

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
IZGLĪTĪBAS ZINĀTŅU UN PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**Emociju regulācijas prasmes un reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām
sākumskolas vecuma bērnu ar uzmanības deficīta un hiperaktivitātes
traucējumiem vecākiem**

MAĢISTRA DARBS

Autors: Maruta Zēberga
Studenta apliecības Nr.: mk19101
Darba vadītājs: Dr. psych. Anda Upmane

RĪGA 2025

SATURS

Anotācija.....	3
Abstract.....	4
Sākumskolas vecuma bērnu ar UDHT raksturojums	5
Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumi sākumskolas vecumā.....	6
Emociju regulācijas prasmes bērnu ar UDHT vecākiem	7
Bērnu ar UDHT vecāku reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām	11
Vecāku emociju regulācijas prasmes un reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām bērnu ar UDHT vecākiem.....	16
Metode	18
Rezultāti.....	20
Diskusija	24
Secinājumi	28
Izmantotās literatūras un avotu saraksts	29

ANOTĀCIJA

Pētījuma mērķis bija noskaidrot, kāda ir saistība starp emociju regulācijas prasmēm un reakcijām uz bērna negatīvajām emocijām vecākiem, kuru sākumskolas vecuma bērniem diagnosticēti uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumi (UDHT). Piedalījās 50 bērnu ar UDHT vecāki. Emociju regulācija tika mērīta ar ERSQ-27 (Berking & Znoj, 2008), I.Kristiņa - Everte et al., 2021., bet vecāku reakcijas – ar latviski adaptēto CCNES īso versiju (King et al., 2022). Rezultāti uzrāda statistiski nozīmīgas negatīvas korelācijas starp emociju regulācijas prasmēm un noliedzošām reakcijām uz bērna negatīvām emocijām sākumskolas vecuma bērnu ar UDHT vecākiem.

Atslēgas vārdi: UDHT, emociju regulācija, reakcijas, vecāki.

ABSTRACT

The aim of the study was to examine the relationship between emotion regulation skills and parental responses to children's negative emotions among parents of primary school-aged children diagnosed with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). The study involved 50 parents of children with ADHD. Emotion regulation was measured using the ERSQ-27 (Berking & Znoj, 2008; Kristiņa-Everte et al., 2021), and parental responses were assessed using the Latvian-adapted short version of the CCNES (King et al., 2022). The results revealed statistically significant negative correlations between parents' emotion regulation skills and dismissive reactions to their primary school-aged children's negative emotions.

Keywords: ADHD, emotion regulation, responses, parents.

SĀKUMSKOLAS VECUMA BĒRNU AR UDHT RAKSTUROJUMS

Bērnu audzināšanas prasības parasti ir saistītas ar zināmu stresu, un paaugstināts stresa līmenis var ietekmēt vecāku un bērnu attiecības un audzināšanas praksi. Īpaši tas attiecas uz ģimenēm, kurās bērniem ir īpašas vajadzības vai traucējumi, piemēram, uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms (UDHT) (Munoz-Silva et al., 2017b). UDHT ir nervu sistēmas attīstības traucējumi, ko raksturo sešu vai vairāku simptomu pastāvīga klātbūtne, kas ietver a) neuzmanību (piemēram, nespēja pabeigt uzdevumus vai uzmanīgi klausīties, grūtības koncentrēties, uzmanības novēršana) vai b) impulsivitāti vai hiperaktivitāti (piemēram, atbilžu izplūšana, nepacietība, nemiers, uzbudināmība, raustīšanās, grūtības organizēt darbu, ievērot secību vai noturēties sēdus, pārmērīga runāšana, skraidīšana, uzkāpšana uz lietām). Šie simptomi, kas traucē sociālo, akadēmisko vai profesionālo darbību, sāk parādīties pirms 7 gadu vecuma un tiek novēroti vairāk nekā vienā vidē. Gadu gaitā UDHT ir ieguvis dažādus nosaukumus, tostarp joprojām bieži lietoto uzmanības deficīta traucējumi (UDT) (American Psychiatric Association, 2018). Bērni ar UDHT tiek raksturoti kā izaicinājums vecākiem, šo bērnu nosliece uz emocionālās un uzvedības disregulācijas traucējumiem var skaidrot to, kāpēc viņu vecākiem ir nepieciešams augsts emocionālā un uzvedības atbalsta līmenis (Laugesen & Gronkjaer, 2015).

Bērni ar UDHT simptomiem var radīt disfunkcionālu audzināšanas praksi, kas rada papildu stresu gan bērniem, gan viņu vecākiem, izraisot UDHT simptomu pasliktināšanos (Jhonston & Mash, 2001). Vecāki, kuru bērniem ir UDHT, bieži sastopas ar augstām emocionālām prasībām un ikdienas stresu, kas var apdraudēt viņu spējas regulēt emocijas un veicināt nelabvēlīgas audzināšanas vidi (Gershy & Gray, 2015). Mēģinājumi regulēt hroniski disregulētu bērnu var būt sarežģīts vecāku uzdevums. Bērnu ar UDHT vecāki apraksta dzīvi kā “amerikāņu kalniņos”, kur viņi bieži izjūt stresu, neapmierinātību, nogurumu, vainas izjūtu, dusmas un bezpalīdzību (Laugesen & Gronkjaer, 2015). Bērnu ar UDHT vecāki bieži tiek raksturoti kā vecāki, kuri ikdienā izjūt lielu spiedienu un saskaras ar grūtībām vecāku un bērna attiecībās. Paaugstināts stress, dusmu izjūta, šaubas par savām audzināšanas spējām, bezpalīdzība, vainas apziņa un depresija galvenokārt ir saistīta ar bērna īpatnībām (Shenaar-Golan et al., 2017).

Lai gan lielākā daļa vecāku norāda, ka viņi saprot UDHT traucējumus, atbildot uz vienkāršiem jautājumiem, daudzi izsaka neskaidrību un vēlmi iegūt papildu zināšanas. Viņi parasti uztver UDHT kā traucējumus, kas rada plašu negatīvu ietekmi uz viņu bērniem un

pašu dzīvi; tomēr neliela daļa vecāku arī redz pozitīvas sekas, kas saistītas ar UDHT (Wong et al., 2017).

Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumi sākumskolas vecumā

Sākumskolas vecumā UDHT simptomi bieži izpaužas kā grūtības koncentrēties, impulsīva uzvedība un hiperaktivitāte, kas var traucēt mācību procesam un sociālajai mijiedarbībai. Pētījumā, kur analizētas bērnu un skolotāju pieredzes, konstatēts, ka bērni ar UDHT biežāk sastopas ar akadēmiskām grūtībām un negatīvu attieksmi no vienaudžiem (McDougal et al., 2022).

Šādas izpausmes var traucēt bērna mācību procesu, kā arī ietekmēt attiecības ar vienaudžiem un skolotājiem. Pētījumi norāda, ka šie simptomi var būtiski ietekmēt bērna akadēmiskos rezultātus un sociālo adaptāciju (DuPaul & Stoner, 2014).

Svarīgi, ka UDHT simptomu izpausme nav vienveidīga – daļai bērnu dominē uzmanības traucējumi, bet citiem – hiperaktivitāte un impulsivitāte. Šī neviendabība apgrūtina precīzu diagnostiku un atbilstošu atbalsta plāna izveidi (Willcutt, 2012). Arī emocionālā disregulācija, kas bieži sastopama UDHT bērniem, ir būtisks faktors, kas ietekmē bērna ikdienas funkcionēšanu un sociālās prasmes (Shaw et al., 2014).

Pētījumā atklāts, ka bērni ar UDHT kombinēto tipu tiek raksturoti kā agresīvāki un emocionāli disregulēti – viņi uzrāda gan augstas intensitātes, gan izteikti pozitīvas un negatīvas uzvedības reakcijas. Savukārt bērni ar UDHT neuzmanības tipu tiek uztverti kā sociāli pasīvi un uzrāda sociālo zināšanu trūkumus pašnovērtējumā, taču viņiem nenovēro izteiktas problēmas emociju regulācijā (Maedgen & Carlson, 2000).

Salīdzinot bērnus ar UDHT un bez tiem, tika atklātas statistiski nozīmīgas atšķirības mācību rezultātos atkarībā no šo prasmju un emociju regulācijas līmeņa. Kādā pētījumā tik atklāts, ka bērnu emociju regulācija būtiski ietekmē saikni starp viņu mācību sasniegumiem un kognitīvajām prasmēm, piemēram, problēmu risināšanu, vizuomotoriku, telpisko uztveri un darba atmiņu, kas negatīvi ietekmēja viņu mācību sasniegumus (Linca et al., 2022).

Lai gan pēdējos gados pieaug interese interpretēt UDHT kā traucējumu, kas ietver arī emocionālās regulācijas grūtības, tikai neliels skaits pētījumu ir analizējuši ar to saistītos fizioloģiskos mehānismus, tādēļ veikts pētījums parasimpātiskās un simpātiskās nervu sistēmas reaktivitātei bērniem ar UDHT un tipiski attīstošiem vienaudžiem, kur atklāts, ka bērniem ar UDHT ir raksturīga novirze parasimpātiskās sistēmas darbībā, kas ir nozīmīga emocionālās regulācijas sastāvdaļa (Musser et al., 2011).

EMOCIJU REGULĀCIJA BĒRNU AR UDHT VECĀKIEM

Emociju regulācija tiek definēta kā “procesis, ar kuru palīdzību indivīdi ietekmē to, kādas emocijas viņiem ir, kad tās ir, kā arī to, kā viņi šīs emocijas izjūt un pauž” (Gross & Thompson, 2007). Tā attiecas uz stratēģijām, kas tiek izmantotas, lai samazinātu, pastiprinātu vai saglabātu emocionālos pārdzīvojumus (Gross, 2015).

Emociju disregulācija ir saistīta ar depresijas simptomiem, trauksmes simptomiem, ēšanas traucējumu simptomiem un uzvedības problēmām. Lai gan zināms vecāku stress tiek uzskatīts par normālu, vecākiem, kas piedzīvo augstu stresa līmeni, var rasties psiholoģiskas problēmas, kas apgrūtina viņu spēju palīdzēt bērniem (Theule et al., 2010). Meklēt resursus, kas palīdz bērniem pieņemt pielāgošanās mehānismus, ir svarīgi, taču vecāku un bērna attiecības var kļūt saspringtas, ja vecāki piedzīvo pieaugošu stresu. Ja vecāki un bērni nesaņem nepieciešamo atbalstu, tas var radīt psiholoģiskas problēmas abām pusēm, radot kaitīgu ciklu, kas ietekmē gan vecāku, gan bērna labklājību (Johnson, 2017).

Vecāki, kuru bērniem ir UDHT, bieži sastopas ar paaugstinātu stresu, nogurumu un emocionālu izsīkumu. Grūtības var izpausties kā konflikti ar bērnu, nepieciešamība pēc pastāvīgas uzraudzības un grūtības nodrošināt strukturētu vidi (Johnston & Chronis-Tuscano, 2015). Pētījumi rāda, ka vecāki nereti izjūt vainas izjūtu, bezpalīdzību un frustrāciju, kas var negatīvi ietekmēt gan vecāku emocionālo labklājību, gan viņu spēju veidot atbalstošas attiecības ar bērnu (Theule et al., 2010).

Pamatojoties uz literatūras analīzi par to, kādas emociju regulācijas stratēģijas izmanto vecāki, kuriem ir bērni ar funkcionāliem traucējumiem, un kā šīs stratēģijas ietekmē viņu labklājību, audzināšanas stilu un bērnu emocionālās regulācijas prasmes, tika izstrādāts SPER (*Strained Parenting and Emotion Regulation*) modelis, kas skaidro, kādēļ vecāku emocionālā regulācija šādās ģimenēs var būt traucēta (Keleynikov, 2023). Šis modelis izvirza trīs galvenos ietekmējošos faktorus:

- pastiprinātas negatīvas emocijas;
- kognitīvo resursu izsīkums;
- izaicinoša vecāku un bērnu mijiedarbība.

SPER modelis uzsver apburto loku, kurā neadaptīvu emocionālās regulācijas stratēģiju izmantošana pastiprina minētos faktorus, kas savukārt ierobežo spēju izmantot adaptīvas regulācijas stratēģijas. Tā rezultātā veidojas noturīgi emocionālās disregulācijas modeļi, kas negatīvi ietekmē gan vecāku, gan bērna psiholoģisko labklājību (Keleynikov, 2023).

Pētījumi liecina, ka māšu emociju regulācijas apmācības varētu pozitīvi ietekmēt bērnu ar UDHT simptomus. Mātes, kuras apguvušas šādas emociju regulācijas stratēģijas,

bieži spēj labāk tikt galā ar izaicinājumiem, ko rada viņu bērnu uzvedība, tādējādi palīdzot mazināt UDHT simptomus bērniem vecumā no 4 līdz 12 gadiem (Kamali et al., 2018).

Emociju regulācija var būt sarežģīts uzdevums vecāku un bērnu saskarsmē, un vēl sarežģītāks tas ir bērniem ar uzmanības deficīta/hiperaktivitātes traucējumiem. Bērnu ar UDHT vecāki izmanto vairāk emociju regulācijas stratēģiju nekā vecāki, kuru bērniem nav UDHT (Shenaar-Golan et al., 2017b). Pirms emocionālās reakcijas pilnīgas aktivizēšanās tiek īstenotas stratēģijas, kas ir vērstas uz priekšnoteikumu, un tās ietver palīdzības meklēšanu, problēmu risināšanu un atkārtotu izvērtēšanu. Stratēģijas, kas vērstas uz reakciju, tiek uzsāktas pēc tam, kad emocija ir pilnībā radusies, un tās ietver apspiešanu, bēgšanu (piemēram, aiziešanu prom, lai samazinātu negatīvās emocijas) un kapitulāciju (piemēram, padošanos situācijai, lai samazinātu negatīvās emocijas) (Gross and Thompson, 2007).

Vecāki bieži ziņo, ka bērnu uzvedības problēmas, jo īpaši agresija un opozicionāra uzvedība, ir galvenās un visgrūtākās problēmas, kas saistītas ar UDHT (Barkley, 1998). Un tāpēc, ne mazāk svarīgi, ka ir pierādīts, ka vecāku intensīva iesaistīšana sākumskolas vecuma bērnu ar UDHT uzvedības uzlabošanā var uzlabot intervences efektivitāti. (Mikami, 2010).

Emociju regulācijas apmācība var uzlabot mātes un bērna attiecības, īpaši, ja bērns ir pārmērīgi aktīvs. Šāda apmācība palīdz māmiņām labāk pārvaldīt savas emocijas un uzvedību, kas, savukārt, veicina pozitīvas pārmaiņas bērna un mātes savstarpējās attiecībās. Konkrēti, tas var veicināt bērna pieņemšanu, samazināt pārmērīgu aizsargāšanu, veicināt atbalsta sniegšanu un mazināt noraidījuma izjūtu (Moghaddam et al., 2020).

Vecāku spēja regulēt emocijas būtiski ietekmē kontrolējošas audzināšanas izmantošanu. Pētījumos secināts, ka emociju regulācijas ietekme nemainās atkarībā no vecāku lomas (tēvs vai māte), bērna traucējumu simptomiem vai vecāku mentalizācijas spējas, kas liecina, ka vecāki, kuriem ir grūtības tikt galā ar negatīvām emocijām, biežāk reaģē ar piespiedu metodēm pat tad, ja bērna simptomi ir salīdzinoši viegli (Gershy & Gray, 2018).

Vecāki, kuriem ir mazāk grūtību ar emocionālo regulāciju - piemēram, viņi labāk apzinās savas emocijas un spēj efektīvāk tās pārvaldīt -, biežāk audzina bērnus ar labākām emociju regulācijas prasmēm. Šiem bērniem ir mazāk iekšējo grūtību, piemēram, trauksmes vai depresijas simptomu, kā arī mazāk ārējās uzvedības problēmu, piemēram, agresijas vai dusmu lēkmju (Zimmer-Gembeck et al., 2021).

UDHT bērnu mātes empātijas spējām ir nozīmīga pozitīva ietekme uz bērna emociju regulāciju (Kim & Minkyong, 2024). Vecāku emociju disregulācijas traucējumi ir saistīti ar sliktāku labklājību, mazāk atbalstošām vecāku praksēm un bērna emociju disregulācijas traucējumiem (Keleynikov et al., 2023). Un svarīgi, ka vecākiem, kuru bērniem ir UDHT, ir zemāks apzinātās audzināšanas (*Mindful Parenting*) līmenis nekā vecākiem, kuru bērniem nav

UDHT. Apzināta audzināšana ir saistīta ar mazāku psiholoģisko stresu, lielāku sirsnību un konsekvensi, kā arī zemāku dusmu līmeni. Tāpat tā korelē ar bērnu labāku emocionālo pašregulāciju (Evans et al.,2020).

Pētījuma par emociju regulācijas treniņu ietekmi uz hiperaktīvu bērnu ģimenes attiecībām rezultāti liecina ka emociju regulācijas apmācība uzlabo visus piecus saskarsmes stilus - integrāciju, izvairīšanos, dominēšanu, kompromisu veidošanu un piekāpšanos - starp laulātajiem (Moghaddam et al.,2020). Runājot par emociju regulēšanas treniņu ietekmes mehānismu uz hiperaktīvu bērnu ģimenes attiecībām, var teikt, ka bērna ar UDHT klātbūtne katrā ģimenē neapšaubāmi ir izaicinošs notikums, kas var izraisīt stresu, neapmierinātību un vilšanos katrā no vecākiem, paralēli veidojot arī sarežģījumus pāra attiecībās (Laurenceau et al., 2005).

Literatūrā ir atrodams arī uzskats, ka UDHT varētu būt saistīts ar nedrošu piesaisti, pētījumos UDHT grupas bērniem nedroša piesaiste izpaužas kā pastiprināta emocionāla uzvedība, kas raksturota ar intensīvām, nekontrolējamām emocijām (Clarke et al., 2002), kas liecina par to, ka ir būtiski izvērtēt attiecības ģimenē un pievērst uzmanību arī šim aspektam, ārstēšanas procesā.

Rīti un pēcpusdienas ir ģimenēm īpaši izaicinājumu pilni laiki. Segals (Segal, 1998) atklāja, ka rīti ir visgrūtākie, savukārt Firmins un Filips (Firmin & Phillips, 2009) savā pētījumā norāda, ka vislielākie izaicinājumi rodas mājasdarbu laikā pēcpusdienās, kā arī uzsverot to, ka vecāku emociju regulācijas stratēģijas ir būtiskas veiksmīgai bērnu ar UDHT audzināšanai. Ģimenes pašas uzsver rutīnas un struktūras nozīmi, uzskatot tās par galvenajiem elementiem, kas palīdz veiksmīgi orientēties ikdienas dzīvē.

Divi vecāku uzvedības modeļi tieši prognozē bērna ārējos uzvedības rezultātus: mātes negativisms pozitīvi prognozē bērnu nesekošanu noteikumiem, bet tēva trauksme negatīvi prognozē bērna agresiju, tātad tiek apspriesta vecāku uzvedības loma un viņu pašu pašregulācija, attiecībā uz to, kādos apstākļos tiek veicināta bērnu emociju regulācijas stratēģiju izpausme (Melnick, 1997).

Vecāku reakcijai uz bērnu emocijām ir būtiska nozīme bērnu emociju regulācijas un adaptācijas attīstībā. Kādā pētījumā tika salīdzinātas vecāku reakcijas uz bērnu negatīvajām emocijām trauksmainu un netrauksmainu bērnu (vecumā no 7 līdz 12 gadiem) ģimenēs, kā arī pētīta saistība starp vecāku reakcijām un bērnu emociju regulāciju. Rezultāti liecināja, ka bērniem, kuriem diagnosticēti trauksmes traucējumi, bija ievērojami lielākas grūtības regulēt dažādas negatīvas emocijas, un vecāki viņus uzskatīja par emocionāli negatīvākiem un labilākiem. (Hurrell et al., 2014). Gotmans (Gottman, 1997), ar kolēģiem ir pierādījis, ka

vecāku emociju vadīšanas audzināšanas stils paredz labākas emociju regulācijas prasmes bērniem.

Vecāki, kuriem ir augstākas emociju regulācijas prasmes, piemēram, labāka spēja regulēt negatīvu garastāvokli, vai kuri norāda, ka emociju regulācijā vairāk izmanto kognitīvo pārvērtēšanu, ir siltāki un mazāk naidīgi pret saviem bērniem (Zimmer-Gembeck et al.,2021).

Mātes un bērna saikne, kā arī mātes spējas regulēt savas emocijas, ir ļoti svarīgas bērnu emociju regulācijas un empātijas prasmju attīstībā. Labāka neiropsiholoģiskā attīstības procesa izpratne attiecībā uz saikni, empātiju un emocionālās regulēšanas prasmēm, kā arī to savstarpējām attiecībām, var palīdzēt ārstēt bērnus ar UDHT (Özyurt et al, 2017).

BĒRNU AR UDHT VECĀKU REAKCIJAS UZ BĒRNA NEGATĪVAJĀM EMOCIJĀM

Viens no galvenajiem veidiem, kā vecāki tieši ietekmē bērna veidojošās emocionālās pašregulācijas spējas, ir viņu reakcijas uz bērna izrādītajām emocijām. Šādu vecāku uzvedību parasti iedala divās kategorijās – tādā, kas veicina, un tādā, kas kavē bērna emocionālo izpausmi (Lozada et al.,2015). Vecāki tiek uzskatīti par nozīmīgām emocionālās attīstības veicinošām sociālajām figūrām, kas bērniem sniedz pieredzi, kas var veicināt vai kavēt emocionālās kompetences attīstību (Denham et al.,2012). Tie vecāki, kuri izjūt psiholoģisku distressu un reaģē uz bērna negatīvajām emocijām ar stingru vai neiejūtīgu attieksmi, biežāk audzina bērnus, kuri savas emocijas izpauž ļoti spēcīgi. Šiem bērniem savukārt ir grūtāk uzvesties atbilstoši un veiksmīgi saskarsmē ar citiem (Fabes at al.,2001).

Vecāku reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām, piemēram, dusmām, skumjām vai bailēm, literatūrā bieži tiek izceltas kā īpaši nozīmīgs faktors bērna sociāli emocionālās attīstības veicināšanā, salīdzinot ar reakcijām uz pozitīvām emocijām (Johnson et al.,2017). Pētījumi liecina, ka vecāki, kuri bērnu negatīvajām emocijām pieiet atbalstošā veidā, pozitīvi veicina bērna sociālās un emocionālās kompetences attīstību (Eisenberg et al., 1991).

Pētījumu rezultāti rāda, ka māšu sodošas reakcijas uz bērna emocijām ir saistītas ar lielāku bērna emocionālo nestabilitāti un negatīvām emocijām, kas savukārt ir cieši saistītas ar palielinātu uzvedības problēmu un hiperaktivitātes izpausmi skolā. Mātes uz problēmu risināšanu vērstas un atbalstošas reakcijas, īpaši tās, kas palīdz bērnam regulēt emocijas un attīstīt spēju pašam tikt galā ar sarežģītām situācijām, ir saistītas ar zemāku bērna emocionālo nestabilitāti, kas savukārt korelē ar mazākām uzvedības problēmām un zemāku hiperaktivitātes līmeni skolā (Rolo et al., 2024).

Ņemot vērā, ka negatīvo emociju regulācija bērnībā ir sarežģītāka un prasa lielākas pūles, sarunas tieši par šīm emocijām var nodrošināt vecākiem vērtīgu iespēju veicināt bērna emocionālās kompetences attīstību (Laible & Thompson, 1998; Gottman et al., 1996).

Teorija un pētījumi norāda, ka vecāku reakcijām uz bērnu emocijām, t.i., emociju socializācijai, ir būtiska nozīme bērna kompetentu emociju regulācijas prasmju veidošanā. Tomēr līdz šim ir veikti salīdzinoši maz pētījumu, kas tieši analizētu vecāku emociju socializācijas lomu emociju regulācijas attīstībā bērniem ar UDHT - traucējumu, kuru raksturo vāji emociju regulācijas mehānismi (Barker, 2017).

Atbalstošas vecāku reakcijas uz bērna negatīvām emocijām (piemēram, bērna emociju pieņemšana, vienlaikus nosakot uzvedības robežas un risinot problēmas) māca bērnam, ka šīs

emocijas ir izturamas un regulējamas, atzīstot to nozīmīgumu (Gottman et al.,1996). Vecāku atbalstošajām stratēģijām ir nozīme saistībā starp UDHT simptomiem un bērnu sociālajām prasmēm (Sheikh et al., 2020).

Bērni ar izteiktiem uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumu simptomiem ir pakļauti paaugstinātam emocionālo un sociālo problēmu riskam salīdzinājumā ar tipiski attīstītiem vienaudžiem. Jauni pētījumi liecina, ka vecāku emocionālās socializācijas prakses varētu būt nozīmīgs mērķis, lai veicinātu šo bērnu sociāli emocionālo attīstību (Flynn, 2024).

Vecāku reakcijas uz bērnu negatīvajām emocijām spēlē nozīmīgu lomu bērna emocionālās izpratnes un draudzības attiecību veidošanā. Pētījuma rezultāti rāda, ka šo reakciju nozīme ir daudzveidīga un atkarīga no tā, kā abi vecāki reaģē kopā. Atbalstoša attieksme no viena vai abiem vecākiem var palīdzēt bērnam, taču, ja abi vecāki vienlaikus sniedz ļoti daudz atbalsta, tas dažkārt var būt saistīts ar sliktāku bērna spēju tikt galā ar emocijām vai situācijām (McElwain et al., 2007).

Pētījumā tika atklāts, ka vecāku siltums un pozitīvā emociju paušana (piemēram, smaids, pozitīva balss intonācija bērna klātbūtnē) ilgtermiņā veicina bērna empātijas attīstību, sociālo kompetenci un zemāku eksternalizācijas problēmu (piemēram, agresijas, uzvedības problēmu) izpausmi. Bērna empātija šajās attiecībās darbojas kā mediējošais mainīgais - vecāku siltums un emociju izteiksmība veicina bērna spēju emocionāli reaģēt uz citu cilvēku pārdzīvojumiem, kas savukārt uzlabo bērna sociālo uzvedību (Zhou et al., 2002). Svarīgs secinājums ir arī tas, ka šīs attiecības ir divvirzienu - ne tikai vecāki ietekmē bērnu attīstību, bet arī bērna uzvedība un empātija var mainīt vecāku attieksmi un rīcību, tādējādi uzsverot savstarpējās ietekmes nozīmi emocionālajā socializācijā.

Salīdzinājumā ar bērnu bez UDHT vecākiem, bērnu ar UDHT vecāki ziņoja par zemāku pašefektivitāti savā spējā palīdzēt bērnam, mazāku atbalstu un atsaucību no skolas un skolotāju puses, kā arī mazāk laika un enerģijas iesaistei bērna izglītībā. Mātes, neatkarīgi no tā, vai bērnam bija UDHT, ziņoja par līdzīgu iesaistes līmeni un darbības veidiem mājas vidē. Savukārt tēvi bērniem ar UDHT biežāk ziņoja par mazāku iesaisti bērna mācību procesā un lielāku piespiešanu un sodīšanu, salīdzinot ar tēviem bērniem bez UDHT (Rogers et al., 2009).

Bērnu negatīvo emociju izpausmes veido nozīmīgu kontekstu, kurā iespējams analizēt emociju socializācijas ietekmi uz sociālo un emocionālo kompetenci. Negatīvo emociju nepatīkamā rakstura dēļ vecākiem nereti rodas vēlme reaģēt uz tām, izmantojot negatīvas kontroles stratēģijas (piemēram, sodīšanu) (Fabes et al.,2002).

Kad vecākiem izdodas panākt emociju apspiešanu, bērns mēdz “uzkrāt” negatīvās emocijas līdz brīdim, kad rodas līdzīga situācija. Tādējādi ar laiku veidojas negatīvo emociju

uzkrāšanas un izlādes modelis, kas var novest pie intensīvākām emociju izpausmēm, kuras bērnam ir grūti regulēt (Buck, 1984).

Ilglaicīgā pētījumā tika konstatēts, ka vecāku pašziņotās sodošās un emocionālā distresa reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām ir saistītas ar bērnu problēmuzvedību, regulācijas spējām un sociālo funkcionēšanu. Šīs attiecības bija divvirzienu – vecāku reakcijas ietekmēja bērna uzvedību, un bērna uzvedība ietekmēja vecāku reakcijas. Vecāku reakcijas 6–8 gadu vecumā prognozēja bērna regulāciju 8–10 gados, bet bērna regulācija savukārt prognozēja vecāku sodošās reakcijas 10–12 gados. Līdzīgas saistības tika novērotas gan māšu, gan tēvu ziņojumos (Eisenberg et al., 1999).

Pētījumi un teorijas liecina, ka vecākiem, kuri izmanto negatīvas kontroles stratēģijas, kad bērni izrāda negatīvas emocijas, biežāk ir bērni, kuri nespēj efektīvi regulēt savas emocijas vai uzvedību (Denham et al., 1997).

Vecāki, kuri bērnu negatīvās emocijas uztver kā nepatīkamas, mēdz sodīt bērnus vai trivializēt (nievājoši attiekties) šīs emocijas, lai ātri pārtrauktu to izpausmi. Savukārt bērnu negatīvo emociju izpausmes pārtraukšana mazina vecākiem šo emociju radīto diskomfortu (Gottman, 1997). Problēmfokusētās un uz emocijām fokusētās stratēģijas atšķiras pēc to efektivitātes atkarībā no situācijā esošās kontroles pakāpes. Situācijās, kurās ir iespējama noteikta kontrole, problēmfokusētās stratēģijas parasti ir efektīvākas, savukārt uz emocijām fokusētā pieeja ir iedarbīgāka tad, kad situācijā kontroles iespējas ir ierobežotas (Altshuler & Ruble, 1989).

Tika pētīta vecāku apmācības un emociju socializācijas programmas efektivitāte, kas bija īpaši izstrādāta hiperaktīviem pirmsskolas vecuma bērniem un ietvēra emociju socializācijas stratēģiju mācīšanu, lai uzlabotu bērnu emociju regulāciju, kā arī vecāku stratēģijas hiperaktīvas un traucējošas uzvedības pārvaldīšanai (Herbert et al., 2013). Šī pētījuma rezultāti kopumā apstiprināja programmas efektivitāti UDHT simptomu mazināšanā, bērnu emocionālās labilitātes mazināšanā un vecāku emociju socializācijas uzlabošanā. Mātes ziņoja par ievērojami mazāku bērnu neuzmanības un hiperaktīvo/impulsīvo simptomu skaitu pēc vecāku apmācības, salīdzinot ar mātēm, kas piedalījās gaidīšanas sarakstā. Līdzīgi arī tēvi novērtēja, ka viņu bērniem bija ievērojami mazāk neuzmanības un hiperaktivitātes impulsīvus simptomus (Herbert et al., 2013).

Tiek pieņemts, ka bērni, kurus soda par emociju izrādīšanu, iemācās slēpt savas ārējās emocionālās izpausmes, taču vienlaikus viņi emocionālās situācijās piedzīvo pastiprinātu fizioloģisko uzbudinājumu (Buck, 1984).

Vecākiem jāveicina pozitīva un atbalstoša ar emocijām saistīta uzvedība:

- kopumā saskarsmē ar bērniem un pusaudžiem jāizmanto pozitīvi emocionāls tonis un noskaņojums;
- apstiprina bērna emocijas;
- jāpalīdz bērnam apgūt stratēģijas, kā tikt galā ar emocijām, palīdzot bērnam atrast veidus, kā justies labāk, sniedzot mierinājumu vai meklējot veidus, kā atrisināt problēmu, kas izraisījusi stresu;
- apspriest emocijas, tostarp emociju nosaukšanu, emociju kontekstu un cēloņu apzināšanos (Spinrad et al., 2020).

Tas, kā vecāki reaģē uz bērnu negatīvajām emocijām, ietekmē bērnu spēju tikt galā ar savām (un citu) emocionālajām pieredzēm (Fabes et al., 2002).

Kaut arī gan uz problēmu vērstas, gan uz emocijām vērstas reakcijas uz bērnu negatīvajām emocijām līdzīgi ietekmē bērna attīstību, šie divi reakciju veidi tiek izšķirti, jo vecāki norāda, ka tos neizmanto vienādā mērā. Piemēram, vecāki ievērojami biežāk izmanto problēmu risināšanas stratēģijas, reaģējot uz bērna satraukumu, nekā mierināšanu vai uzmanības novēršanu (Roberts & Strayer, 1987).

Ar minimizējošām reakcijām vecāki noniecina bērna emocionālo reakciju nopietnību, zemu vērtē bērna problēmu vai distresu. Tas ir viens no veidiem, kā vecāks ierobežo vai apspiež bērna negatīvo emociju izpausmes. Savukārt ar verbālu vai fizisku sodīšanu vecāki mēģina kontrolēt bērna negatīvo emociju izpausmi (Eisenberg et al., 1991; Fabes et al., 2001).

Minimizējošās reakcijas raksturo smalkākus un mazāk tieši kontrolējošus veidus, kā vecāki cenšas ierobežot bērna negatīvo emociju izpausmi. Abas šīs neatbalstošo reakciju formas ir tikušas saistītas ar grūtībām bērna emocionālajā un sociālajā attīstībā, piemēram, zemāku empātijas un sociālās atsaucības līmeni, kā arī paaugstinātu trauksmi (Roberts & Strayer, 1987; Buck, 1984). Neatbalstošas stratēģijas, ko vecāki izmanto, lai kontrolētu bērnu negatīvās emocijas, māca bērniem apspriest šīs emocijas, kas savukārt pastiprina viņu negatīvo emocionālo uzbudinājumu un trauksmi (Gross & Levenson, 1993).

Vecāku reakcija uz bērnu negatīvo emociju izpausmēm bieži ietver arī pašu vecāku izjūtu trauksmi. Šī trauksmes intensitāte ir nozīmīga, jo tā ietekmē vecāku socializējošo uzvedību. Vecāki, kuri paši kļūst satraukti, kad bērni izrāda negatīvas emocijas, biežāk pievēršas savam diskomfortam, nevis bērna vajadzībām un emocionālajam stāvoklim (Fabes et al., 2001).

Pētījumi rāda, ka ģimenēs, kurās aug bērni ar UDHT, vecāku psiholoģiskais stāvoklis un dzīves stresa līmenis būtiski ietekmē viņu audzināšanas stilu. Ja vecāki izjūt emocionālu izsīkumu vai hronisku stresu, viņi biežāk izmanto sodošas, kontrolējošas un mazāk atbalstošas audzināšanas metodes (Chronis-Tuscano et al., 2007; Johnston & Chronis-Tuscano, 2015).

Vecāku audzināšanas pētījumi liecina, ka daudzi bērnu ar UDHT vecāki izmanto negatīvas audzināšanas stratēģijas, kuras raksturo stingras, kontrolējošas disciplinēšanas metodes un zems emocionālā atbalsta un atsaucības līmenis (Johnston et al., 2002).

Vecāku uz problēmu risināšanu vērstas reakcijas ir saistītas ar augstāku sociāli emocionālo kompetenci zēniem, taču meitenēm šāda vecāku rīcība korelē ar zemāku kompetences līmeni. Tikmēr sodošas un minimizējošas reakcijas ir negatīvi saistītas ar bērnu sociāli emocionālo kompetenci neatkarīgi no dzimuma (Jones et al., 2002).

VECĀKU EMOCIJU REGULĀCIJAS PRASMES UN REAKCIJAS UZ BĒRNA NEGATĪVAJĀM EMOCIJĀM BĒRNU AR UDHT VECĀKIEM

Vecāku emociju regulācijas prasmes ir cieši saistītas ar viņu reakcijām uz bērna negatīvajām emocijām, un šīs reakcijas būtiski ietekmē bērna emocionālo attīstību un uzvedības regulāciju. Pētījumi liecina, ka vecāki, kuri spēj efektīvi regulēt savas emocijas, biežāk izmanto atbalstošas audzināšanas stratēģijas, piemēram, empātisku attieksmi, mierināšanu un problēmu risināšanu. Šāda veida reakcijas palīdz veidot drošas piesaistes attiecības un veicina bērna pašregulācijas spēju attīstību (Morris et al., 2007; Eisenberg et al., 1998).

Savukārt, ja vecākiem ir grūtības emociju regulācijā, viņi biežāk reaģē neatbalstoši – ar dusmīgu noraidījumu, sodiem vai bērna emociju ignorēšanu. Šāda uzvedība var kavēt bērna emocionālās socializācijas procesus un palielināt uzvedības problēmu risku (Eisenberg et al., 2005; Spinrad et al., 2007). Šīs neatbalstošās reakcijas biežāk novērojamas arī to vecāku vidū, kuru bērniem ir paaugstināts emocionālais uzbudinājums vai regulācijas grūtības, piemēram, bērniem ar uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumiem (Shaw et al., 2014; Martel, 2009).

Kad vecāki izjūt emocionālu stresu, viņiem var būt grūtības nomierināties, viņi var justies emocionāli dezorganizēti un "uzsprāgt", saskaroties ar bērna negatīvajām emociju izpausmēm (Gottman, 1997). Vecāki, kuri piedzīvo emocionālo stresu, bieži nespēj vai nav noskaņoti sniegt bērnam emocionālu atbalstu brīžos, kad viņš izjūt negatīvas emocijas, un tā vietā cenšas tās kontrolēt, izmantojot sodīšanu vai emociju minimizēšanu.

Bērni, kuri par negatīvu emociju izpausmi tiek sodīti, mēdz šīs emocijas apspiest, līdz tās uzkrājas un izraisa nekontrolētu uzliesmojumu. Vecāki, kuri paši kļūst emocionāli pārstimulēti, reaģējot uz bērna negatīvajām emocijām, un cenšas mazināt savu diskomfortu, izmantojot sodošas vai minimizējošas reakcijas, patiesībā kavē bērna emocionālās pašregulācijas attīstību (Buck, 1984). Šādos apstākļos bērns apgūst, ka emocijas ir jāsamazina vai jāslēpj, nevis jāmācas ar tām tikt galā, un tas var novest pie tā, ka emocijas ar laiku izlaužas spēcīgā un nekontrolētā veidā. Tā rezultātā bērnam var veidoties zemāka sociālā un emocionālā kompetence (Fabes et al., 2002).

Emocionālā disregulācija UDHT bērnu vecākiem ir saistīta ar negatīvām disciplinēšanas praksēm. Bērniem ar UDHT ir tendence uz augstāku emocionālo uzbudinājumu laikā, kad bērnam tiek uzdots pārtraukt patīkamu darbību un šo bērnu vecāki ievērojami biežāk emocionāli sasaistās ar savu bērnu uzbudinājuma līmeni, salīdzinot ar

vecākiem, kuru bērniem nav UDHT, kas liecina par emocionāli disregulētas savstarpējās mijiedarbības (*co-dysregulation*) modeli (Loiselle, 2022).

Palielinoties vecāku atbalstošai attieksmei pret bērna negatīvām emocijām, samazināsies arī bērna UDHT simptomi, īpaši tie, kas saistīti ar emocionālās disregulācijas izpausmēm. Vecāki kalpo kā modeļi saviem bērniem, un viņi to dara ar to, kā paši izpauž emocijas, kā reaģē uz bērna emocionālām izpausmēm, kā arī kā palīdz bērnam apgūt piemērotas reakcijas uz intensīvām emocijām (king017).

Balstoties uz augstāk minēto ir izvirzīta hipotēze - *jo augstākas emociju regulācijas prasmes, jo zemākas emociju noliegšanas reakcijas sākumskolas vecuma bērnu ar UDHT vecākiem un pētījuma jautājums - Kādā mērā emociju regulācijas prasmes prognozē reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām sākumskolas vecuma bērnu ar UDHT vecākiem?*

METODE

Pētījuma dalībnieki:

Pētījumā piedalījās 50 respondenti (48 sievietes, 2 vīrieši). Respondenti ir sākumskolas vecuma bērnu, kuriem apstiprināta UDHT diagnoze, vecāki. Respondentu vecums ir no 27 līdz 52 gadiem. Kopumā aptauju aizpildīja 61 respondents, bet 11 no tiem neatbilda izlases prasībām. Respondentiem tika uzdoti arī papildus demogrāfiskie jautājumi: tika noskaidrots respondentu dzimums; vecums; bērna dzimums; bērna vecums. Lai noskaidrotu papildus informāciju tika noskaidrots vai bērna ir UDHT diagnoze, vai bērns mācās sākumskolā, kā arī cik sen bērnam uzstādīta diagnoze un kāda ir bērna diagnoze.

Pētījuma metode:

Aptauja veidota trīs daļās, kur viena no tām Emociju regulācijas prasmju aptauja, otra – Reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām aptauja, kas tika adaptēta maģistra darba ietvaros un demogrāfisko jautājumu daļa.

- 1) Emociju regulācijas prasmju aptauja (Emotion Regulation Skills Questionnaire, (ERSQ-27), Berking & Znoj, 2008). I.Kristiņa - Everte et al., 2021. adaptācija latviešu valodā. Aptauja satur 27 apgalvojumus par emociju piedzīvošanu (piemēram, *pievērsu uzmanību savām emocijām; spēju pieņemt arī negatīvas izjūtas*) un mēra septiņas adaptīvās emociju regulācijas prasmes. Visai aptaujai α - 0,92; izjūtu apzināšanās - 0,76; ķermeņa sajūtu apzināšanās - 0,77; skaidrība - 0,81; izpratne - 0,86; modifikācija - 0,65; pieņemšana - 0,64; izturēšana (tolerance) - 0,73; gatavība konfrontēties - 0,83; sevis atbalstīšana - 0,82. Jo zemāks ir vidējais rādītājs kopumā vai kādā no skalām, jo vājākas ir attiecīgās emociju regulācijas prasmes.
- 2) *Short-Form version of The Coping with Children's Negative Emotions Scale* (King et al., 2022). Aptauja adaptēta darba ietvaros. Reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām skalas īso versiju veido sešas apakšskalas, kas atspoguļo dažādus veidus, kā vecāki reaģē uz savu mazo bērnu negatīvajām emocijām. Aptaujā ir 18 apgalvojumi, atbildes - 7 punktu skalā, kur 1 = ļoti maz ticams; 4 = vidēji un 7 = ļoti ticams. Respondentiem jāatzīmē sev tuvākā, vēlamā atbilde. Aptaujas 2 apakšskalu seši specifiskie faktori: Emociju vadīšanas apakšskala - *Empātija; Emocionāls iedrošinājums*; un Emociju noliegšanas apakšskala - *Problēmu risināšana; Sodoša reakcija; Minimizējoša reakcija; Distresa reakcija*.

Aptaujas α : Empātija – 0,75; Emocionāls iedrošinājums – 0,84; Problēmu risināšana – 0,63; Sodošas reakcijas – 0,80; Minimizējošas reakcijas – 0,81 un Distresa reakcijas – 0,61. Augsti rādītāji Emociju vadīšanas apakšskalā liecina par emocionāli atbalstošu audzināšanas stilu, savukārt augsti rādītāji Emociju noliegšanas apakšskalā var norādīt uz to, ka vecāks pats netiek galā ar bērna emocijām un meklē ātrus, kontrolējošus risinājumus.

Pētījuma procedūra:

Aptauju dati tika ievākti izmantojot platformu *Google Forms*. Datu ievākšana tika īstenota sociālo mediju vietnēs, lūdzot aptauju aizpildīt elektroniski. Respondentiem tika izskaidrots, ka dalība pētījumā ir brīvprātīga un pārtraukt pildīt aptauju ir iespējams jebkurā brīdī. Aptaujas dalībniekiem tika sniegta informācija par to, ka nevienu respondentu nevarēs identificēt, visas atbildes būs pilnīgi konfidenciālas.

REZULTĀTI

Veicot datu apstrādi tika atšifrēta katras skalas atslēga. Veikta iekšējās saskaņotības pārbaude, izmantojot Kronbaha Alfas koeficientu, aprēķināta skalu vidējā vērtība un noteikts vai pastāv normālsadalījums, izmantojot Kolmogorova-Smirnova testu (skat. 1.tabulu).

1.tabula

Emociju regulācijas prasmju un reakciju uz bērna negatīvajām emocijām skalu aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji (N=50)

Mainīgie lielumi	M	SD	K-S	α
Emociju regulācijas prasmes (kopā)	90,93	12,91	0,06*	0,91
Izpratne	11,07	1,81	0,15	0,71
Skaidrība	10,74	1,94	0,13	0,75
Ķermeņa sajūtu apzināšanās	10,37	2,32	0,15	0,75
Sevis atbalstīšana	9,96	2,18	0,11*	0,66
Gatavība konfrontēties	10,30	2,21	0,16	0,82
Tolerance	9,04	2,35	0,15	0,82
Pieņemšana	9,99	1,93	0,12	0,70
Emociju vadīšana				
Empātija	13,23	2,82	0,19	0,71
Emocionāls iedrošinājums	15,98	4,08	0,20	0,79
Problēmu risināšana	18,05	3,33	0,19	0,65
Emociju noliegšana				
Sodošas reakcijas	5,90	2,65	0,20	0,62
Minimizējošas reakcijas	6,56	3,10	0,18	0,70
Distresa reakcijas	6,45	2,94	0,15	0,71

* $p < 0,05$

Iegūtie rezultāti liecina, ka Emociju regulācijas prasmes kopējās skalas ticamības rādītājs ir augsts ($\alpha = 0,91$), līdzīgi arī tās apakšskalām – Izpratne, Skaidrība, Ķermeņa sajūtu apzināšanās, Gatavība konfrontēties, Tolerance un Pieņemšana, kas uzrāda pietiekami labu iekšējo saskaņotību (zemākais $\alpha = 0,70$, augstākais $\alpha = 0,82$). Tomēr Sevis atbalstīšanas apakšskala uzrāda salīdzinoši zemāku ticamības rādītāju ($\alpha = 0,66$). Datu analīzes rezultātā tika secināts, ka Emociju regulācijas prasmju aptaujas apakšskalām Izjūtu apzināšanās ($\alpha = 0,57$) un Modifikācija ($\alpha = 0,53$) ir zema Kronbaha alfa, tāpēc šīs apakšskalas turpmāko

aprēķinu veikšanā netika izmantotas. Reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām skalas Emociju vadīšanas apakšskalas – Empātija ($\alpha = 0,71$), Emocionāls iedrošinājums ($\alpha = 0,79$) un Problēmu risināšana ($\alpha = 0,65$) uzrādīja pieņemamu iekšējo saskaņotību, kā arī Emociju noliegšanas apakšskalām – Sodošas reakcijas ($\alpha = 0,62$), Minimizējošas reakcijas ($\alpha = 0,70$) un Distresa reakcijas ($\alpha = 0,71$) ir pieņemami iekšējās saskaņotības un ticamības rādītāji izpētes nolūkiem.

Veicot statistisko analīzi ar Kolmogorova-Smirnova kritēriju atklāts, ka dažās skalās nav normālsadalījums, tāpēc veicot korelāciju analīzi tiek izmantota neparametriskā metode - Spīrmēna korelācijas koeficients (skat.2.tabulu).

2.tabula

Emociju regulācijas prasmju aptaujas un Reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām aptaujas skalu Spīrmēna korelācijas koeficienti (N=50)

	Emociju vadīšana			Emociju noliegšana		
	Empātija	Emoci onāls iedroši nājum s	Problēmu risināšana	Sodošas reakcijas	Minimizēj ošas reakcijas	Distresa reakcijas
Emociju regulācijas prasmes (kopā)	0,09	0,27	0,24	-0,47**	-0,41**	-0,50**
Skaidrība	0,12	0,09	0,10	-0,37**	-0,20	-0,24
Ķermeņa sajūtu apzināšanās	0,12	0,22	0,14	-0,18	-0,14	-0,18
Sevis atbalstīšana	-0,07	0,22	0,19	-0,44**	-0,48**	-0,51**
Gatavība konfrontēties	0,05	0,02	0,19	-0,29*	-0,10	-0,30*
Tolerance	0,01	0,22	0,16	-0,53**	-0,45**	-0,44**
Pieņemšana	0,15	0,26	0,35*	-0,48**	-0,41**	-0,46**
Izpratne	0,06	0,10	0,15	-0,36**	-0,16	-0,31*

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Pārbaudot izvirzīto hipotēzi, *Jo augstākas emociju regulācijas prasmes, jo zemākas emociju noliegšanas reakcijas sākumskolas vecuma bērnu ar UDHT vecākiem*, var secināt, ka pastāv statistiski nozīmīgas negatīvas korelācijas starp Emociju regulācijas prasmju un Reakciju uz bērna negatīvajām emocijām aptaujas emociju noliegšanas apakšskalām.

Jo zemāki rādītāji tādās emociju noliegšanas apakšskalās kā sodošas reakcijas, minimizējošas reakcijas, distresa reakcijas, jo augstākas (adaptīvākas) emociju regulācijas

prasmes kopumā. Tāpat arī vērojamas saistības ar vairākām emociju regulācijas aptaujas apakšskalām. Līdz ar to var secināt, ka pētījumā izvirzītā hipotēze tiek apstiprināta.

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu – *kādā mērā emociju regulācijas prasmes prognozē reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām sākumskolas vecuma bērnu ar UDHT vecākiem*, izmantota lineārā regresijas analīze, kur kā atkarīgie mainīgie ir katra no reakciju uz bērna negatīvajām emocijām apakšskala.

3.tabula

Regresijas analīzes rezultāti ar sodošām reakcijām kā modeļa atkarīgo mainīgo lielumu (N=50)

Prognozētājs	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Skaidrība	-0,25	0,26	-0,19	-0,97	0,34
Sevis atbalstīšana	-0,15	0,19	-0,13	-0,81	0,42
Gatavība konfrontēties	0,06	0,19	0,05	0,31	0,76
Tolerance	-0,48	0,23	-0,43	-2,11	0,04
Pieņemšana	-0,04	0,29	-0,03	-0,14	0,89
Izpratne	-0,03	0,27	-0,02	-0,10	0,92

Piezīme. ($R^2 = 0,39$, $F(6,43) = 4,76$, $p = ,001$)

** $p < 0,05$*

Regresijas analīzes rezultāti norāda, ka kopumā modelis ir statistiski nozīmīgs ($F = (6,43) = 4,76$, $p = ,001$, $R^2 = 0,39$) un izskaidro 39,9% no Sodošo reakciju variācijas.

Tolerance izrādījās vienīgais statistiski nozīmīgais prognozētājs ($B = -0,48$, $\beta = 0,23$, $p < 0,05$), norādot, ka paaugstinoties tolerancei samazinās sodošas reakcijas.

4.tabula

Regresijas analīzes rezultāti ar minimizējošām reakcijām kā modeļa atkarīgo mainīgo lielumu (N=50)

Prognozētājs	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sevis atbalstīšana	-0,44	0,22	-0,31	-2,00	0,05
Tolerance	-0,57	0,25	-0,43	-2,21	0,03
Pieņemšana	-0,17	0,30	0,11	0,56	0,58

Piezīme. ($R^2 = 0,34$, $F(3,46) = 8,07$, $p < ,001$)

** $p < 0,05$*

Regresijas analīzes rezultāti norāda, ka kopumā modelis ir statistiski nozīmīgs ($R^2 = 0,34$, $F = (3,46) = 8,07$, $p < .001$) un izskaidro 34,5% no Minimizējošu reakciju variācijas. Ceturtajā tabulā redzams, ka Sevis atbalstīšana ($B = -0,44$, $\beta = -0,31$, $p < 0,05$) un Tolerance ($B = -0,57$, $\beta = -0,43$, $p < 0,05$) ir statistiski nozīmīgi prognozētāji, norādot, ka paaugstinoties sevis atbalstam un tolerancei samazinās minimizējošas reakcijas.

5.tabula

Soļu regresijas analīzes rezultāti ar distresa reakcijām kā modeļa atkarīgo mainīgo lielumu (N=50)

Prognozētājs	B	SE	β	R^2
Tolerance	-0,61	0,16	-0,49	0,24

Piezīme. 1.Modelis ($R^2 = 0,24$, $F = (1,48) = 15,04$, $p < 0,001$)

Regresijas analīzes rezultāti norāda, ka vienīgais statistiski nozīmīgais prognozētājs ir Tolerance ($\beta = -0,49$, $p < 0,001$), kas liecina, ka paaugstinoties emociju regulācijas prasmēm samazinās distresa reakcijas. No šī modeļa tika izslēgta sevis atbalstīšana, gatavība konfrontēties, pieņemšana un izpratne.

Rezultāti liecina, ka kopumā šis regresijas modelis ir statistiski nozīmīgs ($R^2 = 0,24$, $F = (1,48) = 15,04$, $p < 0,001$), un tas izskaidro 24% no distresa reakciju variācijas.

DISKUSIJA

Pētījumā tika izvirzīta hipotēze *jo augstākas emociju regulācijas prasmes, jo zemākas emociju noliegšanas reakcijas sākumskolas vecuma bērnu ar UDHT vecākiem* un pētījuma jautājums *kādā mērā emociju regulācijas prasmes prognozē reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām sākumskolas vecuma bērnu ar UDHT vecākiem* ar mērķi noteikt saistības starp emociju regulācijas prasmēm un reakcijām uz bērna negatīvajām emocijām vecākiem, kuru sākumskolas vecuma bērniem ir diagnosticēts UDHT.

Iegūtie rezultāti apstiprina izvirzīto hipotēzi, jo tika novērotas statistiski nozīmīgas negatīvas korelācijas starp emociju regulācijas prasmēm un emociju noliegšanas reakcijām. Tātad, vecākiem, kuri spēj nosaukt un izprast savas emocijas, samazināt nepatīkamo emociju biežumu, kā arī mazināt savu ievainojamību pret grūtām emocijām, mazāk raksturīga noliedzoša attieksme pret sava bērna emocijām. Tas nozīmē, ka - jo labāk vecāks prot tikt galā ar savām emocijām, jo retāk viņš noliedz vai ignorē bērna jūtas.

Nozīmīgas saistības tika novērotas ne tikai kopumā, bet arī ar konkrētām emocionālajām prasmēm, piemēram, spēju atbalstīt sevi, kā arī pieņemt un izturēt grūtās emocijas. Šie rezultāti saskan ar iepriekš zināmo, ka vecāki, kuriem ir vājas emociju regulācijas prasmes, nespēj pienācīgi izrādīt un pārvaldīt savas emocijas, tādējādi nespējot nodrošināt bērniem noderīgas stratēģijas, kā tikt galā ar negatīvām emocijām (Li et al.,2019).

Rezultāti rāda, ka emociju regulācijas prasmēm ir būtiska saistība ar sodošām reakcijām, precīzāk, zemāka spēja regulēt un tolerēt paša vecāka negatīvās emocijas ir saistīta ar biežāku sodošu reakciju pielietošanu, reaģējot uz bērna negatīvo emocionālo uzvedību. Šis secinājums ir saskaņā ar pētījumiem, kuros uzsvērtas vecāku sliktas emocionālās pašregulācijas jeb emocionālās disregulācijas negatīvās sekas, kas izpaužas kā neatbilstoša emociju izpausme, kas savukārt var veicināt bargas vai soda disciplīnas stratēģijas vai intensīvu dusmu, naidīguma vai frustrācijas eksternalizāciju (Dix, 1991).

Arī minimizējošām reakcijām ir būtiska saistība ar spēju izturēt negatīvas emocijas un sevis atbalstīšanu (efektīva sevis atbalstīšana stresa situācijās), šie rezultāti parāda, ka, ja vecāki spēj atbalstīt sevi stresa situācijās un spēj izturēt grūtas emocijas, tas var samazināt šo vecāku tieksmi mazināt bērna sajūtas vai sajūtu nozīmīgumu konkrētajā situācijā. Tas saskan ar Fabes et al. (2002) CCNES konceptu, kur minimizēšana tiek uzskatīta par neatbalstošu un bērna emocionālo attīstību kavējošu reakciju. Ņemot vērā, šo saistību vērstu uz abām pusēm, tas varētu nozīmēt, ka vecāki ar augstākām emociju regulācijas prasmēm, visticamāk, atzīst un pieņem bērna emocijas, atzīstot to nozīmīgumu.

Kad vecāki izjūt distresu, viņiem ir grūtības nomierināties un viņi var justies emocionāli dezorganizēti un pat “zaudēt savaldību” saskaroties ar bērna negatīvo emociju izpausmēm (Fabes et al., 2002), un arī šī pētījuma rezultāti liecina par distresa reakciju saistību ar vecāka spēju tolerēt savas emocijas, kas interpretējams kā – jo augstākas ir vecāka emociju regulācijas prasmes un tieši emociju izturēšana jeb tolerēšana, jo mazāk vecāks reaģēs uz bērna negatīvajām emocijām izjūtot distresu. Un ne mazāk svarīgi, ka vecāki, kuri viegli izjūt distresu, saskaroties ar bērna negatīvajām emocijām, var vājināt bērna spēju atpazīt citu cilvēku emocijas, jo viņu pašu trauksme traucē efektīvi un atbalstoši reaģēt uz bērna emocionālajām izpausmēm (Fabes et al., 2002).

Vecāku reakcijām uz bērna negatīvajām emocijām ir būtiska nozīme bērna emocionālajā izteiksmībā un spējā saprast citu cilvēku emocijas. Turklāt tiek uzsvērts, ka dažāda veida vecāku reakcijām ir atšķirīga ietekme: atbalstošas reakcijas veicina bērna spēju apgūt citu cilvēku domas, jūtas un uzvedību emocionālās situācijās (Eisenberg et al., 1998), kas nozīmē arī to, ka ne tikai emociju noliegšana ir ietekmējoša bērna attīstībai, bet arī lai bērns saņemtu atbalstu, ir jāveicina vecāku emociju regulācija un jāiedrošina vecākus izmantot emociju vadīšanas prasmes bērnu audzināšanā.

Latvijā ir veikti daudz nozīmīgu pētījumu par bērniem ar uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumiem. Gan par to, cik nozīmīgs šiem bērniem ir atbalsts mācību vidē un socializēšanās prasmēs (Komka, 2012; Pomerance 2021), gan par kognitīvo spēju rādītājiem (Podegrade, 2020). Šo bērnu vecākiem, vēršoties pie dažādiem speciālistiem (psihologi, neirologi, psihiatri u.c.), bieži ir jāuzklausā speciālistu ieteikumi par to, kā labāk palīdzēt savam bērnam atpazīt, nosaukt un pārvarēt intensīvas emocijas, tomēr Latvijā trūkst pētījumu par to – kādas ir šo vecāku emociju regulācijas prasmes. Un šis ir būtisks aspekts brīdī, kad vecākam ir pienākums palīdzēt savam bērnam iemācīties darīt ko tādu, ko vecāks pats iespējams neprot darīt.

Šo prasmju nozīmību apstiprina arī pētījumos atklātais, ka vecāku audzināšanas modeļi var būtiski ietekmēt bērna emociju regulācijas prasmes, pastiprināt UDHT simptomus un/vai palielināt risku komorbīdu traucējumu attīstībai. Emociju socializācija, kas parasti sākas jau agrīnā vecumā, ir process, kurā vecāki māca, vada un demonstrē piemērotas emocionālās reakcijas, un tā ir cieši saistīta ar bērna emociju regulācijas prasmju attīstību (Steinberg & Drabick, 2015).

Ņemot vērā, ka emociju regulācija var būt īpaši sarežģīts uzdevums bērnu ar UDHT vecākiem un šie vecāki izmanto vairāk emociju regulācijas stratēģiju nekā vecāki, kuru bērniem nav UDHT (Shenaar-Golan et al., 2017), ir ļoti svarīgi veidot programmas, kas fokusējas tieši uz šo vecāku emociju regulācijas prasmēm. Kā viena no teorētiskajām bāzēm

šādai programmai, izveidots *Strained Parenting and Emotion Regulation* (SPER) modelis, kas kas apraksta, kā pastiprinātas negatīvas emocijas, kognitīvo resursu izsīkums un izaicinoša vecāku-bērnu mijiedarbība veicina vecāku emocionālo disregulāciju. (Keleynikov, 2023), šis modelis ļoti izsmieļoši skaidro par apburto loku, kurā neadaptīvu emociju regulācijas stratēģiju izmantošana pastiprina šos traucējošos faktorus (pastiprinātas negatīvas emocijas, kognitīvo resursu izsīkums un izaicinoša vecāku-bērnu mijiedarbība), kas savukārt ierobežo adaptīvu emociju regulācijas stratēģiju izmantošanu, tādējādi veicinot ilgstošus emocionālās disregulācijas modeļus vecākiem, kuri audzina bērnus ar attīstības traucējumiem (Keleynikov, 2023).

Turpmākajos pētījumos būtu nozīmīgi aplūkot dzimumatšķirības emociju regulācijas prasmju un reakciju uz bērna negatīvajām emocijām bērnu ar UDHT vecākiem. Diemžēl tēvu skaits šajā pētījumā bija pārāk mazs, lai veiktu salīdzinošas analīzes, tomēr tas varētu sniegt nozīmīgu informāciju par atšķirībām tēvu un māšu uzvedības modeļos. Tāpat arī svarīgi būtu pētīt dzimumatšķirības pašiem bērniem, jo jau esošie pētījumi liecina par to, ka pastāv statistiski nozīmīgas dzimumatšķirības sodošās reakcijās, distresa reakcijās, emociju minimizēšanā un iedrošinājumā izpaust emocijas, proti, zēni saņem vairāk sodošu un noliedzošu reakciju, taču arī vairāk iedrošinājuma izteikt emocijas salīdzinājumā ar meitenēm (Menon, 2024).

Par dzimumatšķirībām arī būtiski pieminēt, ka UDHT biežāk sastopams zēniem, kuru impulsivitāte un hiperaktivitāte parasti ir pamanāmāka. Savukārt meitenēm UDHT biežāk izpaužas kā uzmanības trūkums (Hoseini et al., 2014), ko šajā pētījumā nebija iespējams analizēt, jo ievērojami lielāka daļa bija zēnu un ar diviem izņēmumiem visiem šiem zēniem vairāk dominēja hiperaktivitātes traucējumi, taču analizējot vecāku reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām, būtu vērts novērot vai pastāv atšķirības vecāku sniegtajās atbildēs tad, ja viņa bērnam ir izteiktāka hiperaktivitātes vai uzmanības deficīta simptomātika.

Nākotnes pētījumos būtu svarīgi arī noskaidrot, vai šo bērnu vecākiem pašiem ir diagnosticēti UDHT, jo pētījumi rāda, ka vecāku UDHT ir būtisks faktors bērnu ar UDHT terapijas procesā. Aptuveni 40 % bērnu ar UDHT ir vismaz viens vecāks, kuram novērojami klīniski UDHT simptomi. Tādēļ vecāku UDHT skrīnings varētu būt noderīgs, lai uzlabotu bērna terapijas rezultātus (Schlarb et al, 2016), līdz ar to, noskaidrot, vai UDHT bērnu vecākam pašam ir diagnosticēts UDHT, būtu pietiekami svarīgs aspekts analizējot vecāku emociju regulācijas prasmes.

Turpmākajos pētījumos būtu svarīgi noskaidrot bērnu ar UDHT vecāku uztverto sociālo atbalstu no dažādām vidēm, kas ir īpaši nozīmīgs UDHT bērnu vecākiem, piemēram, no ģimenes un draugiem, bērna izglītības iestādes, medicīnas personāla un sabiedrības

kopumā, jo salīdzinājumā ar bērnu bez UDHT vecākiem, bērnu ar UDHT vecāki ziņo par zemāku pašefektivitāti savā spējā palīdzēt bērnam, mazāku atbalstu un atsaucību no skolas un skolotāju puses, kā arī mazāk laika un enerģijas iesaistei bērna izglītībā (Rogers et al., 2009), kas liecina par papildus slogu šo vecāku ikdienā, nesaņemot to pašu iesaisti mācību procesā, ko saņem vecāki, kuru bērniem nav attīstības traucējumu.

SECINĀJUMI

Lai noskaidrotu, kādas saistības pastāv starp emociju regulācijas prasmēm un reakcijām uz bērna negatīvajām emocijām vecākiem, kuru sākumskolas vecuma bērniem diagnosticēti uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumi (UDHT), maģistra darba ietvaros tika veikts pētījums.

UDHT ir nervu sistēmas attīstības traucējumi, ko raksturo sešu vai vairāku simptomu pastāvīga klātbūtne, kas ietver a) neuzmanību (piemēram, nespēja pabeigt uzdevumus vai uzmanīgi klausīties, grūtības koncentrēties, uzmanības novēršana) vai b) impulsivitāti vai hiperaktivitāti (piemēram, atbilžu izplūšana, nepacietība, nemiers, uzbudināmība, raustīšanās, grūtības organizēt darbu, ievērot secību vai noturēties sēdus, pārmērīga runāšana, skraidīšana) (American Psychiatric Association, 2018).

Zinātniskajā literatūrā emociju regulācija tiek aprakstīta kā “procesis, ar kuru palīdzību indivīdi ietekmē to, kādas emocijas viņiem ir, kad tās ir, kā arī to, kā viņi šīs emocijas izjūt un pauž” (Gross & Thompson, 2007). Kā arī tas, ka tā attiecas uz stratēģijām, kas tiek izmantotas, lai samazinātu, pastiprinātu vai saglabātu emocionālos pārdzīvojumus (Gross, 2015).

Viens no galvenajiem veidiem, kā vecāki tieši ietekmē bērna veidojošās emocionālās pašregulācijas spējas, ir viņu reakcijas uz bērna izrādītajām emocijām. Šādu vecāku uzvedību parasti iedala divās kategorijās – tādā, kas veicina, un tādā, kas kavē bērna emocionālo izpausmi (Lozada et al., 2015).

Vecāku emociju regulācijas prasmes ir cieši saistītas ar viņu reakcijām uz bērna negatīvajām emocijām, un šīs reakcijas būtiski ietekmē bērna emocionālo attīstību un uzvedības regulāciju (Morris et al., 2007; Eisenberg et al., 1998).

No pētījuma rezultātiem var secināt, ka labāk attīstītas emociju regulācijas prasmes, samazina emociju noliegšanas reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām bērnu ar UDHT vecākiem, kā arī tika secināts, ka emociju noliegšanas reakcijas mazina tieši vecāka spēja atbalstīt sevi, kā arī pieņemt un izturēt grūtās emocijas.

Pētījumā iegūtie rezultāti apstiprina jau iepriekš pētījumos secināto, ka bērnu ar UDHT vecākiem ir nepieciešamas emociju regulācijas apmācības, kas palīdzētu vecākiem samazināt emociju noliegšanas reakcijas uz bērna negatīvajām emocijām.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- Altshuler, J. L., & Ruble, D. N. (1989). Developmental changes in children's awareness of strategies for coping with uncontrollable stress. *Child Development*, 60(6), 1337–1349. <https://doi.org/10.2307/1130925>
- Barker, Kaelyn M., "Outlining an Emotion Socialization Parenting Program to Treat Emotion Regulation in Children with ADHD" (2017). *Select or Award-Winning Individual Scholarship*. https://trace.tennessee.edu/utk_selectug/10
- Barkley, R. A. (1998). *Attention-Deficit Hyperactive Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Berking, M., & Znoj, H. (2008). Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion regulation skills (SEK-27). *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56, 141-153.
- Bodalski, E. A., Knouse, L. E., & Kovalev, D. (2018). Adult ADHD, Emotion Dysregulation, and Functional Outcomes: Examining the role of emotion Regulation Strategies. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(1), 81–92. <https://doi.org/10.1007/s10862-018-9695-1>
- Buck, R. (1984). *The communication of emotion*. New York: Guilford Press.
- Chronis-Tuscano, A., Clarke, T. L., O'Brien, K. A., Raggi, V. L., Diaz, Y., Mintz, A. D., Rooney, M. E., Knight, L. A., Seymour, K. E., Thomas, S. R., Seeley, J., Kosty, D., & Lewinsohn, P. (2013). Development and preliminary evaluation of an integrated treatment targeting parenting and depressive symptoms in mothers of children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 81(5), 918–925. <https://doi.org/10.1037/a0032112>
- Clarke, L., Ungerer, J., Chahoud, K., Johnson, S., & Stiefel, I. (2002). Attention Deficit Hyperactivity Disorder is Associated with Attachment Insecurity. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 7(2), 179–198. <https://doi.org/10.1177/1359104502007002006>
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137–143. <https://doi.org/10.1007/s10643-012-0504-2>
- Denham, Susanne & Mitchell-Copeland, Jennifer & Srandberg, Katherine & Auerbach, Sharon & Blair, Kimberly. (1997). Parental Contributions to Preschoolers 'Emotional Competence: Direct and Indirect Effects. *Motivation and Emotion*. 21. 65-86. 10.1023/A:1024426431247.
- Dix, T. (1991). The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological Bulletin*, 110(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.3>
- DuPaul, G. J., & Stoner, G. (2014). *ADHD in the schools: Assessment and intervention strategies* (3rd ed.). The Guilford Press

- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., & Reiser, M. (1999). Parental reactions to children's negative emotions: longitudinal relations to quality of children's social functioning. *Child development*, 70(2), 513–534. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00037>
- Eisenberg, N., Miller, P. A., Shell, R., McNalley, S., & Shea, C. (1991). Prosocial development in adolescence: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 27(5), 849–857. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.27.5.849>
- Eisenberg, N., Zhou, Q., Spinrad, T. L., Valiente, C., Fabes, R. A., & Liew, J. (2005). Relations among positive parenting, children's effortful control, and externalizing problems: a three-wave longitudinal study. *Child development*, 76(5), 1055–1071. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00897.x>
- Evans, S., Bhide, S., Quek, J., Nicholson, J. M., Anderson, V., Hazell, P., & Sciberras, E. (2020). Mindful parenting behaviors and emotional self-regulation in children with ADHD and controls. *Journal of pediatric psychology*, 45(9), 1074-1083.
- Fabes, R. A., Leonard, S. A., Kupanoff, K., & Martin, C. L. (2001). Parental Coping with Children's Negative Emotions: Relations with Children's Emotional and Social Responding. *Child Development*, 72(3), 907–920. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00323>
- Fabes, R. A., Poulin, R. E., Eisenberg, N., & Madden-Derdich, D. A. (2002). The Coping with Children's Negative Emotions Scale (CCNES): Psychometric properties and relations with children's emotional competence. *Marriage & Family Review*, 34(3-4), 285–310. https://doi.org/10.1300/J002v34n03_05
- Firmin, M. W., & Phillips, A. (2009). A qualitative study of families and children possessing diagnoses of ADHD. *Journal of Family Issues*, 30(9), 1155–1174. <https://doi.org/10.1177/0192513x09333709>
- Flynn, M. (2024). Examining associations between parental meta-emotion, child ADHD symptoms, and socioemotional impairments.
- Gersh, N., & Gray, S. a. O. (2018). Parental emotion regulation and Mentalization in families of children with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 24(14), 2084–2099. <https://doi.org/10.1177/1087054718762486>
- Gersh, N., & Gray, S. A. O. (2018). Parental Emotion Regulation and Mentalization in Families of Children With ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 24(14), 2084-2099. <https://doi.org/10.1177/1087054718762486>
- Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting. New York: Simon & Schuster.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>

- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current status and future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Herbert, Sharonne D., "Parent Training for Families of Hyperactive Preschool-Aged Children" (2013). *Open Access Dissertations*. 800. <https://doi.org/10.7275/m0nh-j265>
https://scholarworks.umass.edu/open_access_dissertations/800
- Hoseini, B. L. , Ajilian Abbasi, M. , Taghizadeh Moghaddam, H. , Khademi, G. and Saeidi, M. (2014). Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Children:A Short Review and Literature. *Journal of Pediatric Perspectives*, 2(4.3), 445-452. doi: 10.22038/ijp.2014.3749
- Hurrell, K. E., Hudson, J. L., & Schniering, C. A. (2014c). Parental reactions to children’s negative emotions: Relationships with emotion regulation in children with an anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.10.008>
- Johnson, A. M., Hawes, D. J., Eisenberg, N., Kohlhoff, J., & Dudeney, J. (2017). Emotion socialization and child conduct problems: A comprehensive review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 54, 65–80. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.04.001>
- Johnson, C. (2017). *The relationship between ADHD and emotion regulation and its effect on parenting stress*. <https://doi.org/10.18297/honors/144>
- Johnston, C., & Chronis-Tuscano, A. (2015). Families and ADHD. In R. A. Barkley (Ed.), *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed., pp. 191–209). The Guilford Press
- Johnston, C., & Mash, E. J. (2001). Families of children with attention-deficit/hyperactivity disorder: review and recommendations for future research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(3), 183–207. <https://doi.org/10.1023/a:1017592030434>
- Johnston, C., Murray, C., Hinshaw, S. P., Pelham, W. E., Jr, & Hoza, B. (2002). Responsiveness in interactions of mothers and sons with ADHD: relations to maternal and child characteristics. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(1), 77–88. <https://doi.org/10.1023/a:1014235200174>
- Jones, S., Eisenberg, N., Fabes, R. A., & MacKinnon, D. P. (2002). Parents’ reactions to elementary school children’s negative emotions: relations to social and emotional functioning at school. *Merrill-Palmer Quarterly*, 48(2), 133–159. <https://doi.org/10.1353/mpq.2002.0007>
- Kamali, A., Vaghee, S., & Aemmi, S. Z. (2018). Effect of Mother's Emotion Regulation Strategies Training on the Symptoms of Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *International Journal of Pediatrics*, 6(12), 8737-8744.

- Keleynikov, M., Benatov, J., & Cohen, N. (2023). Emotion Regulation among Parents Raising a Child with Disability: A Systematic Review and Conceptual Model. *Journal of Child and Family Studies*, 32(3), 858–875. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02530-8>
- Kim, & Minkyong. (2024). A Study on Mother Empathy and Social Support Affecting Emotional Regulation of Children with ADHD Symptoms. *South Eastern European Journal of Public Health*, 525–529. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.734>
- King, G. L., Kehoe, C. E., Havighurst, S. S., Youssef, G. J., Macdonald, J. A., Dunsmore, J. C., Berkowitz, T. S., & Westrupp, E. M. (2022b). Creation of a Short-Form and brief Short-Form version of the Coping with Children’s Negative Emotions scale. *Assessment*, 30(6), 1947–1968. <https://doi.org/10.1177/10731911221126919>
- Komka, I. (2012). *Mācību traucējumu mazināšana jaunāko klašu skolēniem pagarinātās dienas grupā*. [diplomdarbs, Latvijas Universitāte].
- Laible, D. J., & Thompson, R. A. (1998). Attachment and emotional understanding in preschool children. *Developmental Psychology*, 34(5), 1038–1045. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.34.5.1038>
- Laugesen, B., & Groenkjaer, M. (2015). Parenting experiences of living with a child with attention deficit hyperactivity disorder: a systematic review of qualitative evidence. *The JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 13(11), 169–234. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2015-2449>
- Laurenceau, J., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The Interpersonal Process Model of Intimacy in Marriage: A Daily-Diary and Multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314–323. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.314>
- Li, D., Li, D., Wu, N., & Wang, Z. (2019). Intergenerational transmission of emotion regulation through parents’ reactions to children’s negative emotions: Tests of unique, actor, partner, and mediating effects. *Children and Youth Services Review*, 101, 113–122. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.038>
- Linca, F. I., Budisteanu, M., Popovici, D. V., & Cucu, N. (2022). The Moderating Role of Emotional Regulation on the Relationship between School Results and Personal Characteristics of Pupils with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Children*, 9(11), 1637. <https://doi.org/10.3390/children9111637>
- Loiselle, R. (2022). *Emotion Coregulation and Coercive Processes in Families of Children with Behavior Disorders: The Role of Parental Self-Regulation*. <https://doi.org/10.17615/2gjw-sb33>
- Lozada, F. T., Halberstadt, A. G., Craig, A. B., Dennis, P. A., & Dunsmore, J. C. (2015). Parents’ Beliefs about Children’s Emotions and Parents’ Emotion-Related Conversations with Their Children. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1525–1538. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0325-1>
- Maedgen, J. W., & Carlson, C. L. (2000). Social functioning and emotional regulation in the attention deficit hyperactivity disorder subtypes. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(1), 30–42. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2901_4

- Martel M. M. (2009). Research review: a new perspective on attention-deficit/hyperactivity disorder: emotion dysregulation and trait models. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 50(9), 1042–1051. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02105.x>
- McDougal, E., Tai, C., Stewart, T. M., Booth, J. N., & Rhodes, S. M. (2022). Understanding and Supporting Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in the Primary School Classroom: Perspectives of Children with ADHD and their Teachers. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53(9), 3406–3421. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05639-3>
- McElwain, N. L., Halberstadt, A. G., & Volling, B. L. (2007). Mother- and father-reported reactions to children's negative emotions: relations to young children's emotional understanding and friendship quality. *Child development*, 78(5), 1407–1425. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01074.x>
- Melnick, S. M. (1997). *Child and family emotion regulation processes, social behaviors, and peer competence in boys with ADHD and non-diagnosed boys*. University of California, Berkeley.
- Menon, M. (2024). Mothers' reactions to Children's Negative Emotions: Impact of Children's gender. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(6). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i06.34394>
- Mikami, A. Y. (2010). The importance of friendship for youth with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 13(2), 181–198. <https://doi.org/10.1007/s10567-010-0067-y>
- Moghaddam, L., Arabi, Z., & Sahebalzamani, M. (2020). The effect of emotion regulation training on family relationships of hyperactive children. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 101. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_738_19
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social development (Oxford, England)*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Muñoz-Silva, A., Lago-Urbano, R., Sanchez-Garcia, M., & Carmona-Márquez, J. (2017). Child/Adolescent's ADHD and Parenting Stress: The Mediating Role of Family Impact and Conduct Problems. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02252>
- Musser, E. D., Backs, R. W., Schmitt, C. F., Ablow, J. C., Measelle, J. R., & Nigg, J. T. (2011). Emotion regulation via the autonomic nervous system in children with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Journal of abnormal child psychology*, 39(6), 841–852. <https://doi.org/10.1007/s10802-011-9499-1>
- Özyurt, G., Öztürk, Y., & Akay, A. (2017). Relation of emotion regulation and empathy skills with maternal emotion regulation and attachment in children diagnosed with ADHD. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6).
- Podgrade, D. (2020). *Kognitīvo funkciju saistība ar UDHS simptomiem 10-11 gadus veciem bērniem*. [bakalaura darbs, Latvijas Universitāte].

- Pomerance, I. (2021). *Sociālo prasmju veicināšana 5 – 6 gadus veciem bērniem ar uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu (UDHS)*. [kvalifikācijas darbs, Latvijas Universitāte].
- Roberts, W. L., & Strayer, J. (1987). Parents' responses to the emotional distress of their children: Relations with children's competence. *Developmental Psychology*, 23(3), 415–422. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.3.415>
- Rogers, M. A., Wiener, J., Marton, I., & Tannock, R. (2009b). Parental involvement in children's learning: Comparing parents of children with and without Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). *Journal of School Psychology*, 47(3), 167–185. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2009.02.001>
- Rolo, C., Diniz, E., Babore, A., & Brandão, T. (2024). Mothers' responses to children's emotions and children's behavior: The mediating role of children's emotion regulation. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 14(7), 1940–1952. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070129>
- Schlarb, A., Starck, M., & Grünwald, J. (2016). Occurrence of ADHD in parents of ADHD children in a clinical sample. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 581. <https://doi.org/10.2147/ndt.s100238>
- Segal, R. (1998). The Construction of Family Occupations: A Study of Families with Children Who Have Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 65(5), 286–292. <https://doi.org/10.1177/000841749806500506>
- Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J., & Leibenluft, E. (2014). Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry*, 171(3), 276–293. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13070966>
- Sheikh mohammadi, A., Afrooz, A., Arjmandnia, A. A., Davari Ashtiani, R. & Gobari Bonab, B. (2020). The relationship of ADHD symptoms and social skills: Moderating role of mothers' coping strategies with Children's negative emotions. *Psychology of Exceptional Individuals*, 10(40), 23-47. doi: 10.22054/jpe.2021.55835.2250
- Shenaar-Golan, V., Wald, N., & Yatzkar, U. (2017b). Patterns of emotion regulation and emotion-related behaviors among parents of children with and without ADHD. *Psychiatry Research*, 258, 494–500. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.090>
- Spinrad, T. L., Eisenberg, N., Gaertner, B., Popp, T., Smith, C. L., Kupfer, A., Greving, K., Liew, J., & Hofer, C. (2007). Relations of maternal socialization and toddlers' effortful control to children's adjustment and social competence. *Developmental Psychology*, 43(5), 1170–1186. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.5.1170>
- Spinrad, T. L., Morris, A. S., & Luthar, S. S. (2020). Introduction to the special issue: Socialization of emotion and self-regulation: Understanding processes and application. *Developmental Psychology*, 56(3), 385–389. <https://doi.org/10.1037/dev0000904>
- Steinberg, E. A., & Drabick, D. A. G. (2015). A Developmental Psychopathology Perspective on ADHD and Comorbid Conditions: The Role of Emotion Regulation. *Child*

Psychiatry & Human Development, 46(6), 951–966. <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0534-2>

Theule, J., Wiener, J., Tannock, R., & Jenkins, J. M. (2010). Parenting stress in families of children with ADHD. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 21(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/1063426610387433>

Willcutt, E. G. (2012). The Prevalence of DSM-IV Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Meta-Analytic Review. *Neurotherapeutics*, 9(3), 490–499. <https://doi.org/10.1007/s13311-012-0135-8>

Wong, I. Y. T., Hawes, D. J., Clarke, S., Kohn, M. R., & Dar-Nimrod, I. (2017). Perceptions of ADHD among Diagnosed children and their parents: A Systematic review using the Common-Sense Model of Illness Representations. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(1), 57–93. <https://doi.org/10.1007/s10567-017-0245-2>

Zhou, Q., Eisenberg, N., Losoya, S. H., Fabes, R. A., Reiser, M., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., Cumberland, A. J., & Shepard, S. A. (2002). The relations of parental warmth and positive expressiveness to children's empathy-related responding and social functioning: a longitudinal study. *Child development*, 73(3), 893–915. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00446>

Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2021). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 63-82. <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>