




Runājot par bērnu sociālo un emocionālo attīstību, sīkāk tiek aplūkotas šādas tēmas:

- Piesaste un optimāla mijiedarbība ar bērna aprūpētājiem
- Temperamenta iezīmes un to loma bērna attīstībā
- Individualizācijas process un dzimuma identitātes veidošanās
- Spēļu un rotaļu nozīme bērna attīstībā

Drošā piesaiste

- Drošā piesaiste ir emocionāla saikne starp diviem tuviem cilvēkiem, saistīta ar uzticēšanos un drošības izjūtu
- Piesaistes koncepciju psiholoģijā izstrādāja angļu psihologs Džons Boulbijs (1907-1990)
- Viņš atklāja, cik svarīgs bērna attīstībai ir bērna un mātes kontakts agrīnā attīstības periodā



Džons Boulbijs

Džons Boulbijs ir angļu psihoanalītiķis, psihiatrs, kas visu mūžu ir veltījis bērna sociāli emocionālās attīstības izpētei.

Piesaistes teorijas pirmssākumos Džons Boulbijs ietekmējās no pētījumiem ar dzīvniekiem. 30-tajos gados austriešu zoologs un etologs Konrāds Zahariass Lorencs pētīja putnus, un atklāja, ka zosīm ir raksturīgs t.s. “imprinting” – spēcīga piesaistīšanās kādai dzīvai būtnei pirmajās 12 stundās pēc izšķilšanās no olas. Par līdzīgu bioloģiski noteiktu nepieciešamību kādam piesaistīties tūlīt pēc piedzimšanas Boulbijs runā arī attiecībā uz bērniem.

60-tajos gados amerikāņu zoologs Harijs F. Harlovs veica pētījumus ar rēzus pērtiķiem par viņu pieķeršanos mātēm tūlīt pēc dzimšanas, un vajadzību pēc fiziska kontakta turpmākā laikā. Nošķirot pērtiķīti no viņa mātes un ievietojot būrī ar divām mākslīgi veidotām mātēm (viena no tām bija izgatavota no mīksta frotē auduma un bija silta, savukārt otra - no drātīm, bet tai bija pievienota pudelīte ar pienu). Pērtiķis novēroja, ka pie mīkstās mātes pērtiķītis pavadīja daudz vairāk laika, kā arī metās to apķert, kad bija nobijies.

Pamatojoties uz šiem pētījumiem ar dzīvniekiem, arī Dž. Boulbijs secināja, ka maziem bērniem ir ļoti svarīgi izjust fizisku pieķeršanos savām mātēm, lai saņemti drošību un fizisko komfortu.

Viens no viņa sākotnējiem pētījumiem 50-tajos gados Anglijā bija kopā ar Džeimsu Robertsonu. Šajā pētījumā tika apsekoti bērni, kuri bija ievietoti slimnīcās

un bija šķirti no savām mātēm. Pētnieki konstatēja, ka emocionāli bērni pārdzīvo protestu, depresiju un visbeidzot atsvešināšanos no mātes, un pierādīja, ka mātes un bērna kontakts agrīnā bērna attīstības periodā ir ārkārtīgi svarīgs.

Slide 5

Drošība



- Drošības izjūta ir svarīga cilvēka sociāli emocionālajai attīstībai
- Drošību nodrošina konsekventas rūpes un gādība no aprūpētāja puses
- Drošība kā pamats pasaules izzināšanai

Drošība ir ārkārtīgi svarīga bērna emocionālajai un sociālajai attīstībai. Ja bērns jūtas droši, viņš var brīvi doties pētīt pasauli un izzināt to. Ir svarīgi, lai bērnībā bērnam izveidotos izjūta, ka pasaule ir droša, ka uz to var paļauties, kā arī – ka vecāki nepieciešamības brīdī ir pieejami. Vecāko kalpo kā „drošā osta”, kur ik pa brīdim atgriezties, lai saņemtu jaunu stimulu doties pasaules izzināšanā. Šo iekšējo drošības izjūtu Džons Boulbijs ir apzīmējis kā „drošo pamatu”, ko bērns bērnībā var saņemt no saviem vecākiem, un kas nodrošina „drošas piesaistes” veidošanos.

Fiziskais kontakts un drošība

- Bērnībā drošību vislabāk iegūt caur fizisko kontaktu. Ne velti, māte, mierinot raudošu bērnu, to paņem klēpī, pieglauž sev klāt un samīļo
- Ja bērniņš raud, viņš ir jāņem rokās!



ANNE GEMES
P U X E

Droša piesaiste izveidosies, ja vecāki nodrošinās savam bērnam:



Mīlestību
Gādību
Vajadzību apmierināšanu
Pieejamību
Rūpes
Atsaucību
Drošību

Svarīgi, lai iepriekšminētā vecāku izturēšanās pret bērnu būtu **konsekventa**, t.i., vecāki būtu gādīgi, atsaucīgi, paustu savu mīlestību un apmierinātu bērna vajadzības visu laiku. Protams, ir jāsaprot, ka mēdz gadīties situācijas, kad tas kādu iemeslu dēļ nav iespējams, tomēr kopumā attieksmei pret bērnu būtu jābūt šādai.

Bērni ar drošo piesaiste vēlākā vecumā



- Viņiem ir augstāka pašapziņa un pašvērtējums
- Zemāks agresijas līmenis
- Labākas saskarsmes prasmes un attiecības ar vienaudžiem
- Augstāka empātija
- Dabiski izrāda emocijas

Šobrīd attīstības psiholoģijā ir ļoti daudz pētījumu, kuros tiek salīdzinātas dažādas personības iezīmes, prasmes, sociālās kompetences, kognitīvās spējas starp indivīdiem ar dažādiem piesaistes stiliem. Un pārsvarā pētījumu rezultāti pierāda, ka cilvēki ar droši piesaisti ir veiksmīgāki ļoti dažādās jomās. Salīdzinot ar bērniem ar nedrošajām piesaistēm, drošie bērni:

- 2 gadu vecumā daudz rosīgāki, aktīvāki un entuziastiskāki;
- Pirmsskolas vecumā viņiem veidojas labākas attiecības ar vienaudžiem;
- Ziņkārīgāki,
- Ar augstāku pašvērtējumu;
- Pašpaļāvīgāki;
- Biežāk kļūst par līderiem;
- Viņiem ir augstāks empātijas līmenis (spēja iejusties citā cilvēkā);
- Spēj saglabāt savu autonomiju
- Pozitīvāk novērtē citu cilvēku uzvedību;
- Izmanto kompromisa un sadarbības konfliktu risināšanas stratēģijas;
- Viņiem ir augstāka pašefektivitātes izjūta;
- Dabiski izrāda savas emocijas;
- Attiecības ar vecākiem drošajiem bērniem ir brīvas, draudzīgas.
- Aktīvi piedalās sarunās.

Citi piesaistes veidi

- Bez drošās piesaistes pastāv vēl citi piesaistes veidi, jo ne visi vecāki spēj būt atsaucīgi un gādīgi pret saviem bērniem
- Šos piesaistes veidus konstatēta Boulbija līdzstrādniece Mērija Einsvorta



Mērija Einsvorta

Bez drošās piesaistes ir arī divi nedrošās piesaistes veidi – izvairīgā un ambivalentā. Šos visu trīs piesaistes veidus (drošā, izvairīgā un ambivalentā) Mērija Einsvorta (Mary Ainsworth) 1978.gadā noformulēja pēc “Svešās situācijas eksperimenta”, kas ļāva noteikt piesaistes kvalitāti bērniem viena gada vecumā. Svešās situācijas eksperiments paredzēja, ka bērni un viņu mātes tika novēroti no piedzimšanas brīža līdz viena gada vecumam viņu ģimenēs. Viena gada vecumā bērni kopā ar mātēm tika uzaicināti uz laboratoriju, kas bija iekārtota kā spēļu istaba. Eksperimentam bija 8 etapi (katrs ilga 3 minūtes), un katrā etapā varēja novērot kādu piesaisti raksturojošu elementu. Pēc tā, kā bērns uzvedās katrā no 8 etapiem, Einsvorta izdarīja secinājumus par viņa piesaistes veidu.

“Svešās situācijas” eksperimenta etapi:

1. Bērns un vecāks spēļu telpā;
2. Vecāks apsēžas, bērns spēlējas (novēro, vai bērns lieto vecāku kā drošu pamatu)
3. Ienāk svešinieks un runājas ar vecāku (novēro bailes no svešiniekiem)
4. Vecāks iziet ārā, svešinieks ļauj bērnam spēlēties, sniedz mierinājumu, ja vajag (novēro šķiršanās trauksmi)
5. Vecāks atgriežas, mierina bērnu, ja vajag, svešinieks iziet (novēro reakciju uz atkalredzēšanos)
6. Vecāks iziet, bērns paliek viens (novēro šķiršanās trauksmi)

7. Ienāks svešinieks, mierina bērnu (novēro bailes no svešiniekiem, spēju pieņemt mierinājumu no svešinieka)
8. Atgriežas vecāks, mierina bērnu, mudina spēlēties (novēro reakciju uz atkalredzēšanos).

Drošās piesaistes bērni (māte bijusi gādīga un atsaucīga) šajā eksperimentā:

Labprāt spēlējas ar mantiņām;
Pret svešinieku draudzīgi noskaņots;
Mātes prombūtnē izrāda mērenu satraukumu;
Izrāda izteiktu prieku un labsajūtu, mātei atgriežoties;
Ātri nomierinājās.

Izvairīgās piesaistes bērni (māte bijusi noraidošā un vēsa) šajā eksperimentā:


Labprāt spēlējas ar rotaļlietām, un dara to ļoti patstāvīgi;
Neizrāda lielu satraukumu, kad māte iziet no istabas (bet izjūt lielāku distresu kā drošie bērni);
Pret svešinieku izturas līdzīgi kā pret māti;
Neizrāda prieku par mātes atgriešanos;
Centās izvairīties vai pat bija dusmīgi.

Ambivalentās piesaistes bērni (māte bijusi nekonsekventa) šajā eksperimentā:

Ļoti trauksmaina uzvedība;
Nepārtraukti meklē mammas tuvumu;
Saasināti reaģē uz mēģinājumiem atstāt vienu;
Ambivalenta uzvedība, mammai atgriežoties (tuvojās, aizgriezuši galvu, vienlaikus dusmas un vajadzība);
Histēriska, nenomierināma raudāšana.

Citi piesaistes veidi

- Ja māte pirmajā dzīves gadā izturas vēsi un atturīgi, bērns iemācās:
 - kļūt izteikti patstāvīgs,
 - slēpt savas patiesās emocijas,
 - izvairās veidot tuvas un emocionālas attiecības
- **Vēlākā** vecumā viņš var būt agresīvs un konfliktējošs ar vienaudžiem




Šajā slaidā ir aprakstīts izvairīgās piesaistes veids. Izvairīgā piesaiste veidojas pie vēsas un emocionāli neatsaucīgas vecāku izturēšanās. Šajā gadījumā bērniem ļoti agri sāk darboties dažādi psiholoģiskās aizsardzības mehānismi, kas liek viņiem kļūt ļoti patstāvīgiem un izlikties, ka mīlestība un emocionālā atsaucība viņiem nebūtu nepieciešama. Tai pat laikā, fizioloģisko procesu kontrole rāda, ka mātei izejot no istabas, viņa organisms signalizē par lielāku pārdzīvoto stresu nekā tas ir drošajiem bērniem.

Bērībā bērni ar izvairīgo piesaisti ir:

- Vairāk izolēti no citu bērnu grupas;
- Ar lielākām saskarsmes grūtībām;
- Biežāk iekļūst neatrisināmos strīdos un domstarpībās;
- Rotaļu laikā var kļūt nejauki, agresīvi pret citiem bērniem;
- Divdomīgas situācijas uztver kā apdraudošas;
- Reti meklē citu cilvēku palīdzību, cenšas ar visu tikt galā pats;
- Kontrolē, maskē savas negatīvās emocijas.
- Attiecībās ar vecākiem nedroši, skumji, bailīgi

Cilvēkiem ar izvairīgo piesaisti vēlāk – skolas gados un pieaugušā vecumā - ir grūtības veidot tuvas attiecības ar citiem, izrādīt jūtas, būt atsaucīgiem pret savu bērnu vajadzībām.

Citi piesaistes veidi



- Ja pirmajā dzīves gadā māte haotiski un nekonsistenti (vienu brīdi samīļo, citu uzkliež) izturas pret bērnu, bērns izaug:
 - nervozs,
 - satraukts,
 - ļoti jūtīgs un emocionāls,
 - baidās pazaudēt māti, tikt atgrūsts.
- Viņš vienlaikus izjūt nepieciešamību pēc mātes un dusmas pret viņu.

Šajā slaidā ir aprakstīts ambivalentās piesaistes veids (ambivalents – pretrunīgs, divpusējs). Šis piesaistes veids veidojas, ja vecāku izturēšanās pret bērnu ir bijusi nekonsistentā un neprognozējama. Šādā situācijā bērns izjūt nepārtrauktu trauksmi un nedrošību, jo viņš nevar paredzēt – vai māte būs atsaucīga vai atgrūdis. Šī nedrošība liek ambivalentajiem bērniem nepārtraukti meklēt mātes tuvumu, baidīties to pazaudēt. Šādus bērnus ikdienā sauc par „brunču bērniem”.

Vēlākos vecumos bērni ar ambivalento piesaisti ir:

- Ar bieži novērojamām dažādām uzvedības problēmām;
- Viņiem ir saskarsmes problēmas, grūtības attiecībās ar vienaudžiem, viņi bieži tiek atstumti;
- Pirmsskolas un skolas gados saglabājas bailes no šķiršanās, viņi ļoti saasināti uztver iespēju tikt pamestiem;
- Ļoti emocionāli;
- Tendence uz spēcīgām dusmu lēkmēm;
- Pakļauti riskam iekļūt antisociālas uzvedības grupās.

Arī pieaugušo vecumā cilvēkiem ar šādu piesaistes veidu ir raksturīga trauksme un liela jūtība uz reālu vai iedomātu šķiršanos.

Temperaments

- Bērni piedzimst ar dažādām temperamenta iezīmēm
- Tās ir diezgan noturīgas visas dzīves laikā
- Svarīgi, lai vecāki izprastu sava bērna temperamentu un spētu tam pielāgoties



Galvenās temperamenta iezīmes



EMOCIJU KONTROLE

REAKCIJA UZ JAUNO

REAKCIJU INTENSITĀTE

AKTIVITĀTE

Pētnieki Alekss Tomass un Stella Česa veica longitudinālu pētījumu, lai noskaidrotu, no kādām dimensijām sastāv temperaments. Viņu pētījums aizsākās 1956.gadā un ilga 30 gadus. Tika apsekoti 131 respondenti, sākot no 3 mēnešu vecuma, līdz pieaugušo vecumam. Sākumā tika veiktas intervijas ar vecākiem, pēc tam intervēti paši respondenti. Tomass un Česa izstrādāja 9 temperamenta dimensijas, kas tika publicētas jau 1968.gadā.

- Aktivitātes līmenis (mierīgs – aktīvs) – attiecas uz bērna fizisko aktivitāti – cik proporcionāli no visa laika bērns atrodas kustībā, un cik ir mierīgs.
- Regularitāte (regulārs – neregulārs) – norāda uz bērna fizioloģisko funkciju paredzamību. Par regularitāti liecina dabiskais ritms ēšanā, gulēšanā – vai šir procesi norit regulāri vai haotiski.
- Pirmā reakcija uz jauno (noraida jauno – tuvojas jaunajam) – piesardzība, kautrība jaunās, nepazīstamās situācijās. Jaunu cilvēku, ēdienu, drēbju u.c. pieņemšana ar prieku vai izveirīšanās un nepieņemšana.
- Pielāgošanās (ātri pielāgojas – lēni pielāgojas) – jāda bērna spēju iejusties jaunās situācijās un vidē – mājās, bērnudārzā, skolā.
- Sensorais / fiziskais jūtīgums (ļoti jūtīgs – mēreni jūtīgs) – attiecas uz bērna reakciju uz temperatūras izmaiņām, garšu, pieskārieniem, skaņu.
- Reakcijas intensitāte (vāja reakcija – stipra reakcija) – raksturo bērna pozitīvo un negatīvo reakciju izteiktību. Bērni ar augstu reakcijas intensitāti spēcīgi izpauž jebkuras emocijas.
- Noskaņojums (negatīvs – pozitīvs) – ataino bērna pamata garastāvokli – vai bērns ir pārsvarā priecīgā, draudzīgā noskaņojumā, vai arī neapmierināts un sarūgtināts.
- Uzmanības noturība (var viegli novērst – grūti novērst) – šī iezīme saistīta ar bērna koncentrēšanās spējām un rāda, cik lielā mērā apkārtējie stimuli traucē veikt uzsākto darbību.
- Neatmaidība (ilgs periods – īss periods) – norāda uz bērna spējām darboties ilgstoši. Ir bērni, kas neskatoties uz grūtībām, var ilgu laiku nodarboties ar vienu lietu, bet citi – pie mājākajām grūtībām zaudē interesi.

Individualizācija


- Individualizācijas process nozīmē sevi kā indivīda apzināšanos
- Sava dzimuma, vecuma un citu īpašību apzināšanās
- Par sevi apzināšanos liecina personas vietniekvārdu “Es” un “Mans” lietošana



**ES ESMU ANNA UN
MAN IR 4 GADI !**

Dzimumidentitāte

- Dzimumidentitāte nozīmē sava dzimuma apzināšanos
- Bērns uztver sevi kā piederīgu noteiktai dzimuma grupai – zēniem vai meitenēm
- Dzimumidentitāte veidojas apkārtējās vides ietekmē



Dzimumidentitāte

- Bērni iemācās dzimumam atbilstošu uzvedību, novērojot savus vecākus un citus



**TĒTIS UN
MAMMA
TĀ DARA!**

**ZĒNI BIEŽĀK SPĒLĒM IZVĒLAS MAŠĪNAS, BET
MEITENES LELLES**

Spēles un rotaļas

- Spēlēšanās un rotaļāšanās attīsta:
 - Sociālās prasmes un komunikāciju
 - Iztēli
 - Kustības un koordināciju
 - Emociju regulēšanu
 - Uzmanības koncentrāciju
 - Sociālo lomu apguvi



Spēlēšanās ir spontāna un brīvprātīga. Bērni paši piešķir savai spēlei jēgu un paši virza tajā notiekošo. Spēlēšanās parasti ir jautra un patīkama, un beidzas tad, kad tā vairs nav interesanta. Tomēr caur spēlēšanos bērni attīsta sociālās prasmes, iztēli un fantāciju, kustību koordināciju, mācās koncentrēt uzmanību un mācās apgūt dažādas sociālās lomas.

Ir vairāki spēļu veidi – sociālās spēles, iztēles spēles, spēles ar priekšmetiem, spēka un straujo kustību spēles, lomu spēles, spēles ar noteikumiem. Spēļu veidi parasti mainās līdz ar vecumu:

- Līdz gada vecumam bērniem pārsvarā ir raksturīgas individuālās spēles (priekšmetu izpēte, darbošanās ar tiem).
- No 1 līdz 3 gadiem bērniem patīk kustību spēles (skriešana, rāpšanās, lekšana), patīk atdarināt kustības, dejot. Tāpat arī bērni labprāt spēlējas ar dažādiem priekšmetiem – lego, klucīšiem, smiltīm, plastalīnu, ūdens pārliešanu. Patīk darboties ar maziem priekšmetiem – vērt pogas, likt akmentiņus, šķirot dažādas formas.
- No 3 līdz 5 gadiem bērni ļoti labprāt jau sadarbojas savā starpā, labprāt izspēlē lomu spēles, iztēlošanās spēles. Sāk spēlēt spēles ar noteikumiem. Paši labprāt izdomā dažādus noteikumus.

Slide 18

Kopsavilkums

- Atkarībā no mātes izturēšanās pret bērnu veidojas noteikts piesaistes veids, kas ietekmē tālāko bērna emocionālo un sociālo attīstību.
- Emocionālo un sociālo attīstību ietekmē arī iedzimtas temperamenta īpašības, to veicina spēlēšanās un rotaļāšanās.

