

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE**  
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte  
Pirmsskolas izglītības skolotājs

**SANDRA RAKAUSKA**

**Bērnu emociju pašregulācijas pilnveide vidējā pirmsskolas vecumā**

**Kvalifikācijas darbs**

**Darba vadītājs**

\_\_\_\_\_  
Akadēmiskais amats

\_\_\_\_\_  
Zinātniskais /  
akadēmiskais grāds

**Tija Zīriņa**  
\_\_\_\_\_  
Vārds, uzvārds

\_\_\_\_\_  
Paraksts

MADONA 2020

# ANOTĀCIJA

**Kvalifikācijas darba autors:** Sandra Rakauska

**Kvalifikācijas darba temats:** Bērnu emociju pašregulācijas pilnveide vidējā pirmsskolas vecumā

**Mērķis:** teorētiski pētīt un praktiski pārbaudīt bērnu emociju pašregulācijas pilnveidi vidējā pirmsskolas vecumā

**Kvalifikācijas darbs sastāv no** ievada, divām nodaļām un astoņām apakšnodaļām, secinājumiem, ieteikumiem, izmantotās literatūras un avota saraksta ar 32 vienību, 4 pielikumiem

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Analizēt pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku teorijas par bērna emocionālo attīstību
2. Raksturot emociju pašregulācijas jēdzienu pedagogu un psihologu teorijās
3. Organizēt empīrisko pētījumu par bērnu emociju pašregulācijas pilnveidi vidējā pirmsskolas vecumā
4. Analizēt empīriskā pētījuma iegūtos rezultātus un izstrādāt ieteikumus pedagogiem bērnu emociju pašregulācijas pilnveidei.

**Pētījuma laikā tika gūta atbilde uz pētījuma jautājumu**, ar kādiem pedagoģiskajiem paņēmieniem vissekmīgāk izdevās īstenot bērnu emociju pašregulācijas pilnveidi vidējā pirmsskolas vecumā. Tika secināts, ka mērķtiecīgi izmantojot šos pedagoģiskos paņēmienus-grupas noteikumu iepazīšana un ievērošana ikdienā, savu emociju apzināšanās un nosaukšana vārdā, izmantojot pasakas fragmentu uzzināt bērna pašvērtējumu, pārdomu stūrīša iekārtošana, attēli ar problēmu situācijām un kopīgās dziesmas izdomāšana par emocijām, palīdz pozitīvi sekmēt bērnu emociju pašregulācijas pilnveidi.

**Atslēgvārdi:** vecumposms, emocijas, emocionālā attīstība, pašregulācija, emociju pilnveide.

# ANNOTATION

**Author of qualification paper:** Sandra Rakauska

**Qualification paper topic:** Improvement of children emotion self regulation in the average preschool age

**Aim of qualification paper:** theoretical reserch and practical examination of children emotion self regulation improvement in average preschool age

**Qualification paper consists of** introduction, 2 sections, 8 subsections, conclusions, suggestions, the list of the source of literature with 32 unit and 4 attachments

**Research tasks:**

1. To analyze theories of pedagogical and psychological scientists of children emotional development
2. To describe definition of emotion self regulation in pedagogical and psychological theories
3. To organise empirical research of children emotion self regulation improvement in average preschool age
4. To analyze results of empirical research and to develop suggestions for improvement of children emotion self regulation for pedagogues

**During the research an answer was received to the research question**, which pedagogical methods were the most successful in order to realize improvement of children emotion self regulation in average preschool age. It was concluded that if you use these pedagogical methods purposefully- getting to know and respecting the group rules on a daily basis, being aware of your emotions and naming the emotions, using a fragment of fairy tale in order to find out self- esteem of a child, installation of reflection corner, pictures whit problem situations, creating shared song about emotions- it all helps to get a positive effect in improvement of children emotion self regulation.

**Keywords:** age, emotions, emotional development, self regulation, improvement of emotions.

## Saturs

Ievads .....	5
1. Pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas analīze par bērnu emocionālo attīstību .....	7
1.1. Bērna emocionālais raksturojums vidējā pirmsskolas vecumā .....	10
1.2. Bērnu emocionālās attīstības problēmas vidējā pirmsskolas vecumā .....	12
1.3. Bērna emocionālās pašregulācijas jēdziena skaidrojums .....	16
1.4. Pedagoģiskie paņēmieni bērna emocionālās pašregulācijas pilnveidē .....	19
2. Pētījums par bērnu emociju pašregulācijas pilnveidi vidējā pirmsskolas vecumā .....	22
2.1. Empīriskā pētījuma plāns un empīriskā pētījuma metožu izvēles pamatojums un apraksts .....	24
2.2. Empīriskā pētījumā iekļauto bērnu izvēles pamatojums un raksturojums .....	25
2.3. Empīriskā pētījuma norises apraksts .....	27
2.4. Empīriskā pētījuma iegūto rezultātu kvalitatīvā un kvantitatīvā analīze .....	39
Secinājumi .....	41
Ieteikumi .....	42
Literatūras un avotu saraksts .....	43
Pielikumi .....	45

## Ievads

Kvalifikācijas darba temats ir „Bērnu emociju pašregulācijas pilnveide vidējā pirmsskolas vecumā”.

Pētījuma tematu noteica sekojoši faktori :

- tēmas aktualitāte darbā ar pirmsskolas vecuma bērniem, balstoties uz savu pieredzi, novērojumiem, pieejamo informāciju, secinu, ka, lai bērns augtu veselumā un attīstītos harmoniskā vidē ar sevi un apkārtējiem ir būtiski jau no mazotnes pievērst uzmanību bērnu emociju pašregulācijai un pilnveidei.

- darbs ar vecākiem, balstoties uz savu pieredzi, novērojumiem un sarunām ar vecākiem tiek novērots, ka ir situācijas, kad vecāks jūtas apmulsis par to, kā rīkoties saskaroties ar bērna emociju pasauli un kā palīdzēt viņam radušās emocijas atrisināt. Galvenokārt , lai izveidotos veiksmīgs sadarbības modelis ar vecākiem, būtiska nozīme ir tam, lai vecāki būt informēti par emociju nozīmīgumu viņu bērnu dzīvē. Tas palīdzēs, iemācīties pieņemt, nenosodīt, pievērst uzmanību un ļaut bērnam izdzīvot šīs emocijas.

„Visas emocijas, tostarp dusmas, bailes un skumjas, ir svarīgas. Tās ir dabiskas un padara tevi par to, kas tu esi” ( Grīnvuda, 2019).

- darbs ar bērniem, balstoties uz savu pieredzi strādājot pirmsskolas izglītības iestādē secinu, ka ir nepieciešams bērnos aktualizēt emociju nozīmīgumu un būtību viņu ikdienā , lai tiktu pozitīvi sekmēta saskarsme ar pieaugušajiem, vienaudžiem un pašam ar sevi.

Kvalifikācijas darbā tiks pētītas pedagogu un psihologu teorijas par bērnu emocionālo attīstību, bērnu emocionālo raksturojumu, emocionālās attīstības problēmām un emociju pašregulācijas pilnveidi. Tiks izstrādātas piemēroti un vecumposmam atbilstoši pedagoģiskie paņēmieni , kas veicinātu bērnu emocionālo pašregulācija, lai bērns uzlabotu savu uzvedību.

**Pētījuma objekts-** pedagoģiskais process pirmsskolā.

**Pētījuma priekšmets** –bērnu emocionālā pašregulācija.

**Pētījuma mērķis-** teorētiski pētīt un praktiski pārbaudīt bērnu emociju pašregulācijas pilnveidi vidējā pirmsskolas vecumā.

**Pētījuma hipotēze-**

bērnu emociju pašregulācija vidējā pirmsskolas vecumā būs sekmīga, ja

- pedagogs bērnam veltīs pietiekami daudz laika un pievērsīs uzmanību visām viņa emociju izpausmēm,

- bērns nebaidīsies runāt par savām izjūtām un iemācīsies nosaukt tās vārdā,

- bērnam būs skaidri saprotami, uzskatāmi noteikumi, kurus būtu nepieciešams ievērot.

### **Pētījuma uzdevumi-**

1. Analizēt pedagogijas un psiholoģijas teorijas par bērnu emocionālo attīstību.
2. Raksturot emociju pašregulācijas jēdzienu pedagogu un psihologu teorijās.
3. Organizēt empīrisko pētījumu par bērnu emociju pašregulācijas pilnveidi vidējā pirmsskolas vecumā.
4. Analizēt empīriskajā pētījumā iegūtos rezultātus un izstrādāt ieteikumus pedagogiem bērnu emociju pašregulācijas pilnveidei.

### **Pētījuma metodes-**

teorētiskās- literatūras analīze ;  
empīriskās- bērnu uzvedības novērojumi, intervijas ar vecākiem, pārrunas ar vecākiem, pedagogiskā izmēģinājuma darbība.

**Pētījuma bāze** – Gulbenes novada X pirmsskolas izglītības iestāde. Pētījumā aptverti- 6 bērni 4-5 gadu vecumā , 10 vecāki.

# 1. Pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas analīze par bērnu emocionālo attīstību

„Emocijas ļauj apkārtējiem cilvēkiem mūs saprast. Tās palīdz arī pašiem labāk izprast sevi, būt patiesiem un veidot ciešu saikni ar citiem cilvēkiem” (Grīnvuda, 2019).

Zemāk aplūkosim pedagoģijas un zinātnieku atziņas par bērna emocionālo attīstību.

Pols Ekmans un Ričards Deividsons uzskata, ka bērnu emocijas ir konkrēta kairinātāja izraisīta reakciju kopums, kam raksturīgas noteiktas pārmaiņas (Zuili, 2018, 16).

Savukārt O. Luminē uzskata, ka kopumā emocijas saistās ar jūtīgumu vai spēcīgu satracinājumu, kurām raksturīga vienlaicīga iedarbība uz dažādiem jušanas kanāliem, psiholoģisko, fizisko, fizioloģisko. Emociju intensitāte un ilgums pauž saikni ar ārpasauli un attieksmi pret kādu notikumu, cilvēku vai atmiņām (Zuili, 2018, 16).

Autors norāda, ka emocijas palīdz attīstīties personībai un tās ļauj izveidot savu sajūtu pasauli.

„Emocijām ir būtiska loma personības attīstībā. Tas ir filtrs un, sniedzoties pāri racionālajai domāšanai, mums ļauj izveidot sajūtu pasauli, kura bieži vien attēlos to, ko reiz dēvējām par īstenību” (Zuili, 2018, 20).

Ir jāpiekrīt grāmatas autore Hedvinga Montgomerija viedoklim, ka emocionālā saikne ir viens no rādītājiem, lai mūsu bērni izaugtu pozitīvām emocijām piepildīti.

„Lai būtu laimīgi, mums jāiemācās justies droši. Ja mums izdodas izveidot emocionālo saikni ar bērniem, mēs izglābjam viņu dzīvi” (Montgomerija, 2019, 24).

Autors aicina vecākus aizdomāties par savām emocijām un atcerēties, ka bērniem ir tikpat spilgtas emocijas kā pieaugušajiem un viņus nevajadzētu sodīt par to.

„Bērnam ir vismaz tikpat daudz emociju kā mums, pieaugušajiem, un tās ir tikpat spēcīgas, tikai viņi vēl nav iemācījušies ar tām tikt galā” (Montgomerija, 2019, 39).

Bērnu emocionālās attīstības pamatā ir viņu attiecības ar vecākiem. Balstoties uz aprūpi un kopšanu, ko viņi saņem pozitīvā mijiedarbībā ar pieaugušajiem, bērni iemācīsies: izteikt ar vārdiem savas jūtas, izprast citu emocijas, kontrolēt negatīvās emocijas, saskaroties ar sarežģītām situācijām, tikt galā ar bailēm, saskaroties ar nezināmo, nomierināties, nonākot briesmās un kontrolēt dusmas un mācīties no kļūdām, saskaroties ar neveiksmēm. Būdami mierināti un atbalstīti, saskaroties ar emocijām, un izmantojot spēcīgu bērna un vecāka saikni, bērni iegūs pārliecību un spēš komunicēt par savām vajadzībām un izprast citu vajadzības (Child encyclopedia, 2020).

Pēc rakstnieka dr. Rosa Kempbela domām bērna veselīga audzināšana veicina bērna emocionālo attīstību, pašapziņu un pašpaļāvību. Vecākiem būtu jāizvērtē ar kādiem sodīšanas

paņēmienu bērnu sodīt par sliktu uzvedību. Tas jādara tā, lai neatstātu bērnos emocionālu pārdzīvojumu un atstumtības sajūtu. Grāmatas autors uzsver, ka, lai sodītu bērnu vispirms ir jāpārlicinās, vai ir apmierinātas visas bērnu emocionālās vajadzības.

„Būtu labāk, ja jūs sliktu uzvedību spētu labot ar pozitīviem līdzekļiem, ar patiesu mīlestību un patiesu sirsnību, nevis sodu, turklāt miesas sodu. Tāpēc jebkurā situācijā mums vispirms vajadzētu pārlicināties, vai bērna emocionālās vajadzības ir apmierinātas. Tikai tad, kad esam pārlicināti, ka bērna emocionālā krātuve ir pilna, mēs, mīlošie vecāki, drīkstam ķerties pie citiem līdzekļiem” (Kempbels, 1998).

Filjoza Izabella pauž viedokli, ka bērnu emocijas ir jāprot uz klausīt un pieņemt tās. Prast izrunāt, lai neveidotos smagums ar laika degli.

„Emocijas ir jāuzklausā un jāpieņem. Dzīve ne vienmēr ir viegla. Svarīgi iemācīties dalīties ar savām emocijām, kopīgi izrunāt to, kas sāp, no kā ir bail, lai sirdī neveidotos ciešanu kamols” (Filjoza, 2014).

*No iepriekš minētā secināms, ka emocijas ir būtiska un neatņemama sastāvdaļa mūsu ikdienā. Visas emocijas ir labas un tās ir jāņem pieņem, sadzīvot ar tām harmoniski. Pateicoties emocijām mēs attīstām savu personību, palīdzam tai augt, jo personība ir tā, kas mūs veido, un kas mūs padara par unikālām un vienreizējām personībām.*

Carolyn Saarni uzsver, ka atsevišķi faktori, piemēram, izziņas attīstība un temperaments, patiešām ietekmē emocionālo kompetenču attīstību, tomēr emocionālās kompetences prasmes ietekmē arī līdzšinējā sociālā pieredze un mācīšanās. Mēs aktīvi veidojam savu emocionālo pieredzi un šī procesa laikā mēs uzzinām, ko nozīmē kaut ko sajūst un kaut ko darīt tā labā (Saarni, 1999, 77- 78).

Pa visam kopā tiek iedalītas 8 emocionālās kompetences prasmes:

1. Apziņa par savu emocionālo stāvokli, ieskaitot cilvēka spēju piedzīvot vairākas emocijas, un vēl nobriedušākā līmenī- apziņa, ka cilvēks neapzinās savas jūtas.

2. Prasme izprast citu emocijas, balstoties uz situāciju un ārējās uzvedības izpausmēm.

3. Prasme lietot emociju un izteiksmes vārdu krājumu tādos terminos, kas parasti ir pieejami subkulturā un nobriedušākā līmenī, kas emocijas sasaista ar sociālajām lomām.

4. Spēja empātiski un simpātiski iesaistīties citu emocionālajā pieredzē.

5. Prasme saprast, ka iekšējam emocionālajam stāvoklim nav jāatbilst ārējai izpausmei gan sevī, gan citos, un nobriedušākos līmeņos- spēja saprast, ka cilvēku emocionāli izteiksmīgā izturēšanās var ietekmēt arī citus.

6. Spēja adaptīvi tikt galā ar nelabvēlīgām vai satraucošām emocijām, izmantojot pašregulācijas stratēģijas, kas uzlabo šādu emocionālo stāvokļu intensitāti vai ilgumu (piemēram, „izturība pret stresu”).

7. Apziņa, ka attiecību struktūra vai raksturs daļēji ir definēts gan ar emocionālā tiešuma pakāpi vai izteiksmīga attēlojuma patiesumu, gan ar savstarpīguma vai simetrijas pakāpi attiecībās.

8. Spēja noteikt emocionālo pašefektivitāti: indivīds uztver sevi kopumā kā sajūtu, kā viņš/viņa vēlas justies. Emocionālā pašefektivitāte nozīmē, ka cilvēks pieņem savu emocionālo pieredzi. Būtībā cilvēks dzīvo saskaņā ar personīgo emociju teoriju (Saarni, 1999, 77-78).

Emocionālo attīstību bērnībā ietekmē apkārtējās sabiedrības ( kultūras) gaidas par bērna izturēšanos. Bērnim ar savu izturēšanos ir jāapliecina identitāte un piederība konkrētai sabiedrībai. Ir atšķirīgas gaidas par emocionālajām izpausmēm zēniem un meitenēm (Weisner, 2015).

Emocionālā attīstība tiek pamatota ar bioloģiskajām un sociālajām izmaiņām, kas pašas par sevi ir savstarpēji saistītas. Smadzeņu struktūra un hormonālās iedarbības strauja attīstība veicina emociju izpausmes aktivizēšanu un regulēšanu. Bioloģiskās izmaiņas, kas saistītas ar emocionālo attīstību, notiek arī saistībā ar aprūpētāja un bērna sociālajām attiecībām, kurās notiek lielākā daļa agrīnās bērnības emocionālo pārdzīvojumu. Piemēram, zīdaiņu raudāšana var notikt, lai pievērstu aprūpētāja uzmanību un tiktu apmierinātas bērna vajadzības. Šis vecāku emocionālās jūtības un atsaucības modelis nodrošina drošu vecāku un bērnu pieķeršanos, kas, domājams, ir svarīgi, sociāli emocionālajām kompetencēm visā bērnībā (Lozada& Halberstadt, 2015).

Mazu bērnu arvien lielāka izpratne un prasmes valodas lietošanā ir vitāli svarīga viņu emocionālajā attīstībā, atverot jaunas iespējas komunikācijai par emocijām un to regulēšanai kā arī palīdzot bērniem vienoties par pieņemtajiem rezultātiem emocionāli uzlādētās situācijās ( Mesquita& Frijda, 1992) .

Lai bērns augtu laimīgs ir jābūt apmierinātām visām emocionālajām vajadzībām:

- mīlestība bez nosacījuma;
- cieņa pret bērna personību;
- bērnam veltīts laiks
- drošības un stabilitātes izjūta;
- vecāku noteiktība un stingrība (Karpova, 2006, 445).

Bērni galvenokārt iemācās izpaust emocijas, skatoties, kā tās pārvalda viņam nozīmīgi cilvēki, piemēram, ja tēvs kliedz un iekausta citus, kad ir dusmīgs, tad bērns iemācās, ka tikai tā ir iespējams izrādīt dusmas. Bērni iemācās slēpt savas izjūtas, ja pieaugušie par viņu emocijām ir izturējušies nevērtīgi vai nosodoši (Gazala, 2009, 69).

Lai sekmīgi veicinātu bērna emocionālo attīstību ir nepieciešams:

- pieņemt un respektēt bērna jūtas, proti, atzīt, ka bērna izjūtas ir labs, pat ja to izpausmes veids nav pieņemams;
- izrādīt savas emocijas, proti, pozitīvās- mīlestību, pieķeršanos, rūpes-, negatīvās- dusmas un neapmierinātību-, tādējādi mācot, ka emocijas ir jāizpauž;
- iemācīt, ka arī citiem cilvēkiem ir jūtas;
- dot priekšmetus, kas bērnu nomierina, piemēram, sedziņu vai mīļāko rotaļlietu;
- būt pacietīgiem, jo bērnam nepieciešams ilgs laiks un vingrināšanās, lai tiktu galā ar emocijām (Gazala, 2009, 70).

Zinātnieki norāda, ka emociju izpratne sastāv no diviem komponentiem: emociju apzināšanās un emociju izpausmēm. Bērnu emociju izpratne ir saistīta ar sociālo kompetenci, akadēmisko gatavību un emociju regulēšanu. Bērni, kuri izrāda mazāku emociju izpratni uzvedās agresīvāk un var kļūt neapmierināti sociālajā situācijā, jo tās nepareizi interpretē vai pārprot citu jūtas un rīcību, kā rezultātā ir mazāk (Wiley Online Library, 2018).

*Visām emocijām ir būtiska nozīme, lai bērns izaugtu par emocionāli un garīgi piepildītu personu. Bērns ir novērotājs, kurš vēro pasauli un pieaugušos sev līdzās, cenšoties tos atdarināt. Tieši tā pat ir ar emocijām, bērns noteiktās situācijās reaģē tā pat kā to ir darījis pieaugušais.*

## **1.1. Bērna emocionālais raksturojums vidējā pirmsskolas vecumā**

Linkons Tomass vidējo vecumposmu iedala 1. stadijā un uzskata, ka šajā vecumposmā bērns vēlas izpatikt un pieņemt noteikumus, kurus sniedz vecāki vai autoritāras personas.

„Bērns „pārslēdzas” no savas taisnības aizstāvēšanas uz lielāku paklausību un sadarbību” (Linkona, 2000).

Zinātniece Carolyn Saarni norāda, ka šajā vecumā bērniem ir liela nozīme saziņai ar citiem, jo tā paplašina bērna vērtējumu un izpratni par savām jūtām un emociju izraisošajiem notikumiem. Bērnos rodas apziņa, ka „nepatīcas” sejas izteiksme var maldināt citus par savām jūtām un emocijām (Saarni, 2000).

Savukārt zinātnieki C. E. Izard un C. J. Trentacosta skaidro, ka emociju attīstība notiek saistībā ar neironu, kognitīvo un uzvedības attīstību, kuras parādās noteiktā sociālā un kultūras kontekstā. Vidējā bērnības periodā rodas paškonceptija, kuras pamatā ir bērna tipiski emocionālie pārdzīvojumi. Zinātnieki norāda, ka palielinoties pašrefleksijas spējām, bērni iegūst izpratni par savām pašapzināšanās emocijām. Šajā vecumā bērni sāk saprast, ka viena

situācija, vai notikums var izraisīt daudzkārtīgu, jauktu emociju pārdzīvojumu. Bērni arī apgūst emocionālās parādīšanās noteikumus, iemācās izskatīties laimīgi, pat ja jūtas bēdīgi, vai sašutuši par kādu noteiktu situāciju (Izard & Trentacosta, 2005).

Bērna personības būtiskākais attīstības posms ir pirmie pieci gadi, kuros izjustais un apgūtais ietekmē visu turpmāko dzīvi (Karpova, 2006, 261).

Bērns, kura vajadzības pēc saskarsmes un emocionālā kontakta ir apmierinātas, arī atbild ar pozitīvām emocijām. Neapšaubāma ir bērna vajadzība darboties. Līdz 3-4 gadu vecumam bērniem raksturīga priekšmetiskā darbība. Tikai pēc tam bērni sāk rotaļāties savā starpā. 5-6 gadus veci bērni paši izdomā lomu spēles (Puškarevs, 2001, 30).

Bērna attīstību un viņa garīgo veselību būtiski ietekmē pašnovērtējums un pašcieņa. Bērna pašnovērtējumu ietekmē vecāki. Jau trīs gadu vecumā veidojas „Es” tēls. Bērns sāk sevi vērtēt un veidojas attieksmes pret sevi. Būtiski ir tas, ko bērns dzird no vecākiem- uzslavu vai kritiku. No pašcieņas atkarīga bērna rīcība un uzvedība (Puškarevs, 2001, 32).

Pēc Ērika Ēriksona personības attīstības psihosociālās teorijas 4-5 gadus veci bērni piedzīvo lokomotoro stadiju, kam galvenā nozīme ir rotaļām. Bērniem raksturīgas fiziskās aktivitātes un arī agresivitāte. Arī enerģiskām kustībām bērns var ieņemt telpu, vai fiziski uzbrukt, ir skaļš un uzmācīgs runāšanā. Šāda uzvedība saistāma ar bērna vēlmi izzināt pasauli. Šajā stadijā var nostiprināties iniciatīvs vai rasties patstāvīga vainas izjūta (Puškarevs, 2001, 50).

*No iepriekš minētā vara secināt, ka bērns ir pasaules pētnieks ar strauji attīstošu prasmi augt, loģiski domāt, just un līdz pārdzīvot citiem. Šajā vecumā bērnos parādās līdzjūtība, simpātijas un maigums. Bērns spēj sasaistīt apkārt notiekošo ar sevi, spriest un izdarīt loģiskus secinājumus par lietu kārtību.*

3-6 gadu vecumā bērniem parādās daudz dažādas bailes, piemēram, bailes no tumsas. Bērni baidās no konkrētām lietām, tādēļ ir svarīgi saprast, no kā baidās bērns. Šis pasaku un fantāzijas laiks bērna attīstībā, tādēļ ir ieteicams izdomāt dažādas pasakas vai stāstus pa bērnu bailēm. Tas bērnam var palīdzēt izprast bailes. Šajā vecumā bērni saprot, ka viens cilvēks var justies dažādi, piemēram, mamma var ļoti mīlēt un arī dusmoties uz viņas (LR Bērnu un ģimenes lietu ministrija, 2008).

Laikā no 3-5 gadiem bērni sāk atpazīt un nosaukt pamata emociju sejas izteiksmes, piemēram, skumjas, dusmas un laime. Saprast, ka noteiktas emocijas ir saistītas ar noteiktiem ārējiem vai situāciju cēloņiem (Denham, 1998; Harris, 1989).

Laikā no 3 līdz 6 gadiem bērni ne tikai apgūst prāta teoriju un spēju atpazīt cilvēkus kā personības ar saviem uzskatiem un vēlmēm, bet arī saprast, ka garīgie stāvokļi var izraisīt emocijas (Harris, Johnson, Hutton, Andrews & Cooke, 1989).

## 1.2. Bērnu emocionālās attīstības problēmas vidējā pirmsskolas vecumā

Lasot pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas par bērnu emocionālās attīstības problēmām vidējā pirmsskolas vecumā jāaizdomājas par to, ka bieži vēlamies būt ideāli un gadīgi vecāki, pasargāt bērnus no haotiskās pasaules, vēlamies, lai viņi neviltos un netiktu sāpināti, bet patiesībā ar šādu rīcību mēs kaitējam saviem bērniem neļaujot viņiem būt pašiem un paust savas emocijas.

Hedviga Montgomerija uzsver, ka nav nepieciešamas bērnos apslēpt emocijas, likt viņiem justies slikti par tām. Grāmatas autore stāsta stāstu par bērnu, kurš spēlējot futbolu tika aizraidīts no laukuma un sāka raudāt, bet treneris viņam to neļāva darīt. Tā rezultātā zēns nespēja tikt galā ar savām emocijām un, jo skaļāk treneris viņam aizrādīja, jo skaļāk zēns raudāja.

„Nekas neliek raudāt vēl vairāk kā pavēle neraudāt, un, noniecinot bērna jūtas, mēs viņam nepalīdzam” (Montgomerija, 2019).

Ir jāpiekrīt grāmatas autores domām, ka šo situāciju būtu iespējams atrisināt savādāk, nevis nosodot zēna emocijas kā rezultātā bērns jūtas nesaprast.

„Ja vecāki nosodīs bērnu par viņu emocijām, ar laiku bērns tam noticēs un viņam tiks laupīta pašpārliecinātība un drošība” (Montgomerija, 2019).

Savukārt Roberts Zuli aicina vecākus aizdomāties par audzināšanas paņēmieniem ģimenēs un emocionālajām sekām, kādas var tikt atstātas.

„Ja mēs vairāk apzinātos, kādi ir mūsu audzināšanas paņēmieni un kādas emocionālās sekas tie rada, mēs noteikti vairāk padomātu gan paši par savām, gan par savu bērnu jūtām” (Zuili, 2018).

Elinora Grīnvuda atklāj, ka dusmu iemesli bieži ir meklējami sajūtās, ka pret tevi kāds ir izturējies negodīgi kā rezultātā rodas neapmierinātības sajūta (Grīnvuda, 2019).

Psihologs Deivids Veskots savā darbā „Jūtu valoda” konstatē, ka negatīvu emociju pamatā, piemēram dusmu, ir aizvainojums un skumjas. Viņš uzsver, ka pirms bērnu norāt par viņa emocijām vispirms būtiski ir saprast, kas tieši viņu ir sāpinājis. Sarūgtinājumu var izraisīt arī nepietiekams apkārtējo cilvēku vērtējums, zems paškompetences līmenis, nepelnīta pāri darījuma sajūta un nespēja būt situācijas noteicējam (Kolmens, 2004).

Tomass Likona norāda, ka emocionālās attīstības problēmas var būt cieši saistītas ar bailēm tikt sodītam. Bērns baidās paust savas emocijas, runāt atklāti, jo uzskata, ka viņam ir jābūt pazemīgam, jāpiekāpjas un jānoklusē savas izjūtas (Likona, 2000).

Dr. Ross Kempbels uzsver, ka nedalīta uzmanība ir nepieciešama bērna dzīvē, jo no tās ir atkarīgs tas, kā bērns izturēsies pret sevi un kā pret viņu reaģēs pasaule. To nosaka veids kā

tiek uzklausītas bērna vajadzības. Ja bērns šo sajūtu nesaņem viņš jūtas un kļūst nedrošs un līdz ar to tiek kavēta viņa emocionālā un psihiskā attīstība. Bērni jūtas nelaimīgi, sevī ierāvušies un viņiem ir grūti komunicēt ar vienaudžiem (Kempbels, 1998).

Viena no emocionālās attīstības problēmām ir nespēja pašregulēt savas emocijas. Pašregulācijas problēmas atkarībā no bērna izpaužas dažādos veidos. Daži bērni ir acumirkļīgi- viņiem ir milzīga, spēcīga reakcija, un viņi nevar kavēt šo tūlītējo rīcību. Savukārt citiem bērniem negatīvas emocijas uzkrājas un vēlāk, tās var novest pie sava veida nevēlamas uzvedības uzliesmojuma. Abos gadījumos panākuma atslēga ir bērna prasme iemācīties rīkoties ar šīm spēcīgajām reakcijām un atrast veidus, kā veselīgi izteikt emocijas. Nozīmīga loma ir arī videi. Kad vecāki strādā virsstundas vai maz uzmanības velta saviem bērniem, tad ir grūti bērnam palīdzēt iemācīties sevi nomierināt situācijās, kad nepieciešama emociju pašregulācija. Tas savukārt saistīts ar grūtībām attīstīt pašdisciplīnu. Šajās situācijās bērns galvenokārt vēlas, lai vecāki būtu ārējie pašregulētāji. Ja šis modelis atkārtojas atkal un atkal, bērns var izmantot ārpalpojumu pašregulācijai, kas var kļūt par ieradumu. Bērniem ar trauksmi var būt īpaši sarežģīti vadīt savas emocijas, un viņiem ir vajadzīga lielāka palīdzība, lai attīstītu emocionālās regulācijas prasmes ( Child mind institute, 2020).

Emociju regulēšanas traucējumu problēma ir tā, ka lielākoties tie rodas saistībā ar citiem garīgās veselības jautājumiem, piemēram, depresiju, stresu vai ārkārtējām garastāvokļa polaritātēm, un tāpēc ir nepieciešams vispārējs iejaukšanās plāns visu saistīto problēmu risināšanai.

Emocionālās regulēšanas traucējumi bieži izpaužas šādos simptomos:

- Pēkšņi un neizskaidrojami dusmu uzliesmojumi, kas tiek pārvietoti uz cilvēku, kurš nav nodarījis nekādu kaitējumu. Var ietvert pasīvus un agresīvus uzvedības modeļus.
- Somatoformi simptomi, piemēram, hroniskas sāpes un slimības, ko neizraisa neviens medicīniskais stāvoklis, un medicīnas speciālisti tos joprojām neizskaidro.
- Pašiznīcināšanās vai sev kaitējoša izturēšanās, ieskaitot domas par pašnāvību.
- Grūtības veidot un uzturēt veselīgas sociālās attiecības personiskajā un profesionālajā jomā.
- Uzmanības nenoturība, ieskaitot nespēju koncentrēties uz jēgpilnu darbu, jo prāts ir pārāk aizņemts ar negatīvām domām un emocijām.
- Paaugstināta jūtība un slikta paškontrolē (Self Regulation & Emotional Regulation Skills in Children, 2020).

Būtu nepieciešams izvairīties, no tā, lai neietekmētu bērnu emocionālo attīstību:

- Bērnu jūtu noliegšanas, jo tās nekur nepazudīs un bērns iemācīsies tās apspiest;

- Bērna noniecināšana, pazemošana vai aizvainošana, jo liekot bērnam kaunēties par jūtu izrādīšanu, tiek iedragāta viņa pašpārliecība. Ir nepieciešams mācīt paust emocijas pieņemamā veidā, tādējādi bērns daudz mierīgāk tās pieņems un būs pārliecinātāks par sevi;

- Bērna sodīšana par jūtu izdarīšanu, piemēram, nesodīt bērnu par to, ka raud vai dusmojas, bet nepieļaut nepieņemamu jūtu izrādīšanu, piemēram sišanu vai košanu (Gazala, 2009, 70-71) .

Ir būtiski pieņemt bērna jūtas, jo tas maina bērna jūtu izpausmes veidu un palielina bērna vēlmi dalīties ar emocijām, kas tiek piedzīvotas. Bērna jūtu noliegšana un to apspiešana izraisa nopietnas sekas, proti, bērns saskarsies ar fiziskām un emocionālām problēmām (Gazala, 2009,71).

Bērnu psihoterapeite no ASV R. Ārente norādījusi, ka bērniem jārada tādi apstākļi, lai viņi iemācītos:

- mīlestību uz dzīvi;
- mīlestību mācīties;
- uzticēšanos ģimenei;
- laimīgu draudzību;
- dabisku vēlēšanos būt radošiem;
- būt spontāniem un jautriem.

Nelaimīgā ģimenē bērns iemācās neuzticēšanos un trauksmainību, jo pasaule viņam ir bīstama vieta. Bērnam veidojas nenobriedusi būtība. Uz vardarbību gatavie bērni ir ģimenē ievainoti vardarbīgi. Ir bērni, kas vērs agresiju pret sevi, jūt vainas sajūtu, vai ir pasīvi. Tieši ģimenē bērns iegūst pirmo un bāzisko sociālo pieredzi, iemācās vai neiemācās dzīvot starp cilvēkiem (Karpova, 2006, 270) .

Bērnam ikvienā vecumā un attīstības posmā ir noteiktas vajadzības. Ja patstāvīgi tās netiek apmierinātas, var gadīties, ka bērns sāk izturēties tā, kā ģimene un apkārtējie nav apmierināti ar viņu. Šī uzvedība bieži vien liecina tikai par to, ka bērnam kaut kā trūkst. Bērns, kas nesaņem pietiekami mīlestību, sāk piesavināties saldumus vai zagt mantas. Bērns, kas cieš no fiziskas vardarbības, var kļūt agresīvs pret gados jaunākajiem, sadusmots bērns var pārvērst aizkaitinājumu pret sevi un paust niknumu, plēšot sev matus vai pat sakropļojot sevi. Lai bērns augtu un attīstītos, vispirms jānoskaidro, kā viņam trūkst, un tikai tad ir iespējama efektīva rīcība. Nepieciešams izprast, kādas ir bērna galvenās vajadzības (Smita, 2001, 20-21).

Grāmatas autore uzsver, ka bērnam ir nepieciešamas sešas emocionālās vajadzības:

1. Mīlestība bez nosacījumiem- mīlestība un rūpes bez jebkādiem nosacījumiem jāizpauž ar darbiem un attieksmi, proti, tā lai bērns to saprastu un uztvertu. Bērna attīstībai ir

būtiski nozīmīgi, lai viņš jūt, ka tiek mīlēts. Mīlestība pret bērnu nedrīkst būt atkarīga no viņa uzvedības. Bērns ir jāmīl kā personība ar viņa stiprajām un vājajām pusēm (Smita, 2001, 21-22).

2. Cieņa pret bērna personību- bērns vēlas just, ka apkārtējie ciena viņa jūtas, tādēļ ir pārsteidzīgi bērnu saukt par muļķi, sliņķi, sliktu. Cieņa pret bērna jūtām nozīmē to, ka viņa skumjas, nemiers vai bailes netiek noliegtas, noniecinātas vai atstātas bez ievērības. Labās ģimenēs bērni netiek salīdzināti. Saskarsmei ar bērnu ir jābūt sirsnīgai un godīgai.

3. Laiks, ko bērnam veltī pieaugušie- ir svarīgs, lai pieaugušie bieži pievērs uzmanību. Maza bērna veselībai ir būtiski nozīmīgs ciešs fiziskais kontakts- pieskārieni un turēšana rokās (Smita, 2001, 22).

4. Drošības un stabilitātes izjūta- bērnam ir vajadzīgas patstāvīgas, drošas un mīlošas attiecības ar vecākiem jau no dzimšanas brīža. Stabilitāte un noturība bērnam veido uzticības jūtas pret pieaugušajiem, radot drošu pārliecību, ka par viņa interesēm un labklājību kāds rūpēsies. Stabīlā ģimenē bērns spēj paredzēt notikumus, un labi apzinās savas rīcības iespējamās sekas. Tas ir viens no veidiem kā mazināt nemieru. Stabilitāte ģimenē bērnam palīdz izveidot identitāti. Harmoniska un gādīga ģimene ir drošs pamats, lai bērns sāktu pārliecināti pētīt savu tuvāko apkārtni. Vecāki nesaskaņas bērnam rada iekšēju konfliktu un skumjas.

5. Vecāku noteicošā loma- vecākiem ir jābūt emocionāli noturīgiem un vajadzības reizē jāņem izlēmumi. Tas nozīmē noteikt robežas bērnam tā, lai bērns nejūtos apspiests vai noniecināts. Ja vecāki savu varu apliecina, iedvešot bailes, liekot ciest sāpes, pazemojumu vai izmantojot aizliegumus, draudus un vārdiskus uzbrukumus, tas postoši ietekmē bērna emocionālo attīstību (Smita, 2001, 24-25).

6. Palīdzība brieduma sasniegšanā- bērna pašcieņu lielā mērā attīstīt apjauta, ka citi paļaujas uz viņu un, ka viņš var pieņemt kaut vai nelielus lēmumus. Vislabāk bērni attīstās tad, ja viņiem tiek dota iespēja izmantot savas spējas, radošo garu un iniciatīvu (Smita, 2001, 27-28).

Bērna emocijas ietekmē arī iedzimtas īpašības jeb dimensija. Dimensiju var kombinēt dažādi. Bērns var piedzimt jau ar konkrētām temperaments īpašībām. Ir dimensijas, kuras jau ir redzamas kopš piedzimšanas brīža, piemēram, regularitāte. Temperaments īpašības nevar izmainīt vai apspiest, tās var iemācīties kontrolēt (LR Bērnu un ģimenes lietu ministrija, 2009).

Zinātnieki atzīst, ka nespēja pienācīgi pašregulēt jūtas un emocijas rodas jau agrā bērnībā nepareizas izturēšanās, un tai ir ilgstošas negatīvas sekas priekšējā smadzeņu garozā. Šī nespēja atbilstoši pašregulēt jūtas un emocijas rada impulsīvu un agresīvu izturēšanos, uzmanības un mācīšanās grūtības, grūtības nodibināt stabilas sociālās saites (Global Advances, 2012).

*Viena no emocionālās attīstības problēmām galveno kārt balstās uz to, ka bērns neprot identificēt un nosaukt savas emocijas vārdā. Viņam ir grūtības iemācīties pašregulēt savas emocijas, jo viņš nepazinās to tiešo lomu kāda emocijām ir ikdienā.*

*Bieži bērni baidās no nosodījuma sajūtas un izvēlas neizpaust savas jūtas, domas un emocijas, kā rezultātā tās krājas bērnos un izraisa nospiestības sajūtu, kas savukārt atstāj neizbēgamas sekas uz turpmāko dzīvi. Bērns nespēj atbilstoši paškontrolēt savas emocijas un bieži var kļūst agresīvs, ar negatīvu uzmanību censties pievērst sev uzmanību vai gluži pretēji noslēdzas no sabiedrības un nevēlas komunicēt ar apkārtējiem cilvēkiem.*

*Liela nozīme ir arī iedzimtajām rakstura iezīmēm un tam no, kādas ģimenes ir nācis bērns, ko viņš ir novērojis un kādu moduli viņš ir izvēlējis, lai tiktu galā ar problēmu situācijām un savām emocijām. Ja bērns ģimenē ir novērojis harmonisku attieksmi, jūtu nenoliegšanu, tad vis drīzāk viņš pats izvēlēšies dzīvot harmoniskā vidē ar apkārtējiem, bet, ja bērns ir dzīvojis haotiskā vidē, tad visdrīzāk, viņš dzīvos trauksmaini problēmas un emocijas risinās balstoties uz savu pašpieredzi.*

### **1.3. Bērna emocionālās pašregulācijas jēdziena skaidrojums**

Dr. Ross Kempbels norāda, ka bērnam ir jājūt nedalīta uzmanība. Bērnam ir jāsaprot, ka viņš ir īpašs un neatkārtojams un šo sajūtu var nodrošināt tikai nedalīta vecāku uzmanība (Kempbels, 1998).

Savukārt Hedvinga Montgomerija uzskata, ka lai palīdzētu bērniem tikt galā ar viņu emocijām sākumā tas ir jāpamana un jāizrāda sapratne. Pievērsot uzmanību bērnu emocijām mēs viņiem palīdzam tikt ar pasauli, ar jaunām, vēl spēcīgākām emocijām. Svarīgi ir atrast ne tikai cēloni un pamanīt bērna emocijas, bet arī palīdzēt neiestrēgt tajās, novērst bērna domas (Montgomerija, 2019).

Būtiski ir apzināties, ka emocijas ir cilvēka iekšējās sajūtas. Daži emociju piemēri ir dusmas, bailes, prieks un vainas apziņa. Bērnam, kurš saprot un var tikt galā ar emocijām, ir „emocionālā kompetence”. Tas nozīmē, ka viņš var atbilstoši izteikt savas jūtas ( piemēram, smaidīt, ja ir laimīgs). Viņš var noteikt, ko viņš jūt un ko citi cilvēki jūt, un viņš var modificēt (vai mainīt) savas emocijas, lai labāk risinātu noteiktas situācijas ( piemēram, viņš dusmojoties var nomierināties). Bērni ar emocionālu kompetenci, iespējams biežāk ir empātiski- viņi var saprast, kā jūtas citi. Viņi, visticamāk, arī palīdzēs citiem atrast veidus, kā rīkoties negatīvās situācijās. Šiem bērniem iespējams labāk iet skolā, un viņi iesaistās pozitīvās attiecībās ar citiem bērniem un ģimenes locekļiem (Eyes on Emotions, 2012).

Emociju regulēšanu ietekmē kultūras un vēsturiskais laikmets, kurā cilvēks dzīvo: kultūras mainīgums regulēšanas procesos ir nozīmīgs. Pieaugušie var sniegt pozitīvus emociju regulēšanas paraugus, izmantojot savu izturēšanos un verbālo un emocionālo atbalstu, ko viņi piedāvā bērniem emociju pārvaldīšanā. Slikts emociju regulējums var pasliktināt bērnu domāšanu, tādējādi apdraudot viņu spriedumus un lēmumu pieņemšanu (Mesquita & Frijda, 1992).

Emociju pašregulācija ir spēja pārvaldīt savas emocijas un izturēšanos atbilstoši situācijas prasībām. Tas ietver spēju pretoties ļoti emocionālām reakcijām uz satraucošiem stimuliem, nomierināties, kad ir satraukums, pielāgoties izmaiņām un rīkoties. Tas ir prasmju kopums, bērniem nobriešanas laikā ļauj virzīt savu uzvedību mērķa sasniegšanai, neskatoties uz apkārtējās vides un mūsu pašu jūtu neparedzamību (Child mind institute, 2020).

Līdzīgi kā kompass, kas mūs virza pareizajā virzienā, emocijām ir spēks vadīt mūs pareizajām darbībām. Piemēram, kad bērns pieļauj kļūdu, viņš var nobīties un melot vecākiem par to vai izvairīties no konfrontācijas, baidoties no soda. Tomēr tādas pašas emocijas (bailes) būtu izrādījušās noderīgas kādam, kuru mežā dzen savvaļas dzīvnieks. Šajā situācijā pareizs lēmums bija skrējieni, lai izvairītos no konfrontācijas ar mežonīgo zvēru.

Tāpēc ir ļoti svarīgi izlemt, kad uzticēties emocionālajiem izraisītājiem un rīkoties pēc tiem, un, kad nē; citiem vārdiem sakot, mums ir svarīgi saprast, kā regulēt vai kontrolēt savas emocijas, lai mēs varētu tās optimāli izmantot.

„Emocionālais regulējums attiecas uz procesu, kurā indivīdi apzinās savas emocijas, piefiksē, kad tās rodas, un kā viņi izjūt un izsaka savas jūtas. Emocionālā regulēšana var būt automātiska vai kontrolēta, apzināta vai zemapziņā, un tai var būt ietekme vairākos emociju radīšanas procesa punktos” (Chowdhury, 2020).

Emocionālā regulējuma definīcija ietver gan pozitīvas, gan negatīvas sajūtas, kā arī to, kā mēs varam tās stiprināt, izmantot un kontrolēt.

Emocionālā regulēšana ietver sevī trīs komponentus:

- emociju izraisītu darbību sākšana;
- emociju izraisītas darbības kavēšana;
- emociju izraisītas modulējošas atbildes.

Katru dienu mēs saskaramies ar simtiem emociju izprovocējošiem stimuliem, un lielākajai daļai no tiem ir vajadzīga kāda darbība vai atbilde no mūsu gala. Tas ir tikai dabiski, ja prāts ir pieķēries kādām negatīvām pārdomām vai viennozīmīgi ignorē emocijas pēc tam, kad katru dienu tiek bombardēts ar tik daudziem stimuliem (Chowdhury, 2020).

Emocionālā regula darbojas kā modifikators: tas palīdz mums filtrēt vissvarīgāko informāciju un motivē mūs apmeklēt to tādā veidā, kas neizsauc stresu vai bailes.

Emocionālais regulējums ir absolūta nepieciešamība bērnu akadēmiskajai, sociālajai un morālajai attīstībai. Vecākiem bieži ir grūti atrast pareizo veidu, kā iemācīt bērniem emocionālu regulēšanu un palīdzēt viņiem tikt galā ar neizbēgamajiem ikdienas dzīves izraisītājiem (Chowdhury, 2020).

Lai pašregulētos, mums ir nepieciešams pamanīt, uzraudzīt un atpazīt jūtas- un tās jāpielāgo atbilstoši katrai situācijai. Ņemiet vērā, ka tas ne vienmēr nozīmē negatīvo izjūtu mazināšanos un pozitīvo izjūtu palielināšanos. Negatīvu sajūtu nomākšana un piespiešana tās neizpauš nav labi pašregulācijas procesi. Pētnieki ir noskaidrojuši, ka dažu mazuļu temperamenti ir iedzimtā mērā spējīgi pašregulēties nekā pašregulējošs, taču visi bērni var iemācīties pārvaldīt savas jūtas, ja tam ir piemērota vide (Self Regulation & Emotional Regulation Skills in Children, 2020).

Emociju pašregulācija ir savu jūtu paušana citiem pieņemamā veidā. Tas ir vidusceļš starp emociju apspiešanu un nespēju valdīt pār savām jūtām. To ir svarīgi iemācīt bērnam, lai viņš varētu veiksmīgi veidot attiecības ar vienaudžiem, iekļautos sabiedrībā, kā arī, lai nākotnē spētu tikt galā ar dzīves grūtībām (LR Bērnu un ģimenes lietu ministrija, 2008).

Sākotnēji pieaugušajiem ir jāspēj nosaukt bērnam esošās emocijas vārdā, vēlāk bērns pats iemācīsies nosaukt emocijas vārdā. Ir jāņem vērā bērna temperamenta tips. Emocijas pašas par sevi nav ne labas, ne slikas, tās liek cilvēkam justies labāk vai sliktāk. Pieaugušajiem jāprot pieņemt bērna negatīvās emocijas, neierobežojot vai neizvairoties no bērna viņa negatīvo emociju dēļ.

Soļi uz emociju pašregulāciju:

- 1) solis: bērns spēj nosaukt vārdā savas emocijas
- 2) solis: bērns spēj sevī saskatīt tās lietas, kas izraisa viņā konkrētās emocijas, un spēj ar tām dalīties
- 3) solis: bērns prot savas emocijas apvaldīt, lai ar to izpaušmēm nenodarītu pāri citiem (LR Bērnu un ģimenes lietu ministrija, 2008).

*Jēdziens- emocionālā pašregulācija, nozīmē, ka bērns prot adekvāti reaģēt uz dažādām dzīves situācijām. Viņš prot pieņemt neizdošanos un sadzīvot ar tajā brīdī radušajām emocijām.*

*Lai iemācītos pašregulēt savas emocijas vispirms tās ir jānovēro. Galvenais uzsvars nav likts tikai uz to, lai tiktu aizstātas negatīvās emocijas ar pozitīvajām emocijām, bet gan, lai tiktu izdzīvotas arī negatīvās emocijas. Svarīgākais ir atļaut visām emocijām pastāvēt un pieņemt tās, lai veiksmīgi iemācītos pašregulēšanu.*

*Emocionālā pašregulācija sevī ietver sekojošus aspektus:*

- *bērns spēj atbilstoši savam vecumam pastāstīt par savām jūtām*
- *bērns spēj sistematizēt savas sajūtas ar citu sajūtām*
- *bērns spēj modificēt savas emocijas, adekvātāk pieņemt dažādas dzīves situācijas*
- *bērns spēj nomierināties uz satraucošām reakcijām.*

#### **1.4. Pedagoģiskie paņēmieni bērna emocionālās pašregulācijas pilnveidē**

Emocionālais regulējums ir absolūta nepieciešamība bērnu akadēmiskajai, sociālajai un morālajai attīstībai. Vecākiem un pieaugušajiem bieži ir grūti atrast pareizo veidu, kā iemācīt bērniem emocionālu regulēšanu un palīdzēt viņiem tikt galā ar neizbēgamajiem ikdienas dzīves izraisītājiem.

Emocionālā uztvere un vadība diviem cilvēkiem nekad nav vienāda, tāpēc veiksmīga apmācība kādam iemācīties regulēt savs emocijas var būt grūts uzdevums. Tomēr gadu gaitā psihologi ir izdomājuši lieliskus šīs problēmas risinājumus.

Šeit ir minēti daži paņēmieni, kurus vecāki un aprūpētāji var izmantot, lai izkoptu emocionālo regulējumu un pilnveidotu to:

##### 1. Modelējiet pareizo izturēšanos.

Bērni vislabāk mācās, novērojot. Parādot viņiem, kas jādara, nevis mutiski virzīt, noteikti iegūsiet labākus rezultātus. Piemēram, bērns augot kopā ar vecākiem, kuri izturas viens pret otru ar cieņu un risina konfliktus bez vardarbības, iemācīsies būt emocionāli līdzsvarotāks un izturīgāks nekā bērns, kurš aug ar agresīviem un varmācīgiem vecākiem.

Ir svarīgi parādīt bērniem, ka pozitīvatē ir „vienīgais” veids, kā tikt galā ar stresa izraisītājiem, un labākais veids, kā to izdarīt, ir praktizēt pašiem.

##### 2. Aizkavē reakcijas laiku.

Mudiniet bērnu nekavējoties nereaģēt. Ikreiz, kad bērns dusmojas vai ir skumjš, palūdziet viņam kādu brīdi aizkavēties un reaģēt pēc tam.

##### 3. Darbs pie bērna emocionālās vārdnīcas.

Pašizpaušme lieliski darbojas bērnu emocionālajā regulēšanā. Bieži vien bērns piedzīvo kaut ko tādu, ko nespēj izskaidrot, un sekojošā vilšanās izraisa nepatīkamu reakciju, kas nav pieņemama. Noderīga stratēģija ir izveidot diagrammu ar visām tajā nosauktajām emocijām, ar piemēriem, vai sejas ilustrācijām, kā šīs situācijas liek mums justies. Spēja izsaukt piedzīvotās sajūtas padara bērnu modrāku un palīdz apzināties viņa visdziļākās jūtas, kā arī samazina emocionālās pārrāvuma iespējas.

#### 4. Māciet viņiem par darbībām un sekām.

Kad bērns apzinās, ko viņa rīcība viņam varētu dot, viņš, iespējams, uzmanīgi izvēlēšies soļus. Gan klasē, gan mājās mēs varam iesaistīties saturīgās sarunās ar bērniem par to, kas ir darbība un kādas varētu būt sekas. Piemēram, skolotāji un vecāki varētu sastādīt diagrammu un uzskaitīt dažas aktivitātes ar to iespējamo ietekmi un lūgt bērnu izlemt, kuras darbības viņš izvēlētos.

#### 5. Ļaujiet viņiem atklāt stresu.

Bērnu emocionālās regulēšanas veicināšanas mērķis ir nākotnē padarīt viņus par patstāvīgiem. Ir īpašas situācijas, cilvēki vai notikumi, kas bērniem rada stresu, piemēram, atstājot vecākus, jo jādodas uz skolu, kāds atņemot iecienīto rotaļlietu. Nepieciešams veļtīt laiku, lai palīdzētu bērniem identificēt sīkās situācijas, kas rada nepatīkamas sajūtas, jo tas var palīdzēt izprast stresa izraisītājus, dodot viņiem spēku efektīvi izturēties pret emocijām, kad viņi izaugs (Self Regulation & Emotional Regulation Skills in Children, 2020).

Pastāv trīs galvenie elpošanas vingrinājumi emocionālai regulēšana un emociju modulēšanai:

1. Elpas skaitīšana- kur mēs mierīgi sēžam dažas sekundes un lēnām sākam skaitīt. Piemēram, jūs varat skaitīt līdz 5 ieelpojot un 7 reizes izelpojot. Šī vingrinājuma mērķis ir koncentrēties uz mūsu elpošanu un sekot skaitīšanai, ieelpojot un izelpojot.

2. Elpas maiņa- šeit mēs novietojam vienu roku uz krūtīm, bet otru uz vēdera un pamanām, kā tas paceļas un saplok ar katru ieelpu un izelpu. To darot, mēs vēlamies redzēt atšķirību starp krūšu kurvja un vēdera kustību elpošanas laikā, un tas palīdz atgūt fokusu mūsu ķermenī.

3. Elpas relaksācija- elpas relaksācija ir visvienkāršākais elpošanas vingrinājums un praktiski labi darbojas jebkura stresa, trauksmes vai emocionālo traucējumu gadījumā. Prakse ir sēdēt un veikt dziļu elpu ar aizvērtām acīm, un turpināt to darīt, līdz mēs varam sajūst saikni starp mūsu prātu un ķermeni un saprast, ka stress un negatīvisms izgaist ar dziļu elpu (Madhuleena, 2020 ).

*Lasot un iepazīstot pedagogijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas saprotu un vairāk spēju izsecināt to, ka ikviena cilvēciska būtne ir unikāla un neatkārtojama ar savām sajūtām un skatu uz katru noteiktu situāciju. Svarīgi ir saprast to, kas katram bērnam noteiktā vecuma posmā ir aktuālas, kādas intereses un fobijas rodas, lai kopīgi tās varētu risināt un ļautu bērnam attīstīties atbilstoši savām spējām, nenošpiežot viņu emocionālo garu.*

*Svarīgi ir ar bērniem sarunāties, pavadīt laiku kopā, izskaidrot lietas, kuras viņš pats vēl nespēj izteikt. Galvenais ir ļaut bērniem izpaust savas emocijas, nenošodīt un nelikt kaunēties par tām, jo jūtas ir mūsu identitāte, un pateicoties tām mēs varam iemācīties mīlēt,*

*pieņemt veiksmi un neizdošanos, izjust empātiju un līdz pārdzīvojumu, sniegt palīdzīgu roku, kad otram tas ir nepieciešams.*

*Bērns ir jāiemāca pašregulēt savas emocijas, jo bieži viņi vieni paši nespēj tikt galā ar mainīgajiem jūtu uzplūdiem un nespēj uzņemties atbildību par savas rīcības sekām.*

*Nevar nepiekrīst uzskatam, ka vecākiem ir bērniem jānodrošina visas emocionālās vajadzības, lai bērns augtu un attīstītos par laimīgu un veiksmīgu cilvēku.*

*Iemācīties pašregulēt savas emocijas ir būtiski, jo turpmākajā dzīvē tās palīdzēs kļūt patstāvīgākiem, spēt kontrolēt savu uzvedību un uzvesties pieņemami citu cilvēku klātbūtnē. Lai bērns spētu iemācīties veiksmīgi pašregulēt savas emocijas, viņam vispirms ir jāsaprot, ko nozīme vārds emocijas un kā tās izpaust. Savukārt, lai bērns izpaustu savas emocijas, viņam ir jāiemācās savas sajūtas nosaukt vārdā. Sarunas ar pieaugušo, jūtu nenoliegšana, emociju iepazīšana un nosaukšana patiesībā savā starpā mijiedarbojas un izstrādājas kā automātisks mehānisms, kura rezultātā bērns spēj analizēt savu sajūtu rašanos un spēj palīdzēt pats sev gan nomierināties, gan atklāties citiem. Ļoti būtiski bērnam ir izjust visas emocijas- dusmas, prieku, skumjas, bailes utt., lai viņš būtu spējīgs un prastu salīdzināt kā viņš jūtas dažādās dzīves situācijās, jo neapšaubāmi turpmākajā dzīvē viņam nāksies saskarties ar dažādu emociju gammu, prast iemācīties pieņemt tās un nenosodīt.*

*Mūsdienās ir izstrādāti daudz un dažādi pedagoģiskie paņēmieni, kuru galvenais uzdevums ir palīdzēt bērniem iemācīties emociju pašregulāciju. Pedagoģiskie paņēmieni galvenokārt ir piemēlēti atbilstoši vecumposmam, kurā aug bērns.*

*Vidējā pirmsskolas vecumā ir ieteicams izmantot šādus pedagoģiskos paņēmienus, lai sekmētu bērnu emociju pašregulācijas pilnveidi:*

- *emociju iepazīšana un nosaukšana vārdā,*
- *noteikumu iepazīšana, lai izprastu savas rīcības sekas,*
- *ļaut bērniem piedzīvot dažādas dzīves situācijas un emocijas,*
- *modelēt pareizo izturēšanos esot bērna piemēram,*
- *censties aizkavēt bērnu emociju reakciju,*
- *izmantot elpošanas vingrinājumus, lai bērns spētu pašregulēt savas emocijas.*

## 2. Pētījums par bērnu emociju pašregulācijas pilnveidi vidējā pirmsskolas vecumā

Uz teorētisko atziņu analīzes pamata ir izvirzīta hipotēze, ka bērnu emociju pašregulācija vidējā pirmsskolas vecumā būs sekmīga, ja

- pedagogs bērnam veltīs pietiekami daudz laika un pievērsīs uzmanību visām viņa emocijām,
- bērns nebaidīsies runāt par savām sajūtām un iemācīsies nosaukt tās vārdā,
- bērnam būs skaidri saprotami, uzskatāmi noteikumi, kurus būtu nepieciešams ievērot.
- bērnam būs skaidri saprotami, uzskatāmi noteikumi, kurus būtu nepieciešams ievērot.

„Metode ir arī līdzekļi, kas māca ārējo informāciju pārvērst par zināšanām, palīdz apgūt prasmes un dod iespēju attīstīt attieksmes un emocijas” (Lieģeniece, 2002).

### Pētījuma metodes-

- bērnu uzvedības novērojumi;
- intervijas ar vecākiem;
- pārrunas ar vecākiem;
- pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.

Empīriskais pētījums tika veikts sākot no 2020. gada jūnija līdz 2020.gada septembrim.

Viena no populārākajām pedagoģiskajām pētījuma metodēm ir novērošanas metode. Šī metode palīdz ne tikai pedagogam iepazīt grupas bērnus dabiskos apstākļos, bet arī palīdz saskatīt to, cik katrs bērns ir unikāls un neatkārtojams. Ar novērošanas metodi pedagogs ir spējīgs analizēt to, kā katrā bērņā attīstās viņa personība un nepieciešamības gadījumā atrast pareizo pieeju katram bērnam tā, lai netiktu apdraudēta viņa garīgā un emocionālā pasaule.

Viens no veidiem, kā novērtēt bērnu izturēšanos un klases vidi, ir novērojumi. Daudzi pētnieki ir vienprātīgi, ka naturālistiski novērojumi nodrošina ekoloģiski pamatotu pieeju bērnu uzvedības novērošanai (Booren, L, Downer, J., Vitiello, V. ,2015).

Pirmsskolā pedagogam ir būtiska loma bērnu dzīvēs, jo viņš ir ne tikai kā paraugs bērnu acīs, bet arī uzticības persona visā dienas ritumā. Bērns paļaujas uz pedagogu un tic, ka viņš atbalstīs un sapratīs viņu tieši tā pat kā to dara vecāki.

„Skolotājam mūsdienās jābūt ne tikai bērna draugam, netiešam viņa aktivitāšu virzītājam, bet arī pētniekam, psihologam, kas iedziļinās katra audzēkņa pārdzīvojumos” (Krinkele, 2002, 26).

Tieši tāpēc pateicoties novērošanas metodei pedagogam ir vieglāk izprast bērna stiprās un vājās puses, nodibināt saikni un cieņpilnas attiecības ar katru bērnu.

Nākošā pedagoģiskā pētījuma metode ir aptaujas metode. Aptaujas metodi iedala trīs apakšgrupās: anketēšana, intervēšana un pārrunas. Mana izvēlētā metode ir intervēšana. Ar intervijas palīdzību centīšos noskaidrot, kādas ir vecāku domas par bērnu emocionālo attīstību, pašregulāciju un pašregulācijas pilnveidi. Noskaidrot, ar kādām emocionālajām barjerām vecāki kopā ar bērniem saskaras ārpus pirmsskolas izglītības iestādes un, kādas metodes viņi izmanto, lai palīdzētu bērniem augt un attīstīties veselumā.

Veicot pārrunas ar vecākiem galvenais atslēgas vārs ir sadarbība. Spēja komunicēt, sadarboties un rast kopīgus risinājumus.

A. Špona norāda, ka sadarbība ir divu vai vairāku cilvēku darbs uz kopīgu mērķi, saskaņotiem mērķa sasniegšanas līdzekļiem, tuvinātu novērtējumam un pašnovērtējumam par sasniegtajiem rezultātiem. Sadarbība ir pieredzes pārņemšanas forma, iespēja labāko paraugu atdarināšanai, pašpieredzes pilnveidošana ar jaunām zināšanām, prasmēm un attieksmēm (Špona, 2006, 145).

Sadarbībai ar vecākiem ir liela nozīme, jo to laiku, kamēr bērns dzīvo pirmsskolas izglītības iestādē pedagogs ir viņa otrā ģimene, tieši tāpēc ir tik nozīmīgi nodibināt labas attiecības ar vecākiem, lai viņi zinātu, kas notiek ar bērnu pirmsskolas izglītības iestādē visas dienas garumā un, lai kopīgi ar pedagogu pārrunātu gan bērna kāpumus, gan kritumus un rastu vis labāko pieeju tieši viņa bērnam.

Pedagoģiskā izmēģinājuma darbības metode, ir metode, kura ļauj pedagogam meklēt un atrast pieeju, lai palīdzētu bērniem tikt galā ar labajām un sliktajām dienām ar kurām nākas saskarties pirmsskolas izglītības iestādē. Pedagogam ir iespēja iepazīties un izmēģināt, kādu no metodēm, kas viņa prāt varētu noderēt attiecīgajā situācijā, pēc tam izvērtēt un izdarīt secinājumus par savas izvēlētās metodes vajadzību un lietderīgumu. Turpināt meklēt metodes un pieeju, kura atbalstītu bērna vajadzības un vēlmes, jo pedagogam ir jā rūpējas par to, lai bērns attīstītos ne tikai radoši, bet arī garīgi, emocionāli un fiziski.

## 2.1. Empīriskā pētījuma plāns un empīriskā pētījuma metožu izvēles pamatojums un apraksts

*1.tabula Bērnu emocionālās pašregulācijas izvērtēšanas kritēriji.*

Kritērijs	Līmeņi	Rādītāji
1) Bērns prot savaldīties	Augsts ( 3 )	Bērns prot savaldīt savas emocijas
	Vidējs ( 2 )	Bērnam sagādā grūtības savaldīt savas emocijas
	Zems ( 1 )	Bērns nespēj savaldīt savas emocijas
2)Bērns prot raksturot savas emocijas	Augsts (3)	Bērns prot raksturot savas emocijas, nosaukt tās vārdā
	Vidējs ( 2 )	Bērnam sagādā grūtības raksturot savas emocijas, nosaukt tās vārdā
	Zems ( 1 )	Bērns nespēj raksturot savas emocijas un nosaukt tās vārdā
3) Bērns prot līdzpārdzīvot citiem	Augsts (3)	Bērns prot līdzpārdzīvot citiem un sniegt palīdzību
	Vidējs ( 2 )	Bērnam sagādā grūtības līdzpārdzīvot citiem un sniegt palīdzību
	Zems ( 1 )	Bērns neprot līdzpārdzīvot citiem un sniegt palīdzību
4)Bērns prot saskatīt savas rīcības sekas	Augsts ( 3 )	Bērns prot saskatīt un analizēt savas rīcības sekas
	Vidējs ( 2 )	Bērnam sagādā grūtības saskatīt un analizēt savas rīcības sekas
	Zems ( 1 )	Bērns neprot saskatīt un analizēt savas rīcības sekas
5) Bērns spēj pārvarēt neveiksmes	Augsts ( 3 )	Bērns prot apzināties savas spējas un pieņemt neizdošanos
	Vidējs ( 2 )	Bērnam sagādā grūtības apzināties savas spējas un pieņemt neizdošanos
	Zems ( 1 )	Bērns nespēj apzināties savas spējas un nepieņem neizdošanos

Kā pirmo metodi es izmantošu bērnu uzvedības novērojumu metodi, jo ar tās palīdzību man būs iespēja labāk izprast izvēlētos bērnus, sekot līdzi viņu emociju pasaulei un atrast vis labāko veidu, lai varētu palīdzēt emociju regulēšanas pilnveidē. Pirms meklēt, kādu risinājumu, vispirms ir jāiepazīst bērni un to vis labāk ir iespējams izdarīt izmantojot novērošanas metodi, jo tad, bērni dzīvojas nepiespiesti, nebaidās izrādīt emocijas un izteikt savas domas par notiekošo.

Intervijas un pārrunas ar vecākiem palīdzēs ne tikai man kā pedagogam, bet arī vecākiem labāk izprast savu bērnu. Es ticu, ka sadarbojoties ar vecākiem ir iespējams uzstādīt un veiksmīgi sasniegt kopīgi izvirzītos mērķus. Neviena labāk nepazīst savu bērnu par vecākiem un caur intervijas metodi man būs iespēja pārliecināties un ielūkoties vecāku domās,

noskaidrot vai vecāki zina, kas ir emociju pilnveide, un pašregulācija, noskaidrot kādas ir biežākās emocijas ar kādām nākas saskarties atrodoties ārpus pirmsskolas izglītības iestādes un, vai vecāki pamana savos bērnos šīs dažādās emocijas un kā ar tām tiek galā.

Pedagoģiskā izmēģinājuma darbībā centīšos bērnus iepazīstināt ar emocijām, iemācīties nosaukt tās vārdā un raksturot pašiem savas emocijas izmantojot emociju kartītes un emociju kalendārus, vērojot pašiem savas sejas mīmikas spoguļos atdarinot pazīstamākās emocijas. Tā pat iepazīsimies ar grupas kārtības noteikumiem, lai vieglāk būtu izprast savas rīcības sekas un apzināties ko var sagaidīt, ja tās netiks ievērotas, tādējādi bērns būs spējīgs analizēt un uztvert notiekošo situāciju mierīgāk spējot savaldīt savas emocijas. Ar pasakas palīdzību centīšos noskaidrot, kāds ir bērna pašvērtējums, jo arī tas spēj būtiski ietekmēt emocijas. Sadarbojoties kopīgi izveidosim pārdomu stūrīti, kurā bērni, kad tas būs nepieciešams varēs noiet malā sakārtot savas domas un emocijas. Aplūkosim attēlus ar problēmu situācijām un noskaidrosim kā ir pareizi, kā vajadzētu/nevajadzētu un kā rīkotos mēs katrs šajās dotajās situācijās. Noslēgumā izdomāsim dziesmu par emocijām ar kustībām un sejas mīmiku.

Matemātiskajā darbības metodē aplūkosim un secināsim, kas ir izdevies un, kas būtu vēl jādara, lai palīdzētu bērniem emociju pašregulācijas pilnveidē. Aplūkosim, kā izskatās uzstādītie plāna kritēriji pēc pedagoģiskās izmēģinājuma darbības un varēsim izdarīt konstruktīvus secinājumus.

## **2.2. Empīriskā pētījumā iekļauto bērnu izvēles pamatojums un raksturojums**

Vidējais pirmsskolas vecums ir jūtu un emociju pasaule, kurā katru dienu man, kā pedagogam nākas saskarties ar dažādām bērnu emocijām- prieku, dusmām, bailēm, aizkaitinājumu utt. Jābūt atvērtam, jāatrod pieeja katram bērnam, jo kā jau zinām ik viens bērns ir unikāls ar savu personīgo „Es”, ar labām un sliktām dienām, bet pedagogam ir jāpalīdz bērniem tikt galā ar šīm dažādām emocijām, kuras neizbēgami ir sastopamas katru dienu, jo katrs no mums uz vienu noteiktu situāciju raugās dažādi un tās izraisa katram savu emocionālo pārdzīvojumu.

Empīriskajā daļā izvēlējos sadarboties ar 6 bērniem vecumā no 4-5 gadi. Šie bērni ir atraktīvi, smaidīgi, radoši, katrs ar savu spēcīgu raksturu un domām par lietu kārtību, kādai tai būtu jābūt. Izvēle balstījās ne tikai uz rakstura īpašībām vai spēju paškontrolēt savas emocijas, bet arī no redzētā dienas ritumā, no tā kā bērni spēj pārvarēt grūtības un komunicēt viens ar otru un atvērties citiem.

Iepazīsimies ar katru bērnu individuāli (*bērna vārdi tiek mainīti*)

**Andris-** zēns ir atvērts, dzīves priecīgs, bet problēmas sagādā koncentrēšanās, spēja ieklausīties citos, nespēj izvērtēt līdz galam savas izdarītās rīcības sekas. Grūtības sagādā savu emociju raksturošana, zēns ir kustīgs brīžiem kluss, brīžiem ļoti laimīgs, nespējot pašregulēt savas emocijas reizēm sanāk neapzināti izdarīt pāri saviem grupas biedriem.

**Alise-** meitene ar savu raksturu, labprāt iesaistās grupas darbos, bet problēmas sagādā paškontrolēt savas emocijas un nosaukt tās vārdā. Ātri var mainīt savas emocijas no prieka uz dusmām un aizkaitināmības komunicējot ar vienaudžiem. Bieži pauž savu neapmierinātību ar dusmām, kājas sišanu pie zemes, ja netiek pirmā, kādā rotaļā vai attēlu apskatīšanā utt...

**Dāvis-** zēns ir iejūtīgs pret citiem, labprāt rotaļājas ar grupas biedriem, bet bieži apvainojās, jūtas aizskarts, ja uzreiz netiek viņam pievērsta attiecīgā uzmanība. Viņš vēlas saņemt nedalītu uzmanību gan no pedagoga, gan no grupas draugiem, bet ja tas neizdodas, zēns atsakās sadarboties, kļūst emocionāls, bet uzslavējami ir tas, ka zēns prot paskaidrot, kāpēc viņam ir radušās šādas emocijas. Zēnam vienmēr liekas, ka, viņam nekas nesanāk un, ka viņš visu dara nepareizi, zems pašnovērtējums.

**Emīlija-** meitene ir klusa un nosvērta, bet noteiktās ikdienas situācijās jautra, priecīga. Viņa baidās izteikt savas domas, kad tiek vaicāts, lai viņa pastāsta, kā šodien jūtās, viņa smaida un klusē. Dzīvojas ar visiem grupas bērniem, labprāt dalās ar rotaļlietām un sarunājas savā starpā. Reizēm rodas problēmsituācijas, tad, kad viņa nestāsta par saviem pārdzīvojumiem, bet raud, līdz ar to ir grūti izprast, kas ir noticis un sniegt palīdzību. Šādās situācijās viņa neatklāj savas emocijas ne tikai pedagogam, pedagoga palīgam, bet arī saviem grupas draugiem.

**Matilde-** meitene ar īpašu redzējumu, viņa prot izteikt savas domas un paskaidrot tās kā pieaudzis cilvēks. Viņai ir liela vēlme sacensties un visur būt pirmajai, ja tas nesanāk meitene pārdzīvo, reizēm sadusmojas un aizmet, kādu mantu, citreiz ielien stūrī un nerunā ar nevienu, izskatās ar skumju pilnām acīm. Straujas dabas, nepārdomā savu rīcību, vispirms izdara un, tad secina, ka tā nevajadzēja darīt. Grūtības atvainoties, jo ļoti satraucās, kad tas ir jādara, sāk raudāt, likt pirkstus mutē, bet vienmēr pēc tam samīļo bērnu.

**Ērika-** meitene ir aktīva, smaidīga, sirsnīga un prot līdzpārdzīvot citiem. Bet neizprot, sava izdarītā sekas. Piemēram, viņai nepatīk, ja kāds paņem viņas personīgās mantas, tad meitene kļūst dusmīga un raud, bet pati dara tā pat un nesaprot, kāpēc otrs bērns uzvedās tā pat, kā viņa pirms brīža. Meitene apzinās savas spējas, prot samierināties, ja kaut kas nav izdevies kā vēlējās, nepārdzīvo par to, mēģina izdarīt vēlreiz.

Vēlos dziļāk iepazīt katru no bērniem un sadarbībā ar vecākiem veicināt viņu emociju pilnveidi, spēju atvērties, atklāties un izprast sevi. Pieņem savas emocijas un nenoliegt tās ir grūts process un pārbaudījums. Ikdienas steigā ir iespējams piedzīvot daudz dažādu emociju

un ne tikai bērniem, bet arī pieaugušajiem reizēm ir grūti saprast šīs visas emocijas, tieši tāpēc pieaugušajam ir jābūt atbalstam un jāpalīdz bērniem tās izprast, jāiepazīstina ar katru no šīm emocijām, jānosauc tās vārdā un jāpalīdz bērnam tās pieņemt.

„Emocijas var uzvesties kā vīrusi- aplaupīt psihi un ietekmēt uzvedību, tādējādi radot ciešanas. Lai arī emocionālā antivīrusa programma nav izgudrota, pastāv iespēja patogēnos vīrusus pārvērst derīgajos... un atklāt, cik lipīgs ir prieks par laimīgajiem, ar bērniem kopā pavadītajiem mirkļiem!” ( Zuili, 2018, 13) .

### 2.3. Empīriskā pētījuma norises apraksts

*2.tabula Bērnu emocionālās pašregulācijas novērtējums pirms pedagoģiskās izmēģinājumu darbības*

Bērna vārds	1.kritērijs Bērns prot savaldīties	2.kritērijs Bērns prot raksturot savas emocijas	3.kritērijs Bērns prot līdz pārdzīvot citiem	4.kritērijs Bērns prot saskatīt savas rīcības sekas	5.kritērijs Bērns spēj pārvarēt neveiksmes	Kopā
Andris	2	2	2	1	2	9
Alise	2	2	2	2	3	11
Dāvis	1	3	3	2	1	10
Emīlija	3	1	3	2	3	12
Matilde	2	3	2	1	3	11
Ērika	2	2	3	1	3	11
<b>Kopā</b>	12	13	15	9	15	64

Vispirms pētījumā tiek novēroti seši bērni vecumā no 4-5 gadi. Bērņus novēroju nedēļu visā dienas ritumā ņemot vērā iepriekš uzstādītos kritērijus: bērns prot savaldīties, raksturot savas emocijas, līdz pārdzīvot citiem, saskatīt savas rīcības sekas un apzināties savas spējas.

Nākošais solis ir intervija un pārrunas ar vecākiem (*skat. 1. pielikums*). Aptaujā piedalās 10 vecāki, kuri atbild uz trīs atvērtajiem jautājumiem un septiņiem neatvērtajiem jautājumiem. Zemāk aplūkosim, katru no uzdotajiem jautājumiem, kuriem sekos īsa piebilde un secinājumi pēc sarunas ar vecākiem.

#### **1) Kas „Jūsprāt, ir emociju pašregulācija?”**

Uz pirmo jautājumu, visi aptaujātie vecāki norāda, ka viņu prāt emociju pašregulācija ir tas, kad bērns spēj kontrolēt savas emocijas, savaldīt tās un nomierināties pats. Tā tad, no iegūtā rezultāta varu secināt, ka vecāki zina, ko nozīmē emociju pašregulācija un to, kā iemācīt bērniem tās regulēt pašiem.

## **2) Vai Jūsu bērņā mīt dažādas emocijas?**

Pēc aptaujā iegūtajiem rezultātiem ir redzams, ka visi vecāki apgalvo un spēj novērot to, ka viņu bērņos mīt dažādas emocijas ar kurām nākas sastapties dažādās dzīves situācijās un tās ir nenovēršamas. Pārrunās ar vecākiem izrunājam, kādas ir šīs emocijas, kas mīt bērņos. Lielākā daļa vecāku norādīja, ka bērņs prot ļoti ātri mainīt savas emocijas no prieka uz dusmām no bēdām uz neizprotamām bailēm. Diskutējot spējām rast kopīgu valodu un vecāki piekrīt, ka tas ir normāli un tā vajadzētu būt, ka bērņi jūt dažādas jūtas un tas nav nekas nosodāms, bet pieņemams.

## **3) Ar kādām emocijām visbiežāk saskaras Jūsu bērņs?**

Pēc aptaujā iegūtajiem rezultātiem ir redzams, ka lielākā daļa bērņu visbiežāk ikdienā saskarās ar prieka emocijām, bet nelies daudzums bērņu izjūt dusmas un bailes. Sarunās ar vecākiem mēģinu noskaidrot, kas tieši ir dusmu un baiļu izraisītāji. Secinu, ka ne vienmēr vecākiem ir laiks izrunāties ar bērņiem par viņa šī brīža emocijām, līdz ar to bērņs tās nespēj izprast. Mudinu vecākus vairāk un biežāk ieklausīties viņu bērņos, pavērot ne tikai bērņa mutisko valodu bet arī ķermeņa valodu, jo tā bieži parāda, kā bērņs jūtas.

## **4) Vai Jūsu bērņs ir viegli aizkaitināms?**

Pēc aptaujā iegūtajiem rezultātiem secinu, ka lielākā daļa vecāku atzīst, ka viņu bērņs reizēm kļūst viegli aizkaitināms. Neliela daļa vecāku atzīst, ka viņu bērņs ir viegli aizkaitināms un tikai viens no vecākiem uzskata, ka viņa bērņs nav viegli aizkaitināms. Diskutējot un sarunājoties ar vecākiem mēģinu noskaidrot, kas vis biežāk spēj aizkaitināt bērņus, secinu, ka bieži bērņiem nepatīk, kad vienaudži vai pieaugušie cilvēki iejaucās viņu darbībā, netieši uzspiežot savu gribu un nedodot bērņiem iespēju atrisināt radušos situāciju pašiem. Mudinu vecākus aizdomāties un atcerēties, ka arī bērņam ir savs viedoklis, savas domas par kādu situāciju vai darbību un mums ir jāspēj analizēt, vai tieši šajā brīdī ir lietderīgi pārtraukt bērņa darbību ceļā uz viņa uzlikto mērķi un iejaukties, vai tomēr ļaut bērņam pašam izdzīvot savas kļūdas, vilšanos un sajūsmu.

## **5) Vai Jūsu bērņs ir trauksmainis?**

Pēc aptaujā iegūtajiem rezultātiem ir secinu, ka lielākā daļa vecāku ir novērojuši, ka viņu bērņs reizēm mēdz būt trauksmaini. Neliela daļa vecāku ir novērojuši, ka viņu bērņs nav trauksmainis. Sarunās ar vecākiem pievērsu uzmanību augstajam rādītājam, kas norāda, ka reizēm bērņs izjūt trauksmes sajūtu. Mēģinu noskaidrot, kas bērņos izraisa trauksmes sajūtu, lai ikdienā es kā pedagogs un vecāki mājās varētu mazināt šo sajūtu. Noskaidroju, ka visbiežāk bērņus pārņem trauksmes sajūta tieši tajos brīžos, kad viņi apgūst ko jaunu, atrodas jaunā telpā vai satiek neredzētas personas. Kopīgi ar vecākiem norunājam sadarboties un laicīgi informēt bērņu, ja

gaidāmas, kādas pārmaiņas, kas bērnam var izraisīt trauksmes sajūtas rašanos. Būtiski bērnus laicīgi informēt par ik vienu jaunu situāciju, kas skar tieši vai netieši viņus. Tā pat kā mums, pieaugušajiem, arī bērniem ir nepatīkami, ja tiekam pārsteigti nesagatavoti, jo tas sagādā diskomforta sajūtu un rada trauksmi.

#### **6) Vai Jūsu bērns ļaujas skumjām?**

Pēc aptaujas iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka lielākā daļa vecāku ir novērojuši, ka viņu bērns reizēm ļaujas skumjām. Neliela daļa vecāku ir novērojuši, ka viņu bērns ļaujas skumjām, bet viens vecāks novērojis, ka bērns neļaujas skumjām. Šoreiz sarunai ar vecākiem pievērsu uzmanību ne tik daudz aptaujas rezultātam, bet gan tam, lai vecāki aizdomātos, ka tas nav nekas slihts, ja bērns reizēm ļaujas skumjām. Skumjas ir neatliekama dzīves sastāvdaļa, kura ļauj gan pieaugušajiem, gan bērniem izjust pārdzīvojumus, ļauj izsāpēt un sadziedēt brūces, lai varētu pēc tam raudzīties tālāk pozitīvā gaisotnē. Protams jāpievērš ir uzmanība arī tam, vai bērns spēj viens pats tikt galā ar savām skumjām, lai tās neiestrēgtu un vēlāk neveidotos depresija, tieši tāpēc es mudinu vecākus runāt ar bērniem par skumjām nevis kā nosodošu emociju, bet kā pašsaprotamu un pieņemamu.

#### **7) Kas Jūsu bērnam vis vairāk sagādā prieku?**

Lasot un apkopojot šo atvērto jautājumu lielākā daļa vecāku norāda, ka bērniem vis lielāko prieku sagādā kopā pavadīts laiks ar ģimeni. Neliela daļa vecāku atzīmē, ka bērnam prieku sagādā saldumi, jaunas mantas un dator spēles. Sarunās ar vecākiem atklāju viņiem to, ko bērni paši man ir stāstījuši par prieka pilnajiem brīžiem. Protams nevar nepieņemt, ka bērniem prieku spēj sagādāt saldumi, jaunas rotaļlietas un dator spēles, bet manā praksē ir pierādījies, ka vis vairāk bērni tiešām priecājas par kopā pavadītu laiku, nedalītu uzmanību, labu vārdu par paveikto darbu, sarunu un mācīšanos kopā ar pieaugušo cilvēku līdzās- savu ģimeni.

Bērniem ir ļoti svarīgi justies uz klausītiem, novērtētiem, tikt iesaistītiem ikdienas darbos, kas patiesībā mums, pieaugušajiem, nemaz neprasa daudz laika un līdzekļu, bet bērniem nozīmē bezgala daudz.

„Priekam ir jābūt skaistam un dabiskam! Kā siltam, labdabīgam vilnim, kas apņem dvēseli un ķermeni” (Zuili, 2018, 133).

#### **8) Vai Jūsu bērns prot tikt galā ar savām emocijām pats?**

Pēc aptaujas iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka vecāku domas dalās 50: 50 par to, vai viņu bērns prot tikt galā ar savām emocijām. Sarunās ar vecākiem cenšos noskaidrot, kā tieši, viņuprāt, bērni tiek galā ar savām emocijām. Pēc sarunas secinu, ka lielākā daļa vecāku uzskata, ka tikšana galā ar savām emocijām nozīmē, izrādīt tās un pēc lielas jūtu vētras, kurā reizēm tiek fiziski pielietots spēks atkal nomierināties. Mudinu vecākus aizdomāties, ko tieši nozīmē

termins „tikt galā ar savām emocijām”. Vai tam tiešām jāsākas ar lielu dusmu izvirdumu uz priekšmetiem un dzīvām būtnēm, vai tas tomēr nozīmē spēju savaldīties, neizgāzt savas emocijas un fiziski ietekmēt citus. Vēlos sarunā ar vecākiem panākt to, lai viņi aizdomātos par to, ka pieņemt un tikt galā ar savām emocijām nozīmē, spēt savaldīties, lai nenodarītu pāri citiem, prasme izrunāt savas emocijas un ne tikai tās nosaukt vārdā, bet arī pamatot šo emociju rašanos. Reizēm bērnam būs nepieciešama vecāku palīdzība, lai tiktu galā ar visām emocijām un izprastu tās, tāpēc mums ir jābūt atvērtiem un pieejamiem, tad, kad bērnam tas būs nepieciešams.

### **9) *Kā Jūsu bērns reaģē uz konflikta situācijām?***

Lasot un apkopojot šo atvērtu jautājumu lielākā daļa vecāku norāda, ka bērns konflikta situācijās reaģē neparedzami. Reizēm tā ir raudāšana, kad bērns noslēdzas un nevēlas komunicēt ar vienaudžiem vai pieaugušo. Reizēm bērns spēj sadusmoties un dusmās kliegt, grūstīt, vai atņemt, kādu rotaļlietu otram. Citreiz bērns vienkārši paskatās un pieņem notiekošo, nestāstot pieaugušajam par radušos konfliktu, bet ir reizes, kad bērns cenšas tās atrisināt pats, sarunājoties. Pārrunās ar vecākiem nevēlos uzspiest pareizo vai nepareizo rīcību, jo bieži risinot konfliktus liela nozīme ir arī ģenētiskajai iedzimtībai. Vecākus iepazīstinu ar attēlu kartēm par dažādām konflikta situācijām aicinot pārrunāt ar bērniem attēlos redzamo, likt aizdomāties, kā jūtas otrs konflikta situācijā, kāpēc nav nepieciešams ietekmēt otru fiziski un kā vēl būtu iespējams atrisināt šo radušos situāciju. Šī metode strādā, jo bērni paši meklē atbildes uz jautājumiem, viņiem ir iespēja aizdomāties par sevi, kad ir upura lomā un par otru, kas cieš konflikta situācijā, kad tas skar viņus.

### **10) *Kā Jūs palīdzat bērnam tikt galā ar viņā mītošajām emocijām?***

Lasot un apkopojot šo atvērtu jautājumu lielākā daļa vecāku norāda, ka viņi, lai palīdzētu bērnam tikt galā ar visām mītošajām emocijām bērnus samīļo, pārrunā, kas ir atgadījies, reizēm, kad bērns vēlas pabūt viens neuzspiež savu klātbūtni un ļauj viņam to darīt, bet pēc tam vienmēr izrunājas par notikušo. Ir neliela daļa vecāku, kuri norāda, ka nepalīdz savam bērnam tikt galā ar viņā mītošajām emocijām, jo nezina kā rast kopīgu valodu un palīdzēt viņam. Sarunājoties ar vecākiem iesaku veidus, kā mēs varam palīdzēt savam bērnam tikt galā ar visām emocijām, kas reizēm var pārņemt. Piemēram, piedāvāju mājās paspēlēt rotaļu par to, kā tu šodien jūties, pieaugušais un bērns mācās sarunāties un nosaukt savas emocijas, pamatot tās, un arī es kā pedagogs pirmsskolas izglītības iestādē katru dienu piekopju šo taktiku, pievēršu vairāk uzmanību sarunām par emocijām, par to nozīmīgumu, par to, ka nav jākaunas no ģimenes vai audzinātājas par savām emocijām. Labāk ir par tām runāt un, ja vēlies pabūt viens tev ir tādas tiesības, bet ir jāpasaka arī cilvēkiem, kas tev ir līdzās, jo savādāk viņi nezinās kā palīdzēt un var negribot likt tev justies vēl sliktāk.

## **Pedagoģiskās darbības realizēšana:**

### ***1) Grupas noteikumu iepazīšana un ievērošana ikdienā.***

Esmu sagatavojusi noteikumu kartītes ar attēliem, sauķļiem un darbībām, kādas jāievēro atrodoties grupas telpās. Aicinu bērnus aplūkot attēlus, izvēlēties katram 3 kartītes par kurām viņiem būs jāpastāsta pārējiem bērniem, kas tajās ir redzams, ko drīkst, ko nedrīkst darīt un, kurā grupas telpas vietā šī kartīte iederētos. Pēc bērnu atbildes sniegšanas pedagogs nolasa sauķli, kas ir rakstīts tām virsū un vēlreiz pārrunājam, ko tas nozīmē, kādas varētu būt sekas, ja neievēro šo noteikumu. Šo pedagoģisko darbību izvēlējos, jo ar tās palīdzību vēlos veicināt bērnu izpratni par lietu būtību, noteikumiem, kuri palīdzēs izprast savas rīcības sekas, izvērtēt savu darbību ne tikai uz šo brīdi, bet arī pēc tam atrodoties pirmsskolā visu mācību gadu.

**Andris-** izvēlēs kartītes ar sauķļiem: Rotaļajies draudzīgi, grupā rotaļietas pieder visiem! Ēdamzālē pie galda uzvedies pieklājīgi, nespēlēties ar ēdienu! Grupā ej soļos, skrien sporta zālē un laukā! Jāatzīst, ka zēns ar šo uzdevumu tika galā diezgan labi, prata izdomāt loģiskas darbības, kas attēlos ir redzamas tuvu īstenībai. Kad pedagogs nolasa sauķli zēns aizdomājas par to, kurus drošības noteikumus, viņš ir kādreiz neievērojis atrodoties grupas telpās. Ikdienas situācijās zēnam piemirstās grupas noteikumi, kā rezultātā bieži rodas problēmu situācijas. Grupas biedri zēnam aizrāda, ka tiek pārkāpti noteikumi un zēns dodas meklēt pa grupas telpām izliktos attēlus, cenšoties saprast, kuru noteikumu ir pārkāpis. Ievēroju, ka vieglāk viņam iet ar uzraudzīšanu, vai pārējie bērni ievēro noteikumus, prot aizrādīt un aicina arī viņus atrast atbilstošo attēlu kartīti.

**Alise-** izvēlās kartītes ar sauķļiem: Neizmirsti mazgāt rokas! Ģērbies patstāvīgi! Strīdu atrisini ar vārdiem, nevis spēku! Meitene trāpīgi spēj raksturot pirmo grupas noteikumu par personīgo higiēnu un pamato, ka, ja rokas nemazgās var saslimt ar dažādām slimībām. Grūtības sagādāja raksturot trešo sauķli, jo meitene neizprata, kas tajā attēlots, viņu šis attēls uzrunājis dēļ sarkanā apļa, kas redzams pāri meiteņu siluetam. Kopā ar pārējiem bērniem centāmies noskaidrot, ko varētu nozīmēt šis sarkanais aplis un, kas tur varētu būt domāts. Kad pārējie bērni ir izteikuši savas domas Alise jūtas nedaudz aizkaitināta, jo domā, ka viņai pašai ir jāatbild uz attēlā redzamo. Ikdienā meitene cenšas ievērot noteikumus, reizēm staigā pa grupas telpu un aplūko visus izliktos noteikumus, pārdomājot redzēto un runāto. Vēl aizvien grūtības sagādā komunikācija ar vienaudžiem.

**Dāvis-** izvēlās kartītes ar sauķļiem: Mācies, lai kļūtu gudrāks un varētu iet skolā! Diendusa laikā atpūties un netraucē pārējiem! Ievēro kārtību skapī!

Ar šo uzdevumu zēns tiek galā lieliski, viņš prot izteikt savas domas, protams, atbilstoši savam vecuma, tās nesakrīt ar sauķļu uzrakstiem, bet ideja ir pareiza un viņš prot saskatīt

patstāvīgi, kādas sekas var būt, ja šos noteikumus neievēro. Ikdienā zēns pedagogam un pedagoga palīgam bieži stāsta par attēliem, kas atrodas izvietoti pa grupas telpu, iesaistās diskusijās un izsaka savu viedokli. Cenšas analizēt savu rīcību, kas ir pozitīvs rādītājs tam, ka noteikumu apzināšanās, runāšana par tiem tiešām palīdz bērnam izvērtēt pirms darīt.

**Emīlija-** izvēlas kartītes ar sauļiem: Ievēro kārtību skapī! Nodarbībās esi uzmanīgs un klausies skolotāju! Lieto tikai savu ķemmi!

Šis uzdevums meitenei sagādāja grūtības, jo kā jau iepriekš minēju, meitene ir klusa un kautrīga. Kopā ar grupas biedriem un pedagoga atbalstu un motivēšanu meitene pēc ilgāka laika posma prot īsi, klusā balsī pastāstīt savas domas par izvēlētajām kartēm, bet ilgās diskusijās nevēlas aktīvi iesaistīties, turpinot klausīties. Ikdienā meitene ievēro grupas noteikumus, pozitīvs rādītājs ir tas, ka meitene vēlas komunicēt un iesaistīties īsās diskusijās ar pedagogu un grupas draugiem, lai pārrunātu attēlos redzamo.

**Matilde-** izvēlas kartītes ar sauļiem: Esi saudzīgs pret rotaļlietām, pēc rotaļāšanās noliec tās vietā! Klausīt audzinātājas, auklītes un vecākus! Just otram līdzī gan priekos, gan bēdās!

Meitene prot raksturot viņas prāt attēlos redzamās situācijas, sasaistot tās ar pašpieredzi. Ieklausoties, kāds sauļis atbilst katrai viņas izvēlētajai situācijai, meitene prot lieliski komentēt sekas, bet problēmas sagādā ilgstoši ievērot iepriekš izrunātos drošības noteikumus grupas telpās. Ikdienā meitene izdara, kādu situāciju, piemēram, nenoliek vietā mantas ar kurām viņa ir spēlējusies, bet grupas biedru un pedagoga mudināta, viņa var atrast attēlu ar aktuālo noteikumu un atzīt, ka grupas telpās pastāv šāds noteikums un tas ir jāievēro, lai telpa paliktu kārtīga. Meitene cenšas apzināties savas rīcības sekas pirms viņa tās ir izdarījusi.

**Ērika-** izvēlas kartītes ar sauļiem: Esi pieklājīgs un sasveicinies ar pieaugušo! Cieni savus grupas biedrus, nedari tiem pāri! Uzturi kārtībā savu darba vietu!

Meitene prot lieliski pamatot savu ideju par izvēlētajiem attēliem, prot raksturot situācijas un sekas ja tās neievēro. Ikdienā meitenei pašai grupas telpās sagādā problēmas ievērot grupas noteikumus. Vis lielākās problēmas saskatu komunikācijā ar vienaudžiem. Meitenei grūtības sagādā dalīšanās ar rotaļlietām kā rezultātā līdzī nāk pāri darīšana otram un balss pacelšana. Ja noteiktajās situācijās, kad ir redzams, ka meitene nevēlas dalīties ar mantām, tas laikus tiek novērst, aicinot meiteni atkārtot tieši šos nosaukumus un aplūkot vēlreiz attēlus, problēmu situāciju izdodas novērst un kādu laiku.

## **2) Savu emociju apzināšanās un nosaukšana vārdā.**

Esmu sagatavojusi emociju sejas- priecīgs, bēdīgs, dusmīgs, skumjš, domīgs. Vispirms aicinu bērnus padomāt, kas viņu prāt ir emocijas un vai tās ir vajadzīgas mūsu ikdienā, kad bērni savas domas ir izteikuši un esam nonākuši pie secinājuma, ka emocijas raksturo to, kā

mēs šobrīd jūtamies un tās ir nepieciešamas aicinu bērnus aplūkot, atpazīt un nosaukt, katru no emociju sejiņām, kopīgi mēģinām tās nosaukt vārdā un atrast atšķirību starp tām. Pēc vairāku dienu diskusijām pedagogs ar bērniem kopīgi izgatavot emociju kalendāru un pieliek pie sava vārda attiecīgo emociju, kā viņi šobrīd jūtās, nedaudz pastāstot par tām- kas tevī raisa šādas emocijas un kāpēc tev ir šādas emocijas?

Šo pedagoģisko darbību izvēlējos, jo manuprāt ir ļoti svarīgi prast raksturot savas šī brīža emocijas un iemeslus, kāpēc tieši šādas emocijas mīt uz doto brīdi tevī un prast tās nosaukt vārdā. Ar šo darbību es vēlos veicināt bērnos prasmi dalīties ar savām emocijām, pārdzīvojumiem, jo, ja bērns apzināsies savas emocijas viņam būs vieglāk izskaidrot un pašregulēt tās.

**Andris-** zēnam sākumā sagādā grūtības atpazīt visas emocijas, viņš prot nosaukt dusmas un prieku. Pārējās emocijas bērns neatpazīst, bet laika gaidā, atkārtojot un aplūkojot dotās emociju sejas, zēns saprot un atpazīst tās, spēj īsi raksturot atšķirības. Kad pienāk laiks likt savu šī brīža emociju pie izgatavotā kalendāra, viņš apmulst un nevar paskaidrot, kāpēc izvēlējas tieši šo emociju, kas rada aizdomas, ka viņš to ir izvēlējis pēc vizuālā izskata. Lai par to pārliecinātos pedagogs iesaistās ar zēnu diskusijā uzdodot mudinošus jautājumus- Kā sauc tavu emociju seju, kāpēc tu izvēlēties šo emociju sejiņu, kas tavuprāt tev tā liek justies, vai tu jau no rīta tā juties? Zēns spēj atbildēt uz pedagoga uzdotajiem jautājumiem un pamatot savas izjūtas sasaistot tās ar notikumiem dienā un tas palīdz saprast, ka iekšēji bērns saprot savas emocijas, bet nepieciešams ārējs pamudinājums vai palīdzība tās izteikt.

**Alise-** meitenei nesagādā grūtības atpazīt dotās emociju sejiņas, viņa tās aplūko, saskata, ka atšķirība slēpjas sejas mīmikā- acu skatā un mutes rajonā. Savas dienas emocijas viņai ir grūti izvēlēties, viņa pārliecinās, vai var izvēlēties tikai vienu no emocijām, vai var būt arī vairāk. Pedagogs dot iespēju meitenei izvēlēties vairāk, kā par pamatojumu ņemot vērā, ka mums ikdienā var būt dažādas emocijas un ne tikai viena. Alise izvēlas prieku, dusmas un domīgo emociju sejiņas, kad uzdodu jautājumus, kāpēc viņa šādi jūtas un, kas ir izraisījis šodien viņai šīs trīs emocijas, meitenei grūtības sagādā paskaidrot, kāpēc viņa jūtas dusmīga un domīga. Diskutējot ar meiteni nonākam pie secinājuma, ka dusmas parādījušās īsi pirms emociju kalendāra apmeklējuma, jo kāda cita grupas meitene piegājusi ir pirmā un domīga, viņa jūtas, jo nezina kādu emociju izvēlēties, tas norāda, ka bērns jūtas apjucis, ka viņai ir vairākās emocijas reizē. Katru reizi runājot meitene sāk apzināties un pieņemt to, ka viņā dzīvo citreiz vairākas emocijas.

**Dāvis-** zēnu sākumā mulsina dažas no emocijām, viņš nespēj saskatīt atšķirību starp dusmām un domīgo seju, viņam šķiet, ka būt dusmīgam ir tas pats, kā būt domīgam. Kopā ar pedagogu abi iesaistās atšķirību noteikšanā vispirms noskaidrojot, kā izpaužas dusmas, ko

cilvēki parasti dara, kad ir dusmīgi un kā tie izskatās ņemot palīgā spoguļi. Dāvis skatās savā spoguļa attēlā un kopā ar pedagogu cenšas uztaisīt dusmīgu sejas izteiksmi, pēta un aplūko sevi, kā izmanījusies viņa sejas izteiksme, kas ir savādāk. Pēc tam to pašu darām ar domīgo emociju seju. Brīvajos brīžos zēns labprāt vēro sevi spoguļī, kā izskatās priecīgs, kāds dusmīgs un apjukums pazūd, viņš spēj lieliski paskaidrot savas emocijas ne tikai kāpēc tās ir radušās, bet arī raksturot kā tās izskatās sejā.

**Emīlija-** meitene sākumā nerunā, tikai vēro ko saka citi par emociju sejām un smaida. Pedagoģs cenšas atrast pareizo pieeju, lai Emīlija nekautrētos un spētu atpazīt dotās emocijas un pastāstīt par tām. Ar meiteni pavadu laiku divatā, uzdodu motivējošus jautājumus par attēlā redzamajām emocijām, izveidojam acu kontaktu un viņa sāk runāt tik, cik viņas vārdu krājums atļauj raksturot redzamās sejas. Pēc neilga laika posma pedagoģs aicina meiteni dalīties kopīgi savās domās par emociju sejiņām un to atšķirībām, viņa izveido acu kontaktu ar pedagoģu un pieklusinātā balsī stāsta par atšķirībām sejā, nekautrējas un dalās arī ar savām emocijām. Meitene redz visi priecājās, uzslavē viņu un, viņa sāk justies drošāk, drīz vien meitene pati pieiet pie emociju kalendāra, pieliek savu emociju sejiņu.

**Matilde-** meitenei nesagādā grūtības nosaukt emociju sejas, raksturot to atšķirības. Viņa prot pastāstīt par savām emocijām, to kā un kāpēc viņa jūtās, kas ir bijis izraisītājs.

**Ērika-** meitene prot atpazīt un nosaukt emociju sejas, bet grūtības sagādā nosaukt savas emocijas vārdā un pamatot, kāpēc tā jūtās. Ir situācijas, kurās, viņa izvēlas pielikt pie emociju kalendāra savu emociju sejiņu balstoties uz tā, ka viņai patīk kā šī seja izskatās. Meitenei grūti ir atklāt savas emocijas. Ir situācijas, kurās viņa piedzīvo spilgtas emocijas un spēj pamatot savu uzlikto emociju seju, raksturot, kāpēc tā jūtās.

### **3) Caur pasaku uzzināt bērna pašvērtējumu.**

Izmantoju psiholoģes Jevgēnijas Čehas pasaku „Krauklis” no grāmatas „Es šodien dusmojos. Pastāsti man pasaku”. ( skat. 2.pielikums). Izmantošu šo fragmentu, lai uzzinātu, kāds ir bērna pašvērtējums, vai viņš sevī spēj saskatīt pozitīvas rakstura iezīmes un nosaukt tās turpinot iesākto pasaku. Manuprāt pašvērtējumam ir liela nozīme bērna attīstībā, jo dēļ nepietiekama pašvērtējuma bieži rodas dažādas emocijas, kas var ieilgt un radīt trauksmes sajūtu, skumjas un depresiju. Tāpēc ir svarīgi, laicīgi to pamanīt un celt bērna pašapziņu.

**Andris-** zēns raksturo princi, kuram ir kronis. Viņa prāt princis ir domīgs un bēdīgs. Pārvaicāju bērnam, kāpēc viņam liekas, ka princis ir bēdīgs un domīgs, zēns pamato savu atbildi, ka viņš arī tā justos, ja būtu prinča vietā. Uzslavējami ir tas, ka bērns prot iejusties un izrādīt empātijas sajūtu pasakas varonim. Pēc ilgām diskusijām ar zēnu secinu, ka viņam ir zems pašnovērtējums, jo ikdienas situācijās bieži ir dzirdams: „ Es nemāku! Es nevaru!”. Sāku vairāk pievērst uzmanību zēnam, uzslavēt vairāk, iedrošināt viņu, ka viņš spēj un var izdarīt daudz.

Pēc laika, lasu šo pasaku bērnam vēlreiz un jūtu, ka zēns sāk sevi un savu paveikto darbu novērtēt pozitīvāk. Zēns stāsta, ka princis ir centīgs un gudrs.

**Alise-** meitene ilgi nedomādama nosauc trīs īpašības, kādas viņa saskata princesē: smaidīga, forša, gudra. Ikdienā sadarbojoties ar šo meiteni arī neesmu novērojusi viņā zemu pašvērtējumu, jo viņa vienmēr priecājās par savu paveikto darbu un apzinās to, ka viņa var.

**Dāvis-** zēns nespēj nosaukt pozitīvās īpašības. Viņš ilgi domā par pasaku un redzu, ka sāk kļūt nomākts, iespējams viņš sasaista savas emocijas ar pasakas varoni -princi. Lai bērnu mudinātu aizdomāties, kas ir labās īpašības, un to, ka mums katram ir , kas tāds, kas padodas un nepadodas iesaistos diskusijās ar viņu. Saruna balstīta un manu un bērna pašpieredzi, pēc sarunas secinu, ka bērns nespēj sevi uzslavēt, jo mājās vecāki to reti, kad dara. Tālāk runāju ar vecākiem individuāli, uzslavēju bērna pozitīvās rakstura iezīmes, pārrunājam to, ko bērns ir stāstījis. Vecāki atzīst, ka ikdienas steigā nesanāk daudz laika, lai uzslavētu bērnu, lai viņš justos novērtēts. Tālāk seko sadarbība starp vecākiem. Bērnam esot klāt uzslavēju viņu par katru paveikto darbu, piemēram, rūpīgu krāsošanu vai nokārtotu darba galdu, par lietām, kas mums kā pieaugušajiem liekas sīkums, bet bērnam nozīmē bezgala daudz. Vecāks pretī uzslavē bērnu par to, ka viņam vis izdodas. Redzu, ka zēns katru dienu atplaukst, ar prieku dara darbiņus, iesaistās rotaļās, jo viņš zina, ka mamma un tētis priecāsies par viņu.

**Emīlija-** meitene ilgi nedomājot nosauc princese labās īpašības: ļoti forša, smaidīga un gudra. Arī ikdienā novēroju, ka Emīlijai nav problēmas ar pašvērtējumu, jo viņa apzinās savas spējas, priecājās par paveikto darbu, nepārdzīvo, ja kaut kas neizdodas, turpina iesākto darbu, lai vis izdotos.

**Matilde-** meitene bez ilgas domāšanas nosauc princese labās īpašības: skaista, mīļa, draudzīga. Pēc īpašību nosaukšanas Matilde pārlicinās, vai tagad princese būs mājās pie saviem vecākiem. Matildei ikdienā nenovēroju zemu pašvērtējumu, jo viņa visus darbus cenšas izdarīt rūpīgi, prot sevi un grupas biedrus uzslavēt, un iepriecināt.

**Ērika-** meitene spēj nosaukt trīs labās īpašības: smaidīga, gudra, laipna. Ērikai ir augsts pašvērtējums, viņa vienmēr prot savā paveiktajā darbā saskatīt pozitīvas nianšes. Meitene nepārdzīvo, ja ir, kas tāds, kas nesanāk, jo viņa vienmēr mājās ar vecākiem cenšas izdarīt to, kas nesanāk. Vērojot attiecības ar ģimeni saprotu, ka vecāki vienmēr atbalsta savu bērnu, uzmundrina un palīdz tad, kad kaut kas nepadodas.

#### **4) Pārdomu stūrīša iekārtošana.**

Kopā ar bērniem iekārtojam grupas telpā pārdomu stūrīti, kurā bērnam ir iespēja noiet maliņā un sakārtot savas domas, emocijas. Kopīgi domājam, kas šajā stūrī varētu atrasties, uzklusot bērnu idejas, mēģinām iekārtot visu tā kā vienojāmies. Šajā stūrītī bērniem ir iespēja uzzīmēt savas emocijas, attēlot tās izmantojot spoguli, iespēja pagatavot emociju bumbas

piepildot balonus ar miltiem un uzzīmējot sejas izteiksmi, radoši darboties ar dabas materiāliem- čiekuriem, zīlēm, gliemežvākiem un smiltīm.

**Andris-** zēns labprāt dalās savā redzējumā par pārdomu stūrīša iekārtošanu. Iesaka, ka stūrītī varētu atrasties kastaņi, jo viņam mājās tie ir daudz. Iekārtojot stūrīti zēns palīdz atnest krēslus, plauktos salikt nepieciešamās lietas. Ikdienā novēroju, ka zēns pārdomu stūrītī dzīvojas rīta cēlienā, jo vēl nav atmodies un nevēlas komunicēt ar grupas biedriem.

**Alise-** sākumā meitene neizprot, kāpēc nepieciešams iekārtot pārdomu stūrīti un nedalās savā redzējumā par to, kas būtu nepieciešams stūrīša iekārtošanā. Redzot, ka citi bērni iesaistās pārdomu stūrīša iekārtošanā meitene pievienojas. Viņa palīdz slaucīt putekļus no plauktiem un kastītēm. Izrādot savu iniciatīvi Alise atnes no mājām dažāda lieluma gliemežvākus, jo vēlas papildināt inventāru. Ikdienā novēroju, ka tad, kad meitene jūtas satraukta vai dusmīga viņa nepiedalās nodarbībās, bet aiziet uz pārdomu stūrīti un zīmē savas emocijas, darbojas ar atnestajiem gliemežvākiem. Parasti tas ilgst 10- 15 min, tad meitene jūtas nomierinājusies un atsāk piedalīties nodarbībā.

**Dāvis-** zēnam ļoti patīk ideja par pārdomu stūrīša iekārtošanu, jo viņam tā asociējas ar štaba izveidi, kādu abi kopā ar tēti izgatavojuši mājās. Dāvis dalās idejās par to, kam jāatrodas pārdomu stūrītī sasaistot savas idejas ar pašpieredzi. Viņš iesaka pārdomu stūrīti aizsegt ar aizkaru, jo tad neviens cits neredzēs, ko viņš dara. Secinu, ka zēnam satraukuma brīžos patīk būt vienam un nepatīk, ja kāds viņu vēro vai cenšas sarunāties. Zēns pārdomu stūrītī labprāt izmanto brīžos, kad pārdzīvo par neizdošanos. Viņam ļoti patīk izgatavot emociju bumbas no balona un pēc tam tās mīcīt.

**Emīlija-** meitene labprāt iesaistās pārdomu stūrīša iekārtošanā, bet nevēlas dalīties ar idejām par to, kam būtu jāatrodas tur. Emīlija pārdomu stūrītī apmeklē, kad jūtas satraukta vai ir sailgojusies pēc vecākiem. Viņa spēj sevi nomierināt zīmējot un krāsojot dažādus attēlus, vēlāk meitene pati izstāsta, kas viņu ir satraucis un spēj turpināt dienas gaitu bez satraukuma.

**Matilde-** meitene izrāda sajūsmu par pārdomu stūrīša iekārtošanu un labprāt steidz dalīties savos ieteikumos par to, ka nepieciešamas būtu arī pogas un adatas, lai varētu izšūt savas radušās emocijas. Viņa labprāt palīdz iekārtot stūrīti un izkārtot materiālus pa plauktiem vai kārbīņām. Secinu, ka meiteni spēj nomierināt darbības, kurās tiek nodarbinātas rokas un ir jākoncentrējas. Matilde pārdomu stūrītī izmanto visbiežāk tad, kad nespēj tikt galā ar dusmām un grib fiziski ietekmēt vienaudžus. Novēroju, ka Matilde vairs nedara pāri grupas biedriem, bet dodas uz pārdomu stūrītī, kurā izgatavo dažādas krelles, emociju sejas un rotaļlietas no auduma.

**Ērika-** meitenei patīk ideja par pārdomu stūrīša iekārtošanu. Viņa vēlas pārliecināties, kuros brīžos varēs izmantot šo stūrīti. Pedagoģs izskaidro meitenei stūrīša nozīmi, un viņa sāk

izprast pamat ideju. Ērika no mājām atnesa daudz plastilīnus, jo viņa ir izrādījusi vēlmi papildināt iekārtoto stūrīti. Secinu, ka meitene ir iemācījusies dalīties ar mantām, sagaidīt savu kārtu un cenšas neiesaistīties konfliktos ar vienaudžiem dēļ mantām. Ērika šo stūrīti izmanto katru dienu vismaz 10-20 min, labprāt darbojās ar plastilīnu un izgatavo dažādas emociju sejas, kuras vēlāk dāvina grupas biedriem.

Ideja par pārdomu stūrīti man radās domājot par to, ka arī mums pieaugušajiem reizēm gribas pabūt kopā tikai ar savām emocijām bez citu klātbūtnes, nomierināties un savaldīt tās. Pirmsskolas izglītības iestādē tāda iespēja ir reti un manuprāt, tas ir vērtīgi, ja ir tāda iespēja un resursi izveidot šādu stūrīti, kurā bērns var sakārtot savas domas un mācīties nomierināties pats. Ja bērnam ir šāda iespēja, viņš var darbojoties ar sev interesējošām lietām, pārdomāt savu rīcību un var izvairīties no problēmu situācijām ar citiem vienaudžiem.

### **5) Attēli ar problēmu situācijām (skat. 3. pielikums)**

Esmu sameklējusi kopā piecus attēlus ar dažādām ikdienišķām problēmu situācijām ar kādām nākas saskarties ne tikai dzīvojot pirmsskolas vidē, bet arī ārpus tās. Tajās ir atainotas-

- 1) atstumtības izjūta, kāda pārņem citu bērnu, kad ar viņu negrib spēlēties un smieties kopā
- 2) pāri darīšana savam vienaudzim, kad negribas dalīties ar mantām
- 3) fobija- bailes, kādas var rasties pirmo reizi apmeklējot zobārstu
- 4) neizdošanās sajūta un pārdzīvojumi par to, kad nesanāk kāda no izvēlētajām darbībām
- 5) kādas sajūtas rodas, ja netīšām tiek sasists pirmsskolas iestādes vai mājas šķīvis.

Individuāli pārrunājot attēlos redzamās situācijas vēlos mudināt bērnus aizdomāties par to, kā būtu pareizi, kā vajadzētu, kā nevajadzētu un kā rīkotos viņi šajās situācijās. Šī pedagoģiskā darbība ir lielisks veids, lai palīdzētu bērniem aizdomāties par to, ka arī citiem sāp, ka arī citi mēdz kļūdīties un piedzīvot tādas pašas sajūtas kā mēs un, ja mēs zinām kā jūtamies paši šādās situācijās nonākuši, varam just līdzīgi un palīdzēt arī otram.

**Andris-** zēns prot raksturot attēlā redzamās situācijas un prot pastāstīt, kā viņš ir juties katrā no situācijām. Problēmas sagādā raksturot to, kā citi justos un kā viņš palīdzētu radušajā situācijā. Andris apmulst un ilgi domā. Pedagoģs zēnam uzdod jautājumus, lai veicinātu izpratni par citu bērnu emocijām. Zēns uz jautājumiem prot atbildēt. Vēlāk sadarbībā ar vienaudžiem novēroju, ka viņš apzinās, ka citi var justies tā pat kā viņš un izskaidro citiem par to, kāpēc būtu jāreaģē šādi vai savādāk katrā no situācijām.

**Alīse-** meitene prot raksturot attēlā redzamās situācijas un emocijas, kādas viņai rodas šādās dzīves situācijās. Dalās pašpieredzē par situācijām, kādas viņa ir pieredzējusi, labprāt dalās pārdomās par to, kā viņa jutās un to, kā vecāki viņai ir palīdzējuši. Novēroju, ka meitene

aizdomājas, kad pedagogs jautā kā justos citi šādā situācijā un kā viņa rīkotos, lai palīdzētu. Alise prot raksturot sajūtas, kādās būtu citam bērnam.

**Dāvis-** zēns prot raksturot attēlā redzamās situācijas, dalīties savā pašpieredzē un emocijās, kādas viņš ir piedzīvojis. Lieliski prot izprast citu emocijas, jūtas un atrast pieeju, lai palīdzētu citiem. Novēroju, ka zēns aizrāda grupas biedriem par roku nedošanu un liek aizdomāties pārējiem kā viņi justos, ja viņš negribētu dot roku.

**Emīlija-** meitene prot raksturot attēlā redzamās situācijas un emocionālo pārdzīvojumu sasaistot to ar pašpieredzi. Izrāda empātijas sajūtu un paskaidro, kā citi justos katrā no situācijām, kā viņa rīkotos, lai palīdzētu. Ikdienā vēro izliktos attēlus un diskutē ar vienaudžiem par tajā attēloto.

**Matilde-** meitene prot raksturot attēlā redzamās situācijas, dalīties pašpieredzē par savām sajūtām un domām katrā no dotajām situācijām. Matilde attēlos redzamās situācijas sasaista ar dzīvi mājās, dalās novērojumos, kad māsa vai brālis ir piedzīvojuši līdzīgas situācijas.

**Ērika-** meitenei nesagādā grūtības pastāstīt par attēlos redzamajām situācijām un raksturot savas sajūtas, emocijas pie katras no tām. Izprot, ka arī citiem var sāpēt un viņi var justies līdzīgi kā viņa pati.

Šo pedagoģisko darbību vērtēju kā izdevušos, jo novēroju, ka bērni aizdomājas, ka ar savu rīcību var sāpināt un likt justies slikti otram.

## **6) Kopīgas dziesmas izdomāšana par emocijām ( skat. 4.pielikums).**

Kad esam noskaidrojuši un iepazīnuši emocijas, to kā tās mums var likt justies, kopīgi mēģinām izdomāt dziesmu par katru no sajūtām. Dziesmas pamatā bērni stāsta, kā jūtas, tad, kad ir priecīgi, kā viņi saskata pasauli un notiekošo tajā. Tā pat, pastāsta kādas sajūtas pārņem, kad skumstam, esam dusmīgi vai domīgi. Šo metodisko paņēmieni es izvēlējos izmantot, jo manuprāt, tas palīdz bērnam vēl vairāk izprast savas emocijas, sajūtas, kas rodas un pieņemt tās. Jāuzsver, ka ne tikai bērnam tas palīdz, bet arī pieaugušajiem palīdz paraudzīties uz pasauli ar bērna acīm, iejusties un vairāk izprast viņus.

Kad dziesmas vārdi ir izdomāti un melodija piemeklēta, kopīgi mācāmies to izdziedāt. Tā rodas, kā tradīcija bez kuras nevar iedomāties iesākt rītu. Vēlāk, kad meldiņš un vārdi ir apgūti, izspēlējam šo dziesmu kā rotaļu, kuras noteikums ir pēc dziesmas nodziedāšanas bērnam, kas stāv apla vidū parādīt savu šīs dienas noskaņojumu ar kustībām un pārējie bērni cenšas atminēt, kāds noskaņojums ir aplī stāvošajam bērnam.

**Andris-** zēns labprāt iesaistās dziesmas vārdu sacerēšanā un izsaka savas sajūtas katrā no dotajām emocijām- prieks, bēdas, bailes. Raksturo situācijas kā viņš jūtas, kad piedzīvo šīs emocijas un ko viņš dara. Andrim patīk iesaistīties dziesmas kustību izdomāšanā.

**Dāvis-** zēns izrāda interesi dziesmas vārdu salikšanai kopā. Piedalās pie piedziedājuma tapšanas un kustību domāšanas. Dāvis ir apveltīts ar ritma izjūtu un ātri uztver paredzētās dziesmas melodiju un dzied līdzi. Labprāt ritmiski spēlē ritmu izmantojot skaņu rīkus.

**Emīlija-** meitene iesaistās dziesmas vārdu sacerēšanā un iesaistās sarunās par to, kā jūtamies, kad esam priecīgi, bēdīgi, bailīgi. Pastāsta, kas viņai palīdz un ko viņai patīk/ nepatīk darīt, kad izjūt šīs emocijas. Ātri uztver dziesmas melodiju un piedalās tās izspēlēšanā ar skaņu rīkiem un ejot rotaļā.

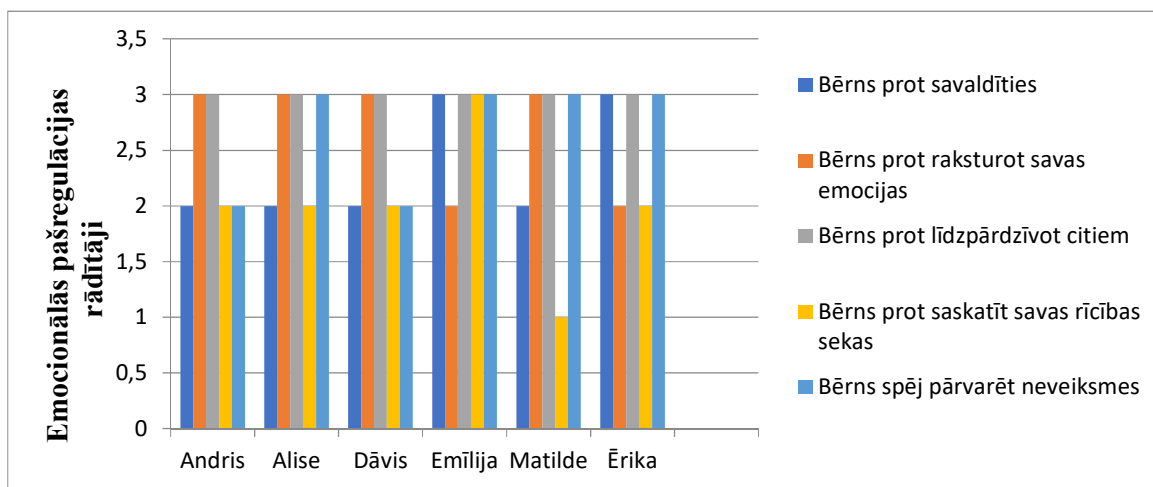
**Matilde-** meitene iesaistās dziesmas vārdu sacerēšanā un dalās ar savām domām un sajūtām, kas balstītas uz pašpieredzi. Labprāt iesaistās melodijas tapšanā un izsaka savu redzējumu par dziesmas tempu. Piedalās dziesmas izspēlēšanā izmantojot skaņu rīkus un vēlāk izspēlējot to rotaļā.

**Ērika-** meitenei patīk piedalīties dziesmas sacerēšanā. Iesaistās diskusijās ar pedagogu un pārējiem vienaudžiem, izsaka savas domas par dziesmas vārdu salikumu un kustībām, kādas varētu izspēlēt rotaļā. Piedalās un aktīvi dzied, muzicē izmantojot izvēlētos skaņu rīkus.

Bērniem šī rotaļa ļoti patīk, jo katram ir iespēja parādīt savu šīs dienas sajūtu, izspēlēt sava veida emociju mēmo šovu, būt galvenajiem varoņiem un minēt mīklu, kuru reizēm nav tik viegli atminēt, jo ir jācenšas iejusties otra bērna sajūtās.

## 2.4. Empīriskā pētījuma iegūto rezultātu kvalitatīvā un kvantitatīvā analīze

*1.attēls Bērnu emocionālās pašregulācijas novērojums pēc pedagoģiskās izmēģinājuma darbības*



Diagrammā ir atspoguļots, kāda ir bērnu emocionālās pašregulācijas attīstības dinamika pēc pedagoģisko paņēmienu realizācijas.

Tālāk analizēsime katru bērna emocionālās pašregulācijas attīstību atsevišķi.

**Andris-** zēns ir sācis saskatīt savas rīcības sekas, vairs nav tik straujš un rēķinās arī ar grupas biedriem. Ir uzlabojušās arī empātiskās spējas, zēns līdz pārdzīvo citiem, cenšas uzmundrināt un samīļot. Ir izpratis emociju būtību un māc raksturot savas emocijas. Zēnam problēmas vēl aizvien sagādā savaldīties un pārvarēt savas neveiksmes.

**Alise-** meitene ir ļoti progresējusi. Kļuvusi draudzīgāka un iejūtīgāka pret citiem. Cenšas savaldīties, bet līdz galam vēl neizdodas. Ir izpratusi emocijas, prot tās raksturot un nosaukt vārdā. Grūtības vēl sagādā spēja saskatīt savas rīcības prasmes.

**Dāvis-** zēns ir sācis izprast savas emocijas un cenšas savaldīties, reizēm tas izdodas. Darot praktiskos un radošos darbus ir sācis nedaudz pieņemt neizdošanos, nepadodas uzreiz un turpina savu darbu, redzu viņā lielu vēlmi paveikt darbu pēc iespējas labāk.

**Emīlija-** meitene ir pozitīvi mainījusi un uzlabojusi uzstādītos rādītājus. Ir sākusi raksturot savas emocijas, dalīties savās sajūtās ar grupas biedriem. Kļuvusi drošāka un atvērtāka, labprāt iesaistās sarunās un nebaidās izteikt savu viedokli. Pateicoties iekšējās kārtības noteikumiem meitene apzinās savas rīcības sekas un mudina arī citus bērnus ievērot noteikumus.

**Matilde-** meitene ir ceļā uz pārmaiņām, pagaidām neesmu novērojusi progresu spējai savaldīties un apzināties savas rīcības sekas. Meitenei vēl aizvien grūtības sagādā atvainoties otram par pāri nodarījumu, bet pēc neilga brīža viņa sāk apzināties to, kā jutās otrs bērns un kādēļ ir jāatvainojas. Novēroju empātiju, kuru viņa izrāda citiem bērniem.

**Ērika-** meitene sākusi censties savaldīties, nedarīt pāri citiem, kad jūtas dusmīga vai bēdīga. Viņa izmanto pārdomu stūrīti, kurā spēj nomierināt sevi un, kad jūtas gatava, tad pievienojas pārējiem. Viņa cenšas raksturot savas emocijas un nosaukt tās vārdā. Sākusi izprast savas rīcības sekas.

Vērojot bērnu izaugsmi secinu, ka vēl viss mums ir priekšā un jāturpina iesāktais darbs arī turpmāk, lai sekmētu bērnos emocionālo pašregulāciju. Saskatu daudzus pozitīvus aspektus un priecājos par to, ka mani izvēlētie pedagoģiskie paņēmieni sāk darboties un bērns spēj vairāk izprast savas un citu jūtas, cenšas savaldīties, lai nenodarītu pāri citiem un pats sev, mēģina saskatīt savas rīcības sekas un analizēt savu darbību un tik daudz nepārdzīvo par neizdošanos, bet pieņem to, kā normālu situāciju, kurā ne visi var izdarīt pareizi vai izcili.

Secinu, ka ikdienā īstenotos pedagoģiskos paņēmienus var realizēt ar visiem grupas bērniem, lai palīdzētu pilnveidot emociju pašregulāciju.

Bērniem patīk neierastas lietas, piemēram, kopīgas dziesmas sacerēšana, jo tajā ietilpst izziņas procesu attīstība, kas mijas kopā ar sadarbības prasmēm, pašvadītu mācīšanos un kritisko domāšanu.

## Secinājumi

Atbildot uz pētījuma hipotēzi- bērnu emociju pašregulācija vidējā pirmsskolas vecumā būs sekmīga, ja

- pedagogs bērnam veltīs pietiekami daudz laika un pievērsīs uzmanību visām viņa emocijām,
- bērns nebaidīsies runāt par savām sajūtām un iemācīsies nosaukt tās vārdā,
- bērnam būs skaidri saprotami, uzskatāmi noteikumi, kurus būtu nepieciešams ievērot.

Hipotēze tika pārbaudīta un apstiprinājās, ka:

1. Emocijām ir liela nozīme bērna dzīvē un tās palīdz viņam augt un attīstīties par veselu un laimīgu personību.

2. Lai bērns iemācītos veiksmīgi pašregulēt savas emocijas vispirms viņam ir jāiemācās un jāapgūst spēja definēt tās un nosaukt vārdā.

3. Bērnu emocionālās attīstības problēmas vidējā pirmsskolas vecumā visbiežāk ir saistītas ar emociju noliegšanu, bailēm runāt atklāti un vēlmi noklusēt savas emocijas.

4. Bērnam ir jāiemācās pieņemt visas savas emocijas, lai tas izdotos sekmīgi pieaugušajam ir jāsarunājas ar bērnu par viņa mītošajām emocijām un jāizskaidro tās.

5. Bērnu emocijas ir nozīmīgas, jo tās palīdz izaugt un veidoties, iemāca pieņemt lietu būtību un attīstīt savu personību veselumā, jo bez emocijām nav iedomājama bērna personības attīstība.

6. Bērns ar emocionālajām attīstības problēmām visbiežāk izrāda protestu pret noteikumiem, kuri ir uzstādīti, neprot sadarboties ar grupas biedriem un var sākt tos ietekmēt fiziski vai arī gluži pretēji ir noslēdzies neatklājot savas jūtas un domas, jo cenšas tik galā pats ar savām emocijām.

7. Bērnam ir jāatļauj izdzīvot visas viņa mītošās emocijas, jo pretējā gadījumā viņā var sakrāties pārāk daudz emociju vienlaicīgi, kas var radīt apgrūtinājumu tikt ar tām galā un izprast radušās situācijas cēloņus.

8. Pozitīvai bērna emocionālajai attīstībai būtisks un noteicošs faktors ir sadarbībai starp pedagogu un vecāku, vecāku un bērnu, pedagogu un bērnu.

9. Izstrādājot dažādus pedagoģiskos mācību paņēmienus ir iespēja mērķtiecīgi praktizēt tos 4-5 gadus veciem bērniem dienas ritumā, jo ir novērojama tendence pozitīvi pašregulēt un pilnveidot savas emocijas patstāvīgi.

## Ieteikumi

Pētījuma rezultātā secināts, ka, lai pozitīvi sekmētu bērna emociju pašregulācijas pilnveidi vidējā pirmsskolas vecumā ieteicams ņemt vērā šādus pedagoģiskos aspektus:

1. Ieklausīties bērnos un viņu izjūtās.
2. Iedrošināt bērnu nekautrēties un nebaidīties runāt par savām emocijām.
3. Palīdzēt bērnam iemācīties nosaukt savas emocijas vārdā un pastāstīt par to rašanās cēloņiem.
4. Izspēlēt ar bērniem sižetiskas un lomju rotaļas, kuras ir saistītas ar ikdienišķām situācijām.
5. Pārrunāt noteikumus, lai viņiem būtu vieglāk izprast savas rīcības sekas un analizēt tās.
6. Atļaut bērnam piedzīvot un izdzīvot radušās emocijas.
7. Izvēlēties pedagoģiskajā darbībā tādus metodiskos paņēmienus, kuri sekmētu bērnu emociju pilnveidi.
8. Pārrunāt un novērot ar bērniem situācijas, kuras izraisa dažādas emocijas un liek aizdomāties par to, kā jūtas cits šādā situācijā.
9. Atveidot ar bērniem dažādas emocijas izmantojot spoguļi, lai sekmīgi iepazītu to, kā izskatās katra no šīm emocijām reālajā dzīvē ne tikai uz attēliem.
10. Izveidot sadarbības modeli pedagogam ar bērnu, vecākam ar bērnu un pedagogam ar vecākiem.
11. Iekārtot kopā ar bērniem vietu, kurā viņam būs iespēja pabūt vienam un netraucēti sakārtot savas emocijas.
12. Uzticēt bērniem vairāk atbildīgus pienākumus, kuros viņiem ir iespēja izdarīt savu izvēli pašiem.
13. Radīt vidi un apstākļus, kuros bērns varētu iemācīties mīlestību uz draudzību, ģimeni, mācībām un dzīvi.
14. Radīt vidi un apstākļus, kuros bērns varētu iemācīties atrast vēlmi būt jautriem, spontāniem un radošiem.

## Literatūras un avotu saraksts

1. Filjoza, I. (2014). *Bērns grib mani nokaitināt*. Rīga: J.L.V.
2. Gazala, Š. (2009). *Laimīgais mazulis*. Rīga: Zvaigzne ABC.
3. Grīnvuda, E. (2019). *Visas manas emocijas*. Rīga: Zvaigzne ABC.
4. Karpova, Ā. (2006). *Ģimenes psiholoģija*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
5. Kempbels, R. (1998). *Kā patiesi mīlēt savu bērnu*. Rīga: SIA Amnis.
6. Kolmens, P. (2004). *Kā runāt ar bērnu problēmu situācijā*. Rīga: Avots.
7. Krinkele, V. (2002). *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga: SIA Izglītības solī.
8. Lieģeniece, D. (2002). *Kopveseluma pieeja audzināšanā*. Rīga: RaKa.
9. Linkona, T. (2000). *Bērna audzināšana no dzimšanas brīža cauri pusaudžu gadiem*. Rīga: Avots.
10. Montgomerija, H. (2019). *Vecāku maģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
11. Puškarevs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: RaKa.
12. Saarni, C. (1999). *The developmet of emotional competence*. New York: Guilford Press.
13. Smita, H. (2001). *Vai tavs bērns ir laimīgs?* Rīga: Kontinets.
14. Špona, A. (2006). *Audzināšanas process teorijā un praksē*. Rīga: RaKa.
15. Zuili, R. (2018). *Kā izprast mūsu bērnu emocijas*. Rīga: Jumava.
16. Booren, L, Downer, J., Vitiello, V. (2015). *Observations of Children's Interactions with Teachers, Peers, and Tasks across Preschool Classroom Activity Settings*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4337404/#R2>
17. California department of education. (1992). *Emotional Regulation*. Retrieved from <https://www.cde.ca.gov/sp/cd/re/itf09socemodev.asp#emoreg>
18. Centre of Exullence for Early Childhood Development Strategic Knowledge Cluster on Early Child Development. (2012). *Eyes on Emotions, Helping your child identify and express feelings*. Retrieved from <http://www.child-encyclopedia.com/sites/default/files/docs/coups-oeil/emotions-info.pdf>
19. Child encyclopedia. (2020). Retrieved from <http://www.child-encyclopedia.com/emotions/according-experts/emotional-development-childhood>
20. Child mind institute. (2020). *How Can We Help Kids With Self - Regulation?* Retrieved from <https://childmind.org/article/can-help-kids-self-regulation/>
21. Chowdhury, M. (2020). *What is Emotion Regulation? + 6 Emotional Skills and Strategies*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/>

22. Fantasy, T., Lozada, G., (2015). *Emotional development*. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/emotional-development>
23. Global Advances. (2012). Efficacy of an Emotion Self-regulation Program for Promoting Development in Preschool Children. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3833477/>
24. Izdar, C., Trentacosta, C. (2005). *Emotional developmet*. Retrieved from <https://www.britannica.com/science/emotional-development>)
25. Journal of Experimental Child Psychology. (2020). *Emotion - specific vocabulary and its contribution to emotion understanding 4 – 9 year old children*. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022096519304229>
26. LR Bērnu un ģimenes lietu ministrija. (2008). *Bērnu emocionālā audzināšana*. [Video]. Rīga: Lietišķās kreativitātes grupa.
27. Niedrīte A. (2017). Seši pasaku sižeti un vieta fantāzijai, lai atklātu, kas notiek bērna sirsniņā. Pieejams: <https://www.la.lv/sesi-pasaku-sizeti-un-vieta-fantazijai-lai-atklatu-kas-notiek-berna-sirsnina>
28. Saarni, C. (2011). *Emotional Development in Childhood*. Retrieved from <http://www.child-encyclopedia.com/emotions/according-experts/emotional-development-childhood>
29. Parenting for brain. (2020). Emotional regulation of children. Retrieved from <https://www.parentingforbrain.com/self-regulation-toddler-temper-tantrums/>
30. Parenting for brain. (2020). *Self Regulation and Emotional Regulation Skills in Children*. Retrieved from <https://www.parentingforbrain.com/self-regulation-toddler-temper-tantrums/>
31. Weisner, T. (2015). International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/emotional-development>
32. Wiley Online Library. (2018). *Temperment, maternal response to childrens emotional experiences, and understanding of emotions predict correction in this preschool child*. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sode.12282>

# Pielikumi

*1.pielikums*

## Intervijas jautājumi vecākiem

- 1) Kas, Jūsaprāt, ir emociju pašregulācija?
- 2) Vai Jūsu bērņā mīt dažādas emocijas?
  - a) jā
  - b) dažreiz
  - c) bieži
  - d) nē
- 3) Ar kādām emocijām visbiežāk saskaras Jūsu bērņs?
  - a) prieks
  - b) dusmas
  - c) bailes
  - d) skumjas
  - e) cits
- 4) Vai Jūsu bērņs ir viegli aizkaitināms?
  - a) jā ir
  - b) nē nav
  - c) reizēm
- 5) Vai Jūsu bērņs ir trauksmais?
  - a) jā
  - b) nē
  - c) reizēm
- 6) Vai Jūsu bērņs ļaujas skumjām?
  - a) jā
  - b) nē
  - c) reizēm
- 7) Kas Jūsu bērņam visbiežāk sagādā prieku?
- 8.) Vai Jūsu bērņs prot tikt galā ar savām emocijām pats?
  - a) jā
  - b) reizēm
  - c) nē
  - d) tas sagādā grūtības
- 9.) Kā Jūsu bērņs reaģē uz konflikta situācijām?
- 10.) Kā Jūs palīdzat sava bērņam tikt galā ar viņā mītošajām emocijām?

**Pasaka „Krauklis” no J. Čehas grāmatas „Šodien es dusmojos. Pastāsti man pasaku”.**

„Aiz trejdeviņām zemēm kādā valstī dzīvoja karalis ar karalieni. Un bija viņiem dēls (meita) princis (princese). Tā viņi dzīvoja, bēdas nepazina. Un te, par nelaimi, lidoja pāri viņu karalistei melns krauklis. Viņš ieraudzīja princi (princesi) dārzā spēlējoties, satvēra un aiznesa uz savu karalisti. Sāka princis (princese) lūgties kraukli: „Ļauj man iet, es esmu labs (laba).” Un krauklis teica : „Labi, atlaidīšu tevi tikai ar vienu nosacījumu, ja nosauksi man trīs savas labākās īpašības un es tev noticēšu, tad atlaidīšu...”

Kā tu domā, kādas savas labās īpašības nosauca princis (princese) ?

*(Pēc veiksmīgas īpašību nosaukšanas krauklis aiznes princi (princesi) mājās)* (Niedrīte A., 2017).

Attēli ar problēmu situācijām.



5. Dziesma „Emocijas”

*F*

1) Kad priecīgs esmu es,

*C*

draudzīgi draudzējos.

*F*

Smaidot sarunājos,

*C*

Jo priecīgs esmu es.

2) Kad bēdīgs esmu es,

Tad roku nedodu.

Spēlēties negribu,

un raudāt gribu es.

3) Kad nobijies esmu es,

Pie mammas slēpjos uzreiz.

Bailēs trīcu es,

Bet mamma mierināt spēj.

*Piedz.*

*F C*

Esmu priecīgs.

*F C*

Esmu bēdīgs.

*F C*

Esmu bailīgs.

*F C*

Bet kā šodien, bet kā šodien,

*F C F*

bet kā šodien jūties Tu?