

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Pirmsskolas izglītības skolotājs

DACE MINCĀNE

Emocionālās labbūtības veicināšanas iespējas bērnu garīgās veselības attīstībā 4-5 gadu vecumā

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs

Pasniedzēja

Akadēmiskais amats

Dr. paed.

Zinātniskais/Akadēmiskais
grāds

Inese Freiberga

Vārds Uzvārds

Paraksts

CĒSIS 2023

Anotācija

Kvalifikācijas darba tēma ir “*Emocionālās labbūtības veicināšanas iespējas bērnu garīgās veselības attīstībā 4-5 gadu vecumā*”, Cēsu filiāle: Latvijas universitāte, 2023. gads.

Darba autors: Dace Mincāne

Darba vadītājs: Inese Freiberga

Pētnieciskā darba mērķis ir teorētiski un empīriski izziņāt bērnu emocionālās labbūtības sekmēšanas iespējas bērnu 4-5 gadu vecumā un izstrādāt ieteikumus pedagogiem labbūtības sekmēšanai. Pētnieciskā darba mērķa sasniegšanai tika veikti sekojoši uzdevumi:

- 1) teorētiski analizētas pedagogu un psihologu atziņas par emocionālo labbūtību, kā vienu no svarīgākajiem garīgās veselības komponentiem, tās nozīmīgumu bērnu attīstībā;
- 2) emocionālās labbūtības līmeņu diagnosticēšana “Y” grupā pētījuma sākumā;
- 3) bērnu individuāls novērojums “Y” grupā;
- 4) pielietota pedagoģiskā izmēģinājuma darbība emocionālās labbūtības līmeņa paaugstināšanai “Y” grupā;
- 5) emocionālās labbūtības līmeņu atkārtota diagnosticēšana “Y” grupā pētījuma beigās;
- 6) izstrādāti secinājumi un ieteikumi emocionālās labbūtības veicināšanai un iespējas, kā tos pielietot.

Kvalifikācijas darbs sastāv no divām daļām – teorētiskās daļas un empīriskās daļas. Teorētiskajā daļā tiek analizēts labbūtības jēdziena traktējums zinātniskajā literatūrā, kā arī analizēti emocionālās labbūtības kavējošie un sekmējošie faktori. Empīriskajā daļā tiek pārbaudīti uz teorētiskajām atziņām balstīti secinājumi par pedagoģiskajiem nosacījumiem, kas veicina emocionālo labbūtību, kas tiek apkopoti un uz tā pamata izstrādāti secinājumi un ieteikumi pedagogiem, kā sekmēt bērnu emocionālo labbūtību pirmsskolas bērniem 4-5 gadu vecumā.

Kvalifikācijas darba apjoms ir 67 lpp, tas satur 4 tabulas, 18 attēlus, 1 pielikumu un tika izmantoti 52 zinātniskās literatūras avoti.

Atslēgas vārdi: labbūtība, emocionālā labbūtība, bērnu emocionālā labbūtība, emocionālās labbūtības veicināšana pirmsskolā, pedagoģiskie nosacījumi labbūtības veicināšanai.

Annotation

Subject of qualification work is *“Possibilities of promoting emotional well-being in the development of children’s mental health at the age of 4-5 years”*, Cesis branch: University of Latvia, 2023.

Author of the work: Dace Mincane

Work manager: Inese Freiberga

The purpose of the research work is to theoretically and empirically explore the possibilities for promoting the emotional well-being of children at the age of 4-5 and develop recommendations for educators to promote good value. The following tasks were carried out in order to achieve the objective of the research work:

- 1) theoretically analysed educators’ and psychologists’ knowledge of emotional well-being, also one of the most important components of mental health, its significance for children’s development;
- 2) diagnosing of emotional well-being levels in group “Y” of research at first;
- 3) individual children’s observation in group “Y”;
- 4) pedagogical test action applied to increase emotional wellness level;
- 5) diagnosing of emotional well-being levels in group “Y” of research at the end;
- 6) conclusions and recommendations developed to promote emotional wellness and how to apply them.

The qualification work shall consist of two parts – the theoretical part and the empirical part. The theoretical part analyses the interpretation of the concept of well-being in scientific literature, analyzed factors hindering and promoting emotional wellness. The empirical part examines theoretical knowledge based conclusions on pedagogical conditions that promote emotional well-being and in the end developed recommendations for educators how to promote the wellness of children in preschool at 4-5 years of age.

The workload of qualification work shall be: 67 pages, 4 tables, 18 pictures, 1 attachments, 52 scientific literature sources.

Keywords: well-being, emotional well-being, emotional well-being of childrens age of 4-5, pedagogical conditions of well-being promotion.

Satura rādītājs

Ievads	5
1. Emocionālā labbūtība kā viens no svarīgākajiem garīgās veselības komponentiem	7
1.1. Emocionālās labbūtības traktējums zinātniskajā literatūrā garīgās veselības kontekstā	7
1.2. Bērnu attīstības likumsakarību analīze vidējā pirmsskolas vecumā	13
1.3. Emocionālās labbūtības kavējošie faktori un to ietekme uz bērnu garīgo veselību	20
1.4. Emocionālās labbūtības veicināšanas iespējas vidējā pirmsskolas vecumposmā ..	24
2. Empīriskais pētījums par emocionālās labbūtības veicināšanas izmantošanas iespējām 4-5 gadu vecumā.....	29
2.1. Empīriskā pētījuma metodoloģija	29
2.2. Emocionālās labbūtības līmeņu raksturojums pētījuma sākumā	31
2.3. Bērnu emocionālās labbūtības līmeņa izvērtējums pētījuma sākumā	33
2.4. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība emocionālās labbūtības līmeņa paaugstināšanai.....	40
2.5. Emocionālās labbūtības līmeņu diagnosticēšana pētījuma beigās.....	48
Secinājumi	56
Ieteikumi	58
Izmantotā literatūra	60
Pielikumi.....	64

Ievads

No pirmā smaida un pirmā soļa līdz pat pārdzīvotam veselam emociju klāstam, bērns iet garām daudziem svarīgiem bērnības atskaites punktiem. Viens no šādiem punktiem ir bērnudārzs. Uzsākt bērnudārza gaitas nav viegli ne vecākiem, ne pašam bērnam. Bērnam ir jābūt emocionāli stabilam un garīgi līdzsvarotam, lai adaptācijas laiks noritētu pēc iespējas veiksmīgāk, taču novērojumi liecina, ka mūsdienās tas norit retos gadījumos. Bērni mūsdienās ir emocionāli nedroši, jo mūsdienu ātrajā sabiedrībā bērniem netiek atvēlēts pietiekami daudz laika. Bērnība ir izaugsmes un mācīšanās laiks, un ideāls laiks, lai sāktu atbalstīt sava bērna garīgo labsajūtu. Laba garīgā veselība ir svarīga veselīgas bērnu attīstības sastāvdaļa. Tas palīdz bērniem veidot pozitīvas sociālās, emocionālās, uzvedības, domāšanas un komunikācijas prasmes. Tas arī veido pamatu labākai garīgajai veselībai un labklājībai vēlāk dzīvē.

Pamatu likšana laimīgai un veselīgai dzīvei notiek katra bērna ģimenē un tā turpinās bērnam uzsākot bērnudārza gaitas, kur par viņa labbūtību turpina rūpēties audzinātājas. Audzinātāju darbs pirmsskolā primāri ir rūpēties par bērna emocionālo labbūtību, palīdzot iejusties pirmsskolā, veicinot koncentrēšanās spējas, labvēlīgi ietekmējot vispārējos sasniegumus, kā arī palīdzot uzturēt labas sociālās attiecības ar vienaudžiem, tādejādi audzinot bērnus veselumā, jo bērnudārzs jau nav tikai vieta, kur māca burtus, skaitļus, radoši izpausties zīmējot, līmējot un griezt ar šķērēm; lasīt un rakstīt, bērnudārzs bērnam ir kā otrās mājas, kur viņš vēlas justies emocionāli droši, gaidīts un mīlēts, neizjust stresu, vēlas apzināties un realizēt savas spējas, zinot, ka viņu novērtē.

Autore uzskata, ka pedagogiem būtu jāpievērš īpaša uzmanība katra bērna emocionālajam līdzsvaram, un nepieciešams to sekmēt, ja rodas aizdomas par bērna nestabilu emociju pašregulāciju, kas ļauj bērniem labāk izjust un paust sevi, sekmējot to ar dažādiem pedagoģiskajiem paņēmieniem, metodiskajiem materiāliem, kā arī piesaistot vecākus un, vajadzības gadījumā, atbalsta personālu, lai kopīgiem spēkiem panāktu labākus rezultātus bērnu emocionālajam līdzsvaram.

Kvalifikācijas darbā tiks analizēti literatūras avoti par bērnu vispārējo garīgo veselību, kā arī par emocionālo labbūtību, kā vienu no galvenajiem garīgās veselības komponentiem; emocionālās labbūtības problēmu izraisošiem faktoriem; analizētas pedagogu un psihologu atziņas par emocionālo labbūtību, tās nozīmi bērnu attīstībā; atspoguļoti praktiskie novērojumi par bērnu vispārīgo garīgo veselību, tās līmeni; kā arī bērnu emocionālo labbūtību - kā bērni regulē, pārvalda un saprot savas emocijas; izziņas bērnu attīstības likumsakarības vidējā pirmsskolas vecumposmā.

Savukārt no empīriskā pētījuma gūtajām atziņām, tiek secināts, ka pedagogi, pielietojot dažādus garīgās veselības veicināšanas paņēmienus, kā arī, sadarbojoties ar vecākiem, var panākt bērnu emocionālu līdzsvaru - to, ka bērni labāk izjūt sevi, māc pārvaldīt savas emocijas (kontrolē sevi dusmu brīžos), atpazīst emocijas, kā arī spēj veiksmīgi sadarboties ar vienaudžiem un pedagogiem, cik veiksmīgi iesaistās aktivitātēs, prot veiksmīgi risināt konfliktsituācijas, kā arī - kā apkārtējā vide ietekmē bērnu labbūtību. Bērniem uz emocijām balstās viss agrīnais dzīves posms, un, ja bērns ir emocionāli līdzsvarots, viņš prot savas emocijas gan saprast, gan pārvaldīt un tādejādi justies garīgi vesels.

Pētījuma objekts – 4-5 gadu vecu bērnu garīgā veselība.

Pētījuma priekšmets – 4-5 gadu vecu bērnu emocionālā labbūtība pedagoģiskajā procesā.

Pētījuma mērķis – Teorētiski un empīriski izziņāt bērnu emocionālās labbūtības sekmēšanu 4-5 gadu vecumā.

Pētījuma jautājums – Ar kādiem pedagoģiskiem nosacījumiem sekmēt bērnu emocionālo labbūtību pirmsskolas pedagoģiskajā procesā bērnu 4-5 gadu vecumā?

Pētījuma uzdevumi:

1. Teorētiski analizēt pedagogu un psihologu atziņas par emocionālo labbūtību, kā vienu no svarīgākajiem garīgās veselības komponentiem, tās nozīmīgumu bērnu attīstībā.
2. Empīriski pētīt bērnu emocionālo labbūtību.
3. Izstrādāt secinājumus un ieteikumus par emocionālās labbūtības veicināšanu un pielietošanu.

Pētījuma metodes:

Teorētiskās:

1. Zinātniskās un metodiskās literatūras analīze.

Empīriskās:

1. Bērnu novērošana;
2. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība;
3. Datu apstrāde ar EXCEL.

Pētījuma bāze: Pirmsskolas izglītības iestāde "X", grupa "Y", respondentu skaits – 19 bērni 4-5 gadu vecumā.

1. Emocionālā labbūtība kā viens no svarīgākajiem garīgās veselības komponentiem

1.1. Emocionālās labbūtības traktējums zinātniskajā literatūrā garīgās veselības kontekstā

“Katru dienu simts mazos veidos mūsu bērni mums jautā: “Vai tu mani redzi? Vai tu mani dzirdi? Vai es esmu svarīgs?” Viņu uzvedībā bieži vien atspoguļojas mūsu reakcija..” (L. R. Knost¹, tulkots no angļu val.)². Šis ir diezgan spēcīgs citāts un tik atbilstošs bērnu garīgajai veselībai un emocionālajai labbūtībai. Brīnišķīgākā lieta ir tā, ka ir tik daudz lietu, ko mēs varam darīt, lai palīdzētu mūsu bērniem veidot pamatus, kas palīdzētu viņiem izaugt par spēcīgiem, pārliecinātiem, izturīgiem un laimīgiem pieaugušajiem.

Ko gan terminoloģijā nozīmē vārdi “garīgs” un “veselība”? Garīgums daudziem saistās ar reliģiju, reliģijas mācību, tomēr garīgums ir plašāks jēdziens, kas nav obligāti saistīts ar reliģiju. Garīgums ir saistīts ar cilvēka psihi un intelektu³. Pedagoģijas skaidrojošā vārdnīcā (2000, 56) garīgumu skaidro kā “cilvēciskās pašapziņas, pašvērtības izpratni un izjūtu, prasmi saskatīt, izjust garīgās vērtības un garīgo spēku citos cilvēkos un sevī”. Pēc kā var spriest, ka garīgums saistās ar cilvēka iekšējās pasaules attīstību, ar ceļu no sava Ego (egocentriskā stāvokļa – man) caur sociocentrisku (mums) uz pasaulcentrisku (mums visiem). Bērni pirmsskolas vecumā ir ļoti tendēti uz sevi pašu, uz savu lielo “Es” un, lai viņi attīstītos pilnīgi un garīgi, viņiem ir jāiemācās veiksmīgi socializēties, izprast otru, izjust empātiju, tikai šādi bērns apgūst garīgumu – bērns spēj piekļūt augstākai izpratnei, iemācās un apzinās vērtības, kas vēlāk palīdzēs veiksmīgi sasniegt savus mērķus pilnīgākai un radošākai dzīvei.

Savukārt terminu “veselība” Veselības Ministrija (24.02.2021) skaidro kā “pilnīgas fiziskās, garīgās un sociālās labklājības stāvokli, nevis tikai slimības vai nespējas neesamību”. Autore piekrīt Puškareva apgalvojumam, ka veselība ir cilvēka resurss, proti – visnozīmīgākais, no tā ir atkarīga cilvēka dzīves kvalitāte (Puškarevs 2006, 4). Lai cilvēka dzīves kvalitāte būtu pietiekami laba, ir jā rūpējas par savu fizisko, sociālo un garīgo veselību.

Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīcā (2000, 56) garīgo veselību skaidro kā “emocionālā un intelektuālā līdzsvarotību, gatavību veidot produktīvas attiecības ar citiem cilvēkiem, pārvarēt iespējamās grūtības”. Arī Pasaules Veselības Organizācija (2005) šo pašu jēdzienu skaidro samērā līdzīgi - kā “labklājības stāvokli, kurā cilvēks apzinās un realizē savas

¹ L. R. Knost <http://www.littleheartsbooks.com/about-the-authorillustrator/>

² Citāts L. R. Knost <https://themindsjournal.com/quotes/everyday-in-a-hundred-small-parenting-quotes/>

³ Vārdnīca tezaurs.lv <https://tezaurs.lv/gar%C4%ABgs:1>

spējas, pārvar ikdienas stresu, spēj produktīvi un veiksmīgi strādāt un sniegt ieguldījumu savas kopienas/sabiedrības attīstībā”. Taču Svence par garīgo veselību min pretēji dominējošajam uzskatam, ka “garīgā veselība ir negatīvo garīgo izpausmju neesamība (piemēram, depresijas, trauksmes neesamība)”, tādejādi uzsvāru liekot uz veselību - slimību neesamību, nevis labbūtības esamību, ignorējot cilvēka spējas un vajadzības pēc “plaukšanas”, kā arī ar labbūtību saistītos aizsarglīdzekļus (Svence, 2009, 44). Savukārt darba autore garīgo veselību vērtē kā būtisku cilvēces kopējās veselības un labklājības sastāvdaļu un uzskata, ka vecāki spēlē milzīgu lomu sava bērna garīgās veselības atbalstīšanā. Audzinoša un mīloša aprūpe veido spēcīgu pamatu, palīdzot bērnam attīstīt sociālās un emocionālās prasmes, kas viņiem nepieciešamas, lai vadītu laimīgu, veselīgu un piepildītu dzīvi. Puškarevs apgalvo, ka garīgo veselību nav iespējams nodalīt no sociālās veselības, tās iet roku rokā, jo socializēšanās ar apkārtējo vidi ir pamats cilvēka emocionālajai labbūtībai un otrādi – laba emocionālā labsajūta veido sekmīgu komunikāciju (Puškarevs 2006, 4). No tā darba autore izsecina, ka viens no svarīgākajiem garīgās veselības komponentiem ir emocionālā labbūtība, kuru, galvenokārt, nosaka cilvēka apmierinātība ar dzīvi, pozitīva domāšana (optimisms un cerības), pašvērtējums, meistarība un kontroles sajūta, dzīves mērķa esamība, piederības sajūta un personīgais atbalsts, kā arī labas savstarpējās attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem un ģimenes locekļiem (Kundziņa 2015, 23; VM 2021).

Jēdziens “labbūtība”, ir tulkots no angļu valodas “well-being”, kas tulkojumā nozīmē “sajūtas stāvoklis, kurā cilvēks jūtas garīgi vesels un laimīgs”⁴. Taču šo jēdzienu “well-being” latviešu valodā nereti tulko ar vēl citiem līdzīgas nozīmes jēdzieniem, tādiem kā “labbūtība”, “labsajūta”, “labklājība”, “labizjūta”, kā arī šie jēdzieni iet roku rokā ar salikumiem “emocionālā labbūtība”, “psiholoģiskā labizjūta” u.c.⁵. Šo jēdzienu traktējumus un salīdzinājumus, analizējot vairāku autoru darbus, darba autore atspoguļo 1. tabulā “Ar labbūtību saistītu jēdzienu traktējumi zinātniskajos avotos”.

1.tabula. Ar labbūtību saistītu jēdzienu traktējumi zinātniskajos avotos

Termins	Skaidrojums	Literatūras avots
Well-being	Sajūtas stāvoklis kurā cilvēks jūtas garīgi vesels un laimīgs.	Cambridge Dictionary

⁴ Kembridžas vārdnīca <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/well-being>

⁵ Glosbe vārdnīca <https://lv.glosbe.com/en/lv/well-being>

	Komforta, veselības un laimes stāvoklis.	Oxford Learner's Dictionaries ⁶
	Subjektīvās dzīves labklājības izjūta.	(Svence, Majors 2016; Svence 2009)
Labbūtība	Koncepts, kas raksturo indivīda apmierinātību ar ikdienas dzīvi sociālo, ekonomisko un vides aspektu ietekmē.	(Tezaurs vārdnīca) ⁷
	Emocionālā, fiziskā, sociālā, mentālā, finansiālā dimensija, kas cieši saistīta ar situāciju ģimenē, ko papildus ietekmē arī situācija vietējā kopienā un valstī kopumā.	(Latvijas bērnu labklājības tīkls) ⁸
	Tādas dzīves vadīšana, kuru ir iemesls novērtēt.	(Spratt 2017)
Emocionālā labbūtība	Attiecas uz to kā indivīds domā par sevi un citiem.	(Trifan, 2015, 510)
	Psiholoģiskais aspekts, kas ir saistīts ar augstu pašvērtējumu un garīgās stabilitātes attīstību.	(Ryff, Singer 2015)
Labsajūta	Emocionāls stāvoklis, kam raksturīgas patīkamas izjūtas, apmierinājums, laba pašsajūta.	(Tezaurs vārdnīca) ⁹
	Komforta, veselības un laimes stāvoklis.	(Kundziņa 2015, 23)
Emocionālā labsajūta	Patīkamas izjūtas, apmierinātība un pozitīvisms.	(Kundziņa, 2015,16)
Labklājība	Dzīves apstākļi, materiālais stāvoklis, kam raksturīga pārticība, arī nodrošinātība.	(Tezaurs vārdnīca) ¹⁰
	Stāvoklis, kad personai ir laba veselība un noteikts dzīves ērtību līmenis.	(Letonika vārdnīca) ¹¹
	Optimāla pieredze, optimāla pašizjūta, apmierinātība dzīves un sevis novērtēšanā.	(Svence, Majors 2016)
Labizjūta	Laime un apmierinātība ar dzīvi.	(Svence, Majors 2016)
Psiholoģiskā labizjūta	Cilvēki, kuriem ir augsta apmierinātība ar savu autonomijas, pašefektivitātes, meistarības, dzīves mērķu realizācijas pakāpi.	(Svence 2009)

⁶ Oksfordas vārdnīca <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/well-being?q=well-being>

⁷ Tezaurs vārdnīca <https://tezaurs.lv/labbb%C5%ABt%C4%ABba>

⁸ Latvijas bērnu labklājības tīkls <https://www.bernulabklajiba.lv/par-mums/>

⁹ Tezaurs vārdnīca <https://tezaurs.lv/labsaj%C5%ABta>

¹⁰ Tezaurs vārdnīca <https://tezaurs.lv/labkl%C4%81j%C4%ABba>

¹¹ Letonika vārdnīca <https://letonika.lv/default.aspx?q=labkl%C4%81j%C4%abba&s=0&g=0>

Analizējot vairāku autoru tulkojumus un skaidrojumus jēdzienam “well-being”, darba autore secina, ka visi tulkojumi ir līdzīgas nozīmes vārdi, kuru pamatā visiem ir stāvoklis, kurā indivīds izjūt laimes izjūtu, optimismu, apmierinātību ar dzīvi, psiholoģisku briedumu un garīgās vērtības, kuru pamatā būtiskākie faktori, kas to ietekmē ir indivīda fiziskā veselība, sociālā vide un ekonomiskais stāvoklis. Turpmāk darbā autore lieto jēdzienu “labbūtība”.

Majore L. un Majors M. (2009) izveidoja labbūtības mērīšanas testu, lai noskaidrotu ar kādiem pozitīvās psiholoģijas jēdzieniem var apzīmēt šo terminu, kā rezultātā izveidoja labbūtības modeli, kas sastāv no piecām apakšskalām: *hedoniskā pieeja* (sevis pieņemšana, pozitīvas attiecības ar citiem, autonomija, prasme ietekmēt vidi un sabiedrību, mērķtiecība dzīvē, personiskā izaugsme, piederība, autentiskums), *eidemoniskā pieeja* (kreativitāte, kopveseluma jēgas izjūta, optimisms, ticība savām spējām), *kognitīvā pieeja* (mīlestība, empātija, nesavtība, morāle), *starppersonu pieeja* un *garīguma pieeja* (Majore, Majors 2009). Majore L. un Majors M. izstrādāja arī sešu “P” konceptu – psihoemocionālās higiēnas kontekstā, kurā iedala šādus pozitīvās psiholoģijas jēdzienus: piedošana, pieņemšana, pateicība, prieks, pozitīvisms, plūsma¹².

Riffa un Singers (2015) savos pētījumos par psiholoģiskās (emocionālās) labbūtības nozīmi, mērīšanu un ietekmi uz cilvēka dzīvi, izvirzīja šādus būtiskākos labbūtības kritērijus:

- **sevis pieņemšana** – visbiežākais labbūtības kritērijs ir indivīda pašapziņa. Tā ir definēta kā garīgās veselības komponents, kas raksturīgs kā pašaktualizācija, optimāla darbība un briedums, sevis un savas dzīves pieņemšana. Tādejādi, pozitīvas attieksmes turēšana pret sevi, parādās kā pozitīvas psiholoģiskās funkcionēšanas centrālā īpašība.
- **pozitīvas attiecības ar citiem** – uzsvars tiek likts uz sirsnīgu, uzticīgu starppersonu attiecību nozīmi. Spēja mīlēt arī ir garīgās veselības komponents, kas tiek raksturots kā spēcīgas empātijas esamība, pozitīvas izjūtas pret citiem cilvēkiem, spēja izrādīt lielāku mīlestību, dziļāku draudzību un pilnīgāku identificēšanos ar citiem, kas ir arī brieduma kritērijs.
- **autonomija (patstāvība/neatkarība)** – uzsvars tiek likts uz tādām īpašībām kā patstāvīgs, neatkarīgs, pašregulācija (spēj regulēt savu uzvedību no iekšienes). Garīgi vesels cilvēks tiek raksturots kā tāds, kuram ir pašam sava vērtēšanas sistēma, kurš neietekmējas no cita cilvēka viedokļa, tāds, kurš pats sevi vērtē pēc saviem standartiem. Tādejādi, neietekmējoties no kolektīvajiem standartiem un stereotipiem, cilvēkam tiek dota brīvības sajūta no ikdienas dzīvi regulējošajām normām.

¹² *Stresa vadība un psihoemocionālā labbūtība* <https://pacagenda.lv/kursi-seminari-plan/stresa-vadiba-un-psihoemocionala-labbutiba/#tab3>

- **pielāgošanās videi** – indivīda spēja pielāgoties vai radīt savam psihes stāvoklim piemērotu vidi tiek definēta kā garīgās veselības komponents. Dzīves līmeņa attīstība tiek raksturota kā spēja manipulēt un kontrolēt dzīves sarežģītākajās situācijās, tādejādi attīstot spēju virzīties uz priekšu pasaulē un to radoši mainīt ar fiziskiem vai garīgiem paņēmieniem. Arī sekmīga novecošana uzsver to, cik lielā mērā indivīds pieņem vides iespējas. Tātad aktīva līdzdalība un pielāgošanās videi arī ir svarīgas pozitīvas psiholoģiskas funkcionēšanas īpatnības.
- **dzīves mērķis** – Garīgā veselība ir definēta kā uzskati, kas cilvēkam rada sajūtu, ka dzīvei ir mērķis un jēga. Arī dzīves ilguma teorijas liecina par dažādiem mainīgiem dzīves mērķiem, piemēram, būt produktīviem vai radošiem, panākt emocionālu integrāciju. Tādejādi cilvēkam, kurš funkcionē pozitīvi, kuram ir mērķi, nodomi un virziena izjūta, tas viss veicina sajūtu, ka dzīvei ir jēga.
- **personīgā izaugsme** – Pozitīva psiholoģiska funkcionēšana sevī ietver ne tikai to, lai cilvēks sasniegtu visus iepriekš minētos raksturojumus - ētiku, bet arī to, lai cilvēks turpinātu attīstīt savu potenciālu, turpinātu augt un paplašināt savu redzes loku kā cilvēks. Nepieciešamība sevi realizēt un pašizaugsme ir galvenie faktori cilvēka perspektīvām. Šāds indivīds nepārtraukti attīstās, nevis sasniedz fiksētu stāvokli, kurā visas problēmas tiek atrisinātas. Dzīves ilguma teorijās arī ir skaidri uzsvērts uz nepārtrauktu izaugsmi un jaunu uzdevumu risināšanu dažādos dzīves posmos.

No šī darba autore izsecina, ka emocionālā labbūtība attiecas uz psiholoģisko aspektu un ir saistīta ar augstu pašvērtējumu un garīgās stabilitātes attīstību (Ryff, Singer 2015, 15). Savukārt pirmsskolēnu emocionālā labbūtība sevī ietver to, kā bērns domā par sevi un citiem, par to kā viņš izjūt sevi pašu un citus cilvēkus. Tas ietver arī spēju pielāgoties ikdienas uzdevumiem, tas ir tas pats, kas uzturēt garīgi veselu dzīvesveidu. Saistību starp emocijām un uzvedību uzsver faktu, ka bērna uzvedību ietekmē emocionālā pieredze un tās gaidas. Emocionālā kompetence var kavēt vai tieši pretēji – palīdzēt bērniem gūt panākumus dzīvē, tas ir atkarīgs no viņu emocionālā līdzsvara pakāpes. Pozitīvās emocijas, ko bērni jūt: laime, optimisms, mīlestība, pašuzticēšanās, rūpes, zinātkāre, iedvesma, izklaide – iekšējam mieram ir svarīga loma emocionālajai labbūtībai (Trifan 2015).

Labbūtība ir saistīta ar visiem cilvēka dzīves aspektiem: ar ģimeni, ar skolu, ar darbu, savstarpējām cilvēku attiecībām, ar emociju pašregulāciju, cilvēka cerībām par nākotni, par apkārtējo vidi un organizācijas kultūru u.c. (Spratt 2017). Līdz ar to labbūtība iegūst ļoti plašu darbības spektru. Savukārt to, kā bērns piedalās mācību procesā nosaka viņa emocionālais un fiziskais labbūtības stāvoklis, kas izriet no vairākiem faktoriem, kas to ietekmē:

- Fiziskā veselība – rūpes par savu ķermeni, fiziskās aktivitātes, uzturs, miegs, slimību prevencija;
- Sociālā attīstība – spēja veiksmīgi sadarboties ar citiem, atbalsts, piederības izjūta, statuss;
- Psihiskā attīstība (intelektuālā un emocionālā) – stresa vadības prasmes, atpūta, dzīves jēga/mērķis, vērtību saskaņotība, autonomija, elastība, attīstības iespējas;
- Garīgā veselība (emocionālā un intelektuālā līdzsvarotība) – garīgo pārliecību un vērtību kopums;
- Vides faktors – ergonomika, gaisa kvalitāte, apgaismojums, vides ilgtspēja, komforts;
- Finanšu/materiālais faktors – ja indivīdam ir noteikts dzīves ērtības līmenis, materiālais stāvoklis, pārticība, tas būtiski ietekmē indivīda labklājības stāvokli.

(Ryff, Singer 2015).

Apkopojot analizēto darba autore secina, ka garīgo veselību veido emocionālā, sociālā un psiholoģiskā labbūtība (VM 24.02.2021). Pozitīva garīgā veselība ir vērtīga un noderīga daudzos veidos, tostarp: fiziskās veselības uzlabošanā, tikt galā ar stresu un sarežģītām situācijām, labas sociālās attiecības veidošanā, būt izturīgākam vai vieglāk atgūties no sarežģītām situācijām, justies laimīgākam un piepildītākam. Tāpat arī, lai cik svarīgi indivīdam nebūtu apgūt akadēmiskās un sociālās prasmes, tikpat svarīgi ir attīstīt emocionālo labbūtību, jo tā ietekmē gan fizisko veselību, gan garīgo. Proti, ja indivīds ir emocionāli līdzsvarots, tad viņam ir daudz vieglāk apgūt pārējās, tik pat nozīmīgas dzīves prasmes, kā arī gūt panākumus turpmākai veiksmīgai dzīvei. Analizējot Trifanas (2015) literatūru par pirmsskolēnu emocionālo labbūtību un Majores L. un Majora M. (2009) labbūtības modeli, darba autore formulē šādus emocionālās labbūtības mērīšanas kritērijus 4-5 gadu veciem bērniem, pēc kuriem mērīs un vēlāk noteiks labbūtības līmeni bērniem: sevis pieņemšana (pašapziņa), bērna autonomija, pielāgošanās videi, attiecības ar citiem (skolotājiem, vienaudžiem).

Bērni ir dažādi un tos nevar salīdzināt ar sevi, tomēr viņiem ir dažas būtiskas lietas, kas piemīt visiem – viņiem ir nepieciešama mīlestība, rūpes un drošības sajūta; visi vēlas izjust piederības sajūtu; visi meklē pieaugušā atbalstu un viņiem nepieciešama zināma kontrole no viņu puses, jo tādejādi bērni attīsta pārliecību un iegūst savu pieredzi. Tāpēc darba autore uzskata, ka sabiedrībai būtu jāņem vērā katram bērnam dot iespēju dzīvot tādā vidē un augt tādos apstākļos, kuros viņš būtu spējīgs izmantot savu potenciālu vislabākajā iespējamā veidā. Ir svarīgas priekšzīmīgas attiecību metodes, pozitīva emocionālā vide, sociālie un kultūras modeļi. Taču nevar neņemt vērā arī bērnu attīstības likumsakarības, tās izzināšana palīdzēs labāk gūt priekšstatus par bērnu vajadzībām attiecīgajā vecumposmā, no kā arī izriet kritēriji,

kas veicina bērnu emocionālo labbūtību. Nākamajā apakšnodaļā autore aplūko vairāku autoru izziņātās bērnu attīstības likumsakarības vidējā pirmsskolas vecumā, ņemot vērā iepriekšminētos izvirzītos labbūtības kritērijus.

1.2. Bērnu attīstības likumsakarību analīze vidējā pirmsskolas vecumā

Bērni parasti progresē dabiskā, prognozējamā secībā – no viena attīstības atskaites punkta līdz nākamajam, taču katrs bērns aug un gūst iemaņas savā tempā. Daži bērni var būt progresīvāki vienā jomā, piemēram valodā, savukārt atpalikt citā, piemēram, jušanas/motorā. Pirmajos piecos gados bērni strauji aug un attīstās, galvenokārt četrās galvenajās attīstības jomās – fiziskā (motorā), valodas (saziņas), kognitīvajā (intelektuālajā) un sociālā (emocionālā) (Kalvāns 2018). Darba autore aplūkos bērnu vidējā vecumposma (4-5 gadi) galvenās attīstības likumsakarības psihiskā (intelektuālā un emocionālā) un sociālā attīstībā, ņemot vērā, ka garīgo veselību veido tieši intelektuālās un emocionālās attīstības līdzsvarotība, kā arī sadarbības prasmes ar apkārtējiem cilvēkiem, kas pieder pie sociālās attīstības.

Psihiskā veselība – tas ir “labklājības stāvoklis, kurā indivīds realizē savas spējas, tiek galā ar parastajām dzīves situācijām, var strādāt produktīvi un spēj dot ieguldījumu sabiedrībai (VM 2021). Psihiskā veselība lielā mērā ir atkarīga no intelektuālās un emocionālās attīstības, kur **intelektuālā attīstība** – ir “indivīda vispārīga spēja mācīties no savas pieredzes, adaptēties apkārtējā vidē, spriest, plānot, risināt problēmas un apgūt jaunu informāciju” (Miltuze, Sebre 2022, 228). Intelekti ir tas, ko mēs dzīves laikā attīstām, tā ir “pazīme, kas izpaužas racionālā pieejā kurā dominē prāta darbība, kas liecina par prāta attīstību” (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca 2000, 70). Tātad, var secināt, ka intelekts ir prāta spēja pielāgoties jaunām situācijām. Kad situācija ir jauna un kad nav refleksu, uz kuriem paļauties, tā vietā ir pienākums meklēt jaunus risinājumus. Intelektuālā attīstība attiecas uz pārmaiņām, kas notiek izaugsmes rezultātā un pieredzi domāšanā, argumentēšanā, vērtēšanā u.t.t., tā ir spēja darboties mērķtiecīgi, domāt racionāli un efektīvi tikt galā ar apkārtējās vides prasībām. Psihologijas profesors Hovards Gārdners ir formulējis šādus intelekta veidus:

- Lingvistiski verbālais – spēja izprast valodas nianšes, izprast un pielietot vārdus runā, lai izteiktu domu;
- Loģiski matemātiskais – spēja loģiski spriest un ar loģiku risināt problēmas, veikt matemātiskas darbības;
- Vizuāli telpiskais – spēja domāt tēlos, vizuāli orientēties apkārtējā vidē;

- Muzikālais – spēja saklausīt un producēt skaņas dažādās tonalitātes, ritmos un emocionālā intonācijā;
- Ķermeniski kinestētiskais – spēja precīzi koordinēt un kontrolēt savas kustības;
- Interpersonālais – spēja izprast cita indivīda emocijas, motivāciju un nodomus, kā arī spēja efektīvi komunicēt ar citiem;
- Intrapersonālais – spēja izprast savas emocijas, motivāciju, vēlmes;
- Naturālistiskais – spēja izprast dabu, atpazīt un klasificēt dabas fenomenus;
- Eksistenciālais – spēja domāt par eksistenciāliem jautājumiem, piemēram, par dzīves jēgu un nāves būtību.

(Miltuze, Sebre 2022, 232).

Pēc šī Gārdnera formulētajiem intelekta veidiem ir ļoti svarīgi pieaugušajiem izvērtēt katra bērna intelektuālos veidus, ko bērns labi prot un apzinās, un pie kā vēl ir jāpiestrādā, kas ir jāattīsta. Gārdners uzskatīja, ka izglītības sistēmai būtu jānodrošina iespēja attīstīt bērniem visus intelektuālos veidus, pretējā gadījumā, intelekta attīstības traucējumu gadījumā, bērniem var rasti problēmas ar pašapkalpošanās iemaņām, bērniem var būt lielākas grūtības patstāvīgi orientēties vidē, kā arī komunicēt ar apkārtējiem sava vecuma atbilstošā līmenī (Miltuze, Sebre 2022, 241). Miltuze (2022) arī min, ka dzīves laikā pierādās, kā arī pētījumi liecina, ka tieši interpersonālais intelekts ir tas, kas cilvēkiem palīdz sasniegt mērķus dzīvē un arī vairo laimes izjūtu. Pirmsskolas vecuma bērnu intelektuālā attīstība ietekmē viņa panākumus un progresu mācībās, kā arī psihiskās un fiziskās veselības stāvokli. Izzinot intelektuālo raksturojumu, var secināt par šādu intelektuālo prasmju attīstības raksturojumu 4-5 gadus veciem bērniem¹³:

- zina savu dzimšanas/vārda dienas datumus, mājas adresi;
- zina krāsas, ģeometriskās formas un lielumus;
- raksta ciparus līdz 5, skaita 10 apjomā;
- izprot nezūdamības būtību;
- izprot jēdzienus “labā” un “kreisā” puse;
- izprot laika jēdzienu (vakars, šodien, rīt);
- atšķir gadalaikus, nozīmīgākos svētkus;
- prot rakstīt savu vārdu ar drukātiem burtiem;
- griež ar šķērēm, veido no plastilīna;
- iegaumē īsus pantīņus, dzejoļus un dziesmas.

¹³ *Bērnu attīstība dažādos vecumos*. (2021). Pieejams: [Bērnu attīstība dažādos vecumos - Centrs Dardedze](#)

Savukārt **emocionālo attīstību** “galvenokārt nosaka cilvēka apmierinātība ar dzīvi, pozitīva domāšana un labas savstarpējās attiecības ar citiem cilvēkiem” (Veselības Ministrija 24.02.2021). Tas ir komplekss, kur indivīds ir ar labu pašsajūtu, ar mērķiem un motivāciju; tā ir indivīda apmierinātības sajūta, kura nākotne tiek uztverta ar optimismu un cerību; indivīds ar spēju tikt galā ar neparedzētām un grūtām situācijām, ar stresu; indivīds ir līdzsvarots, pašpietiekams un ar augstu pašvērtējumu. No kā darba autore secina, ka pilnīgai emocionālai labbūtībai svarīga loma ir indivīda personības attīstībai. Kā viena no bērnu personības iezīmēm, kas veidojas bērniem līdz 7 gadu vecumam ir *autonomija* – cilvēka spēja būt pašpietiekamam, rīkoties pēc savām vēlmēm, vērtībām un interesēm (Eriksons 1998). Eriksons (1998) uzskata, ka bērniem līdz 3 gadu vecumam jau izveidojas autonomijas sajūta. Patstāvība bērnu attīstībā ļauj bērniem apzināties, ka viņiem ir kontrole pār sevi un saviem lēmumiem, liekot saprast, ka viņu izvēlēm, lēmumiem un rīcībai ir sekas; tā palīdz celt viņu pašvērtējumu un pārliecību pār sevi. Bērnu autonomijas priekšrocības ir: attīstīta pašsajūta, uzticības sajūta, pašvadība pār savu prātu un ķermeni, kritiskā domāšana, pašmotivācija, atbildības sajūta (Eriksons 1998). Svence (2009, 54) min, ka autonomija ir vajadzība, kuru apmierināšana ir pamats psiholoģiskai izaugsmei, tā ir personības izaugsme, spēja integrēt apkārtējo vidi un pieņemt to ar labbūtības izjūtu. Lai gan bērni pirmsskolas vidējā vecumposmā (4-5 gadi) ir jūtīgāki pret kritiku un aizrādījumiem – atzinības no pieaugušo puses, uzslavas un bērnu darbības pozitīvs novērtējums pozitīvi ietekmē bērnu autonomiju, ka arī visu emocionālo labbūtību (Svence 1999). Tā kā autonomija ir viena no psiholoģiskām vajadzībām, tad tai ir būtiska nozīme indivīda patstāvīgu lēmumu pieņemšanā, pārliecībā par savām spējām, kā arī saiknē ar citiem cilvēkiem, proti, savstarpējām atbalstošām attiecībām (Sebre, Miltuze 2022, 287).

Līdz ar to var secināt, ka emocionālā attīstība nevar attīstīties bez sociālās vides, tātad arī **sociālā attīstība**, jeb socializēšanās, kas ir “indivīda un sabiedrības mijiedarbība, kurā indivīds apgūst sabiedrības vērtības, simbolus un to nozīmes, sociālās normas un citas kultūras iezīmes, tādejādi kļūstot par sociālu būtni un veidojoties par personību”¹⁴, nevar pilnvērtīgi noritēt bez veselīgas emocionālās attīstības. Pirmsskolas vecumā sociālā dzīve kļūst par bērna mērķtiecīgas izziņas objektu. Sociālo attiecību ietvaros veidojas sociālie sakari ar pasauli (bērnudārzs, interešu izglītība, ģimene, u.c.), tādejādi paplašinot saskarsmes pieredzi ar pieaugušajiem un vienaudžiem, veidojot paštēlu, apgūstot saskarsmes regulējošas normas, rīcības un uzvedības modeļus, veidojot personības īpašības. Darba autore aplūkos un analizēs bērnu pirmsskolas vecuma trīs būtiskākos faktoros bērnu sociālajā kontekstā: mijiedarbība ar vecākiem, ar skolotājiem un vienaudžiem.

¹⁴ *Nacionālā enciklopēdija. Socializēšanās*. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/107904-socializ%C4%93%C5%A1an%C4%81s>

Visiem zināms, ka, pirmām kārtām, bērns aug savā ģimenē, un pirmās sociālās attīstības iedīgļi parādās bērnam augot ģimenē un kontaktējoties ar vecākiem. Četrus gadus veciem bērniem nu jau labāk padodas valodas un tikumisko normu apguve, līdz ar to šajā vecumā vecākiem būtu jābūtu morālā stāja, kā arī tikumiskā apziņa (taisnīgumu, godīgumu, iejūtību, labestību, atsaucību, līdzjūtību u.c. morālās vērtības). Šie ir nepieciešamie priekšnosacījumi organizētas uzvedības ieaudzinašanai, kas notiek pirmām kārtām ģimenē (Golubina, 2007, 119). Līdz ar morālo vērtību ieaudzinašanu un cieņpilnām savstarpējām attiecībām ģimenē, bērns aug un attīstās emocionāli droši.

Tāpat ir svarīgas bērna un pedagoga savstarpējās attiecības izglītības iestādē. Ja pedagogs iejūtīgi attiecas pret bērna emocionālajām izjūtām, tas var pozitīvi ietekmēt ne tikai bērna attiecības ar vienaudžiem, bet arī rada savstarpēju uzticēšanos starp pedagogu un bērnu (Svence 2020, 15). Paralēli šīm attiecībām, Svence raksta (2020, 15), pedagogam jā saglabā sava profesionālā kompetence, tieši emocionālā kompetence palīdz pedagogam saskatīt katra bērna individuālās vajadzības un pielāgot mācību procesu tieši šīm bērnu vajadzībām. Pedagogi ikdienā pavada ļoti daudz laika ar bērniem, kā rezultātā rodas dziļas un jēgpilnas attiecības, pedagogs nereti kļūst par bērnam ļoti tuvu personu, par paraugu un uzticības personu, bet nebūt ne svarīgāku par draugiem, ko iegūst vienaudžu vidū. Pirmsskolas vidējā vecumposmā bērniem būtiski ir sadraudzēties ar vienaudžiem.

Pirmsskolas vecuma bērni visbiežāk izvēlas rotaļāties ar sava dzimuma pārstāvjiem, tas ir tik izteikti šajā posmā, ka daži pētnieki pat ir uzskatījuši, ka zēni un meitenes aug divās atšķirīgās sociālās vidēs (Sebre, Miltuze 2022, 306). Abu dzimumu saplūdumu rotaļās ietekmē faktors kā vecāki un skolotāji organizē zēnu un meiteņu savstarpējo sadarbību. Socializācija ar vienaudžiem šajā vecumā ir ļoti būtiska, bērniem pašiem ir vēlme piederēt pie kāda draugu loka, lielāka vai mazāka, kur viņš izjūt kopīgas intereses un savstarpēju solidaritāti, tādējādi ietekmējot bērna identitātes veidošanos; būtiski no psiholoģiskā viedokļa ir arī tiem bērniem, kuriem ir problemātiskas attiecības ar vecākiem (Sebre, Miltuze 2022, 307). Analizējot emocionālās un sociālās attīstības likumsakarības bērnu vidējā vecumposmā, var izdalīt šādas emocionālo un sociālo prasmju attīstības raksturojumu¹⁵:

- lepnums par paveikto darbu, zinātkāre;
- kritiskā domāšana, problēmrisināšana;
- sadarbības prasmes ar pieaugušajiem;
- interese pret prāta spēlēm (spēles ar noteikumiem);

¹⁵ *Bērnu attīstība dažādos vecumposmos.* (2021). Pieejams: [Bērnu attīstība dažādos vecumposmos - Centrs Dardedze](#)

- izpalīdzības izjūta, empātija;
- vainas un kaunuma izjūta;
- izpratne par jēdzieniem “pareizs”, “nepareizs”
- izprot sabiedrības noteikumus;
- monologruna pašam ar sevi;
- draudzīguma un dalīšanās izjūta;
- parādās labāko draugu statuss;
- izprot citu redzējumu, gādīgums;
- neapmierinātības izjūta, kad kāds labo viņa kļūdas;
- dažādu baiļu attīstīšanās.

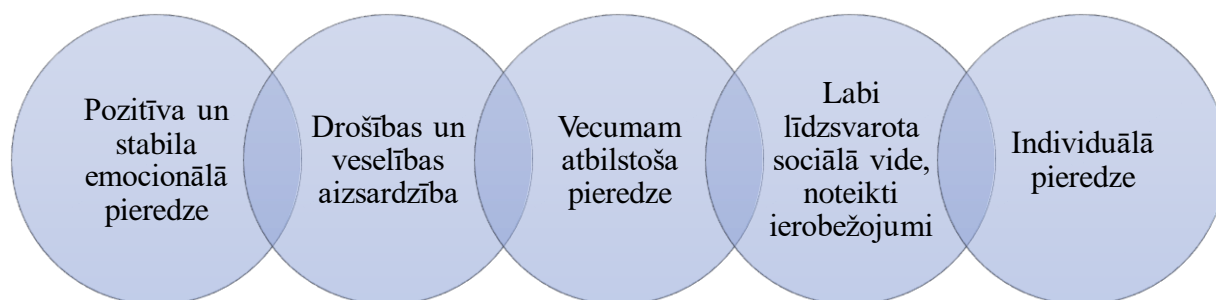
Veiksmīgai adaptācijai bērnam ir nepieciešama tāda sociāli emocionālā vide, kas “garantē drošību, rosina savstarpēju uzticēšanos un cieņu, vēlmi palīdzēt un savstarpēji atbalstīt”¹⁶. Sākot bērnudārza gaitas, bērnam jāpielāgojas arī fiziskai videi, kura ir piemērota ikvienam bērnam, tā ir droša, daudzfunkcionāla un ērta, estētiska, atbilstoša higiēnas normām, ir pieejamas daudzveidīgas kustību aktivitātes izglītības iestādes teritorijā (MK noteikumi Nr.716, 2018.21.11., 4.13.). Taču bērna attīstību ietekmē ne tikai sociāli emocionālā un fiziskā vide izglītības iestādē, bet arī sabiedrība un plašākā sociokulturālā kontekstā notiekošais, ko nevar ietekmēt, tai ir jāpāņem (Sebre, Miltuze 2022, 280). Svence (1999) uzsver, ka pirmsskolas vecumā liela nozīme ir sociālai videi – tā ir vajadzība sazināties gan ar vienaudžiem, gan pieaugušajiem, kā arī gūt sava nozīmīguma apstiprinājumu no pieaugušā. Protams var piekrist, ka sociālā vide, kurā bērns dzīvo, kā arī no tās radītie dzīves apstākļi, būtiski ietekmē bērna vajadzības, proti, iespējas tās piepildīt, taču bērnam līdz ar saskarsmes vajadzību nepieciešama arī emocionālā vajadzība, kas atkal nav izdalāma kā viena, šīs abas vajadzības ir vienlīdz svarīgas bērna veselīgai garīgai attīstībai. Līdz ar to, var secināt, ka indivīdam ir vajadzības, no kuru apmierināšanas atkarīga viņa kā personības attīstība (Puškarevs 2001, 31).

Bērniem, tieši vidējā vecumposmā, notiek strauja personiskā atspoguļojuma un sociālās uzvedības pamatu attīstība, kā arī šajā vecumā var redzēt bērnu individuālās vajadzības. Amerikāņu slavens bērnu ārsts – pediatrs Brazeltons (Dr. T. B. Brazelton) un bērnu ārsts – psihiatrs Grīnspens (Dr. S. I. Greenspan) sarakstīja grāmatu “Nesamazināmas bērnu vajadzības” (2001)¹⁷ (“The irreducible needs of children”), kurā apraksta vajadzības, kuras ir

¹⁶ MK noteikumi Nr.716 : <https://likumi.lv/ta/id/303371-noteikumi-par-valsts-pirmsskolas-izglitibas-vadlinijam-un-pirmsskolas-izglitibas-programmu-paraugiem>

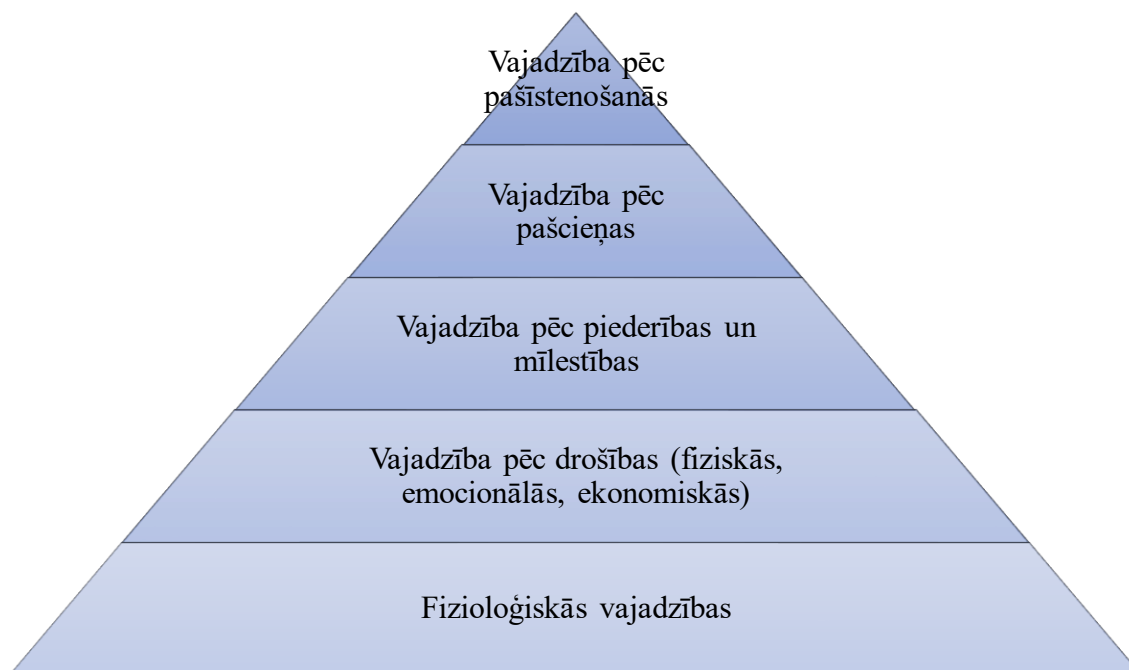
¹⁷ Raksts par grāmatu “Nesamazināmas bērnu vajadzības”, Dr. Brazelton, Dr. Greenspan) [Bērnu vajadzības \(2000. gada novembris\) - Kongresa bibliotēkas informācijas biļetens \(loc.gov\)](#)

nepieciešamas bērnam normālai attīstībai, uzsverot, ka bērniem pirmsskolas vecumā saņemot visas viņam nepieciešamās vajadzības – pozitīvi emocionālu pieredzi, drošības un veselības aizsardzību, bērna vecumam atbilstošu aprūpi, labu sociālo vidi, ļaujot gūt pašam savu individuālo pieredzi, vēlāk būs labs paštēls, spēja rūpēties par citiem, dedzība mācīties un pat labāka humora izjūta (Trifan 2015). Šīs vajadzības tiek atspoguļotas grafiskā attēlojumā (sk. 1.attēlu):



1.attēls. Bērna vajadzības normālai attīstībai (Brazelton, Greenspan 2001)

Atšķirībā no Brazeltona un Grīnspena, kuri izdalīja atsevišķi bērnu emocionālo vajadzību no pārējām vajadzībām, Maslovs (1954) savā vajadzību hierarhijas teorijā neizdala atsevišķi cilvēka emocionālās vajadzības, bet integrē tās vairākos vajadzību piramīdas slāņos, proti: vajadzība pēc pašīstenošanās, vajadzība pēc pašcieņas, vajadzība pēc piederības un mīlestības, vajadzība pēc drošības (fiziskās, emocionālās, ekonomiskās) un fizioloģiskās vajadzības, tādejādi uzsvaru liekot, ka indivīdam emocionālā labbūtība piederas un ir svarīga katrā vajadzību līmenī. Šīs vajadzības tiek atspoguļotas grafiskā attēlojumā (sk. 2. attēlu):



2.attēls. Vajadzību hierarhijas teorija (Maslow 1954)

Līdz ar to, Maslova vajadzību modelis ir vispopulārākais un izmantotākais cilvēku attieksmes pētījumos un pašnovērtējuma mērījumos¹⁸. Tāpēc darba autore, piekrītot Maslova hierarhijas vajadzību modelim, kura augšgalā ir vajadzība pēc pašīstenošanās un pašcieņas, kā vienu no emocionālās labbūtības mērīšanas kritērijiem izvirzīja bērnu pašapziņu (sevis pieņemšanu), kas ir svarīgs kritērijs bērnu personības attīstībā. Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīcā (2000, 244) pašapziņu skaidro kā “prasmi apzinīgi uztvert sevi, savas intereses, zināšanas, tieksmes, tikumus, savu vietu sabiedrības apkārtnē un savas rīcības motīvus”. Pašapziņa bērniem veidojas jau agrīnā bērnībā, kad bērns jau izprot sava “Es” tēlu (Puškarevs 2001, 69). Bērni ap 4-5 gadiem jau kļūst patstāvīgāki, viņiem jau ir izveidojusies sava personība, katram savs raksturs, savas vēlmes un idejas, ko pieaugušajiem ir jārespektē un jāļauj realizēt, ļaujot bērnam pašam spriest par savu rīcību sekām, jo tikai tā bērns attīsta savu pašapziņu. Bet nedrīkst aizmirst, ka pieaugušajam ir jābūt klāt, jāvēro bērna rīcība un jāmudina bērns, jāmotivē, jāatbalsta, jāuzklausa, jādod padomi un jāpieņem bērna lēmumi un idejas pozitīvi vai pamācoši, jo mēs – pieaugušie, bērnu vidū esam tiem paraugs un atbalsts.

Apakšnodaļas noslēgumā darba autore secina, ka vidējais bērnu pirmsskolas vecumposms (4-5 gadi) ir samērā aktīvs laiks bērnu dzīvē, viņi aug ne tikai fiziski, bet arī saskaras ar strauju garīgo izaugsmi, kā arī šajā vecumā rodas bērnu personiskās iezīmes: attīstās

¹⁸ SIA Berg Research (2018). *Emocionālo vajadzību izpēte mērķa auditorijas segmentos: personas ar garīga rakstura traucējumiem, bērni ar funkcionāliem traucējumiem, bērni ārpusģimenes aprūpē*. Pieejams: https://rpr.gov.lv/wp-content/uploads/2018/06/Kvalit_petij_Rezult_Emocionalas_vajadzibas_-FGD_20032018-1.pdf

pašapziņa un veidojas bērna autonomija – vērsta ar pozitīvu attieksmi pret sevi. Mijiedarbojas ar pieaugušajiem, atdarina tos un mācās no tiem; mācās dzīves gudrības, ir zinātkāri par sev tīkamām lietām; bērni vēlas socializēties ar vienaudžiem, kas atspoguļojas sadzīves rotaļās; kā arī bērni pārdzīvo, priecājas, dusmojas – verbāli pauž savas emocijas, mācās tās izprast un kontrolēt. Tādejādi viņi turpina pilnveidot savas zināšanas par novērošanu un mijiedarbību ar apkārtējo pasauli. Savukārt intelektuālās spējas ir tikai mācīšanās – indivīds attīsta savu prātu, idejas un domas, lai radītu izpratni par pasauli, kurā viņš dzīvo. Tāpēc ir svarīgi bērnam apmeklēt pirmsskolas iestādi, kur skolotāji attīsta bērna prātu un intelektu, balstoties uz katra bērna individuālajām spējām, ļaujot bērnam izteikt sevi aktīvā darbībā (Golubina 2007, 154). Darba autore var tikai piekrist Šponai, ka “katra indivīda vajadzības ir objektīvi, bioloģiski, sociāli, intelektuāli, emocionāli nosacīta indivīda iekšēja prasība pēc nepieciešamības, tās ir katra indivīda personiskās vērtības” (Špona 2022, 149). Tāpēc ir ļoti svarīgi, lai pieaugušais spētu apmierināt bērnu vitālās vajadzības jau agrīnā vecumā, koriģējot viņu rīcību un uzvedību, jo tas ir pamats bērna veselīgas psihe attīstībai un emocionālajai labbūtībai. Savukārt, neapmierinātas indivīda nepieciešamās personiskās vajadzības, izriet kā faktori, kas kavē bērnu emocionālās labbūtības veselīgu attīstību, kas negatīvi atspoguļojas uz bērna garīgo veselību par ko darba autore apraksta nākamajā nodaļā.

1.3. Emocionālās labbūtības kavējošie faktori un to ietekme uz bērnu garīgo veselību

Saskaņā ar PVO aplēsēm, “apmēram 20% bērnu un jauniešu garīgās veselības problēmas pēdējās desmitgadēs ir palielinājušās”, tā raksta ERASMUS+ zinātniskajā pētniecības projektā “Garīgās veselības veicināšana skolās”¹⁹. Šis projekts tapis 2019-2020 gadā, sadarbojoties 20 institūcijām 7 valstīs (tai skaitā arī Latvijā) ar mērķi sekmēt bērnu un jauniešu garīgo veselību un emocionālo labbūtību, uzsverot, ka izglītības iestādes, un it īpaši pirmsskolas iestādes ir vietas, kur sākt veicināt bērniem garīgo veselību, jo jau agrīnā vecumā var pamanīt garīgās veselības problēmas bērnos. Baiba Martinsone, kas ir projekta vadītāja, uzsver, ka veicinot bērnu garīgo labsajūtu, tiks veicināta arī pedagogu garīgā labsajūta (Martinsone 2020.08.09.).

Baiba Martinsone konferencē (2020.08.09.) par garīgās veselības veicināšanu skolās min, ka “mūsu uzvedību un attīstību nosaka gan iedzimtības, gan vides mijiedarbība. Iedzimtība

¹⁹ Pirmais ERASMUS+ zinātniskais projekts “Garīgās veselības veicināšana skolās” Pieejams: <https://www.lu.lv/zinatne/programmas-un-projekti/starptautiskas-programmas-un-projekti/pirmais-erasmus-zinatniskais-projekts/>

ir tas, ko mēs nevaram mainīt, bet mēs varam mainīt vidi”²⁰, proti, Martinsone uzskata, ka vide ap bērnu var būt kā aizsargājošs faktors, bet var būt arī stresa faktors, jeb riska faktors. Stress ir būtisks faktors, tas rodas mūsdienu steidzīgā vidē, kur pārlietu daudz pienākumu tiek “uzgrūsts” bērnam. Jau pirmsskolas vecumposmā bērns savu dienas lielāko daļu pavada pirmsskolas izglītības iestādē, nošķirts no vecākiem, kur dienas ritms ir piepildīts, gan ar mācībām, gan rotaļām, pārpildītām bērnu grupām, noteikumu ievērošanu, papildus interešu izglītības pulciņi gan pirmsskolas iestādē, gan ārpus tā, u.c. Vecākiem, mūsdienu steidzīgajā pasaulē, aizvien mazāk atliek laika kopā pavadīšanai ar bērnu, bērnam rodas nepietiekama vecāku uzmanība, kas izraisa bērnam nedrošības izjūtu pār sevi, rada trauksmi un bailes. Bērnam ir jāiemācās pielāgoties ārējiem apstākļiem, bet, kas notiek ar bērna iekšējo pasauli, ar emocionālo labbūtību?

Bērnu emocionālā labbūtība ir jāveicina, lai palīdzētu bērniem tikt galā ar smagumu, kas, iespējams, gulstas uz viņu pleciem. Bērni savas raizes nevar noslēpt, kā pieaugušie, bērniem tas parasti atspoguļojas viņu uzvedībā. Dažkārt pasīva, agresīva vai bailīga uzvedība bērniem var būt zīme, ka bērns ir pārslogots, pārcietis traumatisku pieredzi vai, ka viņa dzīvē ir mainījies kaut kas ļoti svarīgs. Traumējošas pieredzes rezultātā, kas var būt: ilgstoša saslimšana, dzīvesvietas maiņa, izglītības iestādes maiņa, vecāku šķiršanās, tuvinieka nāves gadījums, fiziska vai emocionāla vardarbīga ģimenē, ļaunprātīga izmantošana, terorizēšana u.c., bērniem var rasties “emocionālā pārslodze”, kas nereti izpaužas kā²¹:

- depresija;
- trauksme;
- nemierīgs miegs, murgi;
- agresivitāte, uzvedības problēmas, pāridarījumi sev;
- nevēlēšanās iesaistīties mācību procesā, uzmanības nenoturība;
- nevēlēšanās apmeklēt izglītības iestādi;
- slāpināšana gultā, nejūt nepieciešamību apmeklēt tualeti;
- pārmērīgi noraizējies bērns, raudulīgs, pasīvs, nekomunicē ar citiem vienaudžiem, neizrāda interesi par aktivitātēm/spēlēm, šūpojas, lai sevi mierinātu;
- pārmērīgi izaicinoša, nepaklausīga uzvedība (uzvedas skaļi ar nodomu, ņem nost citiem mantas, ar nodomu traucē citus bērnus, jauc, plēš, neklausā un nereaģē uz aizrādījumiem, nezina robežas, u.c.);

²⁰ Baiba Martinsone par programmu “Garīgās veselības veicināšana skolās”. Pieejams: https://www.youtube.com/watch?v=58S7TUzofnQ&ab_channel=Gar%C4%ABg%C4%81svesel%C4%ABbasveicin%C4%81%C5%A1anaskol%C4%81

²¹ Garīgās veselības problēmas 3-8 gadus veciem bērniem <https://raisingchildren.net.au/school-age/health-daily-care/school-age-mental-health-concerns/mental-health-problems-in-children-3-8-years-signs-and-support>

- neaizraujas ar lietām, kā agrāk;
- bailīgs vai pārlietu satraukts bērns;
- noraizējies un nedrošs, esot nošķirts no vecākiem;
- ēšanas traucējumi (atsakās ēst vai pārmērīgi daudz ēd);
- svāra izmaiņas (strauja svāra zudums vai pieaugums);
- fiziskas sāpes bez medicīniska iemesla (galvassāpes, vēdersāpes, slikta dūša u.c.);
- nevēlēšanās apmeklēt saviesīgus pasākumus (dzimšanas dienas pasākumi, teātri, koncerti u.c.)

Visa veida traumējoša pieredze bērniem kļūst par atmiņām, kas iemiesotas viņu emocionālajā kontūrā (Goleman 2020,178). Šādos brīžos bērni cīnās ar pašregulāciju, kā arī pirms rīcības tiem var trūkt impulsu kontroles vai spēja domāt ar sekām. Bērni ar traumējošu pieredzi var uzvesties pilnīgi neprognozējami, opozicionāri vai pat ekstrēmi. Bērns, kurš jūtas bezspēcīgs vai kurš uzaudzis, baidoties no aizskarošas autoritātes, var reaģēt aizsargājoši un agresīvi, reaģējot uz uztvertu vainu vai uzbrukumu. Tādejādi bērni bieži “rīkojas”. Rīcība ir aizsardzības mehānisms, kas aizsargā indivīdu no nemieriem un ir emocionāla un ārēji redzama reakcija uz pārmērīgām un nekontrolējamām izjūtām, kā apgalvo pats Hovards “problēma, kas pastāv bērna iekšienē, var attīstīties kā reakcija uz ārējiem apstākļiem” (Howard 2017, 6). Visas negatīvās izjūtas, ko bērns saņem no apkārtējās vides pauž izaicinošā vai pat agresīvā uzvedībā, kas liecina par bērna neapmierinātām emocionālām vajadzībām, piemēram, pēc uzmanības, cieņas, mīlestības, atzinības, sapratnes, jauniem iesaistītiem u.tml. (Kājiņa, Aunīte 2006, 70). Šādiem bērniem, ar nevēlamu uzvedību, visbiežāk ir grūtības ar autoritātēm un arī vienaudžiem, un, ja netiek sniegta palīdzība, tad šis nemierīgais un, iespējams, pat agresīvais bērns vēlāk var ierauties sevī, tādejādi gūstot zemu pašvērtējumu un mazu pārliecību par saviem spēkiem. Pieaugušie nereti pamana tikai bērna ārējās izpausmes – nevēlamo uzvedību, nespējot saskatīt tās cēloņus, bet sodot bērnu par sliktu uzvedību, no kā bērnam rodas neuzticēšanās pret pieaugušajiem. Eriksons (1998) uzskatīja, ka vispārējs uzticības stāvoklis bērnam rodas pieaugušā (proti, vairāk vecāku) ticības un atbalsta rezultātā, un šis uzticības stāvoklis bērnam kļūst par autonomijas attīstības avotu.

Ja runā par bērna autonomiju, tad ne tikai novārtā atstāts bērns nespēj gūt pašpārliecinātību pār sevi, bet arī tādi vecāki, kas mēdz “turēt un nelaist vaļā” bērnus, tā ir tā saucamā pāraprūpe, kad vecāki izdara visu bērna vietā, domājot, ka viņi tādejādi rūpējas, bet pēc Eriksona domām, tieši pretēji “bērna turēšana pārāk tuvu var būt ierobežojoša”, viņš to raksturo kā aprūpes modeli “es turu to, kas man pieder” (Graves, Larkin 2006, 65). Vecākiem noturēt aprūpēšanas līdzsvaru sagādā milzu izaicinājumu, tādejādi kavējot bērnu autonomijas

attīstību. Ja bērnam trūkst stingrības un atbalsta autonomijas attīstībā, bērns var kļūt manipulējams, savukārt vecākiem var attīstīties “priekšlaicīga sirdsapziņa”, tas ir tas, ko Eriksons dēvē par “es domāju, ka kontrolēju vairāk nekā patiesībā ir” (Graves, Larkin 2006,65). Protams ir arī otra galējība, kad bērnam ir izveidojusies tik liela vara un kontrole, kas atkal liek vecākiem grūtības panākt kontroles līdzsvaru. Lai kontrolē rastu līdzsvaru, bērnam ir jāizjūt atbalsts un iedrošinājums viņa ziņkārībai, vienlaikus vecākiem paliekot autoritāriem, aizsargājot un vadot savu bērnu, kurš meklē lielāku neatkarību un patstāvību. Kājiņa un Aunīte (2006, 64) izvirzīja dažas populārākās reakcijas no pieaugušo puses, kas negatīvi vērs bērna autoritātes, kā arī visas emocionālās labbūtības attīstību:

- pavēles un komandas no vecāku puses, aizrādot bērnam par nepieņemamu uzvedību, piemēram, *“Tūlīt pat izbeidz!”*;
- draudi, kas pārlieku lielā daudzumā bērniem vairs nestrādā, jo bērni pie tiem pierod un saprot, ka draudiem nav nozīmes, piemēram, *“Ja tu nepārstāsi raudāt, atdošu tevi svešai tantei”*;
- moralizēšana un pamācības – piemēram, *“Uzvedies pieklājīgi!”*. Uzvedība ir jāmaca rādot paraugu!
- padomi un instrukcijas, bez bērna lēmumu pieņemšanas vai seku izvērtēšanas – *“Aizej un pasaki viņam, lai atdod atpakaļ! Es tavā vietā viņam izdarītu tāpat!”* - bērniem pašiem jāmacās pieņemt lēmumus;
- pierādījumi, loģiski pamatojumi, notācījas, “lekcijas” – piemēra, *“Tu jau esi liels, beidz!”*, *“Vai tad nezini, ka pirms ēšanas jāmazgā rokas?”*;
- kritika, aizrādījumi, apvainojumi – svarīgi ir izcelt bērna spējas, nevis trūkumus, lai bērni jūt, ka viņus mīl. Vārdi *“Tu atkal izdarīji visu nepareizi”*, liek bērniem justies nevērtīgiem;
- apsūkāšanās un izsmiešana – piemēram, *“Nu tā kā sivēns!”* – bērns dzirdēto saprot tieši un konkrēti, šādu frāzi bērns uztvers kā apsūkāšanos no pieaugušā puses;
- minējumi un interpretācijas – ironiskas piezīmes no vecāku puses, kā piemēram, *“Ko jau atkal sastrādāji?”*;
- izprašanās – *“Kas atkal noticis?”*, šāds jautājums liecina par aukstu ziņkārību. Apgalvojuma frāze skan kā sapratne. Bērni jūt atšķirību starp jautājumiem un apgalvojumiem, piemēram, *“Kas atkal noticis?”* un *“Pastāsti, kas ir noticis?”*;
- atjokošana, aiziešana no problēmas – vārdi *“Viss būs labi, pāries!”* nebūt neatrisina bērna nomācošu problēmu. Vai, piemēram, *“Kad es biju mazs, es arī neglīti rakstīju, tas tev no manis!”*, arī šāda atjokošana nepalīdz bērnam risināt problēmas.

Arī Miltuze (2023) raksta, ka bērna noteikumu pārkāpumu reakcija izritēs no tā, kāda būs pieaugušā attieksme, vai bērns izjutīs vainas izjūtu vai kauna, svarīgi, lai pieaugušais liek bērnam saprast, ka bērns ir rīkojies nepareizi, piemēram, *“Kāpēc tu lauz svešu rotaļlietu, tu esi slikts bērns!”* frāze liks bērnam drīzāk izjust kaunuma izjūtu, bet frāze *“Nebija labi salauzt sveša bērna rotaļlietu. Tagad tev vajadzētu viņam vietā iedot kādu no savējām, lai viņš nejostos bēdīgs”* liks saprast bērnam, ka viņa rīcība nebija laba un mudinās viņu izlabot nodarīto kaitējumu.

Apakšnodaļas noslēgumā darba autore secina, ka vecāku atbalsts vai aizspriedumi bērnu psiholoģiskajām pamatvajadzībām vai nu veicina, vai mazina bērnu garīgo veselību, sociālo pielāgošanos un emocionālās labbūtības izaugsmi. Vecāku jēgpilna iesaistīšanās bērnu audzināšanā ir pamats bērna veselīgas psihes attīstībai un labbūtības veicināšanai. Ne tikai vecākiem, bet arī pedagogiem ir jāskatās ne tikai bērnu nevēlamā uzvedība, bet jāspēj “salauzt bērna čaulu” un saprast, kas notiek bērna iekšējā pasaulē, panākt bērna uzticību, jo tas ir pamats labām savstarpējām attiecībām starp pieaugušo un bērnu, savukārt, tiklīdz bērns jutīsies saprasts, viņš būs atvērtāks un arī komunikācija ar vienaudžiem būs sekmīgāka. Kā arī nedrīkst neievērot bērnu psiholoģiskās pamatvajadzības, to nodrošināšana palīdz bērnam uztvert cēloņsakarības starp savu rīcību un no tās izrietošajām sekām, tādejādi attīstot kompetences izjūtu. Nevajadzētu “pārslogot” bērnus ar nemitīgiem pasākumiem, pulciņiem, garu dienu izglītības iestādē, bet tā vietā radīt viņam atbalstošu vidi, kura priekšgalā tiek izvirzītas bērnu intereses un vajadzības, nemitīgas sarunas ar bērnu, radot interesi par viņu kā personību ar savu autonomiju. Šādi būtiski procesi dod nozīmīgu ieguldījumu bērnu veiksmīgā attīstībā un, uzsverot uz emocionālās labbūtības nozīmi, ir jāiepazīstas ar iespējām kā sekmēt bērnu emocionālo labbūtību, ievērojot gan bērna autonomiju un attieksmi pret sevi, gan pielāgošanos ārējiem faktoriem un sadarbības prasmes.

1.4. Emocionālās labbūtības veicināšanas iespējas vidējā pirmsskolas vecumposmā

Mazi bērni savu pasauli izjūt kā attiecību vidi, kura ietekmē bērnu gandrīz visos viņa attīstības aspektos – intelektuālā, sociālā, emocionālā, fiziskā, uzvedības un morālās. Šīs attiecības ir vides “aktīvās sastāvdaļas”, kas ietekmē veselīga cilvēka attīstību, sevī ietverot īpašības, kas vislabāk veicina kompetenci un labklājību – individualizēta atsaucība, savstarpēja rīcība, mijiedarbība un emocionāls kontakts ar citu cilvēku, vai tas būtu vecāks cilvēks, vai vienaudzis, pensionārs, tante, pedagogs, treneris vai kāda cita persona, kurai ir svarīga ietekme

uz bērna agrīno attīstību. Pirmsskolas vecuma bērnu emocionālās labbūtības sekmēšanā iesaistās arī pirmsskolas pedagogi, tāpēc darba autore izstrādā ieteikumus ne tikai vecākiem, kas ir svarīgākais bērnu emocionālās labbūtības veicināšanas faktors, bet arī pedagogiem, kā veicināt bērnu emocionālo labbūtību pirmsskolas izglītības iestādēs, balstoties uz bērna pašapziņu, bērna autonomiju, to, kā bērns pielāgojas ārējiem apstākļiem (videi) un ņemot vērā bērna attiecības ar vienaudžiem un pedagogiem.

Bērnu emocionālās labbūtības veicināšanai būtisks faktors ir emocionālai videi. Jāpiekrīt Hovarda (Howard) vārdiem, ka “galvenā iezīme ir pozitīva audzināšana” (Howard 2019, 15). Tā kā bērna audzināšana norit katra ģimenē, būtiskas ir bērnu un vecāku attiecības. Emocionālā saikne bērnam ar vecākiem rodas jau no dzimšanas, bet cik pozitīva tā attīstās pirmsskolas vecumā, atkarīgs no vecākiem un citiem pieaugušajiem, kas ir bērna redzeslokā, proti – pedagogi izglītības (arī interešu izglītības) iestādēs. Aplūkosim vecāku pozīcijas ietekmes uz bērna emocionālo attīstību. A. Vecgrāve (2005) ir aprakstījusi vecāku audzināšanas principus bērnu droša pamata izveidei, tie būtu:

- Mierināšana un atbalsts. Vecākiem jābūt līdzās ik vienās bērna likstās, vai tās ir fiziskas sāpes (saslimšanas, sasišanās), vai emocionālas sirds sāpes, pārdzīvojumi. Un nevajag baidīties, ka tādejādi bērni tiek izlutināti, tieši pretēji, bērni, saņemot vecāku rūpes, saņem drošības sajutu, kas ir viena no bērna vajadzībām;
- Uzmanības veltīšana. Ja bērns prasa uzmanību, tad ir svarīgi viņam to veltīt. Ja bērns ko aizrautīgi stāsta, tad bērns ir jāuzklausā līdz galam un nepārtraucot! Ja bērns ir uztaisījies radošo darbiņu un vēlas to parādīt vecākiem, tad vecākiem tas ir jāapskata un jāpasaka pozitīvs komentārs. Kā arī nedrīkst aizmirst par kopā pavadītu laiku, kopīgas izklaides, kopīgas vakariņas, pusdienas vai brokastis. Bērnam tā būs neatņemama sastāvdaļa, jo nekas bērnu neiepriecina vairāk kā vecāku klātbūtne.
- Rast uzticības sajūtu apkārtējai videi. Ir jārod līdzsvars starp bērnu mudināšanu paļauties uz to, ka viņš ir drošībā, un rūpēm par to, lai bērnam nekas nedraudētu. Protams ir svarīgi veidot bērnos neuzticēšanos svešiem cilvēkiem, bet tikpat svarīgi ir arī veidot drošu vidi gan mājās, gan tuvākajā apkārtnē. Nedrīkstētu ļaut bērniem skatīties biedējoša un traģiska satura ainas digitālajā pasaulē, bērniem nav jāskatās ziņas, pārraides, jāklusās radio un jādzird reālās detaļas, piemēram, par karu, katastrofām, avārijām, u.c. Viss šis negatīvais nevajadzīgi satrauc bērna psihi.
- Emocionālā līdzsvara gūšana. Bērnam svarīgi notikumi ir jāpārrunā, lai šīs atmiņas tiktu integrētas viņa atmiņā un pieredzē, tas palīdzēs bērniem labāk saprast un pārdzīvot situācijas. Stāstīt bērnam par negatīvām izjūtām, ka tā ir normāla parādība justies,

piemēram, dusmīgam vai bēdīgam. Mēģināt panākt, lai bērns stāsta par savām izjūtām, mācīt tās kontrolēt.

- Veidot labas, siltas un priecīgas atmiņas. Nodibināt, piemēram, ģimenes tradīcijas. Svinēt ģimenes svētkus kopā (vārda dienas, dzimšanas dienas, mātes dienas, u.c.). Veidot ģimenes albumus, dienasgrāmatas ar tajā svarīgiem pierakstiem par bērnu, vēlāk kopīgas skatīšanās.
- Atskaitīšanās. Jāsaka bērnam kur ies un kad atgriezīsies, kādi ir vecāku dienas plāni. Atstājot bērnu uz ilgāku laiku, var atstāt bērnam kādu priekšmetu, kas atgādina par vecākiem vai ģimeni. Ja vecāki pareizi šķiras no bērna, tad šķiršanās bērnam var nostiprināt drošo pieķeršanos. Ir svarīgi, lai vecāki tā vienkārši nepazūd, bet izveido tādu kā šķiršanās "rituālu". Šķiršanās brīdī bērns ir emocionāli jāatbalsta, jāiedrošina, kaut vai pamājot ar roku ardievas.

(Vecgrāve 2005, 101-104). A. Vecgrāve (2005) min arī to, ka vecāku audzināšanas stilam ir būtiska ietekme uz bērna personības veidošanos, piemēram, autoritārais audzināšanas stils vai autoritatīvais audzināšanas stils²², kā arī svarīgs ir vecāku komunikācijas stils ar bērnu.

Bērni vidējā vecumposmā ir aktīvi stāstnieki. Lai bērns justos svarīgs, vecākiem, kā arī pedagogiem ir jāieklausās bērna stāstījumā. Kājiņa un Aunīte (2006, 58) min, ka ļoti būtiska loma ir "aktīvai klausīšanās", proti:

- runāt ar bērnu seju pret seju, lai acis atrastos vienā līmenī;
- uzdot jautājumus, vēlams tā, lai pieaugušo atbildes būtu apstiprinājuma formā. Piemēram, bērns: *"Es ar viņu vairs nedraudzēšos!"* Pieaugušais: *"Tu uz viņu esi apvainojies."* Šāda pieaugušo frāze apliecina, ka bērns ir uzklausīts un tiek pieņemts bērna aizvainojums;
- sarunā ieturēta pauze. Jānodod bērnam iespēja izteikties, līdz galam. Pieaugušajiem jāatturas no replikām, apsvērumiem un piezīmēm. Citreiz ir labi paklusēt arī pēc bērna atbildes, jo iespējams viņš vēl turpinās runāt;
- atbildot bērnam, svarīgi atzīmēt, ka bērns ir saprasts, ka pieaugušajam ir skaidrs, kas ar bērnu ir noticis, nosaucot bērna jūtas. Piemēram, bērns: *"Es ar viņu vairs nedraudzēšos!"* Pieaugušais: *"Negribi ar viņu vairs draudzēties?"* (atkārto bērna teikto, lai bērns saprot, ka ir sadzirdēts), bērns: *"Negribu!"* Pieaugušais: *"Tas tāpēc, ka tu uz viņu esi apvainojies."*

Aktīvā klausīšanās palīdzēs mazināt bērnu negatīvos pārdzīvojumus, bērni sāks uzticēties pieaugušajiem, tādejādi stāstot visu, kas viņiem uz sirds. Ar aktīvo klausīšanos var

²² Kalniņa V. (2023). *Autoritārs vai autoritatīvs audzināšanas stils?* Pieejams: <https://vitakalnina.lv/autoritate/>

panākt, ka bērni paši tuvojas savu problēmu atrisinājumiem. Arī paši bērni iemācās aktīvi klausīties pieaugušo teiktajā, no ka arī izrit veiksmīga socializēšanās ar pieaugušo (Kājiņa, Aunīte 2006, 58).

Bērns dzīvo ietekmes vidē - ģimene, sabiedrība, izglītības iestāde, vienaudži – šie faktori būtiski ietekmē bērna emocionālo vidi, bērnam jāprot pielāgoties katrai no šīm vidēm, jo katra vide var dot atšķirīgas jūtu izpausmes, kas var būt gan pozitīvas, gan negatīvas, kas stipri ietekme bērna pašapziņu un autonomiju. Šie ārējie apstākļi var izpausties:

- situācijās, kuras rada emocijas, un tādejādi nostiprinot emocionālās reakcijas;
- demonstratīvajās emocijās, kuras var pārņemt;
- dažādu situāciju izraisītajās emocijās, kuru ietekmē veidojas kognitīvās struktūras šo emociju analīzei;
- uzvedības noteikumos, kuri māca izpaust emocijas;
- pratībā valdīt pār emocijām.

J. Valbis grāmatā *“Skolēna personības attīstība-izglītības virsuzdevums”* raksta, ka “ietekmes stipri atšķiras dažādās kultūrās, subkultūrās un indivīdu vidū, tādēļ cilvēku emocionālā dzīve ir tik daudzveidīga, lai gan pamatzīmes ir samērā līdzīgas” (Valbis 2005, 46). Līdz ar to bērnam visu laiku jāiekļaujas kādā vidē, vai tās ir starppersonu attiecības vienaudžu vidē, vai jauna izglītības iestāde, jauni pedagogi, cita grupiņa, jauna mājvieta, u.c. Eriksons par cilvēka pielāgošanos vides apstākļiem saka tā: “Cilvēks ir spējīgs piemēroties lielai vides dažādībai, vai, pareizāk sakot, ir gatavs piemērot sevi paša pārveidotajā vidē”, kas nozīmē, ka cilvēkam jau piemīt adaptācijas potenciāls, tas tikai jāattīsta plašāks (Eriksons 1998, 185). Lai bērns veiksmīgi iekļautos katrā no šīm ietekmes vidēm, ir labi, ja bērns jūtas par sevi pārliecināts, lai viņam ir laba pašapziņa, lai viņš ir gana patstāvīgs (bērna autonomija) un emocionāli līdzsvarots. Eriksons (1998) grāmatā *“Identitāte. Jaunība un krīze”* ir aprakstījis kā veicināt bērniem autonomiju:

- piedāvāt bērniem izvēles iespējas – nodarbības laikā piedāvāt dažādus materiālus sava darba realizēšanai vai ļaut izvēlēties grāmatu, ko lasīs pusdienslaikā. Ja bērnam ļauj pašam izvēlēties darbības veidus, netraucējot viņam fantazēt, atbildot uz viņa jautājumiem - nostiprinās viņa spēja un vēlme patstāvīgi darboties, attīstot bērnu autonomiju;
- ļaut bērniem pieņemt lēmumus – ļaut bērnam pabeigt darbu, kad viņš to uzskata par pabeigtu, nesteidzinot viņu. Patstāvības iespējas radīšana nodrošina lielāku neatkarību nekā izvēles piedāvāšana;

- dot bērniem veicamus uzdevumus – palūgt savākt rotaļlietas pēc spēlēšanās ar tām vai sakopt savu darba galdu pēc padarīta darba. Šie uzdevumi bērnam palīdzēs novirzīt daļu enerģijas lietderīgā darbā, kā arī radīs neatkarības sajūtu un pārliecību pār sevi;
- respektēt bērna viedokli un domas – ļaut bērnam noprast, ka viņa domām ir nozīme, ieklausoties bērnā, pārrunājot lietas būtību, uzklausot un pajautājot viņa viedokli;
- ļaut bērnam izteikt savas izjūtas – bērnam augot aug arī viņa emociju klāsts. Palīdzēt bērnam izprast savas izjūtas, paskaidrojot, ka viņš šobrīd jūtas, un kā to kontrolēt, kāpēc tā ir. Ļaut bērnam izpaust emocijas, likt noprast, ka visa veida emocijas ir normālas un vajadzīgas, arī negatīvās, pamācot, kā cīnīties ar negatīvām izjūtām, piedāvājot dažādas iespējas to slāpēšanai, piemēram, “dusmu kaste”, kur bērns var ielīst iekšā un pasēdēt, vai “dusmu aplis” – bērns ar vairākiem krāsu zīmuļiem (pats izvēloties krāsas) apļo uz papīra apli, u.c.
- radīt kritiskās domāšanas apstākļus – piedāvāt bērniem uzdevumus ar izaicinājumiem, vērojot kā viņi tiek galā ar grūtībām, ļaujot kļūdīties, bet vajadzības gadījumā piedāvāt palīdzību. Kļūdīšanās ir pieredze, kas vairo autonomiju!

Jāatzīst, ka pirmajos dzīves gados bērnam ir ārkārtīgi spēcīgs spiediens uz atkarību – atkarību no pieaugušā, taču bērnam jau ap 4-5 gadu vecumu šī atkarība ir jāpārtrauc, lai veidotu pielāgotus un inteligentus indivīdus. Taču to tā pilnvērtīgi var realizēt sadarbojoties pedagogiem ar bērnu vecākiem. Ja būs vienoti noteikumi, tad būs arī panākumi. Vecākiem būtu jāieklausās pedagogu ieteikumos, jo gan vecākiem, gan pedagogiem ir viens kopīgs mērķis – lai bērni attīstītos par labiem, pašpārliecinātiem, attīstītiem un inteligentiem cilvēkiem. Jāpiekrīt Valbim (2005, 51), ka “visa pamatā ir pedagogu personība, viņu emocionālā inteliģence un kompetence, spēja būt par paraugu un palīdzēt bērniem veidoties par emocionāli inteliģentiem cilvēkiem”. Pedagogs ir tas, kurš, redzot bērna pārdzīvojumus, iesaistīs viņu rotaļās, jo ar darbošanās un fantazēšanas palīdzību, bērns atbrīvojas no šiem pārdzīvojumiem, rezultātā attīstot emocionālo labbūtību (Stanagaine 2007, 57). Secinot, ka pedagogam pedagoģiskā darbība būtu jāplāno caur rotaļām, spēlēm, gan āra vidē, gan iekštelpās, tādejādi iesaistot bērnus arī mācību procesā. Svarīgi, lai bērns mācību procesā iesaistītos labprātīgi un aktīvi, ko arī caur rotaļām pedagogs var panākt, tādejādi radot veiksmīgu sadarbību ar pedagogu, kā arī bērns iegūst garīgas un materiālas vērtības un socializēšanos arī ar vienaudžiem (Špona 2022, 142).

Apakšnodaļas noslēgumā darba autore secina, ka veicināt bērnu emocionālo labbūtību var katrs pieaugušais, kā arī pedagogs – pielietojot vienkāršus pedagoģiskos nosacījumus, proti: aktīvi klausoties bērnā; uzdodot atvērtus jautājumus, lai bērns jūtas nozīmīgs un uzklausīts; respektējot viņa domas, vēlmes, izvēles iespējas; apmierinot bērna vitālās vajadzības. Pieaugušajiem pret bērniem jāizturas kā pret personībām, attīstot viņā lielāku pašapziņu un

autonomiju. Jo pašpārliecinātāks bērns jutīsies pār sevi, jo vieglāk viņam būs iejusties sabiedrībā, viņš būs atvērtāks un spēs pielāgoties vides pārmaiņām. Bērni attīstās un mācās vislabāk, ja viņiem ir drošas, pozitīvas attiecības ar pieaugušajiem, kuri zina kā atbalstīt un palīdzēt viņa attīstībā un mācīšanās periodā. Bērns, kurš ir garīgi līdzsvarots spēj veiksmīgi iesaistīties pedagoģu organizētajās aktivitātēs, ar prieku iesaistās mācību procesā, ir zinātkārs un prot veiksmīgi sadarboties ar vienaudžiem. Ir ļoti svarīgi, lai bērns ar prieku un labprātīgi iesaistās organizētajās aktivitātēs, lai bērns no mācību procesa izjūt pozitīvas darbības pārdzīvojumus, jo tikai tādejādi viņš izaugs par mērķtiecīgu un atbildīgu darba darītāju jebkurā profesijā tālākā nākotnē. Turpinot ar empīrisko pētījumu, darba autore pedagoģiskajā procesā ievēro visus iepriekšminētos pedagoģiskos nosacījumus, lai pārbaudītu, vai ar šiem nosacījumiem var veicināt bērnu emocionālo labbūtību.

2. Empīriskais pētījums par emocionālās labbūtības veicināšanas izmantošanas iespējām 4-5 gadu vecumā

2.1. Empīriskā pētījuma metodoloģija

Darba autore, balstoties uz pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras analīzi par emocionālo labbūtību, izstrādāja empīrisko daļu, ar mērķi pārbaudīt: kādi pedagoģiskie nosacījumi sekmē bērnu emocionālo labbūtību un, pielietojot šos nosacījumus pedagoģiskajā izmēģinājuma darbībā, apkopot praktisko pieredzi ar teorētiskajām atziņām, uz kā pamata izstrādāt secinājumus un ieteikumus pedagogiem bērnu emocionālās labbūtības veicināšanai un garīgās veselības attīstīšanai. Lai autore varētu īstenot mērķi tika izvirzīti sekojoši pētījuma uzdevumi:

1. Emocionālās labbūtības līmeņu diagnosticēšana pētījuma sākumā.

Darba autore novēroja 19 bērnus – 7 zēnus un 12 meitenes 4-5 gadu vecumā pirmsskolas izglītības iestādē “X”, grupā “Y” pēc izstrādātajiem kritērijiem, lai varētu noteikt gan grupas kopējo emocionālās labbūtības līmeni, gan katra bērna individuālo emocionālās labbūtības līmeni pētījuma sākumā un formulēt pedagoģiskos nosacījumus emocionālās labbūtības sekmēšanai. Uz bērnu novērojuma pamata darba autore formulēja līmeņu izpausmes kritēriju līmeņu precizēšanai.

2. Bērnu individuāls novērojums.

Veicot pētījumu, autorei bija svarīgi novērot katru bērnu individuāli, izprast katra bērna personības iezīmes un izziņāt bērnu vajadzības, to piefiksēt un izvērtēt katra bērna labbūtības izjūtas līmeni, balstoties uz izstrādātajiem kritērijiem, kā arī izstrādāt pētījumā iesaistīto bērnu raksturojumu.

3. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība emocionālās labbūtības līmeņa paaugstināšanai.

Ņemot vērā analizēto teoriju par emocionālās labbūtības veicināšanas iespējām, darba autore labbūtības līmeņa paaugstināšanai izmanto analīzes gaitā atklātos pedagoģiskos nosacījumus, kā arī to kontekstā pielieto programmas “Garīgās veselības veicināšana pirmsskolā un sākumskolā” materiālo bāzi, to pilnveidojot un pārveidojot grupas bērnu vajadzībām un emocionālās attīstības līmenim, kā arī tika ievēroti vairāki nosacījumi bērnu atbalstam ikdienas dzīvē, kā piemēram, ievērotas bērnu vajadzības, aktīvā klausīšanās, emocionāls atbalsts, pozitīva attieksme un tml.

4. Emocionālās labbūtības līmeņu diagnosticēšana pētījuma beigās.

Darba autore salīdzināja iegūtos datus pētījuma sākumā un pētījuma beigās, tādejādi secinot, vai izstrādātie nosacījumi veicina bērnu emocionālās labbūtības līmeņa paaugstināšanu vai veicina daļēji, vai neveicina vispār. Tika veikti secinājumi uz kā bāzes arī izstrādāti ieteikumi pedagogiem, atbildot uz pētījuma jautājumu: “Ar kādiem pedagoģiskiem nosacījumiem sekmēt bērnu emocionālo labbūtību pirmsskolas pedagoģiskajā procesā 4-5 gadu vecumā?”.

Pētījums par emocionālās labbūtības veicināšanas iespējām pirmsskolas vecumā tika veikts pirmsskolas izglītības iestādē “X” grupā “Y” laika posmā no 2023. gada septembra līdz 2023. gada novembrim. Pētījumā tika izmantotas empīriskās pētīšanas metodes: daļēji strukturētā novērošanas metode un pedagoģiskā izmēģinājuma darbība. Novērošana ir “pētīšanas metode, kas ļauj analizēt sociālo pasauli no “ārējā skatītāja” perspektīvas” (Mārtinsone, Pipere 2011, 182). Novērošanas laikā novērotājs (pētnieks) – šajā gadījumā darba autore, piefiksē dažādas parādības un procesus, pamatojoties uz to izpausmēm un izplatību. Pētnieciskā novērošana ir fokusēta un sistemātiska. Autore pētnieciskajā darbā izmantoja daļēji strukturēto novērošanu, kur pētniekam (darba autorei) tika sagatavoti konkrēti kritēriji interesējošajai tēmai. Daļēji strukturētās novērošanas rezultāti lielā mērā ir atkarīgi no novērotāja. Līdz ar to šie rezultāti var būt neprecīzi vai mainīgi, jo pastāv iespēja, ka var nepamanīt vai ignorēt citus būtiskus aspektus (Mārtinsone, Pipere 2011, 184). Novērošanas

fokuss tika vērsts uz bērnu attieksmi pret sevi un citiem; bērnu personības iezīmēm; uz bērnu patstāvīgumu; attiecību veidošanas prasmes ar citiem cilvēkiem; kā arī bērnu ikdienas emocionālām izjūtām, novērojot bērnus dabiskā pirmsskolas izglītības vidē. Autore novērojumus fiksēja vienkāršās, ar roku rakstītās piezīmēs ko vēlāk atspoguļoja tabulās un attēlos. Kā otra metode pētījumā tika izmantota pedagoģiskā izmēģinājuma darbība, kas ir metožu un paņēmieni kopums, kā rezultātā tiek pārbaudīta pētījuma hipotēze vai jautājums, kā arī tiek analizēti pētījuma objekts un priekšmets (Špona, Čehlova 2004, 77). Pētījumā tiek izpētīti un apkopoti pedagoģiskie nosacījumi, kas sekmē bērna emocionālo labbūtību un radošo pašizpaušmi audzināšanas procesā bērnudārzā. Tika veikta iegūto rezultātu matemātiski statistiskā apstrāde EXCEL programmā. Iegūtie dati attēloti stabiņu diagrammās, tās analizētas otrās nodaļas 2.2. un 2.4. apakšnodaļās. Kopā izveidotas 12 diagrammas.

2.2. Emocionālās labbūtības līmeņu raksturojums pētījuma sākumā

Veicot zinātniskās literatūras analīzi, autorei bija svarīgi formulēt emocionālās labbūtības kritērijus un, lai spētu noteikt bērnu emocionālās labbūtības līmeni – katram kritērijam noteikt izjūtas līmeni, ko apzīmē ar punktu skaitu no 1-3, kur 3 punkti ir – izjūt, 2 punkti ir - izjūt daļēji un 1 punkts ir - neizjūt. Empīriskajā daļā darba autore novēroja bērnus individuāli un formulēja līmeņu izpaušmes katram izstrādātajam kritērijam. Kritēriji un to līmeņu izpaušmes raksturojums, ar noteiktu punktu skaitu, atspoguļots 2. tabulā “Emocionālās labbūtības kritēriji un to izjūtas līmeņi”.

2.tabula. Emocionālās labbūtības kritēriji un to izjūtas līmeņi

Kritēriji	Izjūt (3 punkti)	Izjūt daļēji (2 punkti)	Neizjūt (1 punkts)
1. Sevis pieņemšana (pašapziņa)	Spēj paveikt noteiktus uzdevumus bez palīdzības un jūtas gandarīts par paveikto, to paužot verbāli un/vai neverbāli – ar pozitīvām emocijām: gandarījumu, lepnumu un tml.	Iesaistās uzdevuma paveikšanā, taču gaida palīdzību, pamudinājumu no pieaugušā, tā uzteikums un atbalsts ir nozīmīgs, lai paveiktu uzdevumu līdz galam.	Uzdevumus nespēj paveikt patstāvīgi, pauž nevēlēšanos darīt, neapmierinātību, raud, kļūst trauksmais, izsakās par sevi: “ <i>Es nemāku</i> ”, “ <i>Es nevaru</i> ”, “ <i>Man nesanāks</i> ”.
2. Autonomija	Patstāvīgi izvēlas iespējas kā realizēt savas ieceres, sakopj	Savas ieceres realizēšanai, ikdienas rutīnas darbībām,	Nespēj patstāvīgi pieņemt, grūtības sagādā rūpes par

	savu darba galdu un kārto rotaļlietas, rūpējas par savu higiēnu, patstāvīgi gērbjas, pieņem lēmumus un tiek galā ar kritiskām situācijām bez pieaugušā atbalsta.	lēmumu pieņemšanā un kritisko situāciju risināšanā nepieciešama pieaugušā palīdzība.	sevi, savas darba vietas, rotaļlietu sakārtošana – regulāri nepieciešams pieaugušā atgādinājums, norādījums, gaida pieaugušā palīdzību.
3. Pielāgošanās videi	Pieņem bērnudārza vidi: nesagādā grūtības atvadīties no vecākiem, spēj pats atrast sev nodarbošanos, iesaistīties vai organizēt rotaļas ar vienaudžiem pozitīvā noskaņojumā.	Atvadās no vecākiem un grupas telpās ienāk labprātīgi, taču ne reti mēdz justies noskumis, ne vienmēr iesaistās kopīgās rotaļās ar vienaudžiem, vairāk uzturas pedagoga sabiedrībā. Dienas daļā mēdz jautāt par vecākiem, pēcpusdienas cēlienā nepacietīgi gaida vecākus.	Sagādā grūtības atvadīties no vecākiem, ne reti nevēlas ienākt grupas telpās, raud, ir trauksmains, neiesaistās rotaļās ar grupas biedriem, bet tā vietā mēdz pavadīt laiku vienatnē un/vai līdzās pedagogam. Novērojamas uzvedības problēmas.
4. Attiecības ar citiem (pedagogiem, vienaudžiem)	Sveicinās ar pedagogu, komunicē, izrāda sirsnību, pieklājību, ņem vērā norādījumus, ieklausās, palīdz. Dodas rotaļās ar grupas biedriem, ir draudzīgs, izjūt empātiju, iesaistās lielākās draugu grupās (4-5 bērni) un ne tik lielās (2 bērni), neizraisa konfliktsituācijas.	Atsveicina pedagogu, ja pedagogs pasveicina, pēc noskaņojuma izrāda sirsnību un komunicē ar pedagogu, ne vienmēr ņem vērā pedagoga norādījumus, ieklausās un palīdz. Nereti izvēlas viena bērna sabiedrību vai rotaļās vienatnē, mēdz izraisīt konfliktsituācijas, bet izjūt vainas izjūtu, māk atvainoties un izrāda empātiju.	Neprot sadarboties ar pedagogu, neizrāda sirsnību, nesavalda savas emocijas, paužot tās ar nevēlamu uzvedību, negrib vai neprot veidot attiecības ar vienaudžiem, ir neuzņēmīgs, kautrīgs, bieži izraisa konfliktsituācijas par kurām nejūt vainas izjūtu, neizjūt empātiju.

Ar lielāko punktu skaitu – 3, autore apzīmē visaugstāko izjūtas līmeni – *izjūt*, kas nozīmē, ka bērns ir emocionāli līdzsvarots, saprot un prot kontrolēt savas emocijas, māk veidot pozitīvas attiecības ar apkārtējiem, bērns ir drošs un draudzīgs, viņam nesagādā problēmas vides maiņa, jo vides maiņu viņš uztver kā jaunu pozitīvu piedzīvojumu, bērns ar prieku iesaistās visās aktivitātes, mācībās, ir radošs un vienmēr gandarīts par paveikto. Šāds bērns neprasa individuālu pieeju no pedagoga, palīdzību vai pamudinājumu, bet taisni pretēji – pozitīvi uzlādē pedagogu, šādi bērni pedagogam vairāk ir kā atbalsts un palīgi. Ar punktu skaitu

– 2, autore apzīmē vidēju izjūtas līmeni, tas ir tad, kad bērns dažās jomās jūtas spēcīgs un stabils, bet dažās ne tik, un tas pedagogam ir jāprot pamanīt, un ar atbalstu un pamudinājumu panākt bērna izaugsmi. Autore uzskata, ka šādiem bērniem ir iespējams panākt emocionālās labbūtības līmeņa paaugstinājumu, pedagogam pielietojot kompetenču pieejas. Savukārt ar mazāko punktu skaitu – 1, autore apzīmē viszemāko izjūtas līmeni bērniem, kuri nejūtas droši par sevi, kuri ir trauksmaini, ar uzvedības problēmām, kuriem grūti pieņemt vidi ārpus savas komforta zonas, bērniem ar zemu pašvērtējumu. Tādiem bērniem ne reti vajadzīga pedagoga individuāla pieeja, ne reti pedagogiem jāizstrādā papildus uzdevumi ar zemākas sarežģītības pakāpi, lai bērns pats mēģinātu tikt galā ar uzdevumu. Pedagogiem ir jāveic individuālas pārrunas ar šāda veida bērnu vecākiem un jāiesaista viņus, lai kopīgiem spēkiem panāktu emocionālās labbūtības līmeņa paaugstināšanu.

Pirms autore uzsāks pedagoģisko izmēģinājuma darbību, lai pārbaudītu pedagoģiskos nosacījumus emocionālās labbūtības līmeņu paaugstināšanai, vispirms ir jāveic katra bērna individuāls novērojums, ko darba autore pēc 2.tabulas izvirzītajiem kritērijiem arī turpmāk veica un atspoguļoja un fiksēja tabulās un diagrammu attēlos.

2.3. Bērnu emocionālās labbūtības līmeņa izvērtējums pētījuma sākumā

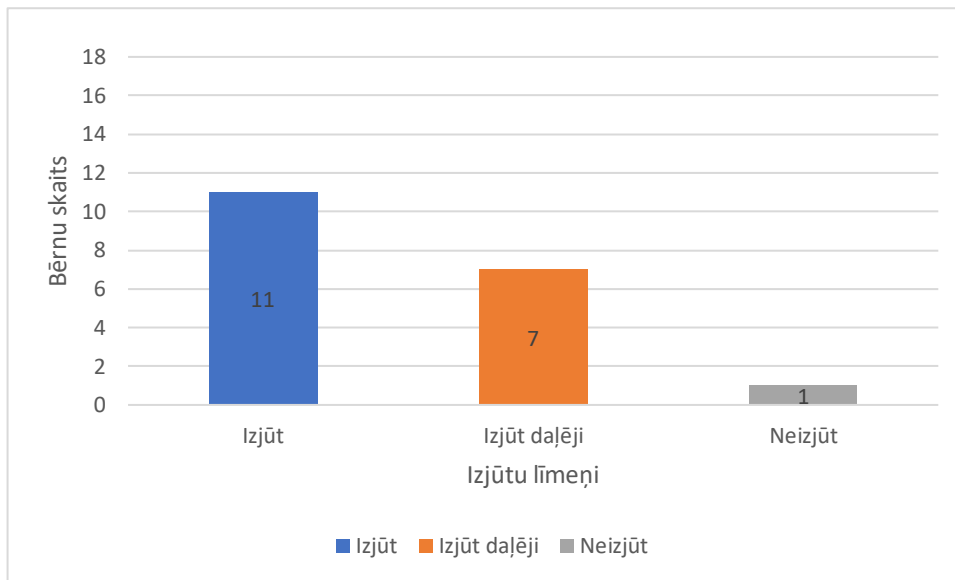
Bērnu emocionālās labbūtības līmeņa izvērtējums

Pētījuma laikā tika novēroti 19 bērni, no tiem 7 zēni un 12 meitenes vecumā no 4-5 gadiem. Ikdienā strādājot ar šī vecuma bērniem tiek novērots, ka bērni ir emocionāli ik dienas, no viņu emocijām atkarīga visa dienas daļa - tas kā bērns jūtas un tas, kā viņš sadarbojas ar citiem bērniem, kā iesaistās pedagoga organizētajās aktivitātēs. Pētāmās grupas ikdienas emocionālais noskaņojums kopumā ir nelīdzsvarots, jo bērnu noskaņojums dienas laikā ir mainīgs – bērns var priecāties un būt apmierināts un pēc neilga laika šis bērns var justies nomākts, trauksmainš vai apbēdināts. Katram bērnam ir savas personības iezīmes, kā arī bērni vēl neprot kontrolēt savas emocijas. Bērni šajā vecumā vēl tikai mācās apgūt saskarsmes modeļus, kas būtiski ietekmē bērnu emocionālo noskaņojumu. Autore veica individuālu bērnu novērošanu, balstoties uz 2. tabulas kritērijiem un to izjūtas līmeņu raksturojumiem, piefiksējot bērnu izjūtas līmeni ikdienas dzīvē, gan attieksmē pret sevi, gan attieksmē pret darbu (mācībām), gan attieksmē pret citiem, ko fiksēja 3.tabulā “Grupās “Y” bērnu emocionālās labbūtības individuāls līmeņu izvērtējums pētījuma sākumā”.

*3.tabula. Grupas "Y" bērnu emocionālās labbūtības individuāls līmeņu izvērtējums
pētījuma sākumā*

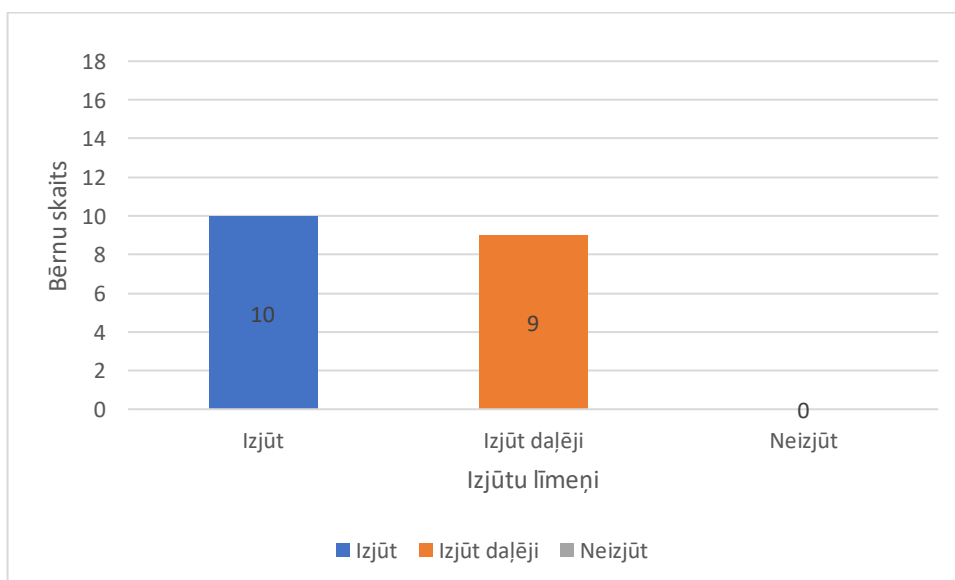
Kritēriji Bērnu vārdi	Sevis pieņemšana	Autonomija	Pielāgošanās videi	Attiecības ar citiem	Punktu skaits kopā
1.Alise	3	3	2	3	11
2.Artūrs	3	3	2	2	10
3.Bruno	2	2	2	2	8
4.Emīlija	3	3	2	3	11
5.Enija	2	2	1	1	6
6.Helēna	3	3	2	3	11
7.Jasmīna	2	2	3	3	10
8.Karlīna	3	3	2	3	11
9.Katrīna	3	3	3	2	11
10.Loreta	3	3	3	3	12
11.Luīze	3	2	2	3	10
12.Marks	1	2	3	2	8
13.Marta	2	2	2	2	8
14.Paulis	2	2	1	1	6
15.Ralfs	2	2	3	3	10
16.Robins	3	3	3	3	12
17.Sofija S.	2	2	3	3	10
18.Sofija U.	3	3	3	3	12
19.Toms	3	3	3	3	12

3.tabulā autore apkopojā katra bērna individuālos labbūtības līmeņu rādītājus katrā kritērijā atsevišķi, atainojot punktu skalā no 1-3, un visos kritērijos kopā, atainojot punktu skalā no 1-12. Lai būtu vieglāk un pārskatāmāk turpmāk autore izdala katru kritēriju atsevišķi. Balstoties uz 3.tabulu autore izveidoja EXCEL programmā diagrammu attēlus, lai būtu pārskatāmāks rezultāts par grupas kopskatu kopumā - cik grupas bērni izjūt savu labbūtību, cik izjūt daļēji un cik neizjūt vispār (sk. 3,4,5,6.attēlus).



3.attēls. Sevis pieņemšana

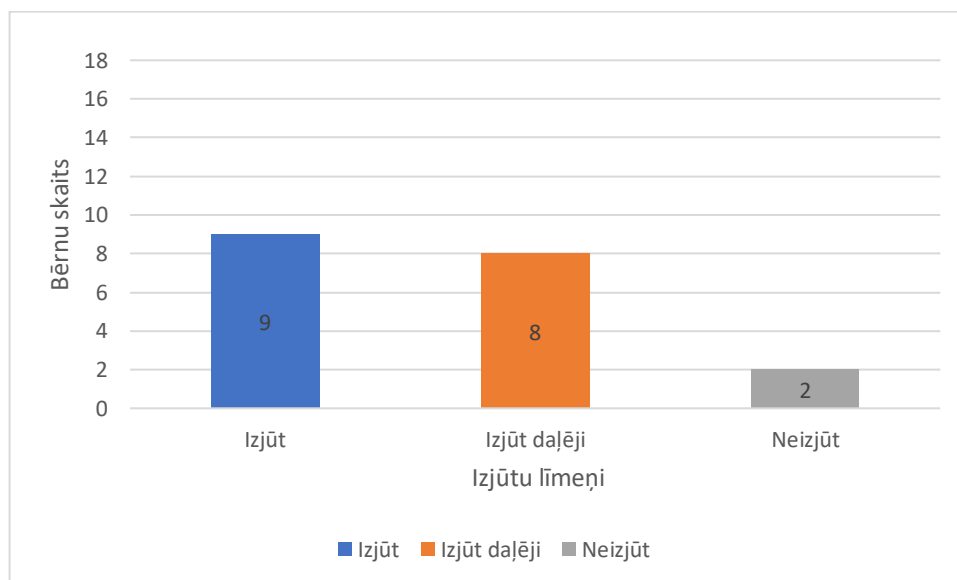
Aplūkojot 3.attēlu var secināt, ka pie kritērija “Sevis pieņemšana” grupā 11 bērniem izjūtas līmenis ir augsts, bērni ir pozitīvi vērsti pret sevi, prot komunicēt ar apkārtējiem, patstāvīgi tiek galā ar izvirzītajiem uzdevumiem kā arī spēj palīdzēt citiem. Pie vidējā izjūtas līmeņa autore novēroja un fiksēja 7 bērnus, šie bērni kaut kādā mērā ir nepārlicināti pār savām spējām, vai vēlas saņemt pamudinājumu no pedagoga, lai līdz galam veiktu uzdevumus. Savukārt viens bērns regulāri nenovērtē savas spējas, neizjūt sevi kā personību un pieprasa pedagoga individuālu pieeju šim bērnam.



4.attēls. Autonomija

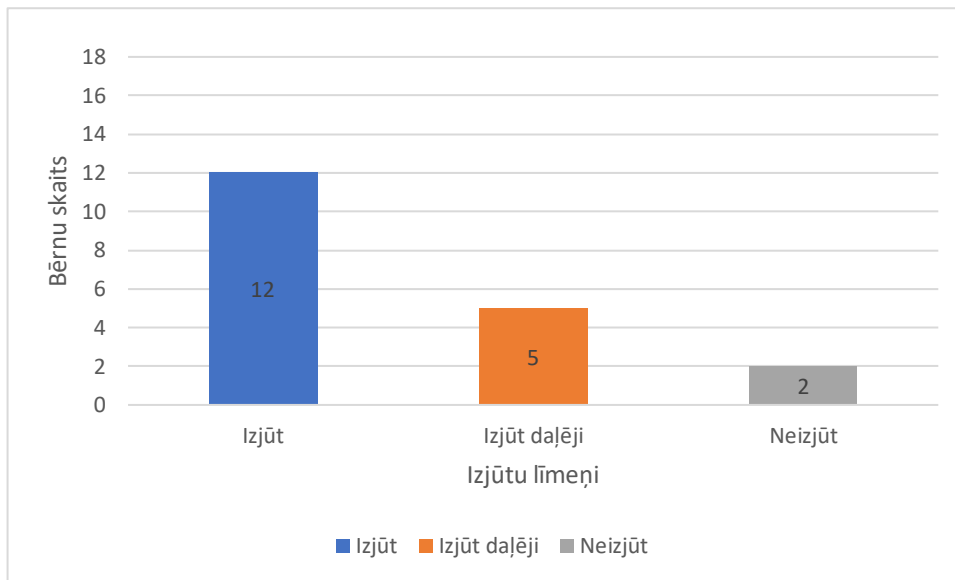
Aplūkojot 4.attēlu var secināt, ka grupā bērnu autonomijas izjūtas līmenis dalās gandrīz uz pusēm – bērni vai nu izjūt vai izjūt daļēji savu autonomiju, kas ir bērnu patstāvīgums. 10

bērni izjūt autonomiju, kas liecina par bērnu patstāvīgumu, bērni patstāvīgi ģērbjas, rūpējas par savu higiēnu, zina sev piederošās lietas, zina, ka jānokārto darba vieta pēc padarīta darba, bez pedagoga atgādinājuma. Savukārt 9 bērni izjūt daļēji – bērniem ne reti nākas atgādināt par savas darba vietas sakopšanu vai rotaļlietu novietošanu tām paredzētās vietās, pedagogam ir jāatgādina par roku mazgāšanu, vai jāpārbauda vai tas tiek darīts regulāri.



5.attēls. Pielāgošanās videi

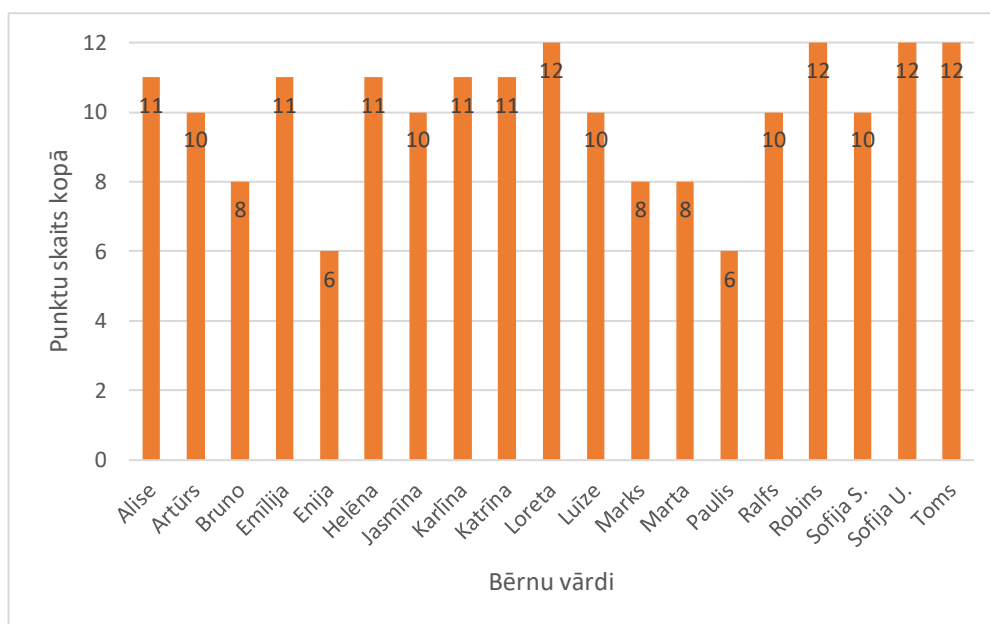
Aplūkojot 5.attēlu var secināt, ka 9 bērni no grupas ir iedzīvojušies bērnudārza vidē un bērniem nesagādā problēmas atvadīties no vecākiem ik rītu, kā arī sagaidīt vecākus vakarā, savukārt 8 bērniem ir novērotas grūtības vai nu atvadoties no vecākiem rīta pusē, vai pēc noskaņojuma dienas gaitā, kas izpaužas bērnu noskaņojumā vai taujājot pedagogam par to, kad atnāks vecāki. Grupā ir divi bērni, kuriem regulāri rodas grūtības atvadīties no vecākiem rīta pusē, šie bērni pēc atvadām no vecākiem uzturas pedagoga sabiedrībā un pieprasa lielu uzmanību un saskarsmi no pedagoga.



6.attēls. Attiecības ar citiem

Aplūkojot 6.attēlu var secināt, ka grupas bērnu sadarbība ar vienaudžiem kā arī pedagogiem ir samērā veiksmīga, jo vairums bērnu, kas ir 12 bērni attiecības ar citiem izjūt, tas novērojams bērnu savstarpējā sadarbībā, komunikācijā ar vienaudžiem, ka arī konfliktsituāciju risināšanā, bērni veiksmīgi tās atrisina savstarpēji, vai lūdzot pedagoga atbalstu un klausot pedagoga norādījumiem. 5 bērniem izjūtas līmenis sadarbībā ar apkārtējiem ir daļējs, bet vairumam šo bērnu tas ir pēc noskaņojuma, sevišķi novērojams tas tika rīta pusē, kad bērni nevēlas iesaistīties rotaļās ar vienaudžiem, tā vietā labāk izvēlas rotaļas vienatnē vai uzturēties pedagoga sabiedrībā. Pie šiem bērniem pieder arī bērni ar izaicinošu uzvedību, kuri ne reti izraisa konfliktsituācijas ar vienaudžiem, bet ar pedagoga pamudinājumu konfliktsituācijas risina. Savukārt divi bērni no grupas attiecības ar citiem neizjūt – vienam bērnam tas saistās ar izaicinošu uzvedību, kurš vienmēr cenšas pievērst sev uzmanību esot agresīvs pret pārējiem, arī pret pedagogu un otram bērnam šis izjūtas līmenis ir zems, jo bērns ir iesācis bērnudārza gaitas šajā grupā tikai šajā mācību gadā un bērns vēl nav iejuties starp pārējiem bērniem, šis bērns vairāk rotaļājas vienatnē, bet pārsvarā uzturas pedagoga sabiedrībā.

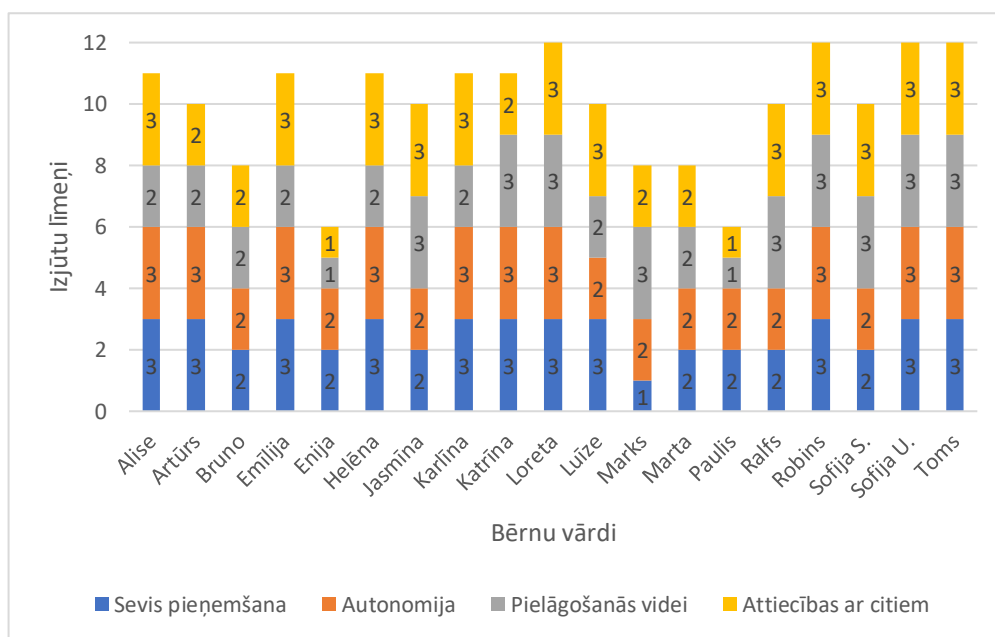
Darba autore arī apkopoja katra bērna izjūtu līmeni visos izvirzītajos kritērijos kopā, atainojot to punktu skalā no 1-12, pieņemot, ka katra kritērija augstākais punktu skaits pēc izjūtas līmeņiem ir 3 un četriem kritērijiem kopumā tātad augstākais punktu skaits ir 12 (sk. 7.attēlu).



7.attēls. Bērnu individuāls labbūtības līmeņu punktu skaits kopā

Aplūkojot 7.attēlu var secināt, ka grupas kopskats attiecībā uz emocionālās labbūtības līmeni visai grupai ir diezgan augsti rādītāji, 4 bērni pilnībā izjūt labbūtību visos autores izvirzītajos kritērijos, 5 bērniem labbūtības līmenis svārstās ļoti minimāli, visticamāk tas atkarīgs no bērnu ikdienas noskaņojuma, 8 bērniem no grupas ar pedagoga un vecāku atbalstu ir jācenšas paaugstināt labbūtības līmeni konkrētā jomā. Savukārt diviem bērniem no grupas emocionālās labbūtības izjūtas līmenis ir uz pusi zemāks kā citiem vienaudžiem, šiem bērniem ir būtiski šo līmeni paaugstināt, lai bērni justos garīgi veseli, būtu apmierināti ar sevi un dzīvi kopumā, lai veiksmīgi prastu sadarboties ar citiem un izaugtu par pašpārliecinātiem par sevi jauniešiem, kas gatavi visām dzīves situācijām un prastu veiksmīgi ar tām tikt galā.

Lai varētu vieglāk orientēties, kuriem bērniem un kuros kritērijos emocionālās labbūtības līmenis ir jāuzlabo, autore attēlo katra bērna individuālos izjūtas līmeņu rādītājus katram kritērijam (sk. 8.attēlu):



8.attēls. Katra bērna novērtējums katrā kritērijā

Aplūkojot šo 8.attēlu var secināt, ka īpaši jāstrādā ar 5 bērniem – *Pauli, Martu, Marku, Eniju, Bruno*. Šiem bērniem izjūtu līmenis ir zems visos noteiktajos kritērijos. *Paulis un Bruno* – šie bērni ir ar uzvedības izpausmēm, kas traucē pašiem bērniem un arī apkārtējiem, kas liecina par emocionālās veselības traucējumiem, kas, visticamāk, radušiem ārējo apstākļu rezultātā, ko var mainīt un risināt. Novērojot bērnus un bērnu sadarbību ar vecākiem, var spriest, ka *Marks* un *Bruno* dzīvo vecāku pāraprūpē, kas pēc teorijā gūtajām atziņām liecina par bērna autonomijas kavēšanu, kā arī uzvedības izpausmēm, kas nav kontrolējamas, bērna robežu neievērošana, līdz ar to bērnam zūd arī koncentrēšanās spējas un grūtības uzdevumu pabeigšanai līdz galam. *Marta* un *Enija* ir jaunpienācējas šajā grupā, ar šā mācību gada sākumu, līdz ar to meitenes vēl nav iedzīvojušās šajā grupā un sadraudzējušās ar visiem grupas bērniem. Meitenes jūtas nedrošas un vairāk uzturas pedagoga sabiedrībā vai rotaļājas vienatnē. *Martai* sagādā grūtības koncentrēties un paveikt jebkuru noteiktu uzdevumu līdz galam – meitene vienmēr gaida pedagoga atbalstu, palīdzību un pamudinājumu. Arī ģērbšanās *Martai* sagādā grūtības, meitene gaida palīdzību, vai pati ģērbjas ļoti lēni un ne reti nepareizi (piemēram, pirmos uzvelk cimds, pirms āra jakas un zābakiem).

Tāpat arī 5 bērniem ir zemāks izjūtu līmenis divos noteiktajos kritērijos – *Sofijai S., Ralfam, Jasmīnai* autonomijā un sevis pieņemšanā: šiem bērniem nereti vajadzīgs pamudinājums no pedagoga, lai veiksmīgi un līdz galam veiktu noteiktus uzdevumus, bērni nav pārliecināti pār savām spējām, kā arī nespēj paši pieņemt lēmumus. *Ralfam* noteiktu uzdevumu veikšanai ne reti nepieciešama individuāla pieeja, jo puisim zūd uzmanības noturība, viņš neieklausās uzdevumu nosacījumos. *Luīzei* - autonomijā un pielāgošanās videi – meitenei ir

grūtības rīta daļā atvadīties no vecākiem, kā arī dienas laikā, pēc noskaņojuma, izrāda ilgas pēc vecākiem. Šāda svārstīga noskaņojuma pēc meitenei ir grūtības mācību norisē, meitene gaida pedagoga atbalstu un pamudinājumu darba veikšanai. Savukārt *Artūram* – pielāgošanās videi un attiecībās ar citiem: puisim bieži sagādā grūtības ienākt grupas telpās rīta pusē, atvadoties no vecākiem, bieži raud vai ienākot grupā – nosēžas pie galda vienatnē un sevi mierinot šūpojas uz priekšu un atpakaļ, kas arī pauž par emocionālu pārdzīvojumu. *Artūram* ne reti izpaužas arī nevēlamas uzvedības izpausmes, kas izpaužas, galvenokārt, pedagoga norādījumu un grupas noteikumu neievērošanā, kā arī konfliktu izraisīšanā ar vienaudžiem nevēloties dalīties ar rotaļlietām.

Pieciem bērniem izjūtu līmeni ir zems tikai vienā no noteiktajiem kritērijiem: *Katrīnai* – attiecībās ar citiem. Novērojot šīs meitenes temperamentu un rakstura iezīmes, var secināt, ka *Katrīnai* patīk dominēt un meitene ne reti izpauž agresiju pret bērniem, ja nenotiek pēc viņas prāta. *Karlīnai, Helēnai, Emīlijai, Alisei* – pielāgošanās videi. Šīm četrām meitenēm ir novērotas grūtības atvadoties no vecākiem rīta cēlienā, atkarībā pēc noskaņojuma.

Četriem bērniem emocionālās labbūtības līmenis ir augsts visos noteiktajos kritērijos. Līdz ar to darba autore secina, ka, no novērotajiem grupas bērniem, 15 bērniem ir nepieciešams labbūtības līmeņa uzlabojums – 5 bērniem tas ir nepieciešams lielā mērā, 5 bērniem vidējā mērā un 5 bērniem nelielā mērā, un, pēc šiem pētījuma sākuma rezultātiem, darba autore var sākt pedagoģisko izmēģinājuma darbību bērnu emocionālās labbūtības līmeņu paaugstināšanai.

2.4. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība emocionālās labbūtības līmeņa paaugstināšanai

Pirmsskolas uzdevums ir sagatavot katru bērnu skolai, aptverot bērnu individualitātes veidošanos; sekmējot bērna garīgo, fizisko un sociālo attīstību; patstāvības veidošanos; bērna zinātkāres un radošās darbības veicināšanu; kā arī psiholoģiski sagatavot bērnus skolai. Tāpat būtiska nozīme ir sekmēt bērnu emocionālo labbūtību, ko pedagogs var, organizējot mācību norisi tā, lai bērni, galvenokārt, pielietotu pirmsskolas vecuma bērnu galvenos darbības veidus, proti – rotaļas, socializāciju un mācību darbību (Alsberga, Antiņa, Dortāne 2016). Šādi organizēta mācību norise sekmē bērnu vispusīgu attīstību.

Mācību norise bērniem bērnudārzā norit katru dienu, bet bez mācībām ikdienas notikumos darba autore (turpmāk tekstā pedagogs) ievēro svarīgus pedagoģiskos nosacījumus ikdienas saskarsmē ar bērniem, kas palīdz celt bērnu autonomijas izjūtu, pašapziņas celšanu,

palīdz sadarboties ar vienaudžiem, risināt konfliktsituācijas, ka arī veiksmīgi iejusties bērnodārza vidē, radot pozitīvu vidi, ievērojot:

1) bērna iniciatīvas atbalstīšanu (sekmē sevis pieņemšanu, autonomiju attiecības ar citiem, pielāgošanās videi): pedagogs pārtrauc savus darāmos darbus, pievēršas bērnam ar interesi, ļauj bērnam brīvi izteikties, uzklausat bērnu, jautājot jautājumus, dodot iespēju bērnam paplašināt savu stāstījumu, novērtēt bērna stāstījumu.

Piemērs. Ik rītu Karlīna, ierodoties uz bērnodārzu (vienu no pirmajām), kamēr gaida draugus ierodamies, uzsāk sarunu ar pedagogu – stāsta visu, kas uz sirds.

Pedagogam ikdienā strādājot ar bērniem ir daudz pienākumu, viens no tiem – mācību, rotaļnodarbību plānošana ar jēgpilniem bērnu sasniedzamajiem rezultātiem. Tādēļ rīti, kamēr ir sanākuši maz bērnu, pedagogam jāpaspēj sagatavoties mācību procesam. Bet, domājot par bērnu emocionālo labbūtību, šajā gadījumā, uzklausat bērnu ir svarīgi. Tādā veidā pedagogs aktīvi klausās bērnam un arī bērns mācās aktīvi klausīties citos. Ieklausīšanās bērnam un izrādot interesi par to, ko bērns stāsta, vai tas ir kāds dienas notikums, vai personisks notikums, vai jautājums par konkrētās dienas darāmajiem darbiem, bērns izrāda zinātkāri, interesi. Ieklausoties, pievēršoties bērnam, runājot ar bērnu, esot viņam acu līmenī, vienlīdzīgā pozīcijā, bērns jūtas īpašs un tādejādi ceļas bērna pašapziņa, kā arī pozitīvas attiecības ar pedagogu.

Tāpat, arī no paša agra rīta, pirmie bērniņi, ierodoties bērnodārzā, var novērot, vēl nav aktīvi darboties gribētāji, tāpēc pedagogam ir jāpievērš bērniem uzmanība, lai bērni justos gaidīti un svarīgi. Ja bērns, kurš bērnodārzā ieradies pirmais, ir ilgu laiku viens pats grupā, tad pedagogs iesaistās ar viņu rotaļās, rosina uzspēlēt galda spēles kopā (domino, puzzles likšana, smilšu spēli, šķirot pupiņas, salikt lego, u.c.).

2) emocionālās inteliģences ieaudzinašanu (sekmē sevis pieņemšanu, autonomiju attiecības ar citiem, pielāgošanās videi): bērna emociju pamanīšana un respektēšana. Bērni, rotaļājoties grupās, bieži konfliktē – vai nevar sadalīt draugus, kāds negrib ar kādu rotaļāties, vai nespēj sadalīt lomas rotaļu laikā, vai nespēj sadalīt rotaļlietas, kāds kādam atņem rotaļlietu un nedalās, vai taisni pretēji – ir “ar visu sirdi” iekšā rotaļā, tik aizrautīgi, ka bērns kļūst pārāk skaļš, uzbudināts, kas izpaužas skrienot, skaļi smeļoties, mantu mētāšana kā rotaļu veids, neievērojot drošības noteikumus. Rotaļās bērnos parādās plašs emociju klāsts, ko ne reti bērns nespēj kontrolēt. Ikdienas notikumos pedagogs cenšas pamanīt bērnu emociju izpausmes un, jautājot bērnam kā viņš jūtas, kopīgiem spēkiem nonākt pie emociju izpausmes veida – vai bērns ir dusmīgs, vai nomākts, vai jūtas bēdīgi, vai tomēr priecīgs, patīkami satraukts, sajūsmināts u.c. bērniem emociju izpausmes ir jauni vārdi, ko iemācās ja emocijas tiek raksturotas un demonstrētas. Svarīgi ir arī tas, ka pedagogs uzsver, ka katra emociju izpausme ir normāla parādība, piemēram: “*Pauli, es redzu, ka tu esi dusmīgs, tas nekas! Es zinu*

labu veidu kā dusmas var aizdzīt prom, vai parādīt? ”. Šādi pedagogs ieinteresē bērnu un novērš domas no nepatīkamām izjūtām. Pedagogs kā dusmu novēršanas metodi ir ieviesis “stresa bumbas” (balons piepildīts ar miltiem, ar priecīgām emociju sejiņām), ko bērns var mierīgi pasēdēt un pamīcīt (sk. 9.attēlu).



9.attēls. Stresa bumbas

Pedagogs māca bērniem izprast savas emocijas, kā arī saprast un atbalstīt citu emocijas, to izrunājot pēc dažādiem ikdienas notikumiem, kuros bērni izrāda īpaši spēcīgas izjūtas. Ļoti svarīgi ir ja bērns pats prot nosaukt savas izjūtas, un saprot arī otra sajūtas – izrāda empātiju, tā bērns attīsta emocionālo inteliģenci.

Piemērs. Ārā rotaļu laukumā Jasmīna tīšām ieber smiltis acīs Emīlijai. Emīlija raud un pārdzīvo. Pedagogs neatstāj šo notikumu nepamanītu, bet pārrunā grupas telpās ar visiem bērniem uzvedību ārā, vēlreiz atgādinot drošības noteikumus. Pedagogs jautā bērniem: “Vai kāds no jums šodien neievēroja drošības noteikumus ārā?”. Uz šo jautājumu Jasmīna atbildēja, ka viņa, uz ko pedagogs turpināja: “Jasmīna, kāda bija tava rīcība ārā?”. Jasmīna: “Es metu smiltis Emīlijai”. Pedagogs: “Bet, Jasmīna, vai tā drīkst darīt? Emīlija raudāja un viņai trāpīja acīņās, viņai tas nebija patīkami! Kāpēc tu tā darīji?”. Jasmīna: “Es gribēju pievērst uzmanību”. Pedagogs: “Bet, vai tā bija laba rīcība?”. Jasmīna: “Nē!”. Stāsta morāle, ka Jasmīna bija gana drosmīga, lai pati izstāstītu par rīcību, kas nebija laba, un atzina to. Jasmīna stāstot, jutās bēdīga, bet viņa neraudāja, viņa apzinājās ko ir izdarījusi. Jasmīna arī zināja, ka ir jāatvainojas un jāsamīļo Emīlija, jo tā mēs darām vienmēr, kad kādam draugam tiek nodarīts pāri, ja draugs ir bēdīgs, tad viņš jāiepriecina, ko Jasmīna arī izdarīja.

Šajā gadījumā, kad Jasmīna saprot kāda bija viņas rīcība un, ka ir nodarījusi pāri draugam, ir īstais brīdis, lai stāstītu par emocijām: kā jutās pati Jasmīna, kā jutās Emīlija, un kā mēs varētu rīkoties savādāk, lai otrs nejūtas apbēdināts. Tā ir emocionālās inteliģences

ieaudzināšana bērnos - šādās situācijās bērns ļoti labi var saprast savas sajūtas, un ja tās vēl arī raksturo, tad tas ir pamats emocionālās inteliģences ieaudzināšanai. Kājiņa, Aunīte (2006, 15) min, ka: "emociju ieaudzināšanai bērnos vajadzētu izmantot tieši tos brīžus, kad bērns atklāti pauž emocijas". Šādos ikdienas notikumos pedagogs māca bērniem ne tikai empātijas izjūtu, bet arī morālās vērtības - atvainoties, samīļot, iepriecināt draugus.

3) bērna vajadzību apmierināšanu (sekmē sevis pieņemšanu, autonomiju, attiecības ar citiem, pielāgošanās videi): mierināšana un atbalsts. Lai bērns veiksmīgi pielāgotos jaunai videi, svarīgi ir apmierināt bērna vajadzības, šajā gadījumā tās būtu: vajadzība pēc drošības – lai bērns bērnudārzā justos gaidīts, lai valda pozitīva gaisotne, lai pedagogam ir patīkama balss intonācija; vajadzība pēc saskarsmes (sociālās vajadzības) – lai bērns jūtās pieņemts starp vienaudžiem, lai ir viegli sadraudzēties ar citiem bērniem; izziņas vajadzības – lai bērnam bērnudārzā ir interesanti, lai būtu iespēja iegūt jaunas zināšanas, ir interesantas spēles un rotaļas. Tikai tad, ja pedagogs spēj nodrošināt bērna individuālās vajadzības, var veidoties pozitīva saskarsme starp bērnu un pedagogu (Kājiņa, Aunīte 2006, 63).

Piemērs. Ik rīta rituāls, ko pedagogs ir ienesis šajā grupā ir bērnu vārdu pielikšana pie dekoratīvā ābolīša, kas atrodas grupā pie sienas. Bērns ierodoties bērnudārzā jau zina, ka viņam ir jāpieliek savs vārdiņš, viņam ir interese to atrast kastītē starp citiem vārdiem, tas arī palīdz novērst domas no ilgām atvadām ar vecākiem (sk. 10.attēlu).

Kā otrs rituāls seko – pamāšana vecākiem pie loga, kas arī emocionāli ļauj bērnam justies labāk no rītiem pēc atvadām no vecākiem. Šis rituāls gan ir veidojies sadarbojoties ar vecākiem: pedagogam reizēm ir jāatgādina vecākiem par pamāšanu savam bērnam, jo bērns pie loga gaida, piemēram, Alise reiz nesagaidīja, ka tētis pamāj pie loga un stipri pārdzīvoja to, raudādama. Šajā gadījumā pedagogs meiteni mierināja ar apskāvieniem, maigu runas intonāciju un solījumiem, ka nākamreiz tētis pamās. Alise kļuva mierīgāka un, sagaidījusi draudzenes, meitene spēlējās un nelikās vairs noraizējusies, lai gan vakarā, tēti sagaidījusi, to pieminēja tētim un, kopā ar audzinātāju, atgādināja tētim par pamāšanu.



10.attēls. Šodien esmu šeit

Šādā veidā tiek palīdzēts bērniem iejusties bērnudārza vidē, pedagogs pamana bērna raizes no rīta atvadoties no vecākiem, pieiet pie bērna, laipni atvadās no vecākiem, paņem bērnu aiz rokas un kopā ar bērnu pieiet pie loga, sagaida, lai vecāki pamāj bērnam, pēc tam piedāvā bērnam kādu interesantu nodarbi, piemēram, rīta daļā bērniem ļoti patīk darbošanās ar smiltīm – smiltīs paslēpti burtiņi vai citas maza izmēra rotaļlietas, ko ar otiņu mēģina atrast (sk. 11.attēlu).



11.attēls. Burtu meklēšana smiltīs

4) bērna darbības atbalstīšanu (sekmē sevis pieņemšanu, autonomiju, attiecības ar citiem, pielāgošanās videi): interešu respektēšana. Pedagogs nepārtrauc bērnu viņa patstāvīgās nodarbēs, redzot, ka bērns ir aizrautīgi aizņemts ar kaut ko. Nav nepieciešamības

bērnu pārtraukt, kamēr bērns pats nelūdz palīdzību, tādejādi bērns saprot un jūt, ka var pats, līdz ar to aug bērna autonomijas izjūta. Savukārt, ja bērns lūdz palīdzību, pedagogs palīdz izdarīt tikai to, ko bērns pats patiešām nespēj, ļaujot bērnam lēnām, mudinot, izdarīt pašam.

Piemērs. Visi bērni ģērbjas uz iešanu ārā. Marta uzvelk āra bikses un tad cimdus. Pedagogs novēro, bet, neko nesakot, ļauj Martai pašai saprast. Kad Marta stāv un tālāk vairs neģērbjas, pedagogs meitenei jautā: "Martīņa, vai ar cimdiem tu varēsi uzvilkt jaku un zābakus? Pamēģinām!" Kad Martīņa saprot, ka ar cimdiem jaku un zābakus ir grūti uzvilkt, Marta cimdus novelk un velk virsū jaku un zābakus.

Ir jāļauj bērnam kļūdīties, jo tikai tā bērns sapratīs kā darīt labāk, vai savādāk, lai pašam būtu vieglāk - tas ir bērna paša mācīšanās process.

Piemērs. Markam nodarbībā nesanāk griezt ar šķērēm, viņš par to dusmojas, sakot: "Man nesanāk, es nemāku!". Pedagogs brīdi ļauj Markam mēģināt pašam, kad pedagogs redz, ka Marks kļūst nervozs un vēl dusmīgāks, pedagogs piedāvā griezt kopā: pedagogs ar vienu roku tur papīru, ar otru kopā ar Marku – šķēres, un griež.

Šāda atbalstoša attieksme veicina Marku darboties un pabeigt noteiktu uzdevumu līdz galam, kā arī uzlabo viņa emocionālo noskaņojumu (Marks vairs nejūtas dusmīgs – pasmaida par padarīto darbiņu) un veido pozitīvas un draudzīgas attiecības ar pedagogu. Tas veicina autonomijas izjūtu un attiecības ar pieaugušajiem.

Pēcpusdienas cēlienā dažiem bērniem patīk radoši darboties, viņi lūdz pedagogam, baltu lapu, līmi, šķēres, u.c., protams, pedagogs izsniedz bērniem nepieciešamās lietas un ļauj bērniem pašiem darboties, novērojot un, vajadzības gadījumā, atbalstot un palīdzot. Ja bērns aizrautīgi darbojas, bet atnāk vecāki pakaļ, bērns bieži jūtas sarūgtināts, ka nevar pabeigt darbiņu, tādā gadījumā, pedagogs lūdz vecākus pagaidīt un ļaut bērnam pabeigt.

5) pozitīvas uzvedības modelēšanu (sekmē sevis pieņemšanu, autonomiju, attiecības ar citiem, pielāgošanās videi): vērtību un tikumu ieaudzinašana. Pedagogs ik dienu rāda priekšzīmīgu uzvedību, attieksmi, pieklājīgi izskatās, jo bērns ir pieaugušā spoguļattēls, bērns mācās atdarinot. Kā arī ir ļoti svarīgi bērnam ikdienā piedzīvot laipnu un pieklājīgu saskarsmi, par ko pirmsskolas iestādē rūpējas ik viens iestādes darbinieks. Pedagoga darba pienākumos ietilpst veidot bērniem visaptverošu izpratni par tādām vērtībām kā: dzīvība, cilvēka cieņa, ģimene, darbs, daba, par mūsu Latvijas valsti, tās valodu, kultūru un daudzām citām vērtībām²³. Pedagogs ikdienā pielieto ētikas normas, tādejādi mācot bērniem izkopt labus morālos ieradumus jeb tikumus:

- pieklājīgi sasveicinās, atvadās;

²³ Valsts izglītības satura centrs. (2016). *Skola2030: vērtības un tikumi*. Pieejams: <https://www.skola2030.lv/lv/macibu-saturs/merki-skolenam/vertibas-un-tikumi>

- ar cieņu un laipni izturas pret citiem cilvēkiem;
- godina savu valsti, valsts svētkos pieklājīgi un svinīgi ģērbjas;
- pie pusdienu galda lieto frāzes “lūdzu”, “paldies” un “labu apetīti”;
- bērnu diendusas laikā lieto frāzes “saldus sapnīšus”, “arlabunakti”;
- lūdz piedošanu un piedot;
- atvainojas;
- izrāda rūpes par citiem cilvēkiem, kā arī dzīvniekiem;
- izrāda pateicīgumu par jebkuru dāvanu (bērna zīmējums vai cita veida radošs darbs), jauku vārdu, komplimentu no bērna.

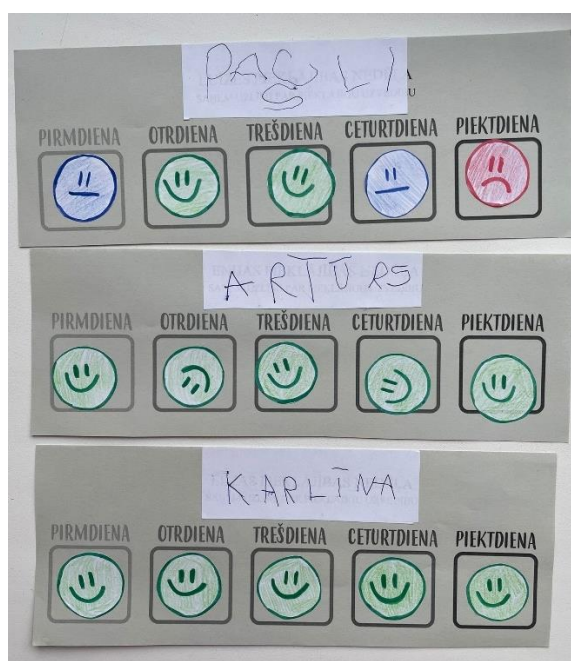
To, kā veidot izpratni bērniem par tikumiskām vērtībām, pedagogs smeļas padomus no grāmatas “Vērtību vācelīte pasakās, rotaļās un spēlēs 5-6 gadus veciem bērniem” (Sīle S., Volkova L. 2011). Metodiskais materiāls sniedz iespējas apgūt vērtības pārdomāti organizētā pedagoģiskā procesā gan pasaku veidā, gan arī caur rotaļām un spēlēm. Pedagogs šo saturu pielāgo bērnu vecumam un nepieciešamo tikumu apgūšanai.

6) objektīva novērtēšanu (sekmē sevis pieņemšanu, autonomiju). Ikvienu mācību darbu, vai tas ir radošais darbs, didaktiskais uzdevums, rotaļa vai prāta spēle, u.c., vērtēšana ir nepieciešama. Bez izvērtēšanas nevar uzskatīt, ka mācību process ir noticis, tas parāda audzēkņa izaugsmi, kā arī dod audzēknim darbības simbolisku svarīgumu – bērna acīs mācību darbs kļūst vērtīgāks, ja tam tiek pievērsta uzmanība (Briška, Kalēja-Gasparoviča 2020, 41). Mācību procesu pedagogs organizē caur rotaļām, spēlēm, dzejoļiem, dziesmām, mīklām, tādejādi ieinteresējot bērnus un radot zinātkāri, mācīšanās vēlmi ar prieku. Pedagogs mudina bērnus darboties, novērtē bērnus neakcentējot jēdzienus “pareizi”, “nepareizi”, “labi”, “slikti”, bet jēgpilnu atgriezenisko saiti, uzdodot bērnam jautājumus, lai rosinātu bērnu pašam tikt pie secinājumiem. Pedagogs uzsver uz bērna stiprām pusēm, piemēram: *“Sofija, tu ļoti labi pazīsti jau visus burtus, malacis!”*. Pedagogs mācību procesā sniedz bērniem iedrošinājumu, kas stimulē vēlēšanos pārvarēt grūtības, savukārt, ja tas nelīdz, piedāvā palīdzību, piemēram: *“Martīna, nepārdzīvo, ka tavs darbiņš saplīsa, mēs tūlīt salīmēsim to no otras puses ar neredzamo līmlentu un tu varēsi turpināt!”*. Pedagogs nepielieto kritiku, jo tā var bērnu dziļi ievainot (psiholoģiski un emocionāli), bet tā vietā izsaka uzslavas vai atzīmē centienus, nosaucot bērnu vārdā, tādā veidā attīstot bērnam pašapziņu un akcentējot bērna sociālo lomu, piemēram: *“Sofija, cik tev skaistas krāsas sanāk sapludināt, krāsojot ar ūdens krāsām, un tev ļoti labi sanāk krāsot, ievērojot līnijas, malacis!”*.

Bērnam ir jāprot arī pašam sevi novērtēt (pašvērtējums), bet pedagogam ir jāpalīdz strukturēt bērnu spontāno pašvērtējumu, palīdzot bērnam saprast, ko tad viņš ir iemācījies,

kādus atklājumus veicis, u.c. Tādējādi bērns gūst pašpaļāvību un motivāciju turpmākām mācībām un jaunradei; apzinās savas individuālās spējas, savas stiprās puse, izprot savas spējas un iespējas; apjēdz savu mācīšanos un izaugsmi - ko ir darījis, ko iemācījies, kāds ir sanācis rezultāts, ko zina, ko prot, kur ir kompetents, nosaka mērķus turpmākajām mācībām (Briška, Kalēja-Gasparoviča 2020, 41). Pedagoģs rada iespējas bērniem veikt pašvērtējumu šim vecumam atbilstošā veidā – ar emociju zīmēm.

Piemērs. Pedagoģs grupā ieviesis sevis novērtēšanas kalendāru (sk. 12.attēlu), kur bērni paši sevi novērtē pēc katra padarītā uzdevuma (dienas rotaļnodarbības). Kalendāru veidojam katru nedēļu un tas tiek piestiprināts pie katra bērna skapīša garderobē, bērni paši uzraksta savus vārdus, paši izkrāso emociju sejiņas – labi padarīts darbiņš zaļā krāsā un priecīga sejiņa, ja vēl jāpacenšas, tad zilā krāsā domīga sejiņa, ja darbiņš nemaz nav padevies vai sanācis, tad sarkanā bēdīgā sejiņa. Sevis novērtēšana notiek ar pedagoģa līdzdalību. Piemēram nodarbībā, kurā bija jāsalīdzina priekšmetu skaits grupās ar pielikšanu klāt, uzlikšanu virsū un pāru veidošanu, Paulim īsti neveicās. Pie pašvērtēšanas Paulis šim uzdevumam savā kalendārā gribēja ielīmēt vislabāko vērtējumu – zaļo, priecīgo emociju sejiņu, bet pedagoģs ar jautājumiem: “Pauli, vai tu tiešām saliki katrā pusē vienādu skaitu kastaņu un čiekuru? Paskaitam kopā!”. Kad, kopā skaitot, Paulis saprot, ka skaits nav vienāds katrā grupā, tad Paulis piekrīt, ka vēl ir jāpamācās un uzlīmē sarkano - bēdīgo emociju sejiņu



12.attēls. Sevis novērtēšanas kalendārs

Ikvienu mācību darbu, vai tas ir radošais darbs, didaktiskais uzdevums, rotaļa vai prāta spēle, u.c., vērtēšana ir nepieciešama. Bez izvērtēšanas nevar uzskatīt, ka mācību process ir

noticis, tas parāda audzēkņa izaugsmi, kā arī dod audzēknim darbības simbolisku svarīgumu – bērna acīs mācību darbs kļūst vērtīgāks, ja tam tiek pievērsta uzmanība (Briška, Kalēja-Gasparoviča 2020, 41).

Savukārt, mācību procesa organizācijas ietvaros, pedagogs, balstoties uz bērnu individuālo emocionālās labbūtības līmeņu izvērtējumu un izstrādātajiem četriem kritērijiem, izveidoja darba plānu: veica pedagoģisko izmēģinājuma darbību - ikdienā pielietoja visus iepriekš minētos pedagoģiskos nosacījumus, kā arī astoņu nedēļu garumā, atvēlot divas nedēļas ilgu laika posmu katram izstrādātajam kritērijam, papildus pielietoja Martinsones (2020) piedāvāto materiālu no skolotāju rokasgrāmatas “Garīgās veselības veicināšanas programma pirmsskolā un sākumskolā”²⁴, integrējot šo piedāvāto materiālu atbilstoši grupas vajadzībām, vecumam un spējām. Tika novadītas četras nodarbības, katram izstrādātajam kritērijam:

- sevis pieņemšanai/pašapziņas celšanai izspēlējām rotaļnodarbību “Dārgumu koks”, ar mērķi palīdzēt bērniem atpazīt prasmes, kas viņiem padodas vislabāk, kā arī uzzināt par prasmēm, kas padodas pārējiem grupas biedriem;
- attīstot sadarbības prasmes tika izspēlēta rotaļnodarbība “Kopā labāk”, ar mērķi bērniem labāk izmantot sadarbības prasmes rotaļu laikā un iemācīties dalīties ar rotaļlietām;
- palīdzot bērniem adaptēties bērnudārza vidē izspēlējām rotaļnodarbību “Pārmaiņas”, ar mērķi atpazīt savas emocijas jaunās situācijās un spēt izvēlēties atbilstošus paņēmienus, lai veiksmīgi tiktu galā ar pārmaiņām;
- attīstot autonomijas izjūtu, tika izspēlēta rotaļnodarbība “Es pats” ar mērķi palīdzēt bērniem pašiem tikt galā dažādās dzīves situācijās.

2.5. Emocionālās labbūtības līmeņu diagnosticēšana pētījuma beigās

Pētījuma laikā darba autore pievērsa īpašu uzmanību noteiktiem emocionālās labbūtības kritērijiem, kas tieši pētītajā grupā ir aktuāli, proti: sevis pieņemšana, autonomijas izjūta, pielāgošanās bērnudārza videi un savstarpējās attiecības ar vienaudžiem. Lai paaugstinātu emocionālās labbūtības izjūtu līmeni bērniem, darba autore pastiprināti pievērsa uzmanību konkrētiem pedagoģiskiem nosacījumiem, kas, viņasprāt, būtiski uzlabo bērnu emocionalitāti. Pēc autores izstrādātajiem kritērijiem un to raksturojumiem, pētāmās grupas bērni tika vēroti

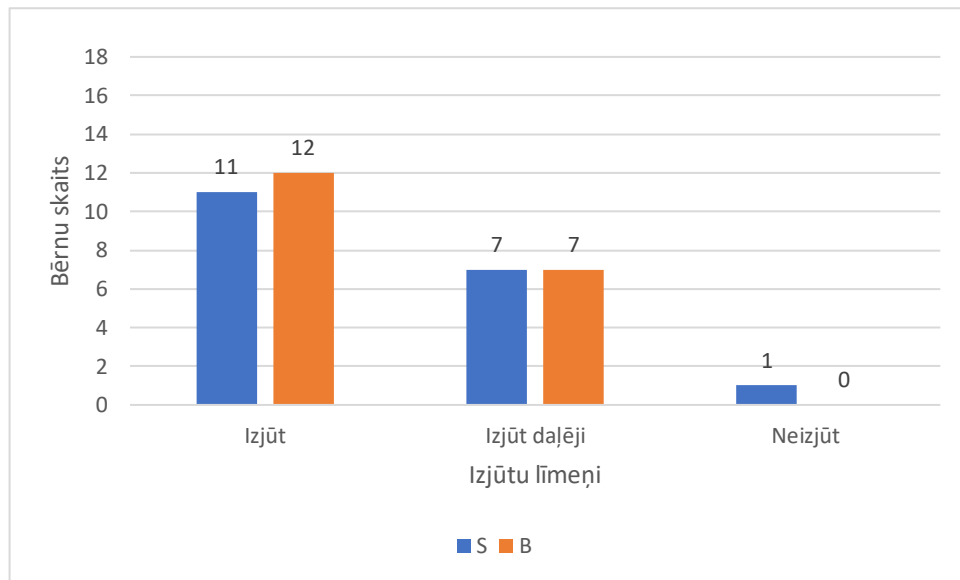
²⁴ PROMEHS: Latvijas Universitāte. *Skolotāja rokasgrāmata*. Pieejams: [Garīgās veselības veicināšanas programma. Skolotāja rokasgrāmata \(lu.lv\)](#)

astoņu nedēļu garumā un vērojumi attiecīgi apkopoti tabulā (sk. 4.tabulu), ar pētījuma sākuma (S) un beigu (B) rezultātiem.

4.tabula. Grupas "Y" bērnu emocionālās labbūtības individuāls līmeņu izvērtējums pētījuma sākumā (S) un pētījuma beigās (B)

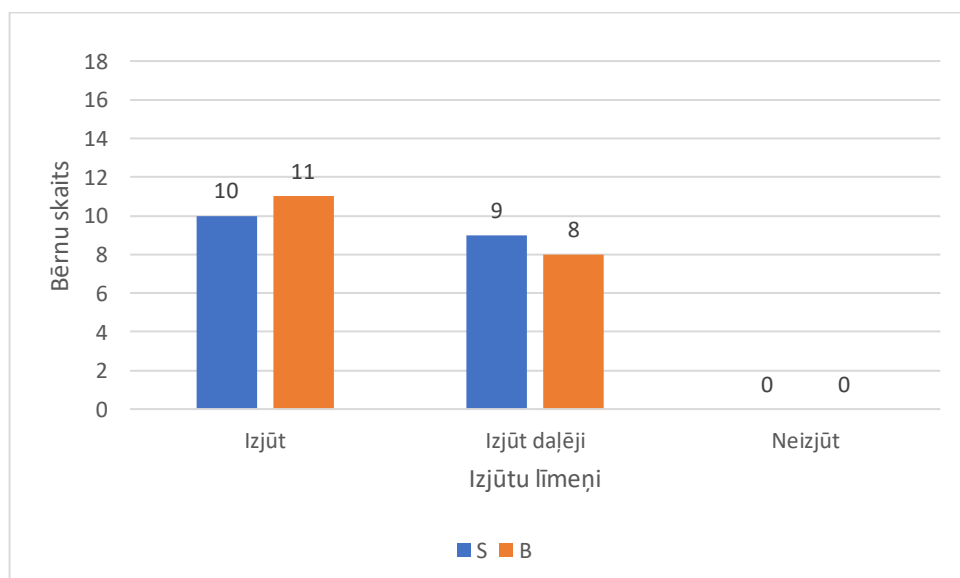
Kritēriji Bērnu vārdi	Sevis pieņemšana		Autonomija		Pielāgošanās videi		Attiecības ar citiem		Punktu skaits kopā	
	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B
1.Alise	3	3	3	3	2	2	3	3	11	11
2.Artūrs	3	3	3	3	2	3	2	2	10	11
3.Bruno	2	2	2	2	2	3	2	2	8	9
4.Emīlija	3	3	3	3	2	3	3	3	11	12
5.Enija	2	2	2	2	1	2	1	2	6	8
6.Helēna	3	3	3	3	2	3	3	3	11	12
7.Jasmīna	2	3	2	3	3	3	3	3	10	12
8.Karlīna	3	3	3	3	2	2	3	3	11	11
9.Katrīna	3	3	3	3	3	3	2	2	11	11
10.Loreta	3	3	3	3	3	3	3	3	12	12
11.Luīze	3	3	2	2	2	3	3	3	10	11
12.Marks	1	2	2	2	3	3	2	2	8	9
13.Marta	2	2	2	2	2	2	2	2	8	8
14.Paulis	2	2	2	2	1	2	1	2	6	8
15.Ralfs	2	2	2	2	3	3	3	3	10	10
16.Robins	3	3	3	3	3	3	3	3	12	12
17.Sofija S.	2	2	2	2	3	3	3	3	10	10
18.Sofija U.	3	3	3	3	3	3	3	3	12	12
19.Toms	3	3	3	3	3	3	3	3	12	12

Lai būtu pārskatāmāki rezultāti, darba autore, balstoties uz 4.tabulas pētījuma sākuma un beigu rezultātiem izveidoja stabiņu diagrammas katrā kritērijā ar kopējo bērnu skaitu izjūtas līmeņos: izjūt, izjūt daļēji vai neizjūt (sk. 13, 14, 15, 16.attēlus).



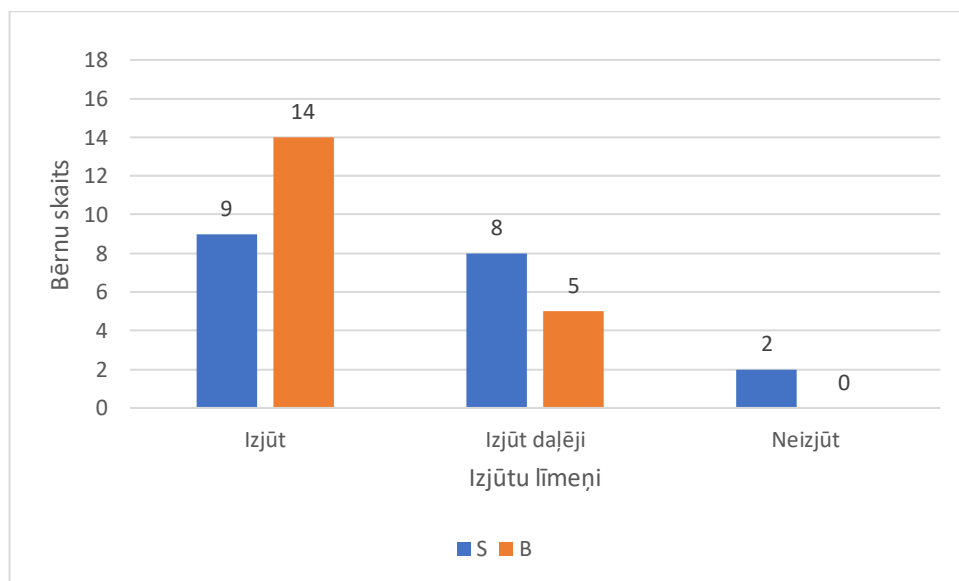
13.attēls. Sevis pieņemšana pētījuma sākumā (S) un beigās (B)

Pie kritērija “Sevis pieņemšana” var secināt, ka pēc pedagoģiskās izmēģinājuma darbības bērnu izjūtu līmenis ir audzis ļoti minimāli. Vienam bērnam, kurš sevi ir izjutis daļēji, autore var secināt, ka astoņu nedēļu laikā bērns sevi jau izjūt pilnībā. Viens bērns, kurš pētījuma sākumā bija nepārliecināts par savām spējām, ir panākts, ka bērns vairāk sāk darīt, bet ar pedagoga pamudinājumu un atbalstu, bet tomēr, izjūtas līmenis ir minimāli cēlies šim konkrētajam bērnam. Kopskatā uz visu grupu, lielākoties bērni izjūt sevi labi – 12 bērni. Bērniem ir motivācija, viņi uzticas pedagogam, bērniem ir labi attīstīta pašapziņa. Mazākamam no grupas, kas ir 7 bērniem - pašapziņas līmenis vēl aug, ar pedagoga atbalstu, cieņpilnu un pozitīvu attieksmi arī šiem bērniem izjūtas līmenis var augt.



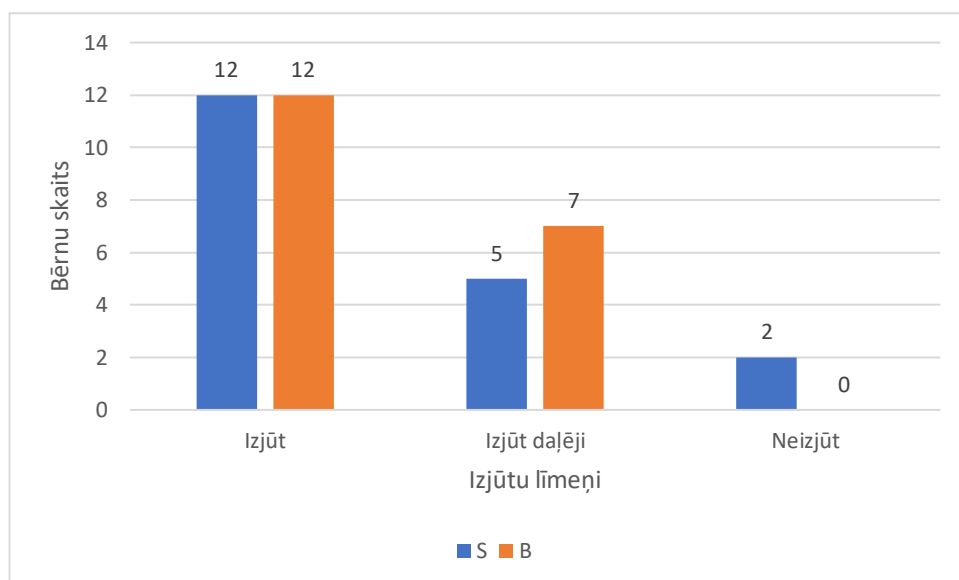
14.attēls. Autonomija pētījuma sākumā (S) un beigās (B)

Arī pie kritērija “Autonomija” pedagoģiskās izmēģinājuma darbības laikā ir nelieli pozitīvi rādītāji – viens bērns, kurš autonomiju izjuta daļēji, var secināt, ka tagad bērns savu autonomiju izjūt pilnībā. Darba autore secina, ka pētāmās grupas bērnu autonomijas izjūta tik īsā laika posmā nevar krasi mainīties, jo bērni vēl ir samērā mazi un viņiem vēl nepieciešama pieaugušā palīdzība un atbalsts, lai gan vairums jau izrāda lielu patstāvības izjūtu, tomēr daudzās lietās bērni vēl lūdz pedagoga palīdzību. Uz visas grupas kopskata, vairums no grupas bērniem, kas ir 11 bērni no visiem 19, izjūt savu autonomijas izjūtu, savukārt pārējiem 8 bērniem vēl ir nepieciešams laiks, lai autonomijas izjūtas līmenis augtu.



15.attēls. Pielāgošanās videi pētījuma sākumā (S) un beigās (B)

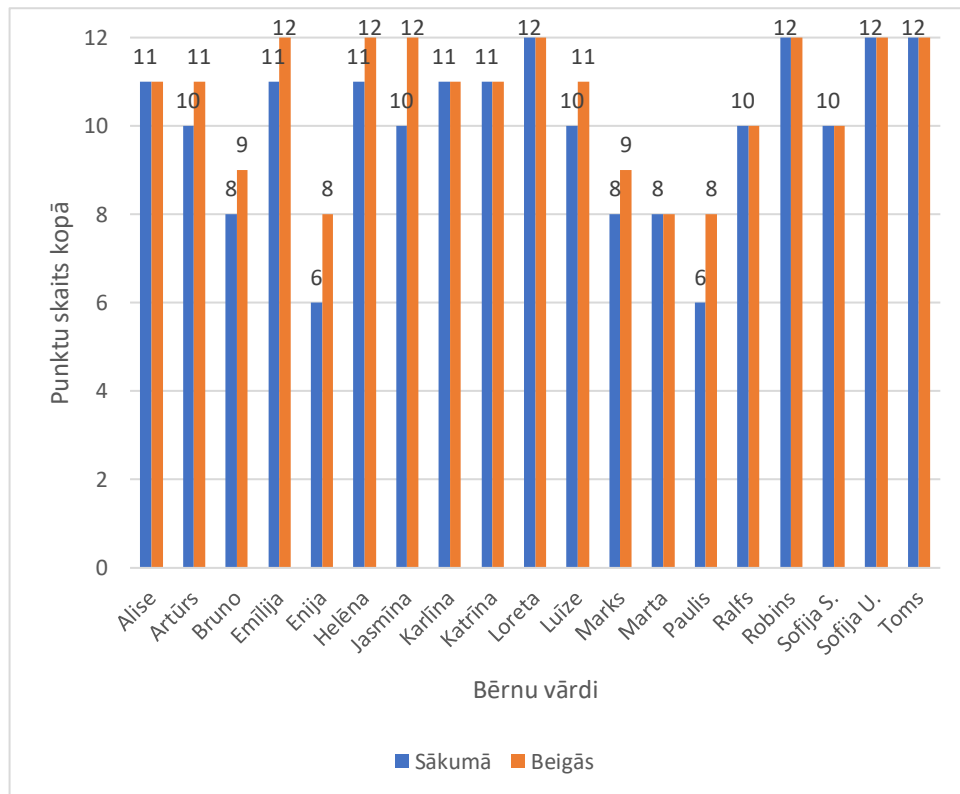
Pie kritērija “Pielāgošanās videi” pēc pedagoģiskās izmēģinājuma darbības bija viss lielāki uzlabojuma rezultāti – divi bērni, kuri nepavisam nebija iejutušies grupā, pētījuma beigās autore secina, ka bērni jau daļēji iejutušiem, un šiem bērniem sekmīgi norit pielāgošanās jaunajai videi; trīs bērni, kuriem vēl grūtības sagādāja atvadīties no vecākiem rīta daļā, pedagogs panāca, ka bērni no rītiem atvadās no vecākiem un veiksmīgi ienāk grupas telpās un uzreiz uzsāk rotaļas ar grupas biedriem. Uz visa grupas kopskata lielākā daļa bērnu, kas ir 14 bērni, šobrīd ļoti labi ir iedzīvojušies bērnudārza vidē.



16.attēls. Attiecības ar citiem pētījuma sākumā (S) un beigās (B)

Pie kritērija “Attiecības ar citiem” arī vērojamas nelielas izmaiņas – diviem bērniem, kuriem bija grūtības sadarboties ar grupas biedriem, reizēm arī ar pedagogu, pēc pedagoģiskās izmēģinājuma darbības šiem bērniem izjūtu līmenis ir nedaudz uzlabojies un bērni jau daļēji izjūt sadarbības prasmes ar vienaudžiem un pedagogu. Lai bērni veiksmīgi varētu veidot pozitīvas attiecības ar vienaudžiem ne reti lielu lomu nospēlē bērnu personību iezīmes un temperaments, kā arī bērnu noskaņojums. Tā kā noskaņojums bērnam var mainīties dienā pat vairākas reizes, arī attiecību veidošana tad ir svārstīga – bērns var izraisīt konfliktsituācijas. Kopumā novērojot bērnus visu pētījuma laiku 12 bērniem attiecību veidošana nesagādā grūtības – bērni ir atvērti, pozitīvi un draudzīgi, labprāt iesaistās grupu rotaļās, savukārt 7 bērniem pie šī kritērija izjūtu līmenis ir daļējs, jo bērni vai nu mēdz rotaļāties vienatnē, vai uzturēties pedagoga sabiedrībā, vai ir atkarīgi no sava emocionālā noskaņojuma. Šādiem bērniem paaugstināt izjūtu līmeni un sadarbības prasmes nepieciešams vairāk laika un, iespējams, vēl savādākas pieejas.

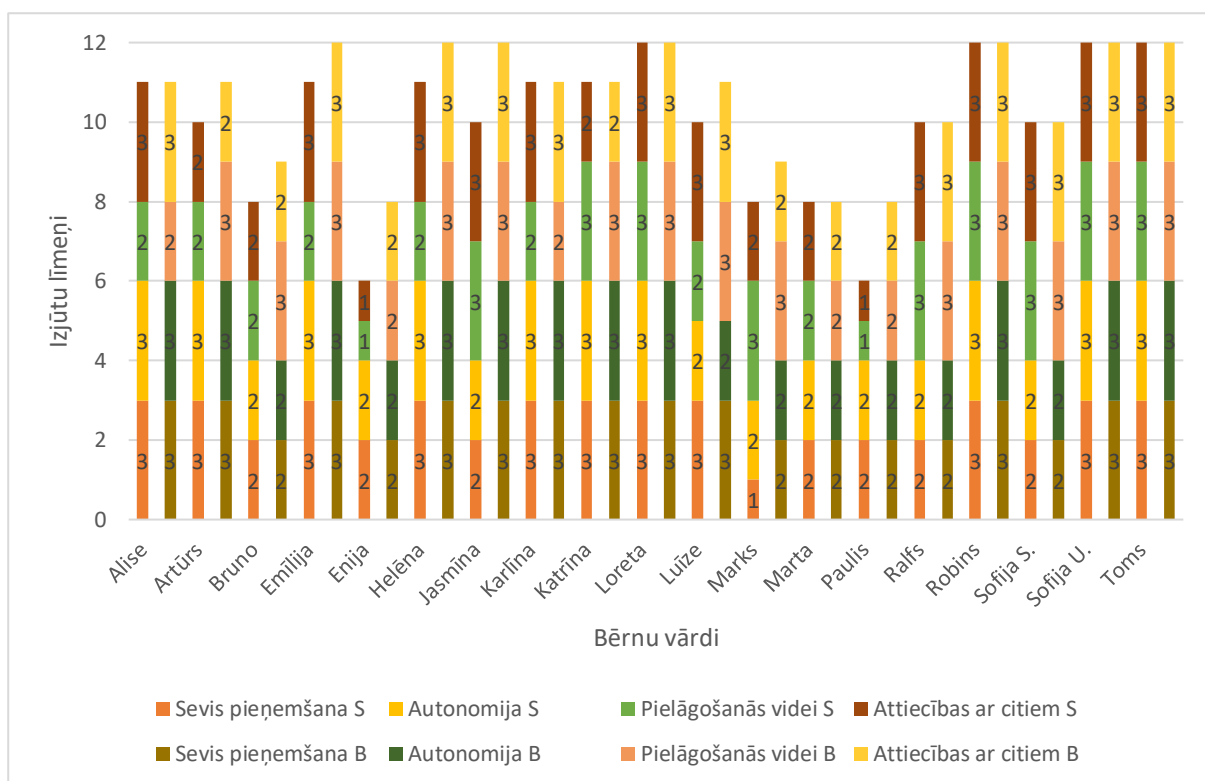
Darba autore izveidoja diagrammu (sk. 17.attēlu) kurā pārskatāmi var redzēt katra bērna individuālos rādītājus visos kritērijos kopā, pēc kā var spriest, kuriem bērniem izjūtu līmenis ir uzlabojies kopumā un kuriem nav.



17.attēls. Bērnu individuāls labbūtības līmeņu punktu skaits kopā pētījuma sākumā (S) un beigās (B)

Kopumā izjūtu līmenis ir uzlabojies *Artūram, Bruno, Emīlijai, Enijai, Helēnai, Jasmīnai, Luīzei, Markam un Paulim*. Tātad 9 bērniem darba autore ir spējusi uzlabot emocionālās labbūtības līmeni kādā no noteiktajiem kritērijiem, pielietojot pedagoģisko izmēģinājuma darbību, proti, astoņu nedēļu garumā, ievērojot pedagoģiskos nosacījumus, kas ceļ grupas emocionālo vidi. Līdz ar to, ja grupā ir pozitīva emocionālā vide, tad arī bērni jūtas emocionāli labi, drošāki, pašpārliecināti, iejūtas vidē ārpus mājas, kā arī sadarbojas ar vienaudžiem, apmierinot savas sociālās vajadzības. Ļoti krasas pārmaiņas novērojamas diviem bērniem – *Enijai* un *Paulim*.

Apskatot diagrammu “Katra bērna novērtējums katrā kritērijā pētījuma sākumā (S) un beigās (B)” (sk. 18.attēlu), var skaidri manīt konkrēto bērnu izjūtu līmeņu uzlabojumus konkrētos kritērijos.



18.attēls. Katra bērna novērtējums katrā kritērijā pētījuma sākumā (S) un beigās (B)

Jasmīnai un *Markam* izjūtu līmenis ir paaugstinājies pie kritērija “Sevis pieņemšana”. Abiem bērniem grūtības sagādāja noteiktu uzdevumu veikšana – bērniem vajadzēja individuālu pieeju, pamudinājumu un atbalstu, savukārt bērni astoņu nedēļu garumā vairāk darbojies paši, ir kļuvuši spējīgāki un par sevi pārliecinātāki. *Jasmīnai* vairs nav nepieciešama pedagoga palīdzība vai atgādinājums par darba galda novākšanu, meitene pati iesaistās, ar prieku paveic darāmo uzdevumu un izjūt gandarījumu par saviem veikumiem, kā arī pati sevi pozitīvi novērtē. Līdz ar to *Jasmīnai* arī ir cēlies izjūtu līmenis autonomijā. Savukārt *Markam*, kuram kritērijā “Sevis pieņemšana” izjūtas līmenis bija zems, tagad zēnam ir pacēlies un nu, *Marks* noteiktus uzdevumus var paveikt patstāvīgi, vai ar pedagoga atbalstu un pamudinājumu. Septiņiem bērniem – *Artūram*, *Bruno*, *Emīlijai*, *Enijai*, *Helēnai*, *Lūzei*, *Paulim* izjūtu līmenis ir cēlies pie kritērija “Pielāgošanās videi”, *Enijai* un *Paulim* gan tikai izjūtu līmenis ir daļējs, jo šiem diviem bērniem vēl ir nepieciešams laiks, lai iejustos jaunā vidē, savukārt pārējie bērni jūtas droši, viņi ar prieku nāk uz bērnudārzu un atvairšanās no vecākiem vairs nesagādā grūtības. Pie kritērija “Attiecības ar citiem” diviem bērniem – *Enijai* un *Paulim* izjūtu līmenis ir nedaudz uzlabojies, bērni daļēji jūtas spējīgi uzturēt pozitīvas un draudzīgas attiecības ar vienaudžiem. *Enija* vēl joprojām labāk rotaļājas vienatnē vai pedagoga sabiedrībā rīta pusē, savukārt pa dienu meitene iedraudzējas ar citām meitenēm un atrod sev rotaļu draugus, kas pārsvarā ir neliela kompānija (2-3 bērni). Pēcpusdienā meitene tomēr vairāk uzturas pedagoga sabiedrībā, līdz ar to ūtams,

ka *Enijai* nepieciešams vēl laiks, lai sadraudzētos ar grupas bērniem, vai neliels iedrošinājums no pedagoga, lai atrastu sev rotaļu draugu vai uzrunātu kādu bērnu, bet tas vairāk ir tāpēc, ka meitenes rakstura iezīmes ir: klusa, noslēgta, mierīga, maz runā. Savukārt, *Paulis* ir pretēja rakstura – puisis ir valdonīgs, trauksmains, nedalās ar rotaļlietām, mēdz būt agresīvs. Lai gan puisa rakstura iezīmes nav izmainījušās, var novērot, ka *Paulim* ir vēlme draudzēties ar vienaudžiem, un ja citi bērni viņu pieņem un ar viņu draudzējas, tad puisis izrāda prieku un cenšas veiksmīgi uzturēt draudzīgas attiecības.

Secinājumi

1. No teorētiskās analīzes secinu, ka labbūtība ir pilnīgas laimes, apmierinātības un pozitīvu emociju kopums, kā arī cilvēka garīgās veselības potenciāla attīstība, tā ir kontrole pār savu dzīvi, savu mērķu izjūta un pozitīvu attiecību pieredzēšana.
2. Labbūtība atkarīga no cilvēka emocionālā stāvokļa, ko, savukārt ietekmē milzum daudz citu faktoru, tātad, labbūtību var ietekmēt un arī veicināt. Un būtiski to veicināt jau agrā vecumā.
3. Pirmsskolas vecuma bērniem, veicinot tādas izjūtas, kā pašapziņu, autonomiju, pielāgošanās spējas un sadarbības prasmes, bērni kļūst pašpārliecinātāki pār sevi, spējīgāki un emocionāli laimīgāki, tātad jūtas labi.
4. Empīriskajā pētījumā pētot katru bērnu individuāli, tika novērots bērnu spēju līmenis atkarībā no emocionālā stāvokļa, kā rezultātā secinot, ka bērns ir spējīgāks ja viņa emocionālais noskaņojums ir pozitīvs. Savukārt, ja bērna emocionālais noskaņojums ir negatīvs, bērns ir trauksmains, bēdīgs, nevēlas iesaistīties pedagoga rosinātās aktivitātēs.
5. Pedagogam uzklusot bērna teikto un iesaistoties, kaut vai nelielā, diskusijā par bērnam svarīgu jautājumu, var novērot bērna pozitīvu reakciju - bērns jūtas svarīgs un uzklusīts, tādejādi paaugstinot bērna pašapziņu un sadarbības prasmes ar pieaugušajiem.
6. Pedagogs, skaidrojot bērniem viņu emociju izpausmes veidus, kāpēc rodas konkrēta emociju izpausme, spēj bērniem iemācīt labāk saprast savas emocijas, tās raksturot un nosaukt. Izprotot emocijas, bērni sāk izprast arī empātijas izjūtu, kas ir ļoti svarīgi veidojot savstarpējās attiecības ar vienaudžiem.
7. Nostādot bērna vajadzības kā pedagoga prioritātes, bērns jūtas svarīgs, uzklusīts, piederīgs. Bērnam rodas pozitīvas emocijas, kā rezultātā paaugstinās emocionālā labbūtība.
8. Ļaujot bērna fantāzijas iztēlei strādāt, kā arī atbalstot bērna darbības ieceres un palīdzot tās īstenot, piedāvājot dažādas iespējas to īstenošanai, pedagogs attīsta bērna radošumu, sekmē pašapziņas un autonomijas izjūtu.
9. Bērni ir mazi atdarinātāji, tā viņiem ir kā spēle. Pedagogs rāda priekšā pareizas uzvedības modeļi, tādejādi mācot bērniem morālās vērtības un tikumus.
10. Bērniem uzslavas ir vajadzīgas kā cilvēkam ūdens vai ēdiens. Pozitīvi novērtējot bērna radošo darbu, dodot savu redzējumu par to, bērns jūtas īpašs un viņam ir vēlme radoši darboties vēl un vēl.
11. Pedagogs spēj pozitīvi ietekmēt bērna emocionālo stāvokli, ievērojot šādus pedagoģiskos nosacījumus ikdienā ar bērniem, kas ir arī pētījuma jautājuma *“Ar kādiem pedagoģiskiem nosacījumiem sekmēt bērnu emocionālo labbūtību pirmsskolas pedagoģiskajā procesā 4-5 gadu vecumā?”* atbilde:

- *bērnu iniciatīvas atbalstīšana;*
- *emociju pamanīšana un respektēšana;*
- *vitālo vajadzību apmierināšana;*
- *visu veidu darbības atbalstīšana;*
- *pozitīvas uzvedības modelēšana;*
- *objektīva bērnu novērtēšana.*

12. 8. nedēļu laika posmā, kas ir ļoti īss laika posms, lai izteikti paaugstinātu bērnu emocionālās labbūtības līmeni, pedagogam tomēr izdevās to manāmi uzlabot 9 bērniem, secinot, ka ilgākā laika posmā, ievērojot kvalifikācijas darbā minētos pedagoģiskos nosacījumus, iespējams panākt vēl labākus rezultātus.

13. Pedagogam ikdienā atrodies kopā ar bērniem jābūt pozitīvi noskaņotam, smaidīgam, radošam, izpalīdzīgam, ar cieņpilnu attieksmi pret bērniem un citiem pedagogiem, jāuzklausā bērni un ar viņiem jāsarunājas, jāpamāca, jāpalīdz, jāmudina nepadoties, bet izdarīt darbu līdz galam, uzmundrinot ar labiem vārdiem un uzsverot uz bērna labajām īpašībām un prasmēm, tādejādi sekmējot bērna pašapziņu un autonomiju, no kā, savukārt, izriet veiksmīga pielāgošanās gan dažādām situācijām, gan videi, un arī veiksmīga sadarbība ar citiem cilvēkiem.

Ieteikumi

Pedagogiem

- Radīt emocionāli drošu vidi, izrādot savu prieku būt kopā ar bērniem, ar vārdu un ķermeņa valodas palīdzību, ar smaidu, patīkamiem pieskārieniem, izrādot rūpes par bērnu;
- Uz klausīt bērnu ar uzmanību un interesi;
- Jāizprot bērnu domāšana, jānostāda sevi bērna vietā, jāuzklausā bērnu pārdomas, jāieklausās bērnu sarunās, jautājumos;
- Runāt ar bērnu esot vienā līmenī, uztverot acu kontaktu, tādejādi liekot bērnam justies vienlīdzīgam un svarīgam;
- Rosināt komunikācijas iespējas – jautāt bērniem daudz atvērta tipa jautājumus, lai rosinātu bērnus domāt un atbildēt plašiem teikumiem, tādejādi veidojot sarunas ar bērniem;
- Jāprot izprast bērnu dažādos temperamentus un reaģēt uz tiem pozitīvi;
- Reaģēt uz bērnu komunikācijas izpausmēm, palīdzēt risināt konfliktsituācijas, pamācot labākos risināšanas veidus, bez agresijas izpausmēm;
- Jāreaģē uz bērnu fiziskajām un emocionālajām vajadzībām;
- Mudināt bērnus būt patstāvīgākiem, ļaujot viņiem pašiem saģērbties, tos nesteidzinot, vai pašiem nokārtot darba galdu, par to paslavējot, ļaut pašiem izvēlēties darbības veidu savas ieceres īstenošanai;
- Svarīgi ir bērnu novērošana – bērnu darbībā ir novērojami bērnu pārdzīvojumi, kas nedrīkst atstāti nepamanīti;
- Pedagogam jāpiemīt zināšanām un jābūt profesionalitātei, jāpārzina bērnu attīstības teorijas un mācīšanās teorijas un jāizmanto tās savā praksē, jo profesionālās zināšanas ir pamats, kuru izmanto un uz kura balstās, plānojot bērnu mācības jebkurā jomā;
- Izpratne par tipisku bērnu attīstību katrā vecumposmā nodrošina pedagogiem izpratni par to, kā plānot viņu mācīšanos un kā ietekmēt bērnu uzvedību un sasniegt pozitīvus attīstības rezultātus;
- Pedagogs izskaidro bērniem dažādas idejas, piedāvā alternatīvus viedokļus, izaicina bērnus ar jautājumiem: “kas būtu, ja...”, “kāpēc tā?”, “ko varētu darīt, lai...”, u.c., aicina bērnus padomāt par lietām no cita skatu punkta;
- Jāprot pamanīt, kad bērnam nepieciešama papildus palīdzība vai stimuls, nepieciešamības gadījumā iejaucoties, lai palīdzētu bērnam pabeigt uzdevumu patstāvīgi;
- Regulāri jābūt pozitīviem ar visiem bērniem, lai katrs bērns justos novērtēts, saprasts un cienīts;

- Jāakcentē bērna stiprās puses un sasniegumus, jāveicina tālāku mācīšanos un attīstību;
- Pedagoģs ņem vērā bērnu intereses, kā arī viņu aktivitātes ārpus izglītības iestādes un ikdienas dzīvē;
- Pedagoģs piedalās rotaļās kā līdzvērtīgs partneris, tādejādi uzturot bērnu interesi rotaļās ilgstošāk.

Izmantotā literatūra

1. Alsberga M., Antiņa I., Dortāne R., Frolova I., Helmane I., Jonīte V., Līne A., Milaša M., Paisuma K., Platonova J., Prole A., Šnepere L., Volāne E. (2016). *Metodiskie ieteikumi: pirmsskolas mācību programmu īstenošanai*. Valsts izglītības satura centrs
2. Baiba Martinsone par programmu “Garīgās veselības veicināšana skolās”. (2020.08.09.) YouTube video materiāls. Pieejams:
https://www.youtube.com/watch?v=58S7TUzofnQ&ab_channel=Gar%C4%ABg%C4%81svesel%C4%ABbasveicin%C4%81%C5%A1anaskol%C4%81
3. *Bērnu attīstība dažādos vecumposmos*. (2021). Dardzedze. Rīga. Pieejams:
<https://centrsdardedze.lv/padomi/berns-aug/>
4. Briška I., Kalēja-Gasparoviča D. (2020). *Skolēna radošuma sekmēšana un vērtēšana. Skolotāju izglītības joma: Vizuālās mākslas metodika pirmsskolā; vizuālās mākslas metodika sākumizglītībā*. Latvijas Universitāte: pedagogijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte.
5. *Emocionālo vajadzību izpēte mērķa auditorijas segmentos: personas ar garīga rakstura traucējumiem, bērni ar funkcionāliem traucējumiem, bērni ārpusģimenes aprūpē. Kvalitatīvais pētījums*. (2018). Rīgas plānošanas reģions. SIA Berg Research: Pieejams: Kvalit_petij_Rezult_Emocionalas_vajadzibas_-FGD_20032018-1.pdf (rpr.gov.lv)
6. Eriksons E. H. (1998). *Identitāte: jaunība un krīze*. Rīga. Izdevniecība Jumava.
7. Fišere O. (2000, novembris). *Lekcijā “Bērnu vajadzības” piedalās Dr. Brazeltons un Greenspan*. Kongresa bibliotēka. Pieejams: [Bērnu vajadzības \(2000. gada novembris\) - Kongresa bibliotēkas informācijas biļetens \(loc.gov\)](http://Bērnu_vajadzibas_(2000._gada_novembris)_-Kongresa_bibliotekas_informācijas_biļetens_(loc.gov))
8. *Garīgs*. (2023). Tezauris vārdnīca. Pieejams: <https://tezaurs.lv/gar%C4%ABgs:1>
9. Goleman, D. (2020) *Emotional intelligence*. London: Bloomsbury publishing.
10. Golubina V. (2007). *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga. Izdevējs SIA Izglītības solī.
11. Graves S. B., Larkin E. (2006). *Lessons from Erikson: A Look at Autonomy Across the Lifespan*. Journal of Intergenerational Relationships. The Haworth Press.
12. Howard, C., Burton, M., Levermore, D., Barrell R. (2017). *Children’s mental health and emotional well-being in primary schools: a whole school approach. Learning Matters*. London. Sage Publications Ltd.
13. Kalniņa V. (2023). *Autoritārs vai autoritatīvs audzināšanas stils?* Pieejams: <https://vitakalnina.lv/autoritate/>

14. Kājiņa, D., Aunīte, I. (2006). *Kā izprast bērnu?* Rīga: izdevniecība Pētergailis.
15. Knost, L., R. *About the Author*. Little Hearts. Pieejama:
<http://www.littleheartsbooks.com/about-the-authorillustrator/>
16. Knost, L., R. *citāts*. (2023). Mind Journal. Pieejams:
<https://themindsjournal.com/quotes/everyday-in-a-hundred-small-parenting-quotes/>
17. Kundziņa I. (2015). *Fiziskā rekreācija 45-55 gadus vecu cilvēku labsajūtas uzlabošanai*. (Pedagoģijas doktora grāda iegūšanai sporta zinātnes nozares sporta teorijas un vēstures apakšnozarē, darbības programma “Cilvēkresursi un nodarbinātība”, Rīga, Latvija).
18. *Kvalitatīva pedagoģija: zināšanas praksē. Kvalitatīvas pedagoģijas principi un to īstenošanas vadlīnijas*. (2016). Izglītības iniciatīvu centrs.
19. *Labbūtība*. (2023). Tezaurs vārdnīca. Pieejams:
<https://tezaurs.lv/labbb%C5%ABt%C4%ABba>
20. *Labklājība*. (2023). Letonika vārdnīca. Izdevējs: Tilde. Pieejams:
<https://letonika.lv/default.aspx?q=labkl%C4%81j%C4%abba&s=0&g=0>
21. *Labklājība*. (2023). Tezaurs vārdnīca. Pieejams:
<https://tezaurs.lv/labkl%C4%81j%C4%ABba>
22. *Labsajūta*. (2023). Tezaurs vārdnīca. Pieejams: <https://tezaurs.lv/labsaj%C5%ABta>
23. Majore L., Majors M. (2009). *Labizjūtas testa izveides pirmais posms Latvijā*. Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija. Latvija. Pieejams:
<https://www.yumpu.com/lv/document/read/36015744/c-min-rpiva/92>
24. Martinsone B., Damberga I., Stokenberga I., Supe I. (2020). *Garīgās veselības veicināšanas programma pirmsskolā un sākumskolā. Skolotāja rokasgrāmata*. Rīga: Latvijas Universitāte
25. Maslow A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers.
26. Mārtinsone K., Pipere A., Kamerāde D., Kristapsone S., Mihailovs I. J., Sīle V., Sīlis V., Lazda R., Zakriževska M., Olsena S. (2011). *Ievads pētniecībā: stratēģijas, dizaini, metodes*. Rīga: izdevniecība RaKa
27. *Mental health problems in children 3-8 years: signs and support*. (2022). The Australian parenting website. Pieejams: <https://raisingchildren.net.au/school-age/health-daily-care/school-age-mental-health-concerns/mental-health-problems-in-children-3-8-years-signs-and-support>
28. Miltuze, A., Sebre, S. (2022). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC apgāds.

29. *Par mums. Tīkla vīzija.* (2016). Latvijas bērnu labklājības tīkls. Rīga. Pieejams: <https://www.bernulabklajiba.lv/par-mums/>
30. *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca.* (2000). Rīga: Poligrāfa izdevniecība.
31. *Pirmais ERASMUS+ zinātniskais projekts "Garīgās veselības veicināšana skolās".* (2023). Zinātniskais raksts. Rīga: Latvijas Universitāte. Pieejams: <https://www.lu.lv/zinatne/programmas-un-projekti/starptautiskas-programmas-un-projekti/pirmais-erasmus-zinatniskais-projekts/>
32. *Psihiskās veselības veicināšana.* (24.02.2021). Veselības Ministrija. Nozares politika. Rīga: Pasaules Veselības Organizācija. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/psihiskas-veselibas-veicinasana>
33. Puškarevs, I. (1995). *Veselības veicināšana skolā.*
34. Puškarevs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija.*
35. Puškarevs, I. (2006). *Garīgā veselība.*
36. Ryff C. D., Singer B. (2015). *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research.* Published at National Library of Medicine. Pieejams: https://www.researchgate.net/publication/14366097_Psychological_Well-Being_Meaning_Measurement_and_Implications_for_Psychotherapy_Research
37. *Socializēšanās.* (2023.05.07.). Nacionālā enciklopēdija. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/107904-socializ%C4%93%C5%A1an%C4%81s>
38. Spratt J. (2017). *Wellbeing, Equity and Education. A Critical Analysis of Policy Discourses of Wellbeing in Schools.* Switzerland. Springer International Publishing.
39. Stangaine, I. (2015). *Bērna sasniegumu veicināšana pirmsskolā.* Rīga: RaKa izdevniecība.
40. Stangaine, I., Dzintere, D. (2007). *Rotaļa – bērna dzīvēssveids.* Rīga: RaKa izdevniecība.
41. Svence G. (1999). *Attīstības psiholoģija.* Rīga. Izdevniecība Zvaigzne ABC.
42. Svence G. (2009). *Pozitīvā psiholoģija. Laime, optimisms, apmierinātība ar dzīvi, prieks.* Apgāds Zvaigzne ABC.
43. Svence G. (2020). *Psiholoģija jaunajam skolotājam.* Latvijas Universitāte. Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte. Rīga. LU Akadēmiskais apgāds.
44. Svence G., Majors M. (2016). *Labizjūtas saistība ar dzīvēsspēku un vecumu pieaugušo izlasēs (Relation of Well-being Resilience and Age in Samples of Adults).* Latvijas Universitātes 810 sēj. Psiholoģija.
45. Špona A., Čehlova Z. (2004). *Pētniecībapedagoģijā. Teorija, pieredze, prakse.* Rīga: Izdevniecība RaKa

46. Špona, A. (2022). *Pedagoģija. Pārdomas. Atziņas*. Rīga: RaKa izdevniecība.
47. Trifan I. M. (2015). *Promoting The Emotional Wellbeing of Preschoolers*. Romania. Published by Elsevier Ltd.
48. Valbis, J. (2005). *Skolēna personības attīstība – izglītības virsuzdevums*. Rīga: Zvaigzne ABC apgāds.
49. Valsts izglītības satura centrs (VISC). (2016). *Kompetenču pieeja mācību saturā (Skola2030): vērtības un tikumi*. Rīga. Pieejams: <https://www.skola2030.lv/lv/macibu-saturs/merki-skolenam/vertibas-un-tikumi>
50. Vecgrāve A. (2005). *Ceļvedis pieaugušajiem pa bērnības zemi*. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC
51. *Well-being*. (2023). Cambridge dictionary. Pieejams: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/well-being>
52. *Well-being*. (2023). Glosbe vārdnīca. Polija. Pieejams: <https://lv.glosbe.com/en/lv/well-being>
53. *Well-being*. (2023). Oxford Learner's Dictionaries. Pieejams: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/well-being?q=well-being>

Pielikumi

GALVOJUMS

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

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā. Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autors: *Dace Mincāne*

Datums: 15.12.2023.