

## **RIIMC projekta “Atbalsts kompetenču pieejas ieviešanai pirmsskolā” Rīgas pirmsskolas izglītības iestādes “Sprīdītis” projekts “Vai spējam saprast savas emocijas un kā labāk to iemācīt bērniem?”**

Rīgas pirmsskolas izglītības iestāde “Sprīdītis” projekts “Vai spējam saprast savas emocijas un kā to labāk iemācīt bērniem”, kas norisinājās no 2019. gada oktobra līdz 2020. martam ir noslēdzies.

Projekta mērķis padziļināt pedagogu zināšanas un apgūt metodes, kas attīsta bērna sociāli emocionālās prasmes, kas ietver sevis, savu emociju, domu un uzvedības apzināšanu, spēju saprast citus un veidot pozitīvas attiecības.

Projekta īstenošanas rezultātā plānojām izstrādāt desmit praktiskus paņēmienus un metodes, kas palīdz bērnam apzināt savas emocijas un mācīties tās kontrolēt.

Projekta īstenošanas laikā tika organizētas vairākas aktivitātes, kurās apkopojām jau esošās zināšanas un domājam par to, kas vēl jāapgūst.

Dažas atziņas un secinājumi projekta ietvaros organizētajās konsultācijās ir šādas:

Skolotāja Evija: “Piedzīvot dusmas un apzināt dusmas - tie ir divi dažādi stāvokļi”.

Skolotāja Dace: “Emociju apzināšana nebūt nav tik pašsaprotama, kā sākotnēji varētu šķist. Bieži vien uz jautājumu *kā tu jūties?* Neko vairāk par *labi, normāli* vai *ne visai labi* cilvēki diemžēl nespēj pateikt. Taču iespējams vārds *labi* patiesībā nozīmē *iedvesmots*, vārds *normāli* slēpj sevī *garlaicību*, bet *ne visai labi* dusmas.

Projekta dalībnieki diskusijās un domu apmaiņā konkretizē atziņu, ka svarīgi saprast, ka emocijas pastāv mūsu apziņā neatkarīgi no tā, vai mēs tās apzināties vai nē.

Projekta ietvaros dalībnieki devās uz Siguldas “Sokrāta tautskolu”, lai pilnveidotu zināšanas par cilvēciskajām vērtībām - kā mācīt vērtības, izprotot to visdziļāko būtību, saistībā ar bērnu emocionālo audzināšanu. Ieguvums bija ne tikai teorētiskas zināšanas, bet arī praktiska iepazīšanās ar japāņu autores Satja Sai grāmatu “Izglītība cilvēciskajās vērtībās”. Grāmatā aplūkojamie nodarbību plāni ir domāti darbam ar 4-7 gadus veciem bērniem. Tas ir ļoti vērtīgs materiāls skolotājiem, liekot pamatu bērnu emocionālās inteliģences attīstībai.

Iegūtās zināšanas sekmēja kompetenču pieejā balstīta pedagoģiskā procesa plānošanu – rosināja vairāk ietvert sociāli emocionālās audzināšanas uzdevumus, kā arī vecāku informatīvajā stendā popularizēt materiālus par emocionālās audzināšanas nozīmi.

Piemēri no skolotāju sagatavotās informācijas vecākiem par to, kā audzināt emocionālo inteligenci bērnos.

- ✚ Jautājumu uzdošana - *ko tu šodien jaunu iemācījies?* Tas ir viens no veidiem, kā vecāki var emocionāli atbalstīt savus bērnus. Tā vietā, lai pēc pavadītas dienas bērnudārzā uzdotu jautājumu *kā tev gāja?* Un atbildes vietā saņemtu neko neizsakošo *labi*.
- ✚ Prasme mācīties no katras dzīves situācijas. Daudzi vecāki baidās bērniem atklāt savas grūtības vai neveiksmes, domājot, ka tādejādi viņi zaudēs autoritāti bērna acīs. Taču patiesībā efekts ir gluži pretējs.
- ✚ Veidot bērniem veselīgu pašapziņu un identitāti. Piemēram, ja cilvēks savu pašvērtējumu saista ar saviem sasniegumiem, tad neveiksmes gadījumā cilvēks var zaudēt ticību sev un sākt apšaubīt savas spējas. Tādēļ vecākiem ir jāceļ bērna pašvērtība, nesaistot to ar viņa panākumiem.

Lai nostiprinātu un praksē pārbaudītu projekta ietvaros iegūtās jaunās zināšanas, organizējam atklātās nodarbības.

Skolotāja Juta nodarbībā ar bērniem runāja par satraukuma sajūtu, kura līdzīga "taureņiem, kas lido vēderā". Vērojot no malas šo nodarbību, varēja redzēt, cik ļoti bērni spēj saprast un emocionāli just līdzīgu pasaku tēlu satraukumam. Šajā nodarbībā skolotāja ne tikai mācīja atpazīt emociju, bet arī rosināja bērnus veikt dažādus elpošanas vingrinājumus, ar kuru palīdzību iespējams pārvarēt satraukumu. Tādā veidā bērni guva priekšstatu, ka var iemācīties savas sajūtas kontrolēt.



1.-2. att. Skolotāja Juta vada nodarbību

3. – 8. att. Emocijas var attēlot izmantojot dažādus materiālus. Mazie četrgadnieki darbojās interešu centros skolotājas Jolantas vadībā



9. att. Mazie trīsgadnieki klausās skolotājas Solvitas stāstu par kaķēnu Ņauvu un viņa emocionālajiem pārdzīvojumiem

Projekta laikā tika sagatavotas vēl daudz un dažādas spēles, piemēram, “emociju bumba”, kas ir daudzfunkcionāla rotaļlieta ar kuras palīdzību bērns var veiksmīgi apgūt emociju pašregulācijas procesu.



11. att. “Emociju bumba”

Dalība projektā deva iespēju tā dalībniekiem nonākt pie šādiem secinājumiem:

Sociāli emocionālas prasmes apgūst tāpat kā lasīšanu, rakstīšanu un rēķināšanu.

Sociāli emocionālas mācīšanās procesā apgūst un attīsta kompetences.

SAPRAST SEVI (sevis apzināšanās);

PĀRVALDĪT SEVI (savas emocijas, domas, uzvedību);  
SAPRAST CITUS (empātija, tolerance);  
SAPARSTIES AR CITIEM (prasme veidot attiecības);  
PIEŅEMT ATBILDĪGUS LĒMUMUS.

Projekta dalībnieki, apgūstot teorētiskās zināšanas par bērnu sociāli emocionālo audzināšanu, semināros un konsultācijās, kas tika rīkotas projekta ietvaros, kā arī praktiski darbojoties ar bērniem, izstrādāja un apkopoja 10 metodes bērnu sociāli emocionālās audzināšanas sekmēšanai:

1. Lai strādātu ar bērna emocijām, pirmkārt, ir jānodibina kontakts ar bērnu.

**Kā to izdarīt?**

Labā seja (laipna, atvērta, smaidīga, patīkams balss tembrs).

Atdalīšanās no savām traucējošajām sajūtām.

Nolaisties bērna acu augstumā (mīlošs, pieņemošs skatiens, pieskāriens).

Bērna jūtu pieņemšana - es pieņemu to ko jūt bērns, dodu telpu viņa jūtām.

Beidzu pati runāt un klausos, ko saka bērns (uzklausu).

Nosaucu vārdos situāciju un bērna jūtas, piemēram, kad Kārlis tev iesita, tu sadusmojies. Ja nepieciešams, ļauju bērnam turpināt stāstīt un atkal atspoguļoju viņa teikto.

2. Uzdodu sev 3 jautājumus:

**Kāpēc bērns tā rīkojās** - ko bērns ar šo uzvedību grib sasniegt, par kādu vajadzību viņš signalizē, ko būtisku viņš parāda?

**Ko es viņam gribu paskaidrot šajā situācijā?**

**Kā es vislabāk bērnam varu pasniegt šo mācību?** Būtiski: bērna mācīšanu var veikt tikai tad, kad bērns ir nomierinājies, vairs nav jūtu pārņemts!!!

3. Apmācība sastāv no:

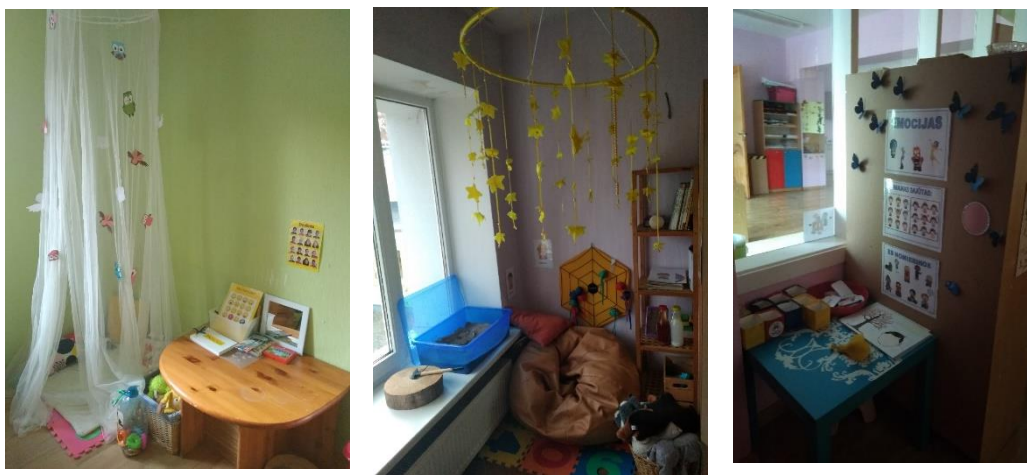
- Jūtu nosaukšanas, jo tas ļauj bērnam saprast, kas ar viņu notika.
- Empātijas attīstīšana, pārrunājot kā viņa uzvedība ietekmē pārējos. Jautājot bērnam, kā viņš domā, kā citi jūtas.
- Bērnam jājautā, kā viņš domā, kā viņš varētu labot savas rīcības sekas.

4. Pieaugušais atspoguļo bērna uzvedību, lai viņš mācītos un izprastu to, kā viņš rīkojās izjutot konkrētas emocijas. Piemēram, sakot- *tu kliedz uz mani, jo esi dusmīgs, ka liku tev sakārtot mantas.*

5. Emociju nosaukšana vārdā palīdz iegūt distanci, kas dot iespēju nepakļauties emocijām, kā arī sniedz kontroles iespējas. Kad bērns

raudādams skrien pie pieaugušā un sūdzas, ka ir sasities un viņam sāp, skolotājs bieži vien labu gribēdams saka- *nemaz jau nesāp*. Bet kā- nesāp? Un kā vēl sāp! Tāpēc no emocionālās veselības viedokļa daudz labāk ir atzīt un piekrist bērnam, ka patiešām sāp, bet skolotājs tūlīt samīļos un uzliks plāksteri un sāpes drīz pāries.

6. Izveidot grupas telpā “miera jeb emociju stūrīti”, kur bērns var pabūt vienatnē, saprast kādas ir šī brīža emocijas un ja nepieciešams, transformēt negatīvās emocijas.



12.- 14. att. “Emociju stūrītis”

7. “Emociju stūrītī” izvietot piktogrammas ar uzrakstiem, kur vispirms bērns novērtē savas emocijas

8. “Emociju stūrītī” izvietot piktogrammām ar uzrakstiem, kur bērns var meklēt risinājumu atbilstoši savām negatīvajām emocijām.



15. -16. att. Emociju stūrīša uzraksti

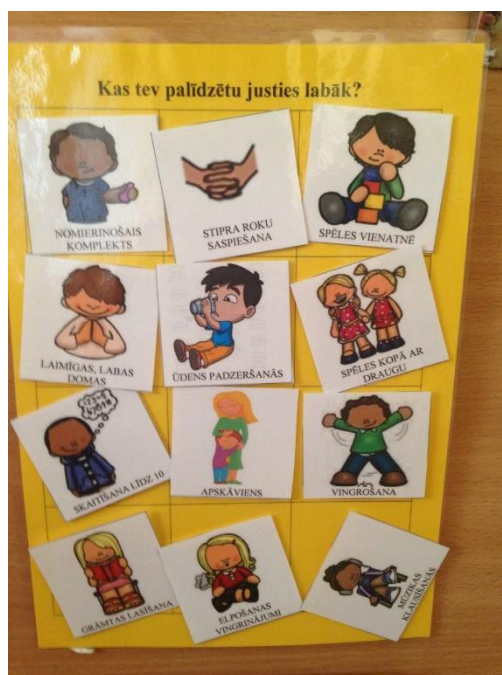
17. att. Kad esmu dusmīgs, es varu .....





18. att. Kad esmu skumjš, es varu .....

9. “Emociju stūrītī” izvietot piktogrammām ar uzrakstiem, kur bērns novērtē, kas vislabāk palīdzēja pārvarēt negatīvās emocijas (19. att.).





10. Jāņem vērā bērna temperaments, iemaņas un prasmes emociju atpazīšanā, apkārtējie stimuli, kas var ietekmēt bērnu. Piemēram, ja bērns ir ļoti jūtīgs un kautrīgs, viņš jāiedrošina rādot savu pozitīvo piemēru, nevis jāsaka: *ej parunājies un draudzējies ar citiem.*

Īstenojot projektu “Vai spējam saprast savas emocijas un kā to labāk iemācīt bērniem?”, kas tika īstenots ar RIIMC projekta “Atbalsts kompetenču pieejas ieviešanai pirmsskolā” atbalstu, Rīgas pirmsskolas izglītības iestādes “Sprīdītis” darbiniekiem bija iespēja iepazīt un izprast jēdziena emocionālā inteliģence būtību un tās ārkārtīgi lielo nozīmi personības veidošanās procesā.

Izprotot dziļāk bērnu emocionālo audzināšanu un iegūstot jaunas zināšanas šajā jomā, projekta dalībnieki ir pilnveidojuši savas profesionālas kompetences ikdienas darbā ar bērniem.

Atliek vien būt vērīgiem un izmantot ikdienas mazās situācijas, lai sekmētu bērnu emocionālo attīstību un liktu pamatu harmoniskas personības tapšanā.

Rīgas pirmsskolas izglītības iestādes “Sprīdītis”  
vadītāja L.Kozlovska (projekta vadītāja) un vadītājas  
vietniece M. Gelzberga (projekta koordinatore)