāk uzrādīja redzamus uzvedības traucējumus. Savukārt tiem bērniem, kuriem bija maz sociālo kontaktu, bet labi prata regulēt savas emocijas, izturējās neuzkrītoši (Medne, 2015).

K.Ravers uzskata, ka pēc šī var secināt, no D.Mednes, ka prasme regulēt emocijas, var būt, psiholoģisks aizsargfaktors, kas samazina uzvedības traucējuma risku. Un tas nozīmē, ka bērna attīstībā ir nozīmīga gan emociju regulēšana, gan emociju atpazīšanas prasme, kas stimulē citu attīstības rādītāju attīstību (Medne, 2015).

Arī pētījumi ir pierādījuši, ka regulēt emocijas ir jā māca - saprasties ar citiem, iegūt draugus, dalīties, sadarboties, uzņemt apgriezienus un kontrolēt agresīvu uzvedību. Lai šis viss būtu bez emociju regulēšanas, tas nevar sanākt. Mācot bērnus lielāks uzsvars ir jāliek uz intrapersonālām prasmēm, tostarp emociju regulēšanu (piemēram, emociju identificēšana un pārvaldīšana un empātijas attīstīšana) vai kognitīvo kontroli (piemēram, uzmanības koncentrēšanu, elastīgu problēmu risināšanu). Citas SEM programmas ir visaptverošas un pievēršas visām šīm prasmēm, izmantojot noteiktās klases aktivitātes, kā arī lielu uzsvaru uz profesionālās attīstības atbalstu skolotājiem. SEM pieeja būtu ļoti vajadzīga visām izglītības iestādēm (Flēra, Hammere, 2017).

Tāpat SEM nodarbības ir izrādījušas efektīvas, palīdzot skolēniem iemācīties atpazīt emocijas un komunicēt par tām, sniedzot bērniem valodas un pašregulācijas prasmes, kas nepieciešamas, lai pārvaldītu spēcīgas jūtas un kontrolētu agresiju. Piemēram, studenti, kuri randomizētā pētījumā saņēma uz emocijām balstītu profilakses programmu, parādīja uzlabotas

zināšanas par emocijām, mazāk negatīvu emocionālo izpausmi, mazāk agresīvu uzvedību un uzlabotu sociālo kompetenci (Flēra, Hammere, 2017).

Grāmatas autors Scholl ir izveidojis tabulu ar emociju zināšanu un emociju regulēšanas attīstības posmiem, katrā vecumā no dzimšanas līdz 7 gadu vecumam. Emociju zināšanas un regulēšanas attīstības posmi, 3-5gadi:

- Sākot no 3 gadu vecuma – Izpratne par prieku dažādās situācijās (zināšanas, ka prieku izraisa pozitīvi notikumi). Grūtības nosaukt emocijas (uz kurām bērns reaģē adekvāti), viss ir vai nu priecīgs vai skumīgs.
- No 4 gadu vecuma – Izpratne par skumjām situācijām (zināšanas par to, ka negatīvi notikumi izraisa skumjas). Saprot, ka pagājušie notikumi, kas jau ir bijuši, var izraisīt emocijas.
- 5 – 7 gadi – Saprot, ka var izjust divējādas salīdzināmas emocijas vienlaikus (Scholl, 2011).

Pēc šī var secināt, ka bērni apmēram no 5 gadu vecuma, labi sāk izprast savas emocija. Bet, tas nav attiecināms uz visiem bērniem, daži bērni emocijas sāk izprast daudz ātrāk. Darba autore pēc savas pieredzes var secināt, ka, ja bērniem dod iespēju ātrāk sākt saprast savas emocijas, tad arī citu emocijas bērni izpratīs daudz ātrāk. Un būs lielāka iespējamība sadzīvot ar vienaudžiem, bez konfliktiem un problēmsituācijām. Darba autore strādā ar 3 gadu veciem bērniem, un stāsta, ka šie bērni jau no 2,5 gadu vecuma prata atpazīt savas emocijas, pastāstīt, kā šodien jūtas, un citi pat prata izteikt, kāpēc tā jūtas (priecīgs, bēdīgs, dusmīgs). Tātad bērni ir ļoti atšķirīgi, kā jau mēs visi to zinām.

SEM programmas rezultāti par emociju atpazīšanu un regulēšanu – pētījuma programma PATHS ietver klases nodarbības par sociālajām prasmēm, emocionālās zināšanas, paškontrolē un sociālo problēmu risināšana. Turklāt skolotāji tiek apmācīti par stratēģijām, lai veicinātu pozitīvu klases pārvaldību un palīdzētu bērniem izmantot prasmes visas dienas garumā.

Pirmsskolas pētījuma programma PATHS tika novērtēts četros randomizētos pētījumos. Sākotnējā izmēģinājumā tas veicināja bērnu emociju zināšanu pieaugumu un skolotāju un vecāku vērtējumus par sociālo kompetenci. Otrajā pētījumā, apvienojumā ar lasītprasmes intervenci (Head Start REDI programma), bērni uzlaboja emociju zināšanas un sociālo problēmu risināšanas prasmes, aktīvāk iesaistījās mācībās un uzrādīja skolotāju novērtētas agresijas samazināšanos. Trešajā pētījumā pirmsskolas pētījuma programma PATHS tika apvienots ar tīmeklī balstītu profesionālās pilnveides programmu MyTeachingPartner (MTP), un radīja uzlabojumus skolotāju novērtētajās sociālajās kompetencēs. Visbeidzot, pirmsskolas

pētījuma programma PATHS tika novērtēts valsts randomizētā pētījumā, Head Start CARES projektā. Tas radīja paaugstinātu emociju zināšanu un sociālo problēmu risināšanas prasmju līmeni un uzlaboja skolotāju novērtēto sociālo kompetenci, kā arī spēcīgāku mācīšanās uzvedību (Flēra, Hammere, 2017).

Empātija ir emociju atpazīšana, jūtu izpausme dažādās situācijās, bet empātija iedalās divos veidos. Empātijai ir divi galvenie izpausmes veidi: emocionālā empātija un kognitīvā empātija.

Emocionālā empātija jeb emocijas iedalās vairākās klasifikācijās, Izards ir papildinājis šīs klasifikācijas iegūstot 10 pamat emocijas: dusmas, riebums, bailes, prieks, skumjas jeb ciešanas, pārsteigums, nicinājums, kauns, interese, vaina (Izards, 2009).

- Dusmas – fizisku vai psihisku šķēršļu dēļ, nav iespējams tikt pie kārotā.
- Riebums – nepatika pret kādu cilvēku, kurš ir radījis fiziskas vai psihiskas rīcības veidā.
- Bailes – šī emocija ir viena no vajadzīgākajām un bīstamākajām, tā var radīt fiziskus vai psihiskus draudus. Bailes veicina brīdinājuma funkciju, kuras rezultātā var izvairīties no briesmām.
- Prieks – ļoti nozīmīga emocija, kura satuvina cilvēkus padziļinot attiecības, veicina pozitīvu komunikāciju ar citiem.
- Skumjas jeb ciešanas – skumjas raida signālus, ka kādam ir slikti un veicina mērķtiecīgu rīcību, lai mazinātu ciešanas.
- Pārsteigums – šī emocija ir īslaicīga, bet raida sajūsmu par negaidītu notikumu.
- Nicinājums – izpaužas ,tad kad jūt pārākumu par kādu cilvēku. Izturas naidīgi pret to, ko nicina.
- Kauns – nepatīkamas izjūtas par radušos situāciju, pārmērīga šīs emocijas izpausme, rada negatīvu komunikācijas kvalitāti.
- Interese – šī emocija ietekmē cilvēka intelektuālo attīstību – zināšanu ,prasmju apguvi. Interese ietver sevī – zinātkāri, ziņkārību, aizrautību.
- Vaina – šīs emocijas noteicošais faktors ir sirdsapziņa ,to izjūt indivīds, kurš uzņemas atbildību par notiekošo. Šo emociju pārsvarā neizpauž uz āru(citiem cilvēkiem), jo tas ir dziļš, iekšējs pārdzīvojums (Tiltiņa-Kapele, 2011).

V.Purēns norāda, ka amerikāņu rakstnieka Polas Ekmans ir konstatējis ,ka emocijas ir pārāk daudz ,lai tās liktu vienā sarakstā. Tāpēc viņš ir izvirzījis 6 pamat emocijas, kuras pastāv visās kultūrās un ir samērā līdzīgas, tās ir dusmas, riebums, bailes, laime, skumjas un pārsteigums (Purēns 2017, 23).

Runājot par pirmsskolas bērniem, viņiem būtu jāizprot dažas no tām un tās būt: Prieks, skumjas, dusmas. Un ,lai šīs emocijas labāk iemācītu, pirmsskolas vecuma bērniem ir vajadzīgi norādījumi, lai labāk interpretētu savas jūtas un emocijas. Pirmsskolā bērniem ir jāļauj izteikt savas jūtas un emocijas vienkāršos vārdos (priecīgs, bēdīgs, dusmīgs). Bērniem jāļauj savas jūtas un emocijas izteikt vai izrādīt tā, lai nesaņemtu nosodījumu vai kaunu no citiem vienaudžiem. Ir nepieciešams sniegt iespēju ,lai bērns spētu sadarboties ar citiem bērniem, kas saistīts ar dalīšanos vai apmaiņu. Rodoties konflikta situācijai ir jāļauj bērnam izteikt savas jūtas konkrētajā situācijā, un kā pēc viņa domām var atrisināt radušos konfliktu. Bērnus jāmudina atrisināt savas problēmas pašiem.

Viens no psihiskās attīstības komponentiem ir kognitīvā attīstība (uztvere, iztēle, domāšana, atmiņa). Šis spēju izziņas process būtu jāņem vērā skolotājiem, veidojot pedagoģisko pieeju (Puškarevs, Golubeva, 1999).

Šveices psihologs Ž. Piažē bērna kognitīvo attīstību ir iedalījis četrās stadijās:

- sensomotorā stadija (no dzimšanas līdz 2 gadu vecuma),
- pirmsoperāciju stadija (no 2 līdz 7 gadu vecumam),
- konkrēto operāciju stadija (no 7 līdz 11 gadu vecuma),
- formālo operāciju stadija (no 11 gadu vecuma) (Piažē, 1999, 33 lpp.).

Autore savā darbā nedaudz aprakstīs vienu no šīm četrām stadijām, kura ir no 2 – 7 gadu vecumam (pirmsoperāciju stadija). Jo tajā ietilps bērna vecums, par kuru autore raksta, savu darbu (3 – 5 gadi).

Pirmsoperāciju stadija šīs stadijas īpatnības ietver bērna domāšanu un to, ka šajā vecumā bērns parasti neprot, priekšmetus un parādības uztvert vienā veselumā. Viņš uztver kādu vienu īpašību vai parametru (formu, krāsu u.tml.). Bērni lietas uztver un novērtē, tikai no sava redzes loka. Bērna domāšanā pietrūkst loģikas, viņi ir fantazētāji un bieži neatšķir izfantazēto no īstenības. Protams, bērni atšķiras un arī viņu domāšana ir atkarīga no katra individuālās pieredzes un intelektuālo spēju attīstības pakāpes (Puškarevs, Golubeva, 1999).

## 2. Metodes empātijas veicināšanai pirmsskolā

### 2.1. Rotaļa – kā empātijas veicinātājs

Kvalifikācijas darba autore empātijas veicināšanai bērniem ir izvēlējusies metodi rotaļas, jo rotaļājoties bērns mācās izjust citu cilvēku emocijas, izspēlējot dažādas rotaļas vai spēles ar kurām ir saskāries savā dzīvē vai piedzīvojis ar citu acīm.

Bieži ir dzirdēts, ka vecāki iejaucās bērnu rotaļāšanās procesā un neļauj rotaļu izspēlēt līdz galam. Vecākiem vienmēr ir kaut kur jāsteidzas un bērns ir kā liekais ritenis. Protam, tas nav attiecināms uz visiem vecākiem. Bet ikviens bērns rotaļājoties apgūst savas pirmās iemaņas, izpauž savas emocijas par to, kas patīk un ,kas nepatīk. Caur rotaļu pieaugušais saprot, par ko ilgojas, kas viņu uztrauc un par ko dusmojas bērns (darba autores domas).

Jebkurā pirmsskolas vecumā, organizējot rotaļas ir jāizprot vecumposma attīstība īpatnības. Pirmsskolas izglītības programmā un pedagogu izstrādātajos tematiskajos plāna uzdevumos, parasti parāda darbības elementus, kuri ir jāiekļauj rotaļās, lai šie izvirzītie kognitīvie uzdevumi, bērnam sekmētu attīstību un audzināšanas uzdevumi tiktu apgūti (Golubina, 2007).

Četru un piecu gadu vecumā bērni prot labi iekļauties rotaļās un tās darbībās, izspēlējot dažādas dzīves situācijas. Un ja pieaugušais bērniem dod iespēju pašiem izvēlēties, ko vēlas darīt un netraucē bērnam fantazēt, spēj atbildēt uz bērna jautājumiem ,tad nostiprinās bērna iniciatīvas. Taču, ja pieaugušais izrāda, ka bērna rotaļāšanās ir nevajadzīga un traucējoša, jautājumi un rotaļas ir muļķīgas ,tad bērns sāk justies vainīgs (Eriksons, Karpova, Špona, 2006). Daina Dzintare, Inga Stangaine uzsver, ka rotaļa ir pirmsskolas vecuma dzīves veids. Rotaļā viņš rada savu domu, jūtu un izjūtu pasauli – viņš domā, sacer, salīdzina, runā, izdomā, izpildot lomu, priecājas, skumst, smejas un dusmojas. Viņš rotaļā mācās, strādā, vēro, zīmē, eksperimentē, gatavo rotaļlietas, rotaļa viņu nodarbina (Dzintare, Stangaine,2007,5).

Rotaļājoties bērns var būt viņš pats, neviens neizrādīs, tu dari nepareizi vai pareizi, rotaļās ir visdažādākās situācijas, ko bērns var izspēlēt, nav viena konkrēta un pareiza.

Rotaļa palīdz bērnam izprast sevi, un apkārti ap sevi, iedziļināties gan pieaugušo gan citu bērnu attiecībās. Tā palīdz izjust, pārdzīvot un atcerēties vēroto un dzirdēto kādā no lomu spēlēm atdarinot savu mīļāko varoni. Rotaļājoties bērnam ir prieks par to, ka viņš var darīt kā grib un ko grib. Vai arī otrādi viņš pārdzīvo savu vienatni, neprasmī sadarboties ar rotaļu biedriem. (Dzintare,Stangaine, 2007, 5)

Ļoti liela nozīme attīstībā un audzināšanā ir rotaļa. Bērns rotaļas laikā, priecājas, novērš muskuļu un psiholoģisko sasprindzinājumu, kas varētu radīt bailes no skolotājas, grupas biedriem vai arī no kāda cita. Ir dažādu veidu rotaļas, kurās ietilps brīvas un atvērtas rotaļas un rotaļas ar zināmiem noteikumiem. Rotaļu grupu iedalījums, teorijā un praksē:

- Simboliskās, radošās rotaļas – šīs ir rotaļas, kuras bērni izdomā paši, pēc savas pieredzes.
- Rotaļas ar noteikumiem – šīs rotaļas ļoti bieži ir izdomājuši pieaugušie, lai sasniegtu, kādu izglītojošu uzdevumu.
- Rotaļspēles – šīs rotaļas atrodas starp radošajām rotaļām un rotaļām ar noteikumiem, pieaugušais ir izdomājis spēli, bet noteikumi ir balstīti uz bērna radošo darbību (Engere, Gleške, et al 2003).

Rotaļa – interesanta, izklaidējoša rakstura nodarbība grupā laika īstenošanai, atpūtai, redzesloka paplašināšanai, pozitīvu attiecību veidošanai vai kādam noteiktam mācību mērķim” (Engere, Gleške, et al 2003., 4.lpp).

D. Dzintare savā darbā ir minējusi, ka pēc Ē. Ēriksona teiktā, pirmsskolnieks savu vietu dzīvē nosaka ar rotaļas palīdzības, tā iztēlojoties sevi dažādās situācijās. Pētījumi pierāda, ka rotaļājoties bērnam attīstās kognitīvās un precīzo kustību prasmes. Un attīstās arī sociālās prasmes, spēja darboties kopā ar saviem vienaudžiem. Bērns iemācās, kas ir noteikumi, taisnība, godīgums un iemācās sadarboties un dalīties, šeit attīstās pašcieņa. Bērns rotaļājoties, uzkrāj praktisko pieredzi, kas noderēs turpmākajā dzīvē. Rotaļās bērns apgūst dažādas dzīves prasmes, tiešā un netiešā veidā. Kur svarīgs nosacījums ir zināšanas un attieksme – sevis iepazīšana, pašapziņa, problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana, prasme, kaut ko izdomāt vai sacerēt un radīt. Prasmes iekārtot rotaļu vidi vai pagatavot neesošas rotaļlietas, uzcelt celtni (Dzintare, 2007).

Pirmsskolas vecumā bērni rotaļājoties, priekšmetiem var dot pavisam citu jēgu. Viņi var iztēloties malkas pagali par lelli, bet kādu kasti par leļļu gultu. Bērni rotaļājoties ne tikai spēj aizvietot priekšmetus, bet arī spēj iejusties dažādās lomās, pieaugušu cilvēku lomās, piemēram, mamma, tētis, skolotāja u.c. Rotaļas saturs ir ļoti nozīmīgs, jo vērojot pieaugušo bērns apgūst sabiedriskās funkcijas. Ļaujot bērnam rotaļāties, tiek dota iespēja normālai psihes attīstībai. Tieši rotaļa ir galvenā darbība pirmsskolā. Agrīnajā vecumposmā, bērns ir aizņemt ar sevi un var nepamanīt grupas biedrus, bet ejot laikam uz priekšu, bērns ar vien vairāk sāk pamanīt vienaudžus. Un līdzko bērns ir atklājis, ka ar grupas biedriem ir daudz interesantāk, viņš sāk rotaļāties kopā. Un, ja šajā vecumposmā, bērnu izolē no vienaudžiem, tad viņam vairs nekad nebūs iespēja tik vispusīgai saskarsmei. Jo šajā vecumā tā ir iespēja veidot, saskarsmes valodu,

savstarpējo izpratni, izpalīdzību. Šis ir labākais vecums lai iejustos līdera lomā vai tieši otrādi būt pakļautajam. Tiek attīstīta iztēle, runa un refleksīvā domāšana, un šo visu bērns apgūst rotaļājoties (Plaude, 2009).

Runājot par 5 – 6 gadu veciem bērniem, rotaļas darbība ir apzināta un ir virzīta uz mērķa sasniegšanu. Vadot rotaļu uzdevumi ir jāveido tādi ,lai sekmētu intelektuālo attīstību, tikumisko jēdzienu sapratni un apgūšanu. Jūtu un emociju izpausmes ir jāvada tā, lai atbrīvotos no negatīvajām izpausmēm. Un uzdevumos ir jāiekļauj tie elementi, kuri attīsta pozitīva rakstura īpašības. Bet rezultāti vienmēr jāpārrunā ar bērniem, jāanalizē gan gaita un jāizceļ pozitīvais un jānoskaidro ,kāpēc radās kādi negatīvie momenti. Un bērnus ir jāmudina pašiem, izspriest, kāpēc radās kāds negatīvais moments. Pēc tam kopīgi ir jāpārrunā, kāpēc tā ir noticis, lai citreiz nepieļautu negatīvo (Golubina, 2007).

Pēc autoru atziņām darba autore secina, ka rotaļai ir ļoti liela nozīme bērna dzīvē un turpmākajā dzīvē. Jo tieši caur rotaļu bērni iemācās viss vairāk. Pēc pieredzes varu teikt, ka Izglītības iestādē X, to var just. Bērni ir ļoti dažādi un no dažādām ģimenēm, bet bez rotaļāšanās nebūs ne pieredzes ne zināšanu turpmākajai dzīvei.

## **2.2. Stāstu lasīšana (pasakas) – kā empātijas veicinātājs**

Pasaku lasīšana bērniem ir ļoti noderīga un vajadzīga. Pasakās bērns iemācās dažādu emociju izpratni (prieks, bēdas, dusmas). Un vēlāk to izmanto dzīvē, lai izprastu citu cilvēku emocijas noteiktā brīdī. Darba autore, stāstu lasīšanu (pasakas) izmanto savā darbā pirmsskolā, un viņa saka, ka tas ļoti palīdz ikdienā ar bērniem, jo bērni ar vien vairāk izprot vienaudžu emocijas. Jo vairāk lasa, jo saprotošāki ir bērni pirmsskolā, nerodas tik daudz konfliktsituāciju. Labs ieteikums būtu vecākiem, lasīt pasakas bērniem jau no dzimšanas. Autores uzskats ir, ja pasakas lasīsim jau no dzimšanas, bērna vārdu krājums būs daudz pilnveidotāks un valoda izteiksmīgāka. Un arī skolā bērnam būs vieglāk komunicēt ar vienaudžiem.

Pasakas bērniem, paliek atmiņā, kuras pēc tam dzīvo cilvēka ikdienā, palīdzot viņam izprast situācijas un pieņemt lēmumus. Pasaku sižetos ir dažādas situācijas un problēmas, kuras savā dzīvē iepazīst katrs cilvēks (Batņa, 2001).

Flēra un Hammere pētījumā ir pierādījusi, ka pasaku lasīšana ir vajadzīga bērniem, un ka pasakas palīdz regulēt emocijas – Pasakas ir ilgstoša kultūras prakse, ko izmanto agrīnās bērnības skolotāji, lai atbalstītu bērnu sociālo un emocionālo attīstību. Tomēr mūsdienu prakse liecina, ka valdības pieprasa akadēmiskāku mācību programmu. Balstoties uz kultūrvēsturiskiem pētījumiem, mēs izvirzām teoriju, kā pasakas palīdz

bērniem kolektīvi attīstīt emociju regulējumu, kur emociju un izziņas vienotība ir priekšplānā pasaku stāstīšanas, atstāstīšanas un lomu spēlēšanas laikā, ļaujot dinamiski mijiedarboties starppsiholoģiskajiem un intrapsiholoģiskā darbība. Mēs ierosinām, ka pasakām ir vērtīga vieta agrīnās bērnības programmās, jo tās ievieš emocionāli uzlādētas iztēles situācijas, kas, mūsaprāt, atbalsta bērnu emociju regulēšanu grupu aprūpes situācijās (Flera, Hammere, 2017).

Dažkārt pieaugušais bērnam kaut, ko mēģinot ieskaidrot, neizprot, ka bērns viņu nesaprot, jo bērnam jāstāsta ir vienkāršā valodā. Tāpēc B. Betelheims uzsver, ka pieauguša cilvēka valoda un loģika, ne vienmēr ir saprotama pirmsskolas bērnam (3 – 5 gadi) vai arī vispār ir nesaprotama. Tāpēc dažkārt atbildes un jautājumus uz savām mazajām problēmām, bērns labāk prot atrast pasaku situācijās un tēlos (Betelheims, kā minēts Batņa, 2001).

Lai bērns no 3- 5 gadu vecuma, labāk izprastu sliktās un labās emocijas, pasakās, tas ir labi parādīts un bērnam saprotams. Pasaku tēli, pasakās vienmēr ir gan labi, gan slikti. Sliktie pasaku tēli vienmēr dabū sodu par nepareizu rīcību, piemēram, pasaka “Trīs siventīņi”, vilks tika sodīts (iekrita verdošā ūdenī) par to, ka vēlējās apēst siventīņus. Un labie pasaku tēli par izturību un godīgumu, parādot savas labākās īpašības, vienmēr tiek atalgoti par labu darbu, pasaka, “Pelnrušķīte”, pasakas beigās pelnrušķīte aprecējās ar princi un dzīvoja laimīgi līdz mūža galam.

Aptaujas datu analīze parādīja, ka pedagogi uzskata, ka pasakām ir pozitīva ietekme uz visām attīstības jomām bērniem līdz 3 gadu vecumam un vairāk. Šīs atklājumi saskan ar iepriekšējiem pētījumiem, kuros bija iesaistīti vecāki bērni (4 -7 gadi) un demonstrētas pasakas ar nenoliedzamo vērtību bērnu attīstībā. (Wangid, 2018; Sahin, 2011; Kabaday, 2009). “Tāds ir dzīves likums – kā tu izturēsies pret pasauli, tā pasaule arī izturēsies pret tevi” (V. Batņa, 2001).

Pasakas iedala piecos pasaku tipos – mākslas, didaktiskās, psihokoriģējošās, psihoterapētiskās un meditatīvās pasakas.

- Mākslas – šīs pasakas ir pieņemts saukt par pasakām, jo tās ir radītas no daudzu gadsimtu tautas gudrībām un autoru pasakām. Mākslas pasakas ietver gan didaktiskos, psihokoriģējošos, psihoterapeitiskos un meditatīvos aspektus. Kādu laiku psihologi strīdējās, kuras ir labākas pasakas bērna attīstībai – tautas pasakas vai autoru pasakas. Ja mēs gribam iemācīt bērnam iekšējo pārdzīvojumu pasakā, tad noteikti izvēlēsimies autoru pasakas.
- Didaktiskās – šīs pasakas ir pedagogu radītas ar mērķi veikt, kādu noteiktu uzdevumu. Tas ir mācību materiāls (cipari, burti, skaņas utt.), kas atdzīvojās, tiek radīts tēls, kurā tie dzīvo. Didaktiskās pasakas var izskaidrot noteiktu zināšanu jēgu un nozīmi. Piemēram, iepazīstinām bērnu ar kādu pasaku zemes dzīvi, pēc tam notiek, kas tāds, kas

sarauj labklājību. Pēc tam pastāstām bērniem, ka tikai cilvēks ar zināšanām un kvēlu sirdi var glābt zemes labklājību. Bet, lai to izdarītu ir jāizpilda noteikti uzdevumi, piem.(jāizskaita cik daudz redzami ir cilvēki, puķes utt.). Bērni būs ieinteresēti klausīties un viņiem nebūs garlaicīgi.

- Psihokoriģējošās – šīs pasaka nav radītas pirmsskolai, bet gan lielākiem bērniem.
- Psihoterapētiskās – šajās pasakās bērniem var radīties jautājumi, tas ir labi, jo stimulē bērna domāšanu. Šīs pasakas atklāj patieso jēgu un ne vienmēr ir vienādi saprotamas. Šīs pasakas ne vienmēr beidzas ar laimīgām beigām, kā tradicionālas pasakas, bet viņas ir dziļas un aizkustinošas.
- Meditatīvās – šīs pasakas galvenais uzdevums ir dot mūsu zemapziņai pozitīvas emocijas un savstarpējās attiecības ar apkārtējo pasauli un citiem cilvēkiem.

Pasaku lasīšana ir lieliska metode, kura uzlabo veidus, kā bērns mijiedarbojas uz ārpasauli. Pasaka bērnam ļauj sajūst varoņu stāvokli, just līdzī, un dod iespēju salīdzināt sevi ar galveno pasaku varoni, piedzīvot pozitīvas emocijas dažādās situācijās.

Pēc autores domām vispiemērotākās pasakas pirmsskolas bērniem (3 – 5 gadi), ir didaktiskās un autoru pasakas, jo šīs pasakas ir bērniem vienkāršākas un saprotamākas. Un arī didaktiskas pasakas bērniem daudz, ko iemāca, jo tās ir pedagogu radītas pasakas, ar mērķi kaut ko iemācīt bērniem. Pedagoģis labāk izprot, ko būtu nepieciešams iemācīt, bērnam vēl nezināmo, konkrētajā vecumā.

### 3. Vecumposma raksturojums 3-5 gadu veciem bērniem

Bērni attīstās katrs savā laikā un tempā. Nekad nevajadzētu bērnus salīdzināt vienu ar otru, tajā pašā vecumā. Bet ļoti bieži to vecāki dara, strādājot pirmskolas izglītības iestādē, darba autore ir ievērojusi, ka vecāki savā starpā runā par savu bērnu ar citu vecāku, ko viņa bērns jau prot un ko vēl nē. Un pēc sarunas vecāks sāk uztraukties par sava bērna attīstību un, lai labotu situāciju, sāk bērnu nodarbināt un uzdot vairākus uzdevumus mājās. Bet šis nebūs pareizais veids, kā ātrāk bērnam attīstīties, jo, ja vecāki bērniem uzdos grūtus uzdevumus, ko bērns nespēs izpildīt, vēlāk bērns pat nemēģinās to darīt vēlreiz, jo domās, ka nekad tas nesanāk. Attīstība bērnam var aizkavēties arī tāpēc, ka vecāki viņam vienmēr aizrāda (Tu dari nepareizi ir jādara šādi), un vēlāk bērns pat nemēģina neko darīt, jo baidās, ka atkal kaut, kas nebūs pareizi izdarīts, kā vajag. Vecāki ierobežo bērna attīstību un neļauj viņam kļūdīties, bet kā jau pieredze rāda, kļūdīšanās ir mācība, kura noderēs dzīvē ikvienam cilvēkam, bez kļūdīšanās neviens nav izaudzis. Un lai bērns gūtu pieredzi pats savā attīstībā, vecākiem nevajadzētu izrādīt bailes, uztraukumu no kaut kā, jo, ja vecāki to darīs, bērns nobīsies un neies tam klāt no kā vecāki ir nobijušies vai uztraukušies (piemēram, bailes no zirnekļa un uztraukums, ka bērns tūlīt nokritīs zemē). Bērns pats jūt, ko viņš spēj un ko nē. Ja bērnam būs nepatīkamas sajūtas viņš nedarīs, ko nespēj.

Bērna sociāli emocionālā attīstība, sākas jau no dzimšanas. Bet sākoties bērna trešajam dzīves gadam sāk parādīties kauna un vainas izjūta, un pēc tam empātija un skaudība, šīs ir nosauktas par kompleksajām emocijām. Komplekso emociju attīstība veicina bērnā apziņu, par sevi kā indivīdu. Reizēm kompleksās emocijas tiek dēvētas arī par pašapzināšanās emocijām, bet izjust šo var tikai bērns, kuram ir priekšstats, ka viņš ir autonoma būtni un vienlaikus arī saprot, ka viņu var novērtēt gan pozitīvi gan negatīvi citi. Savukārt pašnovērtējošās emocijas (kauns, lepnums, vainas izjūta), šīs emocijas saistās ar vērtējumu par sevi un savu uzvedību. Trīs gadu vecumā bērnam jau ir izveidojies priekšstats par sliktu un labu uzvedību un viņš saprot kā tiks vērtēta viņa uzvedība, kā slikta vai kā laba. Bērns prot labāk paust savas emocijas, piemēram, lepnums (aplaudēt sev pats par kārtīgi saliktām mantām: izsaukties "Jā, man izdevās!") vai kaunu (graust jakas šņori un skatīties uz leju). Bet kompleksās emocijas ir sarežģītas un dažādi var ietekmēt bērna uzvedību. Nenoliedzami kā bērns jūtas un kā pauž savas emocijas ietekmē vecāku reakcija. Kauna izjūta bērnam liek justies nevērtīgam, bezpalīdzīgam un raida negatīvas emocijas pret otru, kurš tās ir izraisījis. Un kauna izjūta piemīt bērniem, kuriem ir pastiprināti kritizēta tiešā veidā (Tu esi dumjš), vai tiem kuru vecāki ironizē (Tu nu gan esi mīļš – netīšam iesitot ar roku ejot garām kādam). Lai bērnam labāk iemācītu izprast

empātiju, vecākiem dažādās situācijās, piemēram, ja vecāks kaunina bērnu (Kā Tev nav kauna lauzt māsas mantas? Tu esi slikts brālis!) šeit bērns visdrīzāk izjutīs kaunu. Bet, ja pastāstīs mierīgi, ka nebija tā darīt labi, māsa ir bēdīga, tagad būtu labi, ja tu mā sai iedotu kādu savu mantu, lai mā sai nebūtu tik skumji, šī rīcība veicināt bērnam izlabot nodarīto kaitējumu un mudinās saprast, ka viņš ir rīkojies nepareizi. Šīs visas negatīvās rīcības ietekmē bērna empātijas attīstību (Sebre, Miltuze 2022).

Lai pieņemami paustu savas emocijas un uzvestos atbilstoši, šīm normām indivīdam ir jāiemācās regulēt savas emocijas. Emociju pašregulācija ir spēja kontrolēt savas emocijas dažādās sociālajās situācijās. Emociju pašregulācija attīstās pakāpeniski, katra bērna vecumā un to ietekmē bioloģiskie faktori (temperaments) un vides nosacījumi (audzināšanas pieeja). Pēc 3 gadu vecuma bērni sāk spēlēt dažādas lomu spēles, kurās atveidotie varoņi runā par savām emocijām, - šis palīdz bērnam sekmēt emociju izpratni un pilnveidot emociju regulēšanas prasmes (Lillard, 2001, Sebre, Miltuze 2022).

Bērnam turpinot augt un pienākot 4 dzīves gadam, šajā vecumā bērns ļoti labi izprot, kas ir pieņemama un, kas nepieņemama uzvedība. Bērns arvien vairāk prot kontrolēt savas dusmu izpausmes. Pakāpeniski attīstās sirdsapziņa, bērns izjūt vainu, kad ir pārkāpis kādu noteikumu vai darījis pāri kādam citam. Vairākums bērnu šajā vecumā izjūt empātiju, jo spēj iedomāties sevi kāda cita vietā. Kā arī spēj ierobežot savus agresīvos impulsus attiecībā pret citiem (Sebre, Miltuze 2022).

5 – 6 gadu vecumā bērns prot labi kontrolēt savas tiešās emocijas, piemēram, izlikties, ka kaut kas patīk, bet realitātē ir vīlies. Ap sešu gadu vecumu bērns izprot, ka viena un tā pati situācija var izraisīt dažādas emocijas, bet ne vienmēr bērns prātīs tās nosaukt vārdos un saprast bez pieaugušā palīdzības (Guttentag, Farrell, 2004, Sebre, Miltuze 2022).

Emociju pašregulācijas spēja attīstās pakāpeniski, bet saņemot atbalstu no vecākiem un kopīgi meklējot risinājumus dažādās nevēlamās situācijās, bērns iemācās, ka emocionālais distress ir pārejošs. Vecāku atbalsts un reakcija uz bērna negatīvajām izpausmēm, to pārrunāšana un emociju nosaukšana vārdos, seku un cēloņu izskaidrošana, pozitīvi ietekmē bērna izpratni par emociju atpazīšanu un regulēšanu. Pēc Tan un Smith veiktā pētījuma par emociju pašregulāciju, pētījumi pierāda, ka mātēm kurām ir vairāk pozitīvu emociju nekā negatīvu emociju, spēj efektīvāk radīt optimālu emocionālo klimatu ģimenē, lai bērni spētu mācīties un praktizēt emocionālo pašregulāciju (Tan, Smith, 2019, Sebre, Miltuze 2022).

Bērna attīstības procesā liela nozīme ir vienmērīga prasību līmeņa noturēšanai un pakāpeniskuma ievērošanai šo prasību uzturēšanā. 4 – 5 gadu vecumā, bērna uzvedība ir vēl pretrunīga, tāpēc ir jāpievērš uzmanība bērna organizētas uzvedības nosacījumiem un prasību

ieaudzināšanai. Šajā vecumā bērna ietiepība un vēlme ir ļoti liela būt patstāvīgam, bet viņi vēl pilnībā neizprot cēloņus un sekas. Un bērns šajā vecumā ir ļoti viegli ietekmējams, jo viņš grib visu zināt, tāpēc bērnu vada izziņas vēlme (Golubina, 2007).

V.Golubina savā grāmatā raksta, ka tikai ap 5-6 gadiem bērniem veidojās, kritiska attieksme pret savu darbu, tas nozīmē, ka bērns savu darbību un rezultātus, sāk saistīt ar sevi, savām personīgajām īpašībām un darbības motīviem. Un šis ir brīdis, kad bērnam ļoti ir nepieciešamas pozitīvas emocijas par padarīto darbu, lai radītos motivācija un būtu vēlme darboties tālāk.

Tieši šajā vecumposmā būtu jāpilnveido, bērna tikumiskā audzināšana, morālā stāja un izpratne par darba tikumu (godīgumu, draudzīgumu, labestību, smalkjūtību, taisnīgumu, empātiju) un citām īpašībām, kam jāklūst par bērna personības rakstura pamatu. Un visu šo īpašību kopums, klūs arī par bāzi pašvērtējuma spējai (Golubina, 2007).

Tā kā šajā vecumā ļoti intensīvi attīstās abstraktā domāšana arī liela vērtība jāpievērš ir visiem pārējiem psihiskiem procesiem. It īpaši atmiņai, jo mācīšanās sākas ar informācijas uztveršanu un iegaumēšanu. Kā raksta V.Golubina, ka bērns no pieciem gadiem jau var uztvert 50% no iegūtās informācijas, bet pēc piecu gadu vecuma jau ap 100% saņemtās informācijas. Un piecu gadu vecumā lielākā daļa bērnu ir iemācījušies runāt fonētiski pareizi, intonatīvi izteiksmīgi atbilstoši gramatikas un sintakses normām. Bērnam šis nodrošina labāku sadarbību, bērna darbību sāk kontrolēt apziņa, pieaug arī kustību spēks, klūst saskaņotāka rīcība un labākas sadarbošanās spējas ar citiem. Šajā vecumā jāveido gribas un pozitīvi virzīta motivācija, dažādu darbības veidu apguvei (Golubina, 2007).

Bērna uzmanība šajā vecumā ir saistīta ar viņa interesēm un motivāciju, bet joprojām svarīga ir rotaļspēles situācija. Bērnam sešu, septiņu gadu vecumā jārunā ir gramatiski pareizi un skaidri. Un arī jāprot izteikt savas domas un vēlmes. Būtu jāamāk pastāstīt par redzēto un dzirdēto, bērns fiziski ir gatavs skolas gaitām (Golubina, 2007).

Bērna fiziskā un psihiskā attīstība ir cieši saistītas. Psihiskā attīstība – galvas smadzeņu garozas regulējošās spējas pieaugums. Bērna psihē notiek straujas pārmaiņas. Šajā vecumā pastiprināti attīstās iztēle un domāšana. Un bērns pakāpeniski virzās uz loģiskās verbāli domāšanas veidu. Un arī pieaug bērna darba spēja, viņš visu grib izziņāt, uzdod daudz jautājumus, bet uz šiem jautājumiem obligāti ir jābūt atbildēm (Golubina, 2007).

Ļoti svarīgi pirmsskolā ir ieverot dienas režīmu, lai bērns zinātu, kad, kas notiks. Dienas režīms paredz fizioloģisko procesu (atpūta, ēšana utt.), praktisko darbību (zobu tīrīšana, roku mazgāšana, noģērbjoties kārtīgi nolikt drēbes un apavus utt.). Šis viss atvieglo bērna dzīvi, jo

ieradumi, ikdienā pierastas un noteiktas laikā veicamās darbības, bērnam vairs neprasa lielu uzmanības piepūli (Golubina, 2007).

Autore pēc šī secina, ka dienas režījums tiešām ir ļoti nozīmīgs bērna dzīvē. Pēc praktiskās pieredzes pirmsskolas izglītībā redzu, ka ļoti būtiski ir bērnam zināt, kad kas notiks. Arī savā ģimenē izjutu dažādas situācijas, kad bērns uzsāka pirmsskolas izglītības iestādes gaitas. Autore raksta, ka ļoti labi varēja redzēt, kad bērns ir iejuties pirmsskolas izglītības iestādē un zina dienas režīmu. Tad bērns kļuva drošāks, jo zināja, kas notiks pa dienu pirmsskolas izglītības iestādē.

## 4. Empātijas veicināšanas izpēte 3-5 gadu veciem bērniem pirmsskolā

Kvalifikācijas darba autore novēroja ka, bērnība ir interesants posms bērna dzīvē, tāpēc, lai bērnam iemācītu empātiju pret citiem, pedagogiem būtu jāvēro bērni ikdienas gaitās, gan nodarbībās, gan ikdienā un jāpiefiksē, katra bērna rādītāji. Tāpēc pētījumā, autore ir izvirzījusi divas metodes (rotaļas un pasakas), kā labāk saprast un noskaidrot, kāds kuram bērnam ir empātijas līmenis grupā. Un novērojuma gaitā saprast, kuram bērnam empātija vēl būtu jāiemāca labāk, tāpēc autore izvēlējās desmit bērnus no grupas, kuriem empātija vēl būtu jāsaprot labāk un, lai empātiju iemācītu, autore izmantos pasakas (Trīs siventīņi un Pelnrušķīte), un rotaļas (emociju atpazīšana, izvēlies atbilstošo, ārsts un pacients). Pētījuma rezultāti tika atspoguļoti tabulās un diagrammās.

Nodarbības plāns	Mērķis	Nodarbības gaita
Rotaļa “Atrodi atbilstošo”	Veicināt savu un citu emociju izpratni.	Rīta aplī, lai noskaidrotu bērna garastāvokli (priecīgs, bēdīgs, dusmīgs), izmantoja emociju kartīte (atrodi atbilstošo), kuras bija pie runājošās sienas grupā. Katrs izvēlējās vienu emociju, kā šodien jūtas un pielika klāt savu vārdu, ja bērns prata paskaidrot ar vārdiem šī brīža emociju, tad varēja izteikties (pedagogs uzdeva jautājumu: Kāpēc Tu tā juties, kā esi izvēlējies?).
Rotaļa “Emociju atpazīšana”	Veicināt izpratni par citu emocijām.	Pedagogs katram bērnam iedeva vienu emociju attēlu, bērns sākumā nedrīkstēja to nevienam radīt (emocijas atkārtojās, tāpēc vairāki bērni radīja vienu un to pašu emociju). Kad visiem emociju attēli bija izdalīti, bērnam ar mīmiku bija jāparāda, kāda ir viņa emocija un pārējiem bija jāuzmin, šī rotaļa bija līdzīga kā mēmais šovs. Bet pirms rādīja emocijas, bērniem bija jāatrod visi bērni, kuriem ir viena veida emocija, šis

		veicināja sadarbības prasmes. Bērniem šī rotaļa patika un viņi to vēlējās spēlēt arī dienas gaitā.
Lomu rotaļa “Slimnieks”	Iejusties cita ādā un izprast šī brīža emocijas, noteiktā situācijā.	Pedagogs bija visu sagatavojusi šai lomu rotaļai (marles, plāksterus, joku šļircēs u.c.). Sadalījāties, kuri grib būt pacienti un kuri dakteri, pēc lomu sadalīšanas sekoja dažādas situācijas, piemēram, kāds nokrita un nobrāza celi, kādam sāpēja zobs utt. Bet pirms sākām rotaļu, vēl izrunājām kādas kaites var būt pacientiem un kādas emocijas tās raisa. Šī rotaļa bērniem izdevās labi, kad izspēlējām pirmo reizi, mazākie bērni vēl neizprata rotaļas būtību, bet pēc vairākām izspēlēšanas reizēm, to saprata ar vien vairāk.
Pasaka “Trīs siventīņi”	Izjust katra pasaku varoņa emocijas un jūtu izpausmes.	Bieži pasaku stūrītī tur redzēju bērnus, kuri ir klusāki un mierīgāki ikdienā. Pa dienu pirms pusdienām, visu divu nedēļu garumā, lasījām pasakas un pēc tam izspēlējām kopīgi pasakas scenāriju. Pasaku lasīšanas mērķis bija izjust, katra pasaku varoņa emocijas un jūtas. Pirmā pasaka kuru lasījām, bija – “Trīs siventīņi”. Šajā pasakā visemocionālākā bija Amēlija, viņa ļoti labi sajuta rüksišu bailes, satraukumu. Šī meitene pat sāka raudāt, jo negribēja, lai vilks apēd rüksišus.
Pasaka “Pelnrušķīte”	Veicināt bērnu sadarbību vienam ar otru, izprast emocijas dažādās situācijās pēc pasakas motīviem, un kopīgi sasniegtu noteiktu mērķi.	Pedagogs ar izteiksmi un emocijām izlasa pasaku ”Pelnrušķīte”, pēc pasakas izlasīšanas seko pārrunas un jautājumi par stāsta notikumiem un norisi. Pēc tam bērniem tiek iedalītas lomas un tērpi(maskas un

		tērpi), ja bērni vēlas, tad mainām lomas ar vietām un izspēlējam atkal, to pašu scenāriju. Izspēlējam pasakas scenāriju un beigās pārrunājam kopīgi, kas izdevās un, kas neizdevās. Pedagoģs palīdz bērniem, ja, kas aizmirstas vai nesanaķ.
--	--	--

Astoņu nodarbību laikā darba autore izpildīja secīgu nodarbības plānu bērniem. Rīta aplī, lai noskaidrotu bērna garastāvokli (priecīgs, bēdīgs, dusmīgs), izmantoja emociju kartīte (atrodi atbilstošo), kuras bija pie runājošās sienas grupā. Katrs izvēlējās vienu emociju, kā šodien jūtas un pielika klāt savu vārdu, ja bērns prata paskaidrot ar vārdiem šī brīža emociju, tad varēja izteikties (pedagoģs uzdeva jautājumu: Kāpēc Tu tā juties, kā esi izvēlējies?). Kad noskaidrojām emocijas, tām sekoja rotaļa "Ja tu priecīgs esi, dari tā", šajā rotaļā bija jāattēlo dažādas emocijas (priecīgs, bēdīgs, dusmīgs), šī rotaļa vecināja emociju izpratni. Pēc šīm emociju kartītēm un rotaļas bērni, sāka labāk izprast, savas un citu emocijas, jo meklēja pēc otra rīcības atbildi emociju kartītē. Bērni saprasta, ka, ja grupā, kāds uzvedas nekaunīgi, kādam sit vai aizskar ar vārdiem, tad viņš ir dusmīgs vai bēdīgs. Bērni sāka meklēt risinājumus, kā palīdzēt otram, lai viņam uzlabotos garastāvoklis. Un nonāca pie risinājuma, ka, lai uzlabotu garastāvokli, otrs ir jāsamīļo vai jāpasaka, kāds labs, mīļš vai uzmundrinošs vārds. Jo visiem patīk, ka pasaka, kādu labu vārdu, tad diena ir izdevusies un priecīgāks noskaņojums.

Pēc rīta apļa sekoja rotaļa "Emociju atpazīšana" (sk.4.pielikumā), šīs rotaļas mērķis bija atpazīt citu emocijas. Pedagoģs katram bērnam iedeva vienu emociju attēlu, bērns sākumā nedrīkstēja to nevienam radīt (emocijas atkārtojās, tāpēc vairāki bērni radīja vienu un to pašu emociju). Kad visiem emociju attēli bija izdalīti, bērnam ar mīmiku bija jāparāda, kāda ir viņa emocija un pārējiem bija jāuzmin, šī rotaļa bija līdzīga kā mēmais šovs. Bet pirms radīja emocijas, bērniem bija jāatrod visi bērni, kuriem ir viena veida emocija, šis veicināja sadarbības prasmes. Bērniem šī rotaļa patika un viņi to vēlējās spēlēt arī dienas gaitā. Pēc rotaļas bērni arvien vairāk izprata citu bērnu emocijas un vēlējās viens otram palīdzēt, uzdeva jautājumus (Kas noticis? Kāpēc Tu raudi, vai esi bēdīgs? u.c.). Vislabāk šī rotaļa izdevās, Annei, Amēlijai un Luīzei, viņas saprasta emociju nozīmi un vēlējās palīdzēt otram, ja bija nepieciešamība. Un visgrūtāk emocijas parādīt bija Mārcim un Oliveram, šie divi puīši neizprata emocijas. Mārcis bija ļoti draudzīgs, bet nevēlējās komunicēt ar vienaudžiem, viņš bija ļoti kautrīgs, bet ar rotaļas palīdzību viņam bija jāsadarbojas ar citiem, lai noskaidrotu kāda ir radītā emocija, un viņš ar

katru dienu arvien vairāk sāka ar kādu komunicēt. Sakumā tikai ar vienu bērnu pēc tam jau ar vairākiem, rotaļa palīdzēja viņam atraisīties. Bet Olivera bija ļoti runātīgs, taču emocijas neizprata, jo visas problēmas risināja ar spēku. Oliveram rotaļas palīdzēja saprast, ka ar vārdiem var atrisināt dažādas problēmas nekā ar dūrēm. Pats piedaloties rotaļā, viņš vairāk izprata savas un citu emocijas. Pēc rotaļas sekoja pārrunas ar bērniem, kādā situācija cilvēks var būt bēdīgs, priecīgs vai dusmīgs. Šī rotaļas autorei šķita ļoti noderīga, lai iemācītu bērniem atpazīt emocijas gan savas gan citu.

Astoņu nodarbību laikā vairākas reizes izspēlējām rotaļu "slimnieks", šīs rotaļas mērķis bija iejusties cita ādā un izprast šī brīža emocijas, noteiktā situācijā. Autore bija visu sagatavojusi šai lomai (marles, plāksterus, joku šļirci u.c.). Sadalījāmies, kuri grib būt pacienti un kuri dakteri, pēc lomu sadalīšanas sekoja dažādas situācijas, piemēram, kāds nokrita un nobrāza celi, kādam sāpēja zobs utt. Bet pirms sākām rotaļu, vēl izrunājām kādas kaites var būt pacientiem un kādas emocijas tās raisa. Šī rotaļa bērniem izdevās labi, kad izspēlējām pirmo reizi, mazākie bērni vēl neizprata rotaļas būtību, bet pēc vairākām izspēlēšanas reizēm, to saprata ar vien vairāk. Šajā rotaļā Mārcim (3gadi), izdevās vislabāk būt pacientam, jo ļāva sevi pārbaudīt dakterim un varēja redzēt, ka viņam tas patīk. Viņš arī ļoti labi sadarbojās ar vienaudžiem, padeva nepieciešamos darba rīkus. Bet Olivera (3gadi 10mēneši), pēc pirmās reizes neizprata, kāpēc šī rotaļa ir vajadzīga. Runājot ar viņu individuāli un paskaidrojot visu, viņš sāka izprast un dienas gaitā bieži izspēlēja šo rotaļu. Olivera bieži grupā sāka bļaut, ka viņš ir sasieties un, ka viņam sāp, ir nepieciešams ārsts, kurš viņu izārstētu (tas nebija pa īstam, viņš iztēlojās). Viens no grupas uzreiz skrēja palīgā un imitēja sirēnas skaņas (vīu - vīu). Bērni tiešām iejutās lomās un jautāja pedagogam, kad spēlēsim vēl. Pēc pāris dienām paši jau sāka izspēlēt rotaļu vairākas reizes dienā.

Autorei ļoti patika tas, ka daudzās grupās bija lasīšanas stūrīši, ar dīvanu un grāmatu plauktu. Arī šajās grupās, kur autore veica pētījumu, bija lasīšanas stūrītis. Bērni varēja atpūsties un paskatīties grāmatas, lasīšanas stūrītis bija kaut kur maliņā, klusumā noslēgts no visiem ikdienas trokšņiem. Bieži tur redzēju bērnus, kuri ir klusāki un mierīgāki ikdienā. Pa dienu pirms pusdienām, visu divu nedēļu garumā, lasījām pasakas un pēc tam izspēlējām kopīgi pasakas scenāriju. Pasaku lasīšanas mērķis bija izjust, katra pasaku varoņa emocijas un jūtas. Pirmā pasaka kuru lasījām, bija – "Trīs siventīņi". Šajā pasakā visemocionālākā bija Amēlija, viņa ļoti labi sajuta rüksīšu bailes, satraukumu. Šī meitene pat sāka raudāt, jo negribēja, lai vilks apēd rüksīšus. Nākamā pasaka, kuru mēs bijām lasījuši bija "Pelnušķīte" un šajā pasakā visemocionālākā bija Anne un Luīze, šīs abas meitenes ir mīlas, jaukas un gādīgas. Vienmēr ikdienā jūta līdz citiem, palīdzēja, ja kāds bija noskumis un ar savu smaidu un darbību uzlaboja

otram garastāvokli, vienmēr palīdzēja, ja bija nepieciešama praktiska palīdzība, nebija vienaldzīgas (palīdzēja apgērbties, ja nemācēja un dabūt kādu lietu no tālākiem plauktiem, kuri atradās augstāk utt.). Šajās abās grupās pārsvarā emocionālākās bija meitenes, zēni ik pa brīdim arī izrādīja vēlmi klausīties un iejusties pasaku tēlā. Vislabāk zēniem patika pasaka Trīs siventīni, un iejusties vilka lomā un biedēt citus. Šīs abas pasakas izspēlējām grupiņā, autore vēlreiz izlasīja pasaku un pēc tam sadalījām lomas, pasakā Trīs siventīni, autore bija sagatavojusi arī mājiņas no kastēm, lai ruksīši var tajās ieskriet un paslēpties un arī lai bērniem būtu interesantāk un reālistiskāk. Bērniem patika izspēlēt abas pasakas un jautāja vēl un vēl. Tāpēc vairākas reizes dienā izspēlējām dažādu pasaku scenārijus (Trīs siventīni, Pelnrušķīte, Sniegbaltīte un septiņi rūķīši, Ansītis un Grietiņa u.c.). Autore novēroja, ka pēc pasaku lasīšanas bērni kļūst mierīgāki, draudzīgāki, prot sadarboties ar vienaudžiem. Un Oliveri kurš vienmēr konfliktus vai nepatiku atrisināja ar dūrēm, arī kļuva mierīgāks, jo sāka saprast, ka ar vārdiem var daudz vairāk atrisināt un panākt kāroto. Darba autore ar Oliveru pārrunāja divatā pasaku scenārijus katru reizi, lai viņš, ja nav ko izpratis, saprastu labāk. Pēc autores domām pasakas palīdzēja Oliveram palikt par draudzīgu bērnu. Un arī Mārcis, kurš negribēja komunicēt ar vienaudžiem, pēc pasaku lasīšanas, kļuva savādāks, jo viņu pasakas ieinteresēja un viņš gribēja piedalīties pasakas scenārija izspēlē. Tādā veidā viņš kļuva komunikabls, jo lai izspēlētu pasakas scenāriju bija arī jākomunicē ar vienaudžiem un jāsadarbojas vienam ar otru. Pēc katras pasaku izspēlēšanas mēs kopīgi visi pārrunājām, kas sanāca un, kas nesanāca.

#### **4.1. Pedagoģiskā pētījuma norises vietas raksturojums un organizācijas apraksts**

Autore novērojumu veica Privātajā pirmsskolas izglītības iestādē "X", kuru apmeklē vairāk kā 170 mīļi, draudzīgi un saprotoši bērni. Nodarbības notiek latviešu valodā, pēc *Skola 2030* programmas kritērijiem. Šī pirmsskola ir ieguvusi zaļo karogu (Eko skola). Autore pētījumu veica no 2024.gada 2.aprīļa līdz 7.maijam, bet jau ilgi strādā šajā pirmsskolas izglītības iestādē, tāpēc bērni viņu labi pazīst. Grupu apmeklē no 12 līdz 20 bērniem, kā kurā grupā. Autore savu vērojumu veica divās grupās, jo strādā šajās abās grupās, viena no 2 – 3 gadu veciem bērniem, lielākajai daļai bērnu jau bija 3 gadi (grupu apmeklē 16 bērni) un otra no 3 – 4, 4,5 gadu veciem bērniem (grupu apmeklē 20 bērni). Autore pēc novērojuma noskaidroja cik no katras grupas bērniem nepieciešama empātijas uzlabošana, saprašana. No jaunākajiem bērniem autore izvēlējās 4 bērnus un no vecākās grupas 6 bērnus. Bērnu vārdi ir mainīti konfidencialitātes nolūkos. Bērni lielākoties bija draudzīgi, mīļi, aktīvi un ar labām komunikācijas prasmēm. Bērni bija ar labām fiziskajām un emocionālajām prasmēm, kas

atbilda katram vecumposmam. Lielākā daļa, bērni labprāt piedalījās nodarbībās grupā un citās aktivitātēs. Un bērniem bija arī attīstītas labas sociālās prasmes, bet autore bija novērojusi, dažus bērnus kuri bieži aizskāra citus bērnus ar vārdiem – apsaukājot, salīdzinot sevi ar otru bērnu, sliktāku vai labāku (šis novērojums bija vecākajā grupā). Un šādās situācijās bieži kāds jutās atstumts un nedrošs. Šajā grupā bija viens bērns kurš aizskāra fiziski otru, jo neizprata to, ka otram arī sāp ne tikai tev, var sāpēt. Tieši tāpēc ir ļoti būtiski izprast savas un citu emocijas dažādās situācijās. Un, lai attīstītu prasmi iejusties cita ādā ir ļoti svarīgi sadarboties vienam ar otru, prast uzklaut otru un saprast, ka ar vārdiem un sajūtām visu var atrisināt mierīgā ceļā. Runājot par jaunāko grupu, autore bija ievērojusi divus bērnus, kuriem ļoti nepatika draudzēties ar citiem, viņi bija noslēgti sevī un atbildes uz jautājumiem, vajadzēja vilkt ārā aiz matu galiņiem, tas nozīmē viņiem bija sliktas komunikācijas prasmes un noslēgtība ar sevi.

Darba autore empātijas novērtēšanai izmantoja kritērijus no grāmatas (Pedagoģija jaunajam skolotājam, 2020), lai varētu novērtēt empātijas attīstības līmeni, katrā no grupām, pētījuma sākumā un beigās.

Autore novērojumu veica divas reizes:

- Izvērtēt bērna empātijas prasmes ikdienā un nodarbībās (vēroti bērni, kāds kuram ir empātijas līmenis).
- Empātijas veicinātājs – rotaļas un pasaku lasīšana.

Pētījuma sākumā darba autore pievērta uzmanību bērna emocionālajam stāvoklim un to kā bērns sadarbojas ar grupas biedriem. Bērniem emocionālais stāvoklis bija dažāds – mierīgs, priecīgs, taču citreiz, tas bija – skumjš, bēdīgs vai pat agresīvs. Bērnus vērojot varēja redzēt, ka ja kāds no bērniem atnāk uz bērnu dārzu bēdīgs, tad arī citi palika bēdīgi un jautāja „kas ir noticis. Bet citiem bērniem bija vienalga un viņi turpināja darboties grupā. Pēc vērojuma varēja redzēt kuriem bērniem piemīt empātijas prasmes un kuriem vēl nē. Grupā darba autore vēl pievērta uzmanību bērna valodai, kura palīdz izteikt savas izjūtas, rīta aplī katrs, bērns izvēlējās emociju kartīti (bēdīgs, priecīgs, dusmīgs) un paskaidroja „kāpēc viņš/viņa jūtas tā, kā ir izvēlējis. Pētījuma sākumā daži bērni nevēlējās piedalīties pārrunās, bet autore, saprata, ja pedagogs prot bērnus ieinteresēt un māc individuāli, katram pieiet klāt, lai katrs no viņiem būtu ieinteresēts, tas veicina bērna un pedagoga pozitīvu saskarsmi, kas ir pirmais rādītājs uz empātijas veicināšanu.

### **Pirms pētījuma sākuma īss bērnu raksturojums**

#### **2 – 3 bērnu grupā (visiem bērniem ir 3 gadi)**

**Karlīna** – gudra, aktīva, neizjūt emocijas pret citiem, patīk dažādas rotaļas.

**Amēlija** – bailīga pret visu jauno un ļoti kautrīga. Kārtīga, tīrīga nepatīk, ja nedaudz ir sasmērētas drēbes, ļoti emocionāla.

**Mārcis** – interesants puika, mīļš, nekomunicē ar grupas biedriem, emocionāls uz katru aizrādījumu.

**Alberts** – draudzīgs, jautrs, aktīvs un pilns ar vēlmi izzināt visu jauno, komunikabls ar pieaugušajiem un bērniem, ļoti patīk vienaudžu kompānija.

### **3 – 4 bērnu grupā**

**Olivers** – vienmēr grib kādu pagrūst, kādam iesist un izjaukt cita bērna būvēto vai izveidotos darbus un bieži atkārtoti visu, ko kāds cits ir teicis, neuzklausā pedagoga norādījumus un bieži neizprot teikā nozīmi.

**Anne** – ļoti mīļa meitene, palīdz grupas biedriem - dažādās situācijās.

**Marsels** – aizskarošs, uzspēlēta raudāšana par katru mazāko sīkumu, kas nav tā, kā viņam gribētos. Runā pretī arī skolotājām.

**Roberts** – sirsnīgs, ātri apvainojās un var ilgi būt apvainojies un nerunāt ar otru. Bet kopumā mīļš, gudrs un draudzīgs.

**Luīze** – gudra meitene, komunikabla gan ar pieaugušajiem, gan vienaudžiem, kārtīga, pamāca citus kā ir pareizi rīkoties jebkurā situācijā.

**Viljams** – mīļš, saprotošs, bet ļoti visu ņem pie sirds, ko kāds ir pateicis. Viljams ir arī sarkastisks pret citiem, viņš var citu aizskart līdz asarām. Ātri var apvainoties, ja kaut kas nav pa prātam. Prot komunicēt ar grupas biedriem un atrisināt situāciju.

Pētījuma sākumā darba autore pievērsa uzmanību bērna emocionālajam stāvoklim un to kā bērns sadarbojas ar grupas biedriem. Bērniem emocionālais stāvoklis bija dažāds – mierīgs, priecīgs, taču citreiz, tas bija – skumjš, bēdīgs vai pat agresīvs. Bērņus vērojot varēja redzēt, ka ja kāds no bērniem atnāk uz bērnu dārzu bēdīgs, tad arī citi palika bēdīgi un jautāja, kas ir noticis. Bet citiem bērniem bija vienalga un viņi turpināja darboties grupā. Pēc vērojuma varēja redzēt kuriem bērniem piemīt empātijas prasmes un kuriem vēl nē. Grupā darba autore vēl pievērsa uzmanību bērna valodai, kura palīdz izteikt savas izjūtas, rīta aplī katrs, bērns izvēlējās emociju kartīti (bēdīgs, priecīgs, dusmīgs) un paskaidroja, kāpēc viņš/viņa jūtas tā, kā ir izvēlējies. Pētījuma sākumā daži bērni nevēlējās piedalīties pārrunās, bet autore, saprata, ja pedagogs prot bērnus ieinteresēt un māc individuāli, katram pieiet klāt, lai katrs no viņiem būtu

ieinteresēts, tas veicina bērna un pedagoga pozitīvu saskarsmi, kas ir pirmais rādītājs uz empātijas veicināšanu.

### **Pēc pētījuma apguves īss bērnu raksturojums**

#### **2 – 3 bērnu grupā (visiem bērniem ir jau 3 gadi)**

**Karlīna** – gudra, aktīva, izjūt līdzjūtību pret citiem bērniem, labprāt palīdz vienaudžiem dažādās situācijās.

**Amēlija** – izrāda emocijas jebkurā no situācijām, jūt līdz citu bēdām.

**Mārcis** – draudzīgs, izpalīdz ja viņam palūdz, sadarbojas ar vienaudžiem dažādās rotaļās, komunicē ar vienaudžiem, izprot dažādas emocijas.

**Alberts** – draudzīgs, jautrs, aktīvs un pilns ar vēlmi izzināt visu jauno, komunikabls ar pieaugušajiem un bērniem, ļoti patīk vienaudžu kompānija, samīļo grupas biedru, ja viņš ir bēdīgs un vienmēr pajautā, kas notika, tādā veidā vēlas atrisināt nepatīkamu situāciju.

#### **3 – 4 bērnu grupā**

**Olivers** – risina konfliktus bez fiziska spēka, komunicējot ar vienaudžiem, izprot cita bērna emocijas dažādās situācijās.

**Anne** – palīdz grupas biedriem - dažādās situācijās, var sākt raudāt līdz ja kāds jūtas slikti.

**Marsels** – pēc pētījuma, kļuva draudzīgāks un saprata, ka arī citi var būt bēdīgi, dusmīgi ne tikai viņš.

**Roberts** – pēc pētījuma veikšanas saprata, ka emocijas var būt divējādas visādās situācijās. Vairāk sāka izprast emocijas un to būtību dažādās situācijās.

**Luīze** – gudra meitene, komunikabla gan ar pieaugušajiem, gan vienaudžiem, kārtīga, pamāca citus kā ir pareizi rīkoties jebkurā situācijā, jūt līdz citiem.

**Viljams** – mīļš, saprotošs, draudzīgs. Izprot citu emocijas un jūt līdz. Prot komunicēt ar grupas biedriem un atrisināt situāciju.

Apskatot bērna raksturojumu pirms un pēc pētījuma, var secināt, ka bērni ir kļuvuši empātiskāki, vairāk izprot citu cilvēku emocijas, kļuvuši draudzīgāki un izpalīdzīgāki dažāda veida situācijās.

## 4.2. Pirmreizējā empātijas izpēte grupā

Lai veiktu pētījumu 3 – 5 gadu vecu bērna empātijas prasmes veicināšanai, tika izvirzīti kritēriji, lai noskaidrotu, katra bērna empātijas līmeni. Grupas bērnu vārdi ir mainīti konfidencialitātes nolūkā. Autore vēroja bērnus divas nedēļas un pēc tam apkopoja rezultātus tabulā(sk.1.pielikumā).

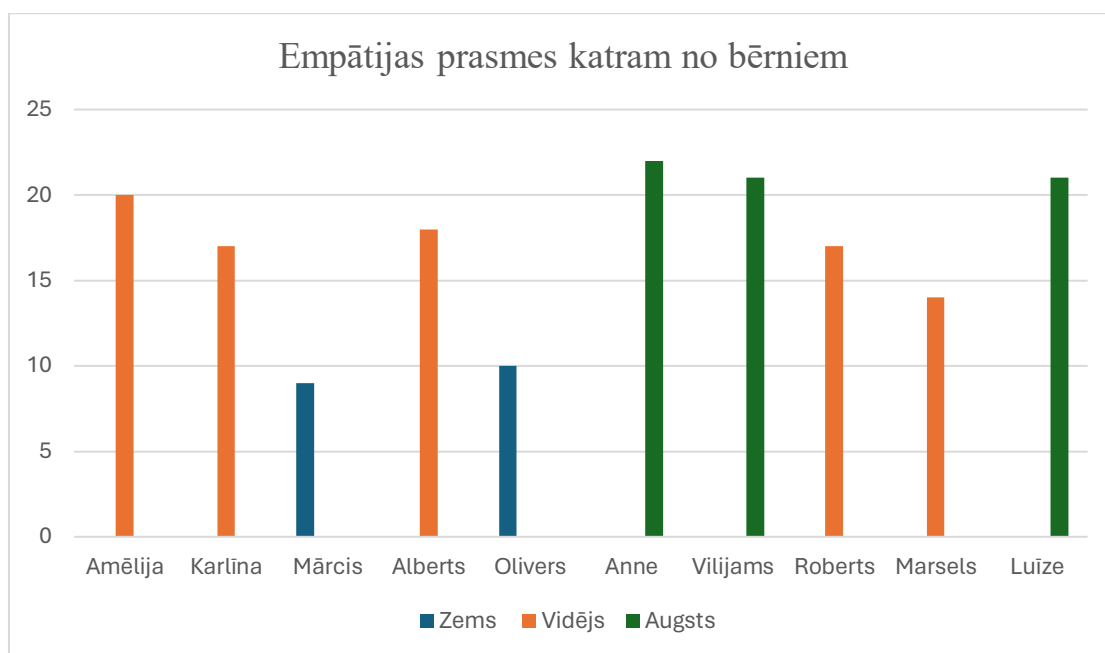
Kritēriji:

- prasme ar vārdiem izteikt savas jūtas,
- saprot emocijas (bēdīgs, priecīgs, dusmīgs),
- prot regulēt savas emocijas un uzvedību dažādās situācijā,
- izprot cita bērna emocijas,
- sadarbojas ar vienaudžiem,
- izrāda empātiju pret citiem,
- konfliktu risināšana ar vārdiem (saprot, ka radušos situāciju var atrisināt ar vārdiem nevis dūrēm),
- izprot, ka viņa/viņas rīcība negatīvi ietekmē citus(bērns aizskar ar vārdiem kādu vai dūrēm),
- ievēro pedagoga noteikumus.

Pēc novērojumiem var secināt, ka empātijas līmenis abās grupās ir vidējs (sk.4.2 attēlā). Empātijas līmeņa vērtēšana notika pēc 3 punktu sistēmas (1 punkts – zems, 2 punkti – vidējs, 3 punkti – augsts), kura tika attēlota tabulas veidā (sk. 1.pielikumā).

Punktu iedalījums:

- Zems – no 9 līdz 14 punktiem
- Vidējs – no 15 līdz 20 punktiem
- Augsts – no 21 līdz 27 punktiem



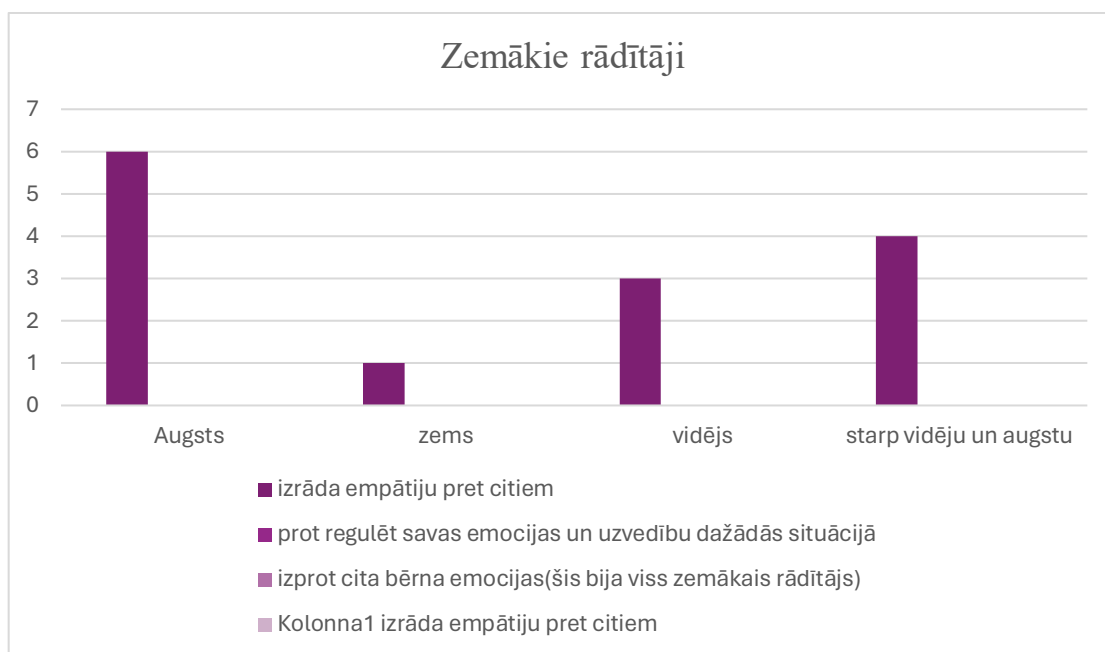
#### 4.2 Pirmreizējā empātijas vērtēšana katram bērnam

Veicot novērojumu grupā var secināt, ka empātijas līmenis bērniem kopumā ir vidējs, bet ir divi bērni Mārcis un Olivers, kuriem rādītāji ir zemi. Šiem abiem puisiem gandrīz visi kritēriji bija novērtēti ar zemāko vērtējumu. Bet šie divi puisi ir ļoti draudzīgi, tikai neprot draudzēties ar citiem un tāpēc fiziski iespaido citus un dažreiz izsaka savu nepatiku par kādu ar aizskarošiem vārdiem (tu esi nesmuks/nesmuka, tu man nepatīc, tev ir nesmukas drēbes), šīs ir tikai dažas frāzes, ko bērni izsaka ikdienā. Bet šie bērni ir no atšķirīgām grupām, Mārcis ir mazāks, viņš pārsvarā ir mierīgs un nekaujas, bet aizskar citus ar vārdiem. Bet Olivers ir lielāks un drošāks, tāpēc bērnus fiziski iespaido, jo neprot komunicēt un domā, ka viss ir atrisināms ar fizisku spēku. Viņš parasti, ja vēlas kādu mantu, bet kāds cits ar to spēlējas ir divi varianti kā viņš nokļūst pie kārotā, pirmais – viņš atņem un aizskrien prom, otrais – viņš bērnu sāk sist, kamēr bērns atdod mantu.

Šajā novērojumā ir trīs līderi, kuri prot sadarboties ar vienaudžiem, risināt problēmas, just līdz citiem, palīdzēt dažādās situācijās, ievēro pedagoga noteikumus, protams, tas neattiecas uz visām situācijām, ir arī tādas situācijas ar kurām šie trīs bērni netiek galā (piem. Anne netīšām bija iesitusi draudzenei, un draudzene sāka raudāt, un pedagogam paziņoja, ka Anne ir iesitusi man speciāli, neuzklausot Annes teikto, šeit bija jāiejaucas pieaugušajam) – Anne, Viljams un Luīze.

Zemākie rādītāji kopumā bija par kritērijiem:

- prasme ar vārdiem izteikt savas jūtas,
- prot regulēt savas emocijas un uzvedību dažādās situācijā
- izprot cita bērna emocijas (šis bija viss zemākais rādītājs)
- izrāda empātiju pret citiem



4.2 attēls zemākie rādītāji no kritērijiem bērniem

### 4.3. Pedagoģiskā izmēģinājuma metode empātijas attīstībai grupā

Darba autore savu izmēģinājuma darbību, empātijas veicināšanai pirmsskolā, veica astoņu nodarbību laikā (vienas dienas nodarbība 40 – 60min). Autore izmantoja divu veidu metodes, empātijas veicināšanai pirmsskolā, pirmā bija pasaku lasīšana un otrā bija rotaļas. Savu pedagoģisko darbību sāka jau no paša rīta, sagaidot katru bērnu pie grupas durvīm un sasveicinoties izmantoja attēlu kartītes, kuras bija pie sienas (sk.3.pielikumā). Katrs no bērniem izvēlējās vienu un tādā veidā mēs arī sveicinājāmies, kā viņš/viņa bija izvēlēties/usies. Attēli bija – sirds (nozīmēja samīļot), plauksta (dod pieci), lūpas (pateikt kaut ko mīlu, jauku), cilvēks (kopīgi padejot). Šīs attēla kartītes bija domātas, lai veicinātu komunikāciju vienam ar otru, labu un uzticamu savstarpējo komunikāciju un saskarsmes spējas vienam ar otru. Šī sasveicināšanās, pēc autores domām ir ļoti noderīga, jo no rītiem bērniem ir ļoti dažādi

garastāvokļi un šī rotaļa (spēle) palīdz bērniem vieglāk atvadīties no vecākiem un, ja tomēr kāds atnāk bēdīgs ir iespēja uzlabot bērna garastāvokli ar šīs sasveicināšanās rotaļas palīdzību. Pēc pieredzes var teikt, ka šī rotaļa strādā labi, daudzi bērni kuri bija nedaudz noskumuši, pēc sasveicināšanās rotaļas guva pozitīvas emocija un smaиду. Un arī bērni, kuri bija ar sliktām komunikācijas prasmēm, un kuri nevēlējās piedalīties nodarbībās, nāca no rītiem ar prieku uz bērnu dārzu, jo zināja, ka būs šī sasveicināšanās rotaļa. Bērniem šī rotaļa ļoti patika un daudzi pat vēlējās, spēlēt to pa dienu.

Rīta aplī autore katru rītu, lai noskaidrotu bērna garastāvokli(priecīgs, bēdīgs, dusmīgs), izmantoja emociju kartīte (atrodi atbilstošo), kuras bija pie runājošās sienas grupā. Katrs izvēlējās vienu emociju, kā šodien jūtas un pielika klāt savu vārdu, ja bērns prata paskaidrot ar vārdiem šī brīža emociju, tad varēja izteikties (pedagogs uzdeva jautājumu: Kāpēc Tu tā juties, kā esi izvēlējies?). Kad noskaidrojām emocijas, tām sekoja rotaļa "Ja tu priecīgs esi, dari tā", šajā rotaļā bija jāattēlo dažādas emocijas (priecīgs, bēdīgs, dusmīgs), šī rotaļa vecināja emociju izpratni. Pēc šīm emociju kartītēm un rotaļas bērni, sāka labāk izprast, savas un citu emocijas, jo meklēja pēc otra rīcības atbildi emociju kartītē. Berni saprasta, ka, ja grupā, kāds uzvedas nekaunīgi, kādam sit vai aizskar ar vārdiem, tad viņš ir dusmīgs vai bēdīgs. Bērni sāka meklēt risinājumus, kā palīdzēt otram, lai viņam uzlabotos garastāvoklis. Un nonāca pie risinājuma, ka ,lai uzlabotu garastāvokli, otrs ir jāsamīļo vai jāpasaka, kāds labs, mīļš vai uzmundrinošs vārds. Jo visiem patīk, ka pasaka, kādu labu vārdu, tad diena ir izdevusies un priecīgāks noskaņojums. Pēc rīta apļa sekoja rotaļa "Emociju atpazīšana" (sk.4.pielikumā), šīs rotaļa mērķis bija, atpazīt citu emocijas. Pedagogs, katram bērnam iedeva vienu emociju attēlu, bērns sākumā nedrīkstēja to nevienam radīt (emocijas atkārtojās, tāpēc vairāki bērni radīja vienu un to pašu emociju). Kad visiem emociju attēli bija izdalīti, bērnam ar mīmiku bija jāparāda, kāda ir viņa emocija un pārējiem bija jāuzmin, šī rotaļa bija līdzīga, kā mēmais šovs. Bet pirms radīja emocijas, bērniem bija jāatrod visi bērni, kuriem ir viena veida emocija, šīs veicināja sadarbības prasmes. Bērniem šī rotaļa patika un viņi to vēlējās spēlēt arī dienas gaitā. Pēc rotaļas bērni arvien vairāk izprata citu bērnu emocijas un vēlējās viens otram palīdzēt, uzdeva jautājumus (Kas noticis? Kāpēc Tu raudi, vai esi bēdīga? u.c.). Vislabāk šī rotaļa izdevās, Annei, Amēlijai un Luīzei, viņas saprasta emociju nozīmi un vēlējās palīdzēt otram ,ja bija nepieciešamība. Un visgrūtāk emocijas parādīt bija Mārcim un Oliveram, šie divi puīši neizprata emocijas. Mārcis bija ļoti draudzīgs, bet nevēlējās komunicēt ar vienaudžiem, viņš bija ļoti kautrīgs, bet ar rotaļas palīdzību viņam bija jāsadarbojas ar citiem, lai noskaidrotu kāda ir radītā emocija, un viņš ar katru dienu arvien vairāk sāka ar kādu komunicēt. Sakumā tikai ar vienu bērnu pēc tam jau ar vairākiem, rotaļa palīdzēja viņam atraisīties. Bet Oliveri bija ļoti runātīgs, taču emocijas

neizprata, jo visas problēmas risināja ar spēku. Oliveram rotaļas palīdzēja saprast, ka ar vārdiem var atrisināt dažādas problēmas nekā ar dūrēm. Pats piedaloties rotaļā, viņš vairāk izprata savas un citu emocijas. Pēc rotaļas sekoja pārrunas ar bērniem, kādā situācija cilvēks var būt bēdīgs, priecīgs vai dusmīgs. Šī rotaļas autorei šķita ļoti noderīga, lai iemācītu bērniem atpazīt emocijas gan savas gan citu.

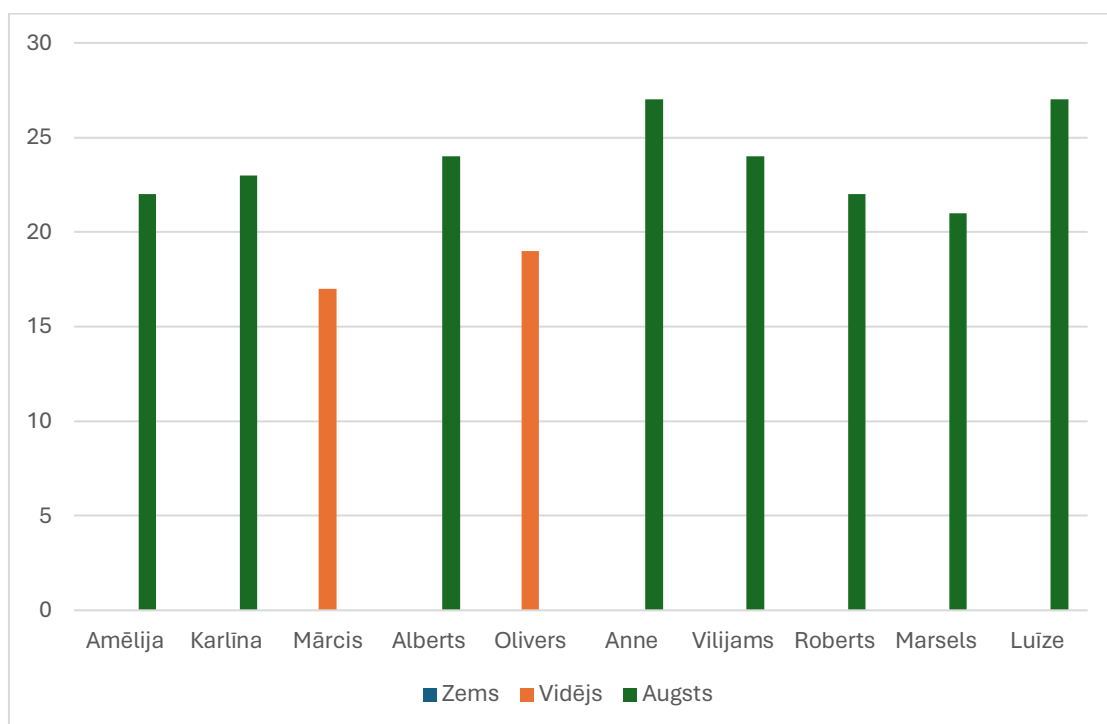
Astoņu nodarbību laikā vairākas reizes izspēlējām rotaļu "slimnieks", šīs rotaļas mērķis bija iejusties cita ādā un izprast šī brīža emocijas, noteiktā situācijā. Autore bija visu sagatavojusi šai lomai (marles, plāksterus, joku šļirces u.c.). Sadalījāmies, kuri grib būt pacienti un kuri dakteri, pēc lomu sadalīšanas sekoja dažādas situācijas, piemēram, kāds nokrita un nobrāza celi, kādam sāpēja zobs utt. Bet pirms sākām rotaļu, vēl izrunājām kādas kaites var būt pacientiem un kādas emocijas tās raisa. Šī rotaļa bērniem izdevās labi, kad izspēlējām pirmo reizi, mazākie bērni vēl neizprata rotaļas būtību, bet pēc vairākām izspēlēšanas reizēm, to saprata ar vien vairāk. Šajā rotaļā Mārcim (3gadi), izdevās vislabāk būt pacientam, jo ļāva sevi pārbaudīt dakterim un varēja redzēt, ka viņam tas patīk. Viņš arī ļoti labi sadarbojās ar vienaudžiem, padeva nepieciešamos darba rīkus. Bet Oliver (3gadi 10mēneši), pēc pirmās reizes neizprata, kāpēc šī rotaļa ir vajadzīga. Runājot ar viņu individuāli un paskaidrojot visu, viņš sāka izprast un dienas gaitā bieži izspēlēja šo rotaļu. Oliver bieži grupā sāka blaut, ka viņš ir sasities un, ka viņam sāp, ir nepieciešams ārsts, kurš viņu izārstētu (tas nebija pa īstam, viņš iztēlojās). Viens no grupas uzreiz skrēja palīgā un imitēja sirēnas skaņas (vīu - vīu). Bērni tiešām iejutās lomās un jautāja pedagogam, kad spēlēsim vēl. Pēc pāris dienām, paši jau sāka izspēlēt rotaļu vairākas reizes dienā.

Autorei ļoti patika, tas, ka daudzās grupās bija lasīšanas stūrīši, ar dīvanu un grāmatu plauktu. Arī šajās grupās, kur autore veica pētījumu, bija lasīšanas stūrītis. Bērni varēja atpūsties un paskatīties grāmatas, lasīšanas stūrītis bija kaut kur maliņā, klusumā noslēgts no visiem ikdienas trokšņiem. Bieži tur redzēju bērnus, kuri ir klusāki un mierīgāki ikdienā. Pa dienu pirms pusdienām, visu divu nedēļu garumā, lasījām pasakas un pēc tam izspēlējām kopīgi pasakas scenāriju. Pasaku lasīšanas mērķis bija izjust, katra pasaku varoņa emocijas un jūtas. Pirmā pasaka kuru lasījām, bija - Trīs siventīni. Šajā pasakā visemocionālākā bija Amēlija, viņa ļoti labi sajuta ruksīšu bailes, satraukumu. Šī meitene pat sāka raudāt, jo negribēja, lai vilks apēd ruksīšus. Nākamā pasaka kuru mēs bijām lasījuši bija Pelnrušķīte un šajā pasakā visemocionālākā bija Anne un Luīze, šīs abas meitenes ir mīlas, jaukas un gādīgas. Vienmēr ikdienā jūta līdz citiem, palīdzēja, ja kāds bija noskumis un ar savu smaidu un darbību uzlaboja otram garastāvokli, vienmēr palīdzēja, ja bija nepieciešama praktiska palīdzība, nebija vienaldzīgas (palīdzēja apģērbties, ja nemācēja un dabūt kādu lietu no tālākiem plauktiem, kuri

atradās augstāk utt.). Šajās abās grupās pārsvarā emocionālākās bija meitenes, zēni ik pa brīdim arī izrādīja vēlmi klausīties un iejusties pasaku tēlā. Vislabāk zēniem patika pasaka Trīs siventīni, un iejusties vilka lomā un biedēt citus. Šīs abas pasakas izspēlējām grupiņā, autore vēlreiz izlasīja pasaku un pēc tam sadalījām lomas, pasakā Trīs siventīni, autore bija sagatavojusi arī mājiņas no kastēm, lai ruksīši var tajās ieskriet un paslēpties un arī lai bērniem būtu interesantāk un reālistiskāk. Bērniem patika izspēlēt abas pasakas un jautāja vēl un vēl. Tāpēc vairākas reizes dienā izspēlējām dažādu pasaku scenārijus (Trīs siventīni, Pelnrušķīte, Sniegbaltīte un septiņi rūķīši, Ansītis un Grietiņa u.c.). Autore novēroja, ka pēc pasaku lasīšanas bērni kļūst mierīgāki, draudzīgāki, prot sadarboties ar vienaudžiem. Un Oliveri kurš vienmēr konfliktus vai nepatiku atrisināja ar dūrēm, arī kļuva mierīgāks, jo sāka saprast, ka ar vārdiem var daudz vairāk atrisināt un panākt kāroto. Darba autore ar Oliveru pārrunāja divatā pasaku scenārijus katru reizi, lai viņš, ja nav ko izpratis, saprastu labāk. Pēc autores domām pasakas palīdzēja Oliveram palikt par draudzīgu bērnu. Un arī Mārcis, kurš negribēja komunicēt ar vienaudžiem, pēc pasaku lasīšanas, kļuva savādāks, jo viņu pasakas ieinteresēja un viņš gribēja piedalīties pasakas scenārija izspēlē. Tādā veidā viņš kļuva komunikablāks, jo ,lai izspēlētu pasakas scenāriju bija arī jākomunicē ar vienaudžiem un jāsadarbojas vienam ar otru. Pēc katras pasaku izspēlēšana, mēs kopīgi visi pārrunājām, kas sanāca un, kas nesanāca.

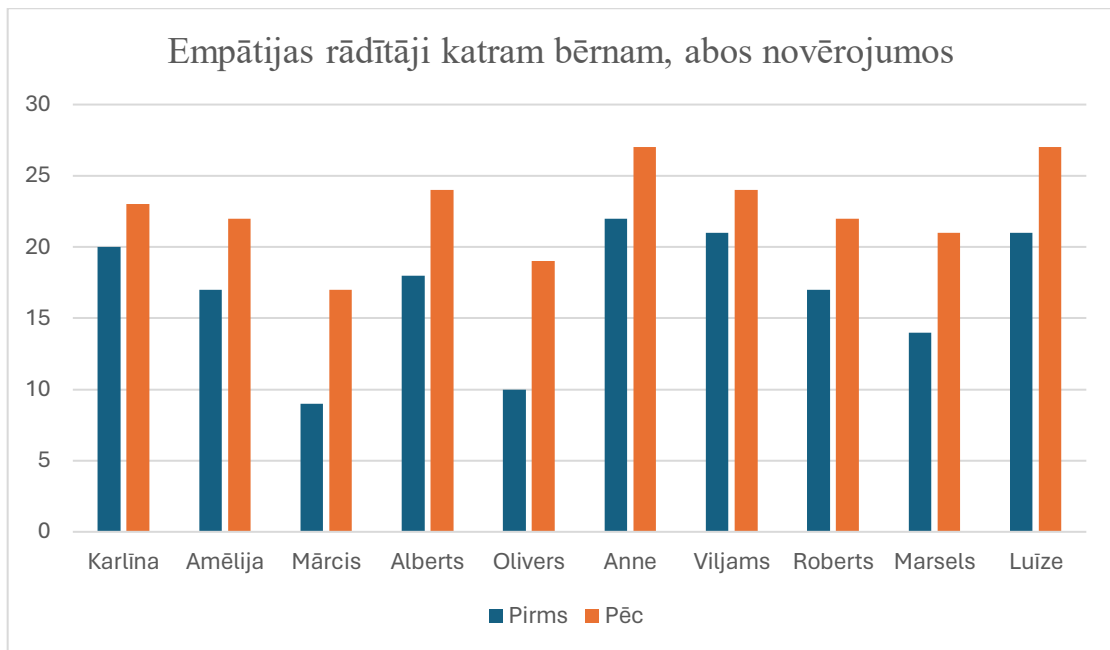
#### 4.4. Empātijas rādītāju dinamikas izpēte pēc programmas apguves

Pēc pasaku lasīšanas un rotaļām, autore atkārtoti vēroja bērnus, lai izvērtētu empātijas attīstības rezultātus, vai ir kas mainījies, kopš pirmā novērojuma un rezultātus atspoguļoja tabulā (sk.2.pielikumā) diagrammā (sk. 4.3.attēlā).



4.3. Otrreizējā empātijas novērošana grupā.

Pēc rezultātu diagrammas (sk.4.3. attēlā) var secināt, ka pasaku lasīšana un rotaļas, pozitīvi ietekmē, katra bērna empātijas un sadarbības prasmes līmeni. Katram no bērniem uzlabojās izvirzītie kritēriji. Diagrammā var redzēt, ka ,tagad empātijas prasmes bērniem ir ļoti augstā līmenī un to var izjust arī grupā ikdienā, vairs nav tik daudz konfliktu vienam starp otru, bērni ir draudzīgāki, saprotošāki un izpalīdzīgāki. Arī Mārcim un Oliveram, rezultāti uzlabojās, autore dzirdēja arī no vecākiem labus vārdus, par bērna uzlabojumiem mājās. Šiem abiem puīšiem rezultāti bija vidēji, bet ne zemi kā iepriekš. Darba autore, turpinās iesākt, lai tiktu līdz augstākajam punktu skaitam arī Mārcim un Oliveram.



4.4.attēls Empātijas rādītāji, katram bērnam, abos novērojumos

Pēc diagrammas (sk. 4.4.attēlā) var secināt, ka visiem bērniem ir uzlabojušies empātijas rādītāji, autore saprata, ka pasaku lasīšana un rotaļas ļoti var palīdzēt, lai attīstītu empātijas prasmes vienam pret otru. Maksimālais punktu skaits bija divām meitenēm Annei un Luīzei, viņas abas vēl vairāk izprata gan emocijas, gan palīdzēšanas jēgu ikdienā. Prata bērnus iepriecināt, ja tas bija nepieciešams, viņām arī vairāk sāka strādāt iztēle un pašas sacerēja savas pasakas un tās izspēlēja kopā ar draugiem. Bet viss interesantākais bija tas, ka viņas prata ieinteresēt vienaudžus un viņi klausījās meiteņu teiktajā un darīja visu, ko teica. Arī pārējiem bērniem bija augsti rezultāti, autore bija ļoti apmierināta ar rezultātu iznākumu.

### Pēc pētījuma apguves īss bērnu raksturojums

#### **2 – 3 bērnu grupā (visiem bērniem ir jau 3 gadi)**

**Karlina** – gudra, aktīva, izjūt emocijas dažādās situācijās pret citiem bērniem, patīk dažādas rotaļas.

**Amēlija** – bailīga pret visu jauno un ļoti kautrīga. Kārtīga, tīrīga nepatīk, ja nedaudz ir sasmērētas drēbes, ļoti emocionāla.

**Mārcis** – interesants puika, draudzīgs, mīļš, komunicē ar vienaudžiem, izprot dažādas emocijas.

**Alberts** – draudzīgs, jautrs, aktīvs un pilns ar vēlmi izzināt visu jauno, komunikabls ar pieaugušajiem un bērniem, ļoti patīk vienaudžu kompānija.

### **3 – 4 bērnu grupā**

**Olivers** – risina konfliktus bez fiziska spēka, bet komunicējot ar vienaudžiem, izprot cita bērna sajūtas dažādās situācijās.

**Anne** – ļoti mīļa meitene, palīdz grupas biedriem - dažādās situācijās.

**Marsels** – pēc pētījuma, kļūva draudzīgāks un saprata, ka arī citi var būt bēdīgi, dusmīgi ne tikai viņš.

**Roberts** – sirsnīgs, ātri apvainojās un var ilgi būt apvainojies un nerunāt ar otru. Bet ir mīļš, gudrs un draudzīgs.

**Luīze** – gudra meitene, komunikabla gan ar pieaugušajiem, gan vienaudžiem, kārtīga, pamāca citus kā ir pareizi rīkoties jebkurā situācijā.

**Viljams** – mīļš, saprotošs, draudzīgs. Izprot citu emocijas un jūt līdz. Prot komunicēt ar grupas biedriem un atrisināt situāciju.

## Secinājumi

Empātijas veicināšana pirmsskolā ir ļoti vajadzīga, tieši tāpēc autore izvēlējās par šo rakstīt un pētīt. Kā jau ir novērots, par empātiju daudz nerunā, bet vajadzētu runāt, jo šis ir pirmais solis pretī sabiedriskam, sociālam cilvēkam. No bērna kājas iemācīts, bērnam būs daudz efektīvāks rezultāts empātijas izpratnei un to pielietojot nākotnes dzīves gaitām.

Runājot par novērojumu, pēc autores domām, ļoti labi viss izdevās bērni kļuva draudzīgāki, empātiskāki viens pret otru, kas bija galvenais mērķis, pētījumu, novērojumu kritēriju sarakstā. Protams, bija grūti nonākt pie šāda rezultāta, jo bija jāiegulda daudz darba un pacietības, bet tas bija tā vērts. Autore priecājās par katra bērna teikto labo vārdu viens otram un bija laimīga vērot, kā viņi draudzējās, sadarbojās dažādās rotaļās un ikdienas gaitās. Ikdienā mēs jau sen bijām lasījuši pasakas, katrā brīvā brīdī, bet ne tās pēc pasaku izlasīšanas, izspēlējusi dzīvē. Autore saka, ka bērniem ļoti patīk pasakas, bet ne visi pēc izlasīšanas izprot tās jēgu, tāpēc noderīgi ir tās izspēlēt visiem kopā.

Kā jau pēc dažādu grāmatu autoru teiktā, var secināt, ka rotaļas ir ļoti vajadzīgas bērna attīstībai. Kā ir teikusi, Stangaine un Dzintare, ka rotaļa ir bērna dzīvesveids, rotaļājoties bērns iemācās dzīves jēgu. Darba autorei šķiet, ka pašas izvēlētās trīs rotaļas (emociju atpazīšana, atrodi atbilstošo, slimnieks), bija noderīgas bērniem un viņi labāk izprata savas un citu emocijas.

Pēc diagrammas rezultātiem var redzēt, ka pasaku lasīšana un rotaļas, pozitīvi ietekmē, katra bērna empātijas un sadarbības prasmes līmeni. Katram no bērniem uzlabojās izvirzītie kritēriji. Diagrammā var redzēt, ka, tagad empātijas prasmes bērniem ir ļoti augstā līmenī un to var izjust arī grupā ikdienā, vairs nav tik daudz konfliktu vienam starp otru, bērni ir draudzīgāki, saprotošāki un izpalīdzīgāki. Arī Mārcim un Oliveram, rezultāti uzlabojās, autore dzirdēja arī no vecākiem labus vārdus, par bērna uzlabojumiem mājās. Šiem abiem puīšiem rezultāti bija vidēji, bet ne zemi kā iepriekš. Darba autore, turpinās iesākt, lai tiktu līdz augstākajam punktu skaitam arī Mārcim un Oliveram.

Pēc pētījuma veikšanas, autore secina, ka bērniem ir vajadzīgas rotaļas, lai veicinātu sadarbību vienam pret otru, ar vārdiem atrisinātu konfliktsituāciju. Un pasakas ir nepieciešamas, lai bērni izprastu, citu emocijas dažāda veida situācijās un justu līdz citiem. Novērojot bērnus grupā varēja redzēt, ka pasaku lasīšana veicina bērnu emociju izpratni dažāda veida situācijās. Piemēram, Karlīna saprata, ka emocijas ir dažādas un, ka tās var būt arī citiem cilvēkiem dažādas, bet būtību tas nemaina, katram ir savas jūtu emociju. Jo vairāk būs saprotošāki, jo lielāka būs cieņa vienam pret otru. Un šis ir solis tuvāk empātijas attīstībai.

## **Ieteikumi**

Pēc pētījuma veikšanas, autore secina, ka būtu vērtīgi citiem pedagogiem ieteikt, izmantot vairāk kā astoņas nodarbības, lai izvērtētu bērnu empātijas rādītājus grupā. Izmantot vairāk rotaļas un pasakas, lai veicinātu empātijas attīstību. Pasakas vajadzētu izmantot dažādas nevis ar vienotiem sižeta notikumiem. Darba autorei izdevās visiem bērniem uzlabot empātijas rādītājus, un ar to viņa ir lepna, par sava sasnieguma izpildīšanu.

## Izmantotie literatūras avoti

1. Batņa, V. (2001). *Rosinot bērna iekšējo pasauli.*
2. Devanijs., O'Braiens., Keisters., Resniks., Veisbergs (2006).
3. Dzintare, D., Stangaine, I. (2005). *Rotaļa – bērna dzīvesveids.*
4. Dzintare, D., Stangaine, I. (2007). *Rotaļa – bērna dzīves prasmju sekmētājs.*
5. Džozefs, A. Durlaks et al (2005). *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.*
6. Engere, I., Gleška, L., Kvjatkovska, I., Šulce, D. (2003). *Lomu spēles sociālā pedagoga darbībā.*
7. Fleur, M., Hammer, M. (2017). *Emotions in Imaginal Situations: The Valuable Place of Fairy Tales in Supporting Emotion Regulation*
8. Freitele, L. (2017). *Bērnu audzināšanas noteikumi.*
9. Golubina, V. (2007). *Pirmsskolas pedagogu rokasgrāmata.*
10. <https://skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/vertesana-pirmsskola>
11. <https://www.skola2030.lv/lv/skolotajiem/macibu-programmu-paraugi-pamatizglitiba>
12. Mordžani, A. (2022). *Empātijas spēks*
13. Plaude, A. (2009). *Bērns starp pieaugušajiem. Rokasgrāmata skolotājiem.*
14. Pļavniece, M., Škuškovnika, D. (2002). *Sociālā psiholoģija pedagogiem.*
15. Puškarevs, I., Golubeva, A. (1999). *Bērna attīstība.*
16. Puškarevs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija.*
17. Randoha, A et al (2015). *Bērnu sasniegumu veicināšana pirmsskolā.*
18. Sebre, S., Miltuze, A. (2022). *Attīstības psiholoģija*
19. Svence, G. (2020). *Psiholoģija jaunajam skolotājam.*
20. Vigotskis, L. (2002). *Domāšana un runa.*
21. Vintere, A. (2022). <https://epale.ec.europa.eu/lv/blog/empatija-speja-iekapt-cita-kurpes>
22. Zvirbule, A. (2004). *Kultūrvides izglītība.*

Vārds, vecums	Prasme ar vārdiem izteikt savas jūtas	Saprot emocijas (bēdīgs, priecīgs, dusmīgs)	Prot regulēt savas emocijas un uzvedību dažādās situācijā	Izprot cita bērna emocijas	Sadarbojas ar vienaudžiem	Izrāda empātiju pret citiem	Konfliktu risināšana ar vārdiem (saprot, ka radušos situāciju var atrisināt ar vārdiem nevis dūrēm)	Izprot, ka viņa/viņas rīcība negatīvi ietekmē citus (bērns aizskar ar vārdiem kādu vai dūrēm)	Ievēro pedagoga noteikumus	Kopā
Karlīna 2 gadi 8mēneši	1	2	2	1	3	1	2	2	3	<b>17</b>
Amēlija 2 gadi 10mēneši	2	2	2	2	3	2	2	2	3	<b>20</b>
Mārcis 3 gadi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
Alberts 2 gadi 11mēneši	2	2	1	1	3	2	2	2	3	<b>18</b>
Olivers 3 gadi, 10mēneši	1	1	1	1	1	1	1	1	2	<b>10</b>
Anne 4 gadi	2	2	2	2	3	2	3	3	3	<b>22</b>
Marsels 3 gadi, 11mēneši	1	2	1	1	2	1	2	2	2	<b>14</b>
Roberts 4 gadi, 2mēnesis	2	2	1	1	3	1	2	2	3	<b>17</b>
Luīze 4 gadi, 3mēneši	2	2	2	2	3	2	2	3	3	<b>21</b>
Vilijam 4gadi, 5mēneši	2	2	2	1	3	2	3	3	3	<b>21</b>

**1.pielikums. Pirmreizējā empātijas novērošana grupā.**

Vārds	Prasme ar vārdiem izteikt savas jūtas	Saprot emocijas (bēdīgs, priecīgs, dusmīgs)	Prot regulēt savas emocijas un uzvedību dažādās situācijā	Izprot cita bērna emocijas	Sadarbojas ar vienaudžiem	Izrāda empātiju pret citiem	Konfliktu risināšana ar vārdiem (saprot, ka radušos situāciju var atrisināt ar vārdiem nevis dūrēm)	Izprot, ka viņa/ viņas rīcība negatīvi ietekmē citus (bērns aizskar ar vārdiem kādu vai dūrēm)	Ievēro pedagoga noteikumus	Kopā
Karlīna 2 gadi 8mēneši	2	2	2	2	3	3	3	3	3	23
Amēlija 2 gadi 10mēneši	3	3	3	2	3	3	3	2	3	22
Mārcis 3 gadi	2	2	1	2	2	2	2	2	2	17
Alberts 2 gadi 11mēneši	3	3	2	2	3	3	2	3	3	24
Olivers 3 gadi, 10mēneši	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19
Anne 4 gadi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Marsels 3 gadi, 11mēneši	2	2	2	2	3	2	3	2	3	21
Roberts 4 gadi, 2mēnesis	3	2	2	2	3	2	2	3	3	22
Luīze 4 gadi, 3mēneši	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Viljam 4gadi, 5mēneši	3	3	2	2	3	2	3	3	3	24

2.pielikums. Otrreizējā empātijas vērtēšana grupā.

### 3.pielikums Izvēlies atbilstošo.



#### Izvēlies atbilstošo

**Mērķis** – emociju izpratnes veidošana bērniem, iepazīt dažāda veida emocija un saprast tās rašanās iemeslus cilvēkiem.

#### Uzdevumi:

- Savu emociju noteikšana konkrētajā brīdī
- Saprast emocijas būtību
- Prasme izteikt savas jūtas

Sasveicināšanās rotaļā bērni pie runājošās sienas pieliek savu vārdu pie atbilstošās emocijas, kā šodien jūtas. Lielākie bērni paši atrod savu vārdu, bet mazākajiem, ja ir nepieciešams palīdz pedagogs. Pēc emociju noskaidrošanas, pedagogs uzdod jautājumu: Kāpēc Tu jūties tā, kā esi izvēlējies? Bērni kuri prot izskaidrot, pastāsta, bet kuri neprot, pedagogs ar uzvedinošiem jautājumiem (Vai mājās, notika, kas tāds, kas Tev nepatika? Tu gribēji vēl atpūsties mājās? Utt.) jautā bērnam, lai parāda, kas notika, ka tagad Tu esi dusmīgs, priecīgs vai bēdīgs, piemēram (bērns parāda āru pa logu, pedagogs jautā: Tu esi bēdīgs, jo ārā līst lietus? bērns atbild: Jā). Un pēc emociju noskaidrošanas seko rotaļa "Ja tu priecīgs esi, dari tā".

#### 4.pielikums. Emociju atpazīšana.



### Emociju atpazīšana

**Mērķis** – iepazīt emocijas dažāda veida situācijās un izprast tās nozīmi.

#### Uzdevumi:

- Attīstīt iztēli un domāšanu
- Veicināt sadarbības prasmes
- Mācīties atpazīt emocija un tās nosaukt

Bērniem tiek izdalītas dažādas emociju kartītes(kartītes var atkārtoties), kad visiem kartītes ir izdalītas, pedagogs lūdz, lai bērni atrod kuriem ir vienādas kartītes un sadalās pa grupiņām. Kad visi ir sadalīti, bērni pa grupiņām sāk rādīt emociju, kāda viņiem ir(priecīgs, bēdīgs, dusmīgs) un pārējie min, kas tā par emociju, ko rāda, pedagogs palīdz, ja ir vajadzīgs. Bērni var rādīt arī darbību un emociju kopā ,piemēram, - pa jokam nokrīt un sāk bēdāties, ka ļoti sāp. Pirms šīs rotaļas, pedagogs pastāsta dažādas situācijas un parāda. Kad rotaļa ir izspēlēta kopīgi pārrunājam, kas sanāca un, kas nē. Vēlreiz pārrunājam ,emociju izpausmes, katrā no situācijām.

## 5.pielikums. Lomu rotaļa "Ārsts un pacients".



### Ārsts un pacients

**Mērķis** – izjust cita emocijas(attīstīt empātijas spējas)

**Uzdevumi:**

- Spēt iejusties noteiktā lomā
- Sadarboties vienam ar otru
- Attīstīt domāšanu(kāds instruments, nepieciešams, katrā no gadījumiem)

Kopīgi grupā imitējam ārsta kabinetu, to izveidojot grupas stūrī, ar galdu, krēslu un nepieciešamajiem instrumentiem. Pedagoģs vai bērni paši, sadalās pa lomām(ārsts un pacients), pēc lomu sadalīšanas kopīgi izrunājam, kādas kaites var būt pacientiem un kā tās varētu ārstēt. Pēc tam maināmies ar lomām.

## 6.pielikums. Brāļu Grimmu pasaka “Trīs siventīņi”



### Trīs siventīņi

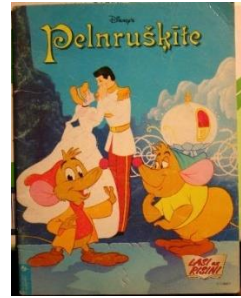
**Mērķis** – veicināt bērnu sadarbību vienam ar otru, izprast emocijas dažādās situācijās pēc pasakas motīviem, un kopīgi sasniegtu noteiktu mērķi.

#### Uzdevumi

- Veicināt domāšana un iztēles prasmes
- Attīstīt atmiņu
- Veicināt sadarbības prasmes vienam ar otru

Pedagogs ar izteiksmi un emocijām izlasa pasaku ”Trīs siventīņi”, pēc pasakas izlasīšanas seko pārrunas un jautājumi par stāsta notikumiem un norisi. Pēc tam bērniem tiek iedalītas lomas un tērpi(maskas), ja bērni vēlas, tad mainām lomas ar vietām un izspēlējam atkal, to pašu scenāriju. Izspēlējam pasakas scenāriju un beigās pārrunājam kopīgi ,kas izdevās un, kas neizdevās. Pedagogs palīdz bērniem, ja, kas aizmirstas vai nesanāk.

## 7.pielikums. Brāļu Grimmu pasaka “Pelnrušķīte”.



### Pelnrušķīte

**Mērķis** – veicināt bērnu sadarbību vienam ar otru, izprast emocijas dažādās situācijās pēc pasakas motīviem, un kopīgi sasniegtu noteiktu mērķi.

#### Uzdevumi

- Veicināt domāšana un iztēles prasmes
- Attīstīt atmiņu
- Veicināt sadarbības prasmes vienam ar otru

Pedagogs ar izteiksmi un emocijām izlasa pasaku "Pelnrušķīte", pēc pasakas izlasīšanas seko pārrunas un jautājumi par stāsta notikumiem un norisi. Pēc tam bērniem tiek iedalītas lomas un tērpi (maskas un tērpi), ja bērni vēlas, tad mainām lomas ar vietām un izspēlējam atkal, to pašu scenāriju. Izspēlējam pasakas scenāriju un beigās pārrunājam kopīgi, kas izdevās un, kas neizdevās. Pedagoģs palīdz bērniem, ja, kas aizmirstas vai nesanāk.

## **GALVOJUMS**

Es, Dace Pudane apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autors: Dace Pudane

Datums: 22.05.2024