

**8 – 9 GADUS VECU BĒRNU EMPĀTIJAS UN
EMOCIONĀLĀS PAŠREGULĀCIJAS RĀDĪTĀJU
IZMAIŅAS NEVARDARBĪGĀS KOMUNIKĀCIJAS
INTERVENČES PROGRAMMĀ PĒC
M. ROZENBERGA**

***8-9 Year Old Children Empathy and Emotional Regulation
Measurement Changes in Non - Violent Communication Intervenč
Program by M. Rosenberg***

Laura Ozola

Alla Plaude

Riga Teacher Training and Education Management Academy, Latvia

Abstract. *The aim of this paper is to investigate the 2nd grade children empathy and emotional regulation differences, after non – violent communication intervenč program. Non- violent communication intervenč program is based on M. Rosenberg, (2003) four step model. Nowadays a lot of schools and teachers, have a huge problem to deal with children challenging behaviour, like antisocial and impulsive,, bullying, verbal, non verbal aggression, conflicts and the latest researches have shown, that it is strictly connected with social – emotional competence problems. First of all, emotional regulation influences peer relationship quality and life’s well being and success maintenance (Lane, 2000). Although, empathy is one of the most essential social competences components and has a strong connection between ourselves and others and is the biggest motivator of prosocial behaviour (de Waal, 2008). Zin & Elias state, that practicing different intervenč programmes based on social, emotional and mindfulness exercises with the focus on thoughts, feelings, meditation is the direct way to enlarge empathy and emotional regulation (Zin & Elias,2007).*

Keywords: *emaphy, emotional regulation, intervenč, non-violent communication.*

Ievads

Introduction

Šobrīd daudzām skolām un to skolotājiem ir liels izaicinājums sadzīvot ar dažādo skolēnu uzvedību, kā, piemēram, impulsīva un antisociāla uzvedība, konflikti, verbāla agresija, zems emocionālais briedums, zemi empātijas rādītāji,

viduvējas saskarsmes spējas ar vienaudžiem, kas empīriski pierādīts, ka ir cieši saistīts ar sociāli - emocionālo kompetenču problēmām. Emociju apzināšanās un pašregulācijas spējas, ļoti būtiski ietekmē vienaudžu attiecību veidošanos kvalitāti, kā arī dzīves labizjūtu un panākumu nodrošināšanu (Lane, 2000). Savukārt empātija ir viena no vissvarīgākajām sociālām kompetenču komponentēm, tā ir saikne starp sevi, citiem un ir lielākais motivators prosociālai uzvedībai (de Waal, 2008). It īpaši sākumskolas procesā liela nozīme ir skolēnu savstarpējām attiecībām, jo caur tām tiek apmierinātas mūsu pamatvajadzības- draudzība, cieņa, drošības izjūta, uzticēšanās un, jo vieglāk skolēnam padodas iesaistīties saskarsmē, jo vieglāk apgūt zināšanas (La Fontana, 2002).

Joprojām izglītības nozarē notiek daudz debates, kāda būtu vispiemērotākā metode, ko pielietot skolas iekšējā vidē, lai skolotāji, kā arī skolas psihologi, būtu profesionāli sagatavoti un atbalstīti darbam ar dažādiem skolēnu uzvedības vadmotīviem. Būtiski ir tas, ka daudzu valstu izglītības ministrijas ir nonākušas pie secinājuma, ka ir jāpalīdz gan skolotājiem, gan skolēniem veicināt savstarpēju dialogu, ieviešot skolās dažādas uzvedību koriģējošas un komunikāciju veicinošas intervences programmas. Viena no alternatīvām tiek minēta un praksē pielietota - nevardarbīgās komunikācijas intervences programma. Nevardarbīgās komunikācijas intervences programma pamatojas uz M. Rozenberga nevardarbīgās komunikācijas četru soļu modeli, kas tika izveidots 20. gadsimta 60. gados. M. Rozenbergs ar nevardarbīgās komunikācijas četru soļu moduli, galvenokārt vadās pēc tā, ka cilvēki principā ir gatavi uz respektu, sadarbību un satiecīgu izturēšanos, ja viņi var paļauties uz to, ka viņu vajadzības nepalik nesadzirdētas vai netiks ignorētas, bet gan tiks respektētas un iekļautas citu rīcībā (kā minēts Hooper, 2015) Nevardarbīgās komunikācijas metode ir praksē pārbaudīta un zinātniski izvērtēta intervences programma, kuras viens no pamatuzdevumiem ir veicināt komunikāciju un sadarbību ar citiem empātiskā, nevardarbīgā veidā un programmas autori uzskata, ka tā var tikt izmantota izglītības iestādēs mācīšanās procesa atbalstam (Muller, 2016). Latvijas skolās veiktie pētījumi par skolēnu pašizjūtu liecināja, ka 32 % skolēni nejūtas laimīgi, 10-12 % bērnu bija novērojamas depresijas pazīmes, 31 % skolēnu nepatika vai ļoti nepatika skola, 52 % bērnu izjūt bailes no skolotājiem. Kā arī skolēni, kuri tiek terorizēti no savu vienaudžu puses, tiek atstumti sava ārējā izskata, uzvedības vai sekmju dēļ (Orska, 2011). Autori (Zins & Elias, 2007) min, ka viens no veidiem, kā uzlabot sociāli emocionālās prasmes skolas vidē ir, praktizējot dažādas intervences programmas, bāzētas uz sociāli emocionāliem un apzinātības vingrinājumiem, kuri fokusējas uz domām, izjūtām, meditāciju. Pētījuma idejas aktualitāte ir saistīta ar nepieciešamību izpētīt empātijas un emocionālās pašregulācijas rādītāju izmaiņas, nevardarbīgās komunikācijas intervences programmas rezultātā vidējās bērnības vecumposma

bērniem, tādā veidā palīdzot gan skolotājiem, gan bērniem veicināt labāku, savstarpēji nevardarbīgu dialogu, kā arī ietekmēt pozitīvi sociāli - emocionālo attīstību un pārtraukt uzvedības trajektorijas, kas ved uz pārkāpumiem. Pētījuma inovatīvais devums ir longitūdinālās adaptācijas nevardarbīgās komunikācijas intervences programmas izmantošana Latvijas sākumskolā un tās ietekme uz empātijas un emocionālās pašregulācijas rādītājiem, sākumskolas skolēniem.

Raksta autore uzskata, ka šajā praktiskajā darbā iegūtie dati var tikt izmantoti tālākiem nevardarbīgās komunikācijas intervences programmas pētījumiem, kā arī preventīvo pasākumu veidošanā un attīstīšanā, kas domāti vidējās bērnības vecumposmu skolēnu empātijas un emocionālo pašregulācijas veicināšanai.

Pētījumā izmantoto jēdzienu raksturojums un aktualitāte vidējā bērnības vecumposmā

Pētījuma objekts- empātija, emociju pašregulācija

Mūsdienu zinātnieki uzsver, ka empātija ir visvarīgākā no sociālām kompetencēm un empīriski ir pierādīts, ka bērni ar zemiem empātijas rādītājiem un vāji attīstītu sociālo kompetenci, ne vienmēr izrāda savstarpēju iejūtību, cienīšanu un ir īpaši traucējoši, lai adaptētos skolas dzīvē, nespējot veiksmīgi veidot attiecības ar vienaudžiem, gan iekļauties sabiedrībā kopumā (Muller, 2016). Empātijas attīstība strauji attīstās no paša dzimšanas brīža. Par empātijas pirmsavotiem tiek uzskatīti: ģenētiskie faktori, neuro faktori, temperaments, socializācijas faktori- mikro vide-ģimene neverbālā komunikācija. Ja empātijas attīstība ir noritējusi veiksmīgi, tad par to liecina sekojošie faktori: sociālā kompetence, attiecību kvalitāte, prosociāla uzdevība un altruisms (Knafo, 2008). Pastāv būtiskas atšķirības empātijas rādītājiem starp dzimumiem vidējās bērnības vecumposmā, meitenēm ir novērots augstāks empātijas līmenis, augstāka vainas apziņa un mazāk izrāda dusmas (Eisenberg & Spinard, 2006).

Emocionālās pašregulācijas izpētes fokuss galvenokārt ir saistīts ar to, ka šobrīd daudzām skolām un to skolotājiem ir liels izaicinājums sadzīvot ar dažādo skolēnu uzvedību, kā piemēram, antisociāla, impulsīva uzvedība, verbāla, neverbāla agresija, konflikti, kas ir cieši saistīti ar skolēnu zemām emocionālās inteliģences kompetencēm. Par veiksmīgu bērnu emocionālo pašregulāciju liecina: spēja saskatīt lietas, kas viņā izraisa konkrētas emocijas un spēj ar tām dalīties, kā arī prot savas emocijas apvaldīt, lai ar to izpausmēm nenodarītu pāri citiem. Zems emocionālās pašregulācijas līmenis izpaužas: emocionālā nestabilitātē, biežā nemierā, antisociālā uzvedībā (Caruso, 2008). Pēdējo gadu laikā veiktie pētījumi liecina, ka pozitīvs skolas klimats veicina bērnu emocionālo pašregulāciju, augstus akadēmiskus rezultātus, prosociālu uzvedību un interesi iesaistīties skolas vidē. Savukārt negatīvs klases klimats ļoti

iespaido negatīvi akadēmiskos rezultātus un uzvedības paternus (Bowman, 2011).

Nevardarbīgās komunikācijas intervences vadlīnijas

Nevardarbīgās komunikācijas galvenais mērķis sākumskolas vecuma bērniem: izzināt atšķirības starp vardarbīgu, noraidošu valodu un iejūtīgu komunikāciju; rūpēties par savām vajadzībām, nekaitējot citu vajadzībām vai neīstenojot savas vajadzības ar varu; atklāti aizstāvēt savu viedokli, neizraisot noraidījumu vai naidīgumu (Rosenberg, 2003). Nevardarbīgās komunikācijas intervences pedagoģiskais mērķis: novērot bērna intereses, vajadzības; rosināt novērošanas prasmi; veicināt jaunu izjūtu un vajadzību vārdu krājumu paplašināšanos; lūguma izteikšana (Muller, 2016). Nevardarbīgās komunikācijas intervences pēdējo gadu pētījuma rezultāti uzrāda, ka skolotāji pēc intervences apmācības spēja būt vairāk empātiski, uzlabojās komunikācija starp skolēniem un skolotājiem. Savukārt skolēniem ir pozitīvāka sevis pieņemšana, sadarbība, mazāk konflikti, savu - citu izjūtas un vajadzības izpratne labāka, paaugstinās interese iesaistīties dažādās skolas aktivitātēs, empātiska klausīšanās, emociju pašregulācija uzlabojās, parādās jaunas koncepcijas kā mazināt konfliktsituācijas, to nevardarbīga risinājumu meklēšana (Hooper, 2015).

Metodoloģija *Methodology*

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, „Vai pēc nevardarbīgās komunikācijas intervences programmas izmainās 2. x klases skolēnu empātijas un emocionālās pašregulācijas rādītāji, tika veikts eksperiments, izmantojot M. Rozenberga (2003) nevardarbīgās komunikācijas intervences programmu, balstoties uz vācu psiholoģes Milleres (Muller, 2016) rokasgrāmatu sākumskolas bērniem – „Cienošā komunikācija sākumskolā. Uz pārdzīvojumu un valodu orientēta rokasgrāmata deviņos moduļos.” Pētījums norisinājās vairākos posmos, laika periodā no 2016. gada marta mēneša līdz 2016. gada maija mēnesim. Pētījums sastāv no trijām daļām: kvalitatīvas, teorētiskās un kvantitatīvās daļas. Pētījuma procesu veidoja: intervija ar klases audzinātāju, lai izzinātu grupas sociāls psiholoģiskos aspektus, izveidota kontentanalīze, apkopotas teorētiskās atziņas, balstoties uz jaunākajiem pētījumiem par empātiju, emociju pašregulāciju, nevardarbīgo komunikāciju, iegūta vecāku un skolas atļauja par bērnu piedalīšanos intervences programmā, veikta skolēnu novērošana mācību stundās un starpbrīžos, skolēnu testēšana pirms intervences programmas izmantojot BEALS- emociju apzināšanās testu un V. V. Boiko empātijas skalas

testu, tika novadītas kopā 10 nevardarbīgās komunikācijas intervences programmas nodarbības, kā arī tika veikti novērojumi. Raksta autore ir izgājusi nevardarbīgās komunikācijas intervences programmas apmācību bērniem un pieaugušajiem, lai būtu sertificēta nevardarbīgās komunikācijas intervences programmas instruktore, kā arī tika veikta bērnu testēšana pēc intervences un rezultātu matemātiskā statistika, to interpretācija. Kopumā pētījumā piedalījās X vispārizglītojošās skolas 2. x klases skolēni – 4 meitenes un 10 zēni. Kontroles grupa netika izveidota. Kopā šajā skolā ir trīs otrās klases, un esošā 2.x klase tika izvēlēta, atsaucoties uz klases audzinātājas pedagoģisko interesi un skolēnu novērtējumu, proti, kad bērns prot lasīt un ir salīdzinoši labas kognitīvās prasmes, kas atbilst sākumskolas mācību standartiem, taču ir ļoti zems emocionālais briedums, nespēja regulēt savas emocijas, impulsīva uzvedība, ātri var sadusmoties un sākt kauties vai arī sākt raudāt. Klases audzinātājas uzmanība tiek vērsta, lai stiprinātu skolēnu empātijas un emocionālās pašregulācijas prasmes vidējā bērniības vecumposmā, tādēļ tiek meklētas alternatīvas metodes, kas veicinātu efektīvas un pozitīvas izmaiņas skolas vidē, kā rezultātā klases audzinātāja izteica pieprasījumu novadīt M. Rozenberga *nevardarbīgās komunikācijas* intervences programmu 2. x klases skolēniem, jo ar intervences palīdzību īpaši tiek stiprinātas divas sociālās prasmes: pašempātija un empātija, kā arī lai emocionāla saikne un kontakti ar citiem cilvēkiem pamatotos partnerībā, sadarbībā un cieņā. Līdz ar to klases audzinātājai būtu iespējams iezīmēt savus pedagoģiskos darbības virzienus kolektīva attiecību pilnveidei, korekcijai, kā arī atsevišķu audzēkņu socializācijas sekmēšanai. *Nevardarbīgās komunikācijas* intervences programma piedāvā pārvarēt neempātisko un līdz ar to komunikāciju bloķējošo valodu, kā piemēram: morālos spriedumus, nonievāšanu, interpretācijas, vispārinājumus, prasību izvīrīšana un draudēšana, vaina, kauns u.c. M. Rozenbergs, (2003) izveidoja *nevardarbīgās komunikācijas* intervences programmas četru soļu modeli iejūtīgai, skaidrai valodai, mūsu patiesām vēlmēm, saskaņā ar kādām vērtībām mēs vēlamies rīkoties un kā mēs rūpējamies par to, lai mūsu vajadzības tiktu apmierinātas, ievērojot citu vajadzības. *Nevardarbīgās komunikācijas* intervences programmas četru soļu komunikācijas kvalitāte daļēji atšķiras no mūsu ierastās sarunvalodas, un tāpēc ir vajadzīgs treniņš, lai varētu vingrināties tās lietošanā un intergrēšanā mūsu valodā un uzvedībā. M. Rozenberga *nevardarbīgās komunikācijas* četru soļu modelis ir izveidots kā 9 nodarbību treniņš. Katra nodarbība ir apmēram 45 minūšu gara un sastāv no dažādiem vingrinājumiem un rakstiskiem uzdevumiem. Katrs no 9 moduļiem ir sadalīts trijās daļās: mērķis, aktīvā daļa- fokuss uz kognitīvo attīstības procesiem, izjūtu un vajadzību vārdu krājumu paplašināšanu, izpratni, aktīvā klausīšanās un izvērtēšanas lapa, kas ir domāta intervences vadītājam. M. Rozenberga četru soļu moduļa shēma sastāv no: 1. NOVĒROJUMIEM- skaidra novērojumu

valoda, kas izvairās no morāliem vērtējumiem, attiecas uz aktuālo situāciju, nevis savu situācijas interpretējumu, vērtējumu. Galvenais fokuss tiek likts, lai bērni mācītos atšķirt novērojumus no vērtējumiem. 2. Nākamajā solī ir IZJŪTAS – mūsu patīkamo un nepatīkamo izjūtu cēlonis ir apmierinātas un neapmierinātas vajadzības. Visām izjūtām ir jēga, tā ir jēgpilna ķermeņa informācija, tāpēc svarīgi atvēlēt laiku tam, lai uztvertu un vērotu izjūtas, lai nosauktu un paustu tās. Intervences programmas četru soļu modulis piedāvā universālu izjūtu vārdu sarakstu. 3. Trešajā solī izmantojam VAJADZĪBU valodu. *Nevardarbīgās komunikācijas* intervences programmas četru soļu modulis piedāvā universālu vajadzību sarakstu, kas ietver gan fiziskas, gan emocionālas, gan garīgas vajadzības. Mūsu dzīvesprieks lielā mērā ir atkarīgi no tā, vai mūsu vajadzības ir apmierinātas. Ja mēs protam saskatīt un cienīt citu vajadzības, tad konfliktos drīzāk izdodas atrast konstruktīvas startējijas un risinājumus. 4. Ceturtajā solī mācāmies izteikt LŪGUMUS bez prasībām. Lūgumi tiek formulēti pozitīvi, rīcības valodā, fokusēti uz tagadni, skaidri un konkrēti. Kā jau iepriekš raksta autore minēja, tad *nevardarbīgās komunikācijas* četru soļu modelis atšķiras no mūsu ierastās sarunvalodas un ir vajadzīgs laiks, lai varētu vingrināties tās lietošanā un integrēšanā. Tādēļ jo ātrāk bērniem tiks sniegta informācija par dažādiem komunikācijas veidiem, kā piemēram, četru soļu modeli, jo lielāka iespējamība samazināt konfliktus, uzlabot empātijas spējas, kā arī efektīvāk integrēt *nevardarbīgās komunikācijas* iemaņas bērna uzvedībā un valodā. Gan pirms intervences, gan pēc intervences tika veikta bērnu testēšana izmantojot divus testus- BEALS- bērnu emocionālās apzināšanās līmeņu skalas tests (The levels of emotional awareness scale for children; Bajgar & Lane, 2003, aprobēts latv.val; Elsiņa, I, 2014) un V. V. Boiko (Бойко, 2001) empātijas tests. Ņemot vērā, ka V. V. Boiko (Бойко, 2001) testa jautājumi ir atlasīti vecākām respondentu grupām, tādējādi darba autore kopā ar maģistra darba vadītāju, modificēja jautājumus atbilstoši vidējās bērniības vecumposma grupai. V. V. Boiko (Бойко, 2001) empātijas testa *Kronbaha alphas* koeficients pirms intervences veikšanas vismaz četrās no sešām skalām nav pietiekams, proti, empātijas racionāla skala, empātijas emocionālā skala, empātijas intuitīvā skala un identifikācija empātijā apakšskala, tāpēc rezultātu interpretācija vērtējama vienīgi kā tendences. Tomēr iegūtie iekšējās ticamības rādītāji pieļauj empātijas apakšskalu rezultātu interpretāciju. Ja salīdzina eksperimenta grupas pirms un pēc empātijas rādītājus var redzēt, ka visām apakšskalām ir uzlabojušies pēc intervences rādītāji, viens no ietekmējošiem faktoriem varētu būt saistīts ar bērnu dziļāku izpratni par jautājumu būtību. Raksta autore uzsver, ka iespējams zemie *kronbaha alphas* rādītāji varētu būt saistīti arī ar skolēnu zemo testa jautājumu izpratni, pavirša pieeja testa aizpildīšanai, testa adaptācijas nepietiekmas kultūrvides atšķirības ievērošana.

Savukārt, izvērtēt skolēnu emocionālo pašregulāciju tika pielietota BEALS testa metode emociju apzināšanās līmeņu izpētei bērniem (The Levels of Emotional Awareness Scale for Children; Bajgar & Lane, 2004, aprobēts latv.val. Elsiņa, 2014). BEALS tests koncentrējās uz divām perspektīvēm- Es un Cits (Bajgar et. al.; 2004). BEALS tests sastāv no 12 scenārijiem, kuri ir balstīti uz ikdienas sociālām situācijām. Katrs no šiem scenārijiem iekļauj divu cilvēku emocijas un uzvedību motīvus- „Kā tu justos”? un „Kā justos otrs cilvēks?”. *Kronbaha alphas* iegūtie rādītāji ir augsti - *a* ir robežās no .72 līdz .88 un uzrāda labus iekšējos ticamības rādītājus. Pētījuma datu apstrādei tika lietotas programmas EXCELL un SPSS22. versija. Analizējot skolēnu emocionālo un empātiju rādītāju izmaiņas, tika salīdzināti eksperimenta grupas pirms un pēc rādītāji. Ņemot vērā izlases mazo skaitu, tika izmantotas parametriskās metodes: t-Stjudenta kritērijs un divu atkarīgu izlašu rādītāju salīdzināšanai un neatkarīgu izlašu rādītāju salīdzināšanai- zēniem un meitenēm. Visiem statistiskiem salīdzinājumiem tika veikts Kolmogorova-Smirnova tests normāla sadalījuma noteikšanai. Statistiskās nozīmības līmeņa noteikšanai tika noteikta, analizējot statistiskās nozīmības rādītāju *p* (pēc Cohen, 1988) .

Rezultāti

Results

1. jautājums: „Vai pēc *nevardabīgās komunikācijas* intervences programmas izmainās 2. x klases skolēnu empātijas rādītāji?”

- Kronbaha alfa - kopējais empātijas rādītājs: 0.345 – 0.578

„*Personības testos dažreiz kronbaha alfas koeficients pieļaujams arī zem 0.42, ja pazīmes izpausmes ir ļoti daudzveidīgas un variatīvas*” (Anastasi, 1976; Raščevska, 2005)

Kopējie empātijas rādītāji – neuzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības, rezultāti ir palielinājušies no pirms ($M = 18.29$; $SD = 3.45$) uz pēc ($M = 19.21$; $SD = 4.04$) rādītājiem.

Statistiski nozīmīgas atšķirības uzrādīja sekojošās empātijas apakšskalas:

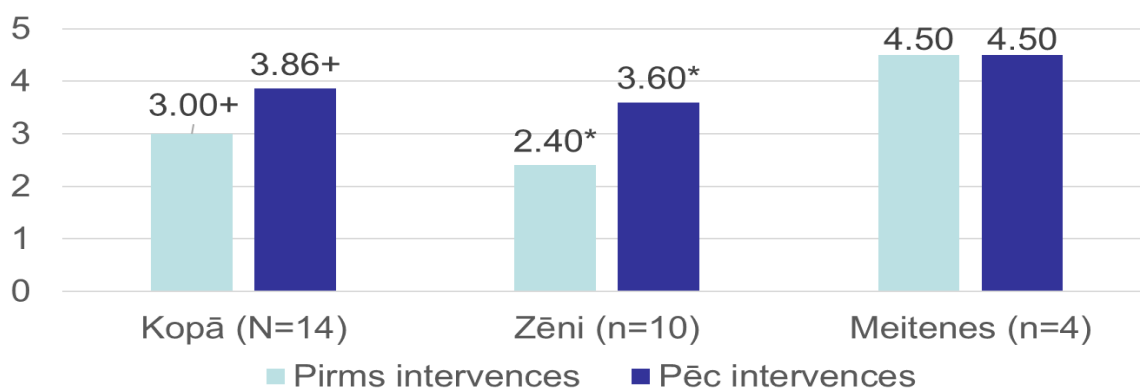
- ✓ Empātijas sekmējošās ievirzes spējas skala – no pirms ($M=3.00$; $SD=1.93$) uz pēc ($M=1.93$; $SD=1.26$) samazinoties, gan zēniem ($M=3.00$; $SD=1.33$) uz ($M=1.90$; $SD=1.44$), gan meitenēm ($M=3.00$; $SD=1.41$) uz ($M=2.00$; $SD=0.82$), tikai zēniem šie rādītāji ir statistiski nozīmīgi. Pēc *V.V.Boiko testa skalu interpretācijas rezultāti samazinās, ja cilvēks cenšas izvairīties no privātiem kontaktiem un uzskata, ka ir nevietā izrādīt ziņkāri par cita personību. Vidējās bērības vecumposmā tas varētu būt raksturīgi, jo bērniem ir nepieciešams ilgāks laiks, lai izveidotu ciešus emocionālus kontaktus un izrādītu padziļinātu līdzjūtību. Vidējās bērības vecumposmā*

attiecību kritēriji balstās uz šī brīža patiku un nepatiku un patīkamais šajā vecumā ir strauji mainīgs.

✓ Izteiktas empātijas spējas skala:

- Kopējie rādītāji- no pirms (M =3.00; SD =1.51) uz pēc (M= 3.86; SD =1.29) norāda uz statistiski nozīmīgām atšķirībām tendences līmenī ar 90 % varbūtību pieaugt;
- Zēniem tiek uzrādītas statistiski nozīmīgas atšķirības pirms un pēc intervences;
- Meitenēm rādītāji neizmainās, jo jau sākotnēji ir augstāki nekā zēniem.

Pēc V. V. Boiko testa interpretācijas visspilgtāk empātijas iezīmes parāda izteiktas empātijas spējas skala, kas tiek interpretēta kā svarīga cilvēka komunikatīva īpašība, kas ļauj radīt sirsnības pilnu atmosfēru (skat. shēma Nr. 1).



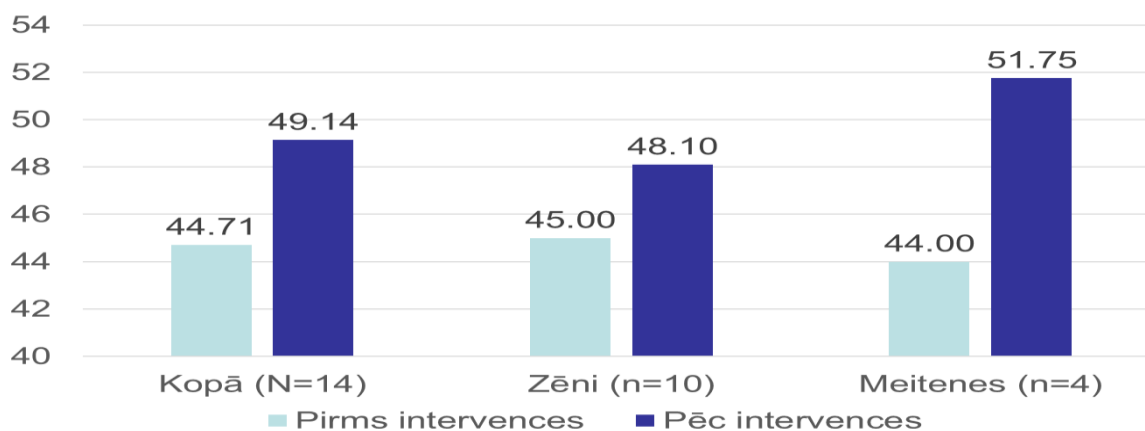
Piezīme. + $p < 0.1$; * $p < 0.05$

1.shēma **Izteiktas empātijas skalas rādītāji**
*1.shema **Expressing empathy scale measurements***

2. jautājums: “Vai pēc *nevardarbīgās komunikācijas* intervences programmas izmainās 2. x klases skolēnu emocionālie pašregulācijas rādītāji” un “Vai iegūtie rādītāji ir līdzīgi zēniem un meitenēm” var secināt, ka:

- Kronbahu alfa 0.787- 0.890 uzrāda labus iekšējos ticamības rādītājus;
- Iegūtie rezultāti neuzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības pirms un pēc intervencu rādītājiem;
- Kā arī zēnu un meiteņu rādītāji statistiski nozīmīgi neatšķiras;
- „ES” skalas - rādītāji ir ar tendenci pieaugt, gan zēniem, gan meitenēm, tātad savu emociju un izjūtu apzināšanās līmenis pieaug;
- „CITI” skalas – rādītāji ir ar tendenci pieaugt meitenēm, bet zēniem samazinoties;

- Pēc oriģināla autoru interpretācijas par emociju apzināšanās līmeni norāda iegūtais punktu skaits skalā „kopā” (skat. shēma Nr. 2).



2.shēma. BEALS testa ‘Kopā’ apakšskalas rādītāji
2.shema BEALS test ‘Total awareness’ scale measurements

Secinājumi Conclusion

1. Kvalitatīvā izpētē, apkopojot teorētiskās atziņas var secināt:
 - ✓ Pētāmās 2. x klases skolēnu emocionālie un empātiju rādītāji ir saistīti ar klasiskām teorijām par sociālo un emocionālo kompetenču problēmām vidējā bērnības vecumposmā, proti, „konflikti ar vienaudžiem”, „eksternalizēta uzvedība- agresija, dusmas”, „sociālās atšķirības”, „impulsīvs raksturs”, „emocionālā pašregulācija”, „pašapziņa”, „empātija”, „pašempātija”.Apkopojot novērojumu rezultātus, raksta autore secina:
 - ✓ 2. x klases skolēniem var novērot dažādus emocionālo pašregulāciju (dusmas, bailes, trauksme, skumjas) un empātijas (neiesaistīšanos mijiedarbībā, nespēja sadarboties, nerēķināšanās ar citu izjūtām un vajadzībām, viduvēja spēja veidot un uzturēt pozitīvas attiecības) līmeņa trūkumu.
 - ✓ Skolēni ļoti daudz savā sarunu valodā izmanto morālus vērtējumus, proti – „Tu vienmēr man traucē”, „Tu esi jocīgs”, „Tu vienmēr ierodies par vēlu” u.c.
2. Kvantitatīvā izpēte ļauj secināt, ka:
 - ✓ BEALS testa emociju apzināšanās rezultāti- uzrādīja rādītāju pieaugumu, bet neuzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības, kā arī zēnu un meiteņu pirms un pēc intervencu rādītāji statistiski nozīmīgi neatšķiras.

- ✓ BOIKO empātijas tests- kopējais rādītājs pieaug no ($M= 18.29$; $SD = 3.45$) uz pēc ($M= 19.21$; $SD = 4.04$) rādītājiem, bet neuzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības;
- Statistiski nozīmīgas atšķirības uzrāda sekojošās empātijas apakšskalas:
- ✓ Empātijas sekmējošās ievirzes spējas skala- gan zēniem, gan meitenēm samazinoties, tikai zēniem šīs izmaiņas ir statistiski nozīmīgas;
 - ✓ Izteiktas empātijas spējas skala- zēniem šie rādītāji ir statistiski nozīmīgi, pieaugot empātijas rādītājiem, savukārt meiteņu rādītāji neizmainās, jo jau sakotnēji ir augstāki par zēnu rādītājiem.
3. Balstoties uz teorētiskajam atziņām un pētījuma rezultātiem, raksta autore secina, ka iespējams nevardarbīgās komunikācijas intervences programma ir piemērota 2. x klašu skolēnu empātijas rādītāju un emocionālo kompetenču veicināšanai.
 4. Skolotājas novērojumi pēc intervences norāda sekojošās izmaiņas 2. x klašu skolēniem: skolēniem palielinājās zināšanas par izjūtu un vajadzību vārdiem; pamatemociju iepazīšana (dusmas, bailes, skumjas, prieks); cieņas veicināšana; lūgumu formulēšana; palielinājās bērnu gatavība vairāk ņemt vērā savas un pretinieka izjūtas un vajadzības; biežāk apjautājas, kā jūtas citi un labāk spēja pieņemt „nē”.

Summary

In many studies it is emphasised that nowadays a lot of schools and teachers, have a huge challenge to deal with complicated children behaviour motives, like antisocial and impulsive behaviour, bullying, verbal aggression, conflicts and the latest studies have shown, that all these motives are strictly captivated with social – emotional competence problems. First of all, emotional regulation influence peer relationship quality and life's well being maintenance (Lane, 2000). Although, empathy is one of the most important, social competences and has a strong connection between ourselves and others and is the biggest motivator of prosocial behaviour (de Waal, 2008). At the elementary school context is very substantial peer relationship existence, because through this process children content their general needs - friendship, respect, safety, trust and as more positive child can create friendship, as easier to get along with studing process achievements (La Fontana, 2002). Zin & Elias state, that practicing different intervence programmes based on social, emotional and mindfulness exercises with the focus on thoughts, feelings, meditation is the direct way to enlarge empathy and emotional regulation (Zin & Elias, 2007). The aim of this research is: to investigate the 2nd grade children empathy and emotional regulation differences, after *non – violent communication* intervence program. The methods of the research are: Analysis of latiest theoretical thesis; Content analize; BEALS (*the levels of emotional awareness scale for children*; Bajgar & Lane, 2004, aprobated to Latvian Elsiņa, I.

2014); V. V. Boiko (*empathy scale test*; V. V. Boiko, 2001, adapted to latvian Dravante & Perepjolkina, 2007).

Results and Conclusion

In this experimental study, were carried out 10 non- violent intervence communication program sessions, during the school year 2015/2016, from the beginning of March until the end of May and have been used two tests: BEALS (*the levels of emotional awareness scale for children*; Bajgar & Lane, 2004, aprobated to latvian Elsiņa, I. 2014) and V. V. Boiko (*empathy scale test*; V. V. Boiko, 2001, adapted to latvian Dravante & Perepjolkina, 2007). Testing was done twice, before and after intervence program. Tests were fulfilled by children. In general, total empathy measurements didn't show statistically significant differences, but the post intervence results have the tendency to increase. The gender difference have showed, that the girls empathy results comparing with the boys, have higher empathy measures. Also, the results are reflecting theoretical reviews, that girls in midlle childhood are more friendly, responsible, more empathic, less bulling features and have higher interest to corporate with adults (*Eisenberg & Spinard, 2000*).

Post intervence, emotional regulation measurements didn't show statistically significant differences and also between genders. Even though, in general, the results showed, better competence of emotional regulation and ability to understand their own and other feelings, after non violent communication intervence program. In middle childhood emotional awareness and emotional regulation is sufficiently connected with social adaptation factors, relationship quality, supportive parents relationship, self esteem, well being, agression, stress, antisocial behavior (*Lane, 2000*). Veirman and Manchini (2013) researches showed, recording to BEALS test, that girls are more capable to understand their own emotions, than boys, but some studies didn't show such results.

Keywords: emapthy, emotional regulation, intervence, non-violent communication.

Literatūra References

- Bajgar, J., Lane, R., & Deane, F. P. (2004). Development of the Levels of Emotional Awareness Scale for children. *Manuscript submitted for publication*
- Bowman, R. (2011). Rethinking what Motivates and Inspires Students. *The Clearing House: A Journal od educational strategies. Issues and Ideas*, 264-269.
- Caruso, D. (2008). Emotions and the Ability Model of Emotional Intelligence. In R. J. Emmerling, V. K. Shanwal & M. K, *Emotionl Intelligence: Theoretical and Cultural Perspectives*. NY: Nova Science Publishers.
- de Wall, F. B. (2008). Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279-300.
- Eisenberg, N., Fabes, R., & Spinard, T. (2006). Prosocial Development. *Handbook of Child Psychology . Social, Emotional and Personality Development*.

Laura Ozola, Alla Plaude. 8 – 9 gadus vecu bērnu empātijas un emocionālās pašregulācijas rādītāju izmaiņas nevardarbīgās komunikācijas intervences programmā pēc M. Rozenberga

- Hooper, L. (2015). *An Exploratory Study: Non-violent Communication Strategies for Secondary Teachers using a Quality Learning Circle Approach.*
- Knafo, A., Zahn-Wahler, C., & Robinson, J. L. (2008). The Development Origins of Disposition Toward Empathy: Genetic and Environment contributions. *Emotion, APA*, 737-752.
- La Fontana, Antonius, H., & Cillessen, N. (2002). Children's Perceptions of Popular and Unpopular Peers: A Multimethod Assessment. *Development Psychology*, 635-647.
- Lane, R. D. (2000). *Levels of Emotional Awareness: Neurobiological, Psychological and Social Perspectives.*
- Mancini, G., & Surcinelli, P. (2013). Predictors of Emotional Awareness During Childhood. *Helth*, 375-380.
- Muller, M. (2016). *Cienošā komunikācija sākumskolā. Uz pārdzīvojumu un valodu orientēta rokasgrāmata deviņos moduļos.* Leipciga/Vācija.
- Rosenberg, M. (2003). *Non-violent communication: A language of life (2nd.ed)* Encinitas, CA: Puddle. Dancer Press.
- Orska, R. (2011). *Rēzeknes augstskolas gada zinātnisko raksta krājums: Sociālās vides ietekme uz skolēnu uzvedību.*
- Titkova, V., & Alexandrov, D. (2013). *Sociometric Popularity in a School Context (unpublished material).*
- Veirman, E., & Brouwers, S. A. (2011). The Assessment for Emotional Awareness in Children. *European Journal of Psychological Assessment*, 265- 273.
- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2007). Social and Emotional Learning: Promoting the Development of all Students. *Journal of Education and Psychological Consultation*, 233-255.