

# LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte  
Profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programma  
Pirmsskolas un sākumskolas skolotājs

**INGA PŪCĪTE**

## **Vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmes un to novēršanas iespējas sākumskolā**

### **Bakalaura darbs**

#### **Darba vadītājs**

Profesore  
Akadēmiskais amats

Dr.psych.  
Zinātniskais/  
akadēmiskais grāds

Tija Zīriņa  
Vārds, uzvārds

\_\_\_\_\_  
Paraksts

RĪGA 2021

## Anotācija

Vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmes un to novēršanas iespējas sākumskolā

**Bakalaura darba autore:** Inga Pūcīte

**Bakalaura darba mērķis:** izzināt vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmes cēloņus un tās novēršanas iespējas.

Darbā ir veikts teorētiskais pētījums ar secinājumiem par agresijas jēdziena analīzi, tās veidiem, agresivitāti, agresīvu rīcību, vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmēm. Praktiski pētīts par vienaudžu agresijas izpausmes veidiem sākumskolā un to novēršanas iespējām.

Pedagoģiskajā izmēģinājumdarbībā skolēniem tika attīstītas emociju un uzvedības kontroles spējas, problēmu risināšanas prasmes, prosociāla uzvedība, izpratne un rūpes par citiem un uzlabotas vienaudžu savstarpējās attiecības, veidojot pozitīvu attieksmi pret citiem, kā rezultātā tika mazināta vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmes.

**Bakalaura darba apjoms:** 57 lpp., 2 attēli, 4 tabulas, 34 bibliogrāfiskā saraksta vienību skaits, 6 pielikumi.

**Atslēgas vārdi:** vienaudžu agresija, sākumskola, agresijas novēršana, agresivitāte.

## **Annotation**

Expressions of peer-to-peer aggression and their prevention in primary school

**Author of bachelor thesis:** Inga Pūcīte

**The aim of the bachelor thesis:** to explore the causes of peer-to-peer aggression and the possibilities for preventing it.

A theoretical study has been carried out with conclusions on the analysis of the concept of aggression, its types, aggression, aggressive behaviour, the expression of peer-to-peer aggression. A practical study has been carried out on forms of peer aggression in primary school and on ways of preventing them.

The pedagogical pilot developed pupils' emotion and behaviour control skills, problem-solving skills, pro-social behaviour, awareness and concern for others and improved peer relationships by developing positive attitudes towards others, resulting in a reduction in peer aggression.

**Scope of bachelor thesis:** 57 pages, 2 figures, 4 tables, 34 bibliographic list items, 6 annexes.

**Key words:** peer aggression, primary school, prevention of aggression, aggression.

# Saturs

Ievads.....	5
1. Pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku teoriju analīze par agresiju.....	7
1.1. Agresijas veidi .....	11
1.2. Agresijas veicinošie faktori, agresijas cēloņi .....	20
1.3. Agresijas mazināšanas iespējas sākumskolas vecuma bērniem.....	27
2. Pētījums par vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmēm un to novēršanas iespējām sākumskolā .....	38
2.1. Pētījuma plāns un metodika .....	38
2.2. Pētījuma bāzes raksturojums .....	38
2.3. Pētījuma norises gaita.....	41
2.3.1. Pedagoģiskā novērošana .....	43
2.3.2. Pārunas skolēns ar skolotāju.....	44
2.3.3. Pedagoģiskā izmēģinājumdarbība.....	46
2.4. Pētījumā iegūto rezultātu un datu analīze .....	50
Secinājumi.....	53
Priekšlikumi.....	54
Literatūras un avotu saraksts.....	55
Pielikums.....	58

## Ievads

Autore savu bakalaura darbu izvēlējusies rakstīt par vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmēm un to novēršanas iespējām sākumskolā, jo skola ir tā vide, kur bērni veido savstarpējās attiecības, socializējas un vienaudžu agresijas izpausmes skolās ir sastopamas, šī problēma skar katru sabiedrības locekli, bet vispirms jau individuālā un personīgā līmenī, kas jācenšas ierobežot un mazināt, lai veicinātu labklājību un izglītību, kā arī drošu vidi sev un citiem.

Autore vēlas pievērst uzmanību, ja bērniībā vai sākumskolā bijusi saskare ar jebkāda veida agresiju, agresīvu uzvedību vai ciešanu no vecāku, vienaudžu agresijas, tas var atstāt nopietnas sekas uz psihisko veselību, kā arī sasniegumiem mācībās, tāpēc nepieciešams izziņāt un izteikt priekšlikumus vienaudžu agresijas ierobežošanai/mazināšanai sākumskolā.

Skolas Latvijā cenšas pārņemt un pielāgot citu valstu pieredzi un izstrādāt paši savas programmas, kā arī Latvijā ir izveidota oriģināla sociāli emocionālās mācīšanās (SEM) programma, tomēr autore uzskata, ka Somija šobrīd ir soli priekšā, kas izstrādājusi un īsteno Somijas skolu antimobinga programmu Kiva metodi, "Kiusaamita Vastaan", jāpiemin, ka 90% Somijas skolu izmanto šo metodi, kur galvenā programmas ideja ir veicināt empātiju pret pazemoto skolēnu, veidot skolu, kurā visi justos droši un labi, kas tiek izmantota arī citās valstīs kā Beļģija, Zviedrija, Igaunija, Jaundzelande, Spānija, kas apliecina tās panākumus un efektivitāti.

Bērniem, kam novērojamas uzvedības novirzes, nepieciešams to laikus fiksēt, lai neattīstītos agresijas un vēlāk vardarbības izpausmes, jo neviens nepiedzimst varmāka, bet bērnu un skolēnu uzvedības traucējumi mēdz izpausties kā agresija un vardarbība pret vienaudžiem, tāpēc jāizglīto pedagogi, vecāki un paši bērni, lai laicīgi varētu pamanīt un mazināt agresīvās uzvedības izpausmes un pat vardarbības iedīgļus.

Bērniem ir jāskaidro, kā viņi var saparast, ka pret kādu tiek vērsta agresija un ko darīt, ja tiek novērota vai piedzīvota šāda situācija, jo, piemēram, nīrgāšanās skolā ir viens no izplatītiem agresijas veidiem.

Autore vēlas pievērst uzmanību tam, ka bērnu savstarpējās attiecības, konfliktu risināšanas stratēģijas, kādas sociālās prasmes ir nepieciešamas, lai veiksmīgi risinātu konfliktus, kādas ir labas un cieņpilnas attiecības un kā tādās iemācīt, pirmkārt ir katras ģimenes atbildība.

Autore uzskata, ka pedagogiem ir nepieciešams skaidrs rīcības plāns kā atpazīt, kā novērst, kā sniegt palīdzību un risināt situāciju gadījumos, kad bērns saskaras ar vienaudžu agresiju vai, arī, ja bērns ir agresīvs pret citiem.

Autore izvēlējās rakstīt par vienaudžu savstarpējām agresijas izpausmēm, lai tiktu vērsta uzmanība tam, ja bērns uzvedas agresīvi ir svarīgi saprast kāpēc un ko bērns vēlas panākt ar šādu agresīvu uzvedību un pieaugušajam kopā ar bērnu jāmeklē risinājumi kā nenodarīt ciešanas citiem un sev, kā palīdzēt.

**Bakalaura darba pētījuma objekts:** pedagoģiskais process sākumskolā.

**Pētījuma priekšmets:** vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmes.

**Bakalaura darba mērķis:** izziņāt vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmes cēloņus un tās novēršanas iespējas.

**Pētījuma hipotēze:** vienaudžu savstarpējās agresijas novēršana sākumskolā būs sekmīga, ja:

- skolotājs pārrunās ar skolēniem kā kontrolēt uzvedību un emocijas, veidojot savstarpēji pozitīvas, empātiskas attiecības skolā;
- skolēni izjutīs emocionālā un sociālā atbalsta izjūtu skolā no pedagogiem un vienaudžiem.

Vadoties pēc izvirzītā mērķa autote ir noteikusi pētījuma veicamos **uzdevumus:**

1. Analizēt pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku teorijas par agresiju, tās veidiem;
2. Veikt vienaudžu agresijas cēloņu izpēti sākumskolas vecumā un apzināt iespējas tās mazināšanai;
3. Praktiski veikt pētījumu par vienaudžu agresijas izpausmes veidiem sākumskolā.
4. Izstrādāt priekšlikumus vienaudžu agresijas novēršanai sākumskolā.

**Pētījuma metodes:**

- teorētiskās - literatūras analīze;
- empīriskās - bērnu uzvedības novērojums;
- pārrunas ar skolēniem;
- pedagoģiskā izmēģinājumdarbība.

**Pētījuma bāze:** sākumskola "A" 25 bērni, vecumā no 6 līdz 8 gadiem.

Sava bakalaura darba pirmajā nodaļā autore sniegs teorētisku pārskatu par pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņām par agresiju, agresijas veidiem, izziņās vienaudžu agresijas cēloņus sākumskolas posmā un noskaidros vienaudžu agresijas mazināšanas iespējas. Bakalaura darba pēdējā nodaļā praktiski pētīs vienaudžu agresijas izpausmes un izstrādās priekšlikumus par agresijas novēršanas iespējām sākumskolā.

Vislielāka uzmanība pētījuma daļā tiks pievērsta vienaudžu agresijas izpausmju novērošanai un analizēšanai, kā arī priekšlikumu izstrādei agresijas mazināšanai sākumskolā vienaudžu vidū. Autore uzskata, ka mūsdienās vienaudžu agresija ir ne tikai pašu bērnu vai vecāku un skolotāju atbildība, bet gan visas sabiedrības problēma kopumā.

# 1. Pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku teoriju analīze par vienaudžu agresiju

Šajā nodaļā autore sniegs vispārīgu teorētisku ieskatu par pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku izteikumiem, atziņām par agresiju, tās veidiem, agresivitāti, agresīvu rīcību, vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmēm.

Vārds agresija cēlies no latīņu valodas darbības vārda “aggredi”, kas nozīmē uzvedību, kas paredzēta “tuvoties” vai “doties uz” un šis vārds ir atradis ceļu no latīņu valodas uz dažādām valodām kā kaitēt vai ievainot (Krahe, 2021, 8).

Sākotnēji angļu vārds “aggression” nozīmēja agresīvu uzvedību, bet vārds agresivitāte personības iezīmes. Tātad var izturēties agresīvi vai būt agresīvs. Psiholoģijā agresija attiecas uz tīšu, kaitīgu vai traucējošu uzvedību pret citiem indivīdiem vai vidi (Viemero, 2006, 18).

Autore vēlas pievērst uzmanību, ka pastāv atšķirība starp jēdzieniem izturēties agresīvi vai būt agresīvs.

Kas tiek domāts ar terminiem agresija un agresīvs? 1989. gada “Websters Ninth Collegiate Dictionary” definē šos jēdzienus šādi:

Agresija:

- spēka pilna rīcība vai procedūra (kā neparvocēts uzbrukums) it īpaši, kad paredzēts dominēt vai vadīt;
- neprovecētu uzbrukumu vai iejaukšanās prakse;
- naidīga, kaitinoša vai destruktīva uzvedība, ko izraisa neapmierinātība.

Agresīvs:

- tendence uz agresīvu rīcību;
- kaujenieciska gatavība, kaujenieciskums;
- virzīts uz spēcīgu enerģiju vai iniciatīvu, uzņēmīgs;
- virzīts uz uzbāzīgu enerģiju, pašpārlicinošs (Connor, 2002, 3 – 4).

Autore arī vēlreiz uzsver, ka vārds agresīvs ir saistīts ar agresiju, agresīvs ir, ja ir virzība, tieksme uz agresiju, bet agresija nozīmē, ka tā jau ir mērķtiecīga rīcība, lai kaitētu citiem.

Agresīvs nozīmē vēlēšanos dominēt. Bieži vien neievērojot citu tiesības, vai apņēmīgi un enerģiski tiecoties pēc sava (Connor, 2002, 4).

Psiholoģijas vārdnīcā 1999.gada rakstīts, ka agresija ir destruktīva uzvedība (parasti ļaunprātīga); uzbrukums pirmām kārtām cilvēkiem.

Agresivitāte ir individuāla vai grupas īpašība:

- uzvedības tendence uzbrukt apkārtējiem cilvēkiem vai, retāk, dzīvniekiem;
- uzbrūkošais mērķu sasniegšanas stils. Agresivitāte var mainīties plašā diapazonā ne tikai attiecībās starp cilvēkiem, bet arī katra konkrēta indivīda izpausmēs, galvenokārt atbilstoši sociālās mijiedarbības efektivitātei (Gulāne, 2002, 12).

Agresija ir nopietns traucēklis ne vien skolēnu saskarsmē ar vienaudžiem, skolotājiem un vecākiem, kas rada uzvedības problēmas, bet tā ir bīstama parādība, kas pastiprinoties var novest cilvēku līdz vardarbībai un noziegumiem (Gulāne, 2002, 4).

E. Rogovs runā par agresijas kvalitatīvo un kvantitatīvo raksturu, kā jebkurai īpašībai, arī agresijai ir dažādas izpausmes pakāpes – no gandrīz neesamības līdz galējai robežai. Sadzīves apstākļos agresivitāte ir sinonīms ļaunprātīgai darbībai, bet destruktīvai uzvedībai nav raksturīga “ļaunprātība”, par tādu to dara darbības motīvs, tās vērtības, kuru dēļ sākas aktivitāte. Ārējās izpausmes var būt līdzīgas, bet motivācijas komponenti pilnīgi pretēji (Gulāne, 2002, 17).

Autore secina, ka agresija var pastiprināties vai arī samazināties, ka tas ir uzbrukums, kas var izvērsties ar nopietnām sekām vai kaitējumu pašam indivīdam vai citiem cilvēkiem.

Pēc A. Adlera agresivitāte ir neatņemama apziņas iezīme, kas organizē darbību. Agresiju viņš saprot daudz plašākā nozīmē kā spriedzi starp diviem pretspēkiem; starp dzīvi un nāvi, subjektu un objektu, tēzi un antitēzi, mīlestību un naidu. Jebkuras dzīvās matērijas universāla īpašība ir sacensība, cīņa par uzvaru, tieksme uz pārkumu. Agresīvā apziņa rada dažādas agresīvas uzvedības formas no simboliskas, piemēram, lielīšanās, kuras mērķis ir paša varenības simboliska realizācija līdz tiešai agresijai, cita cilvēka sišana (Gulāne, 2002, 21).

Agresivitāte ir simptoms, ko īpaši bieži novēro hiperaktīviem, retāk – hipoaktīviem bērniem (Špalleka, 2003, 30).

Īsta agresivitāte izpaužas, kad bērns būdams mierīgs, citiem apzināti dara sāpes. Īsta agresija ir reti sastopama parādība. Biežāka ir aizsargagresija, kad bērns citu uzvedību uztver kā draudīgu un attiecīgi uz to arī atbild agresīvi (Vecgrāve, 2005, 202).

Agresija ir destruktīva uzvedība, kas parasti ir ļaunprātīga; uzbrukums pirmām kārtām cilvēkiem (Gulāne, 2002, 11).

R. Berons agresiju definē kā jebkuru rīcību, kuras mērķis ir ievainot vai nodarīt ļaunumu, kaitējumu citai dzīvai būtnei. Šai definīcijai ir nepieciešami divi precizējumi, pirmkārt, tā izvirza noteikumu, ka šīs rīcības mērķim ir jābūt ievainojumam vai kaitējumam. Tādejādi nejauši iesist citam ar nūju hokeja spēles laikā nav agresija, kaut arī šīs rīcības sekas var būt ievainojums. Otrkārt, lai rīcību nosauktu par agresiju, tai jākaitē citai personai. Rīcību vērstu pret nedzīvu objektu nevar uzskatīt par īstu agresijas aktu (Gulāne, 2002, 12).

Autore vēlas pievērst uzmanību tam, ka agresija ir naidīga, kaitinoša, destruktīva uzvedība, kā arī apziņas iezīme ar mērķi nodarīt ļaunumu, kaitējumu citai dzīvai būtnei, kas ir kā nopietns traucēklis, kā arī agresivitāte var izpausties bērniem ar veselības problēmām, piemēram, kam noteikta hiperaktivitāte.

Psiholoģijā termins "agresija" attiecas uz virkni uzvedību, kas var izraisīt gan fizisku un psiholoģisku kaitējumu sev, citiem, vai objektiem vidē. Agresijas mērķis ir ievainot citu personu fiziski vai garīgi.<sup>1</sup>

“Agresīva uzvedība reti notiek atsevišķi, bet ir saistīta ar daudzām citām problēmām, tostarp hiperkinētisku uzvedību,” ziņo vācu psihologi, kurus vada prof. Francs Petermans no Brēmenes universitātes. Skartie bērni ir nemierīgi, impulsīvi, un viņiem ir grūtības kontrolēt un koncentrēties. Attīstības deficīts arī nereti ir vienlaicīga agresīvas uzvedības parādība.<sup>2</sup>

Daudzi psihoanalītiķi agresiju pēta ne tikai kā bioloģisku, bet arī kā sociālu parādību (Gulāne, 2002, 23).

Agresiju var saprast dažādos veidos. To var uzskatīt par personības īpašību vai meklēt tās izcelsmi sarežģītā temperamentā. Citiem vārdiem sakot, agresija var būt raksturīga indivīdiem. Cits sakatījums norāda, kas tas ir simptoms ar nodomu (Anthonysamy, 2007, 971).

Etaloģijas pamatlicējs, Nobela prēmijas laureāts K. Lorencs cilvēka agresiju skaidro kā instinktu, kas raksturīgs arī visai dzīvnieku pasaulei. Cilvēkiem ir jāizpauž sava agresija, un tas ir dabisks process (Gulāne, 2002, 21).

Agresija ir heterogēna un ļoti plaša uzvedības kategorija. To atšķir no vardarbības, ko definē kā fizisku spēku, kas tiek izmantots, lai radītu kaitējumu, ļaunprātīgu izmantošanu vai ievainojumu. Vardarbību var izraisīt vai dzīvi vai nedzīvie fiziskie spēki, bet agresiju tikai dzīva būtne. Viesuļvētra var būt vardarbīga, bet tikai dzīvnieki un cilvēki, dzīvas būtnes var agresīvi. (Connor, 2002, 4).

Autore norāda, ka agresija var tikt uzskatīta par personības īpašību vai pat saistīta ar cilvēka temperamentu, kā arī tā tiek saukta pat par dabisku procesu.

Krievu psihologs L.M. Semeniuks, ar agresīvu uzvedību saprot mērķtiecīgi destruktīvu uzvedību, kas ir pretrunā ar cilvēku eksistences noteikumiem un normām sabiedrībā, kaitējot dzīviem vai nedzīviem uzbrukuma objektiem, nodarot fizisku kaitējumu indivīdiem un (vai) radot viņiem garīgu diskomfortu. Tas ir uzbrukums pēc savas iniciatīvas ar mērķi notvert un drauds, vēlme veikt uzbrukumu, naidīgums pret jebkuru personu vai apstākļiem. Tam var būt

---

<sup>1</sup> <https://www.verywellmind.com/what-is-aggression-2794818>

<sup>2</sup> <https://www.aerzteblatt.de/archiv/97668/Aggressive-Kinder-und-Jugendliche-Mangel-an-evidenzbasierten-Interventionen>

gan izteikta forma - rupjība, uzbrukums, gan slēpta neapmierinātības un sliktas gribas forma. Bieža agresīvas uzvedības izpausme ir tāda psiholoģiska parādība kā rupjība.<sup>3</sup>

Pēc A. Basa domām, agresīva uzvedība ir jebkura uzvedība, kas apdraud vai kaitē citiem.<sup>4</sup>

Autore vēlas pievērst uzmanību, ka aplūkotie piemēri parāda, ka agresija ir ļaunprātīga uzvedība, ar mērķi apdraudēt un kaitēt citiem vai arī sev.

Ne vienmēr agresija tiek pausta uz āru, tā var vērsties arī uz iekšu. Un uz iekšu vērsta agresija nereti tiek izlādēta pēkšņos agresijas aktos (Roge, 2010, 116).

J.Batņa un K. Cīrule runā par iekšējo agresiju (mūs kaut kas šobrīd tik ļoti satricina, ka nespējam novaldīties) un ārējo agresiju (nāk no mūsu iekšienes un bieži vien ir ļoti grūti kontrolējama) ( Gulāne, 2002, 14).

Saskaņā ar vilināšanas teorijām agresija un naidīgums pieder cilvēka dabai (Lo-Renz 1966).

Bērna agresija ir saistīta ar iekšējo un ārējo kustību. Agresija kā produktīvs spēks virzās prom no sasniegtā un kalpo tam, lai atklātu nepazīstamo sevī un citos (Roge, 2010, 91).

Agresija ir uzvedība, kuras mērķis ir kaitēt citiem fiziski vai psiholoģiski. To var atšķirt no dusmām, jo dusmas ir vērstas uz mērķa pārvarēšanu, bet ne vienmēr ar kaitējumu vai iznīcināšanu (APA Dictionary of Psychology).

Jaunāka un/vai mazāk attīstīta persona izmanto vairāk fiziskas agresijas salīdzinājumā ar vecāku un /vai augstāk attīstītu personu, kuras agresija biežāk ir verbāla. Iepriekšējā attīstības līmenī dusmas un aizvainojums ir izplatīti, bet pēdējā - emocionāla agresija un naidīgums (Veimero, 19, 2006).

Autore norāda, ka agresīvs cilvēks var kaitēt ne tikai fiziski, bet arī psiholoģiski, ievainot garīgi, pastāv iespēja, ka agresija var izpausties pēkšņi, negaidīti.

Autore vēlas pievērst uzmanību tam, ka agresija var būt uz āru vērsta, kā uz iekšu vērsta agresija, kas jau parāda, ka agresijai var būt dažādi veidi.

Autoresprāt, agresija var būt:

- Fiziska
- Verbāla
- Psihiska
- Emocionāla

---

<sup>3</sup> <https://science-education.ru/ru/article/view?id=12476>

<sup>4</sup> <https://science-education.ru/ru/article/view?id=12476>

## 1.1. Agresijas veidi

Agresijas formas ir klasificētas dažādos veidos, tos sākotnēji 1961. un 1990. gadā radīja divi galvenie agresijas pētnieki Bass (Buss) un Berkovics (Berkowitz) 1993. gadā. (Viemero, 2006, 18).

- Naidīga agresija - ja dusmojas mērķtiecīgi ar apzinātu ievainojumu vai iznīcināšanu.
- Instrumentāla agresija ietver darbību, ko galvenokārt veic cita mērķa sasniegšanai, piemēram, vēlamā resursa iegūšanai.
- Afektīva agresija ietver emocionālu reakciju, kas mēdz būt vērsta uz uztverto agresijas izraisītāju, bet var tikt pārvietota uz citiem cilvēkiem vai priekšmetiem, ja traucējošajam nevar uzbrukt (APA Dictionary of Psychology)<sup>5</sup>.

Naidīgā agresija ir apzināti kaitīga salīdzinājumā ar instrumentālo vai afektīvo agresiju, jo tās var būt instrumentāli vai emocionāli motivētas.<sup>6</sup>

Naidīga agresija izpaužas kā agresīva uzvedība, kas vērsta pret citiem, piemēram, apsaukšanās, kritizēšana un izsmiešana, nāk aptuveni 7 gadu vecumā (Reebye, 2005).

Psihologi nošķir dažādus agresijas veidus:

- Impulsīvā agresija – pazīstama arī kā emocionāla agresija, impulsīvo agresiju raksturo spēcīgas emocijas, parasti dusmas. Šī agresijas forma nav plānota, un tā bieži notiek neplānoti.
- Instrumentālā agresija – pazīstama arī kā plēsonīga agresija, instrumentāla agresija ir apzīmēta ar uzvedību, kas paredzēta lielāka mērķa sasniegšanai. Instrumentālā agresija bieži tiek rūpīgi plānota. Agresora mērķis ir iegūt naudu vai transportlīdzekli, un līdzeklis šā mērķa sasniegšanai ir kaitējums citai personai.<sup>7</sup>

Autore apkopojot psihologu atziņas secina, ka instrumentālā agresija ir plānota agresīva uzvedība kāda resursa iegūšanai savā īpašumā, bet naidīgā agresija savukārt ir agresīva uzvedība, kas vērsta pret citiem, lai radītu ievainojumu vai iznīcināšanu, bet afektīva, impulsīva agresija rodas ietver emocionālu reakciju.

Ē. Fromms apskata agresivitāti kā divus atšķirīgus veidus. Viena agresivitāte ir labdabīga – tā palīdz cilvēkam izdzīvot un tai ir bioloģiskas saknes. Otrs agresivitātes veids ir

---

<sup>5</sup> <https://dictionary.apa.org/aggression>

<sup>6</sup> <https://dictionary.apa.org/aggression>

<sup>7</sup> <https://lv.reoveme.com/faktori-kas-izraisa-agresiju/>

“ļaunatminīgā agresija” – tā ir destruktīva un cietsirdīga, raksturīga tikai cilvēkiem, un to nosaka dažādi psiholoģiski un sociāli faktori (Gulāne, 2002, 16).

Autore piekrīt, ka agresija var būt arī labdabīga, ja tas attiecināms uz cilvēka izdzīvošanu.

Agresijas veidi – **atbilstoša un pārmērīga agresija**. Ir svarīgi atšķirt atbilstošu agresiju no pārmērīgas agresijas. Piemēram, atbilstošai agresijai nav nepieciešams garīgās veselības izpēte vai ārstēšana vai iejaukšanās krimināltiesību jomā, taču ģimene, sociālais dienests vai ekonomiskas vai politiskas iejaukšanās var būt atbilstošākas. Kļūda agresijas atpazīšanā var izraisīt nopietnas sekas bērnam vai pusaudzim (Connor, 2002, 4).

Līdz ar to autores ieskatā ir svarīgi atpazīt agresijas veidus, jo nepareizi identificējot un sajaucot atbilstošu agresiju ar pārmērīgo agresiju, pastāv risks, ka netiks piemērota pareiza atbalsta sniegšanas metode bērnam, tāpēc līdzcivļiem ir jāiesaistās konkrētas situācijas izvērtēšanā un jāspēj atpazīt kāds agresijas veids notiek vai tiek pielietots, lai spētu sniegt atbilstošāko risinājumu konkrētajā situācijā un piemērotu palīdzību. No tā ir atkarīgs turpmākais situācijas risinājums.

Piemēram, atbilstoša agresija bieži vien parādās indivīdu izdzīvošanas situācijās. Pusaudzis aizbēg no mājām, lai izbēgtu no vardarbības situācijas ar vecākiem, nozog ēdienu no veikala, lai paēstu, kamēr viņš dzīvo uz ielas vai iesaistās cīņās ar citām personām, kas mēģina nozagt pusaudža mantas. Šis pusaudzis izpilda pieteikami daudz pazīmes, kas atbilst psihiskās uzvedības traucējumiem, bet šī uzvedība tiešām ir pārmērīgā agresija vai tomēr atbilstoša agresijā šajā dzīves situācijā? Lai gan pusaudzis pārkāpj likumu un uzvedības normas šis agresijas veids ne būs uzreiz nenožīmē, ka ir individuālā psihotoloģijas izpausme. Šajā gadījumā vispārējās agresijas koncepcijas un esošās diognastikas kategorijas, kurās agresīvā jaunatne tiek raksturota kā slikti adaptīva, disfunkcionāla vai patoloģiska, var sākt sabrukt. (Connor, 2002, 4).

Ir vajadzīgs precizēt atšķirību starp atbilstošu un pārmērīgo (neatbilstošu) agresiju, kad agresija parādās dēļ individuālās patoloģijas un kad tā parādās gadījumā, kad ir nepieciešams pielāgoties apkārtējai videi (Connor, 2002, 4-5).

Neatšķirot atbilstošu un pārmērīgo agresiju var tikt pieņemti nepareizi lēmumi attiecībā uz iesaistīšanos agresijas novēršanā un tas var ietekmēt turpmākās agresīva jaunieša attīstības iespējas (Connor, 2002, 5).

Ir piedāvātas vairākas psihopatoloģijas koncepcijas, kas var palīdzēt atšķirt atbilstošu no pārmērīgās agresijas (Connor, 2002, 5).

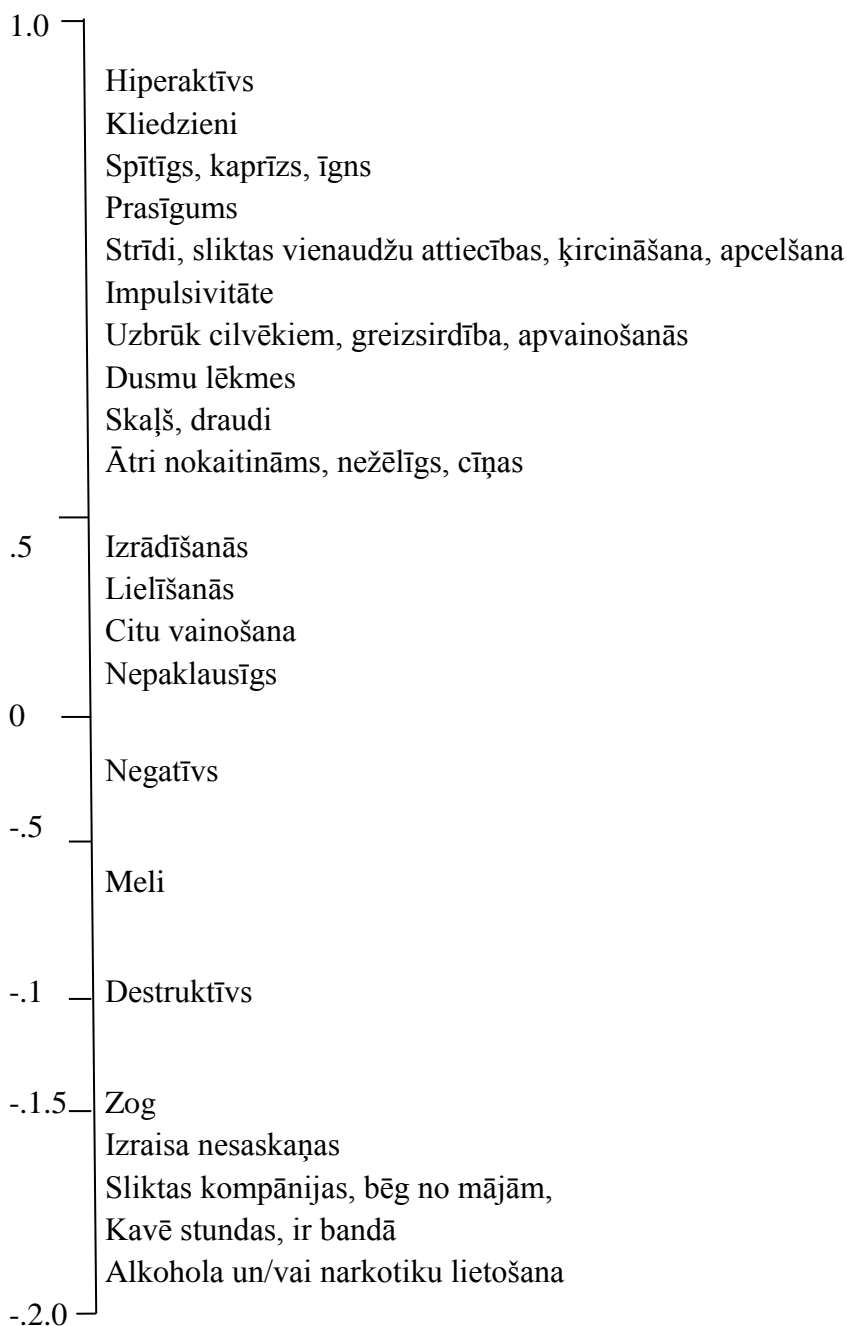
Autore secina, ka pārmērīgā agresija ir bīstama uzvedības forma, kurai nepieciešama garīgās veselības izpēte un ārstēšana.

## Atklāta un slēpta agresija

Atklāta agresija ir definēta kā atklāti konfrontējošs fiziskas agresijas akts. Atklātas agresijas piemēri ir fiziska cīņa, citu iebiedēšana, atklāta noteikumu neievērošana u.tml.

Slēpta agresija ir definēta kā jebkura slēpta, slepena agresijas darbība. Slēptas agresijas piemēri ir zagšana, skolas kavēšana, bēgšana prom no mājām u.tml. (Connor, 2002, 10).

### Atklāta agresija



### Slēpta agresija

1. attēls. Atklātā un slēptā antisociālā uzvedība vienā dimensijā *Loeber un Schmaling (1985)*.

Pētījumi par ģimenes pārvaldības praksi un vecāku un bērnu mijiedarbības modeļiem ir atklājuši asociācijas ar slēptām agresīvas uzvedības formām (Connor, 2002, 12).

Autore secina, ka pēc dimensijas ass slēpto agresiju ir grūtāk atpazīt, jo tā atklājas netiešās darbībās, kas ir jāspēj laikus pamanīt un novērst. Piemēram, ja bērns kavē stundas, tad tas ir sava veida protests un ir jāspēj saprast, kas ir iemesls.

Autore vērs uzmanību, ka sliktas vienaudžu attiecības, tajā skaitā ģircināšana, skaļa uzvedība, savstarpējā apvainošana ir dažas no atklātās agresivitātes pazīmēm sākumskolas posmā.

Tieša agresija ietver agresīvu uzvedību klātienē konfrontācija starp agresoru un mērķi, bet netieša agresija ir kaitēt citiem cilvēkiem aiz muguras, aprunāšana aiz muguras, piemēram, vienaudžu vidū izpaltīt baumas (Krahe, 2021, 12).

Tieša un netieša agresija var būt aizvainojoša un draudīga (Veimero, 2006, 18).

E. Bass ierosināja klasifikāciju, pamatojoties uz daudzu asu principu. Šis konceptuālais ietvars sastāv no trim asīm: verbālā - fiziskā, pasīvā - aktīvā; netieša - tieša.<sup>8</sup>

G. E. Breslavs papildināja šo klasifikāciju, uzskatot, ka indivīdam vienlaikus ir vairāki agresivitātes veidi, kas pastāvīgi mainās un pāriet viens otram. G.E. Breslava uzmanības centrā tiek izdalīti šādi agresijas veidi:

- heteroagresija, kas vērstā uz citiem; rupjības, draudi, apvainojumi, tās ir slepkavības, piekaušana, izvarošana;
- autoagresija, kas vērstā uz sevi, ir sevis iznīcināšana (pašnāvība), psihosomatiskas slimības, pašiznīcinoša izturēšanās.<sup>9</sup>

Dodžs un Kijs (1987) (Dodge un Coie) atšķir reaktīvo un proaktīvo agresiju. Reaktīvā agresija ir impulsīva uzvedība, indivīds reaģē naidīgi uz draudiem. Nepatīkamā situācijā tiek aktivizēta autonomā nervu sistēma un indivīds eksplodē. Proaktīvā agresijā indivīds uzvedas ļaunprātīgi pret otru bez mazākās provokācijas (Veimero, 2006, 19).

### **Reaktīva un proaktīva agresija**

Reaktīvā agresija ir dusmīga, aizsardzības reakcija uz draudiem, vilšanos vai provokāciju, savukārt proaktīva agresija ir apzināta, piespiedu rīcība, ko izraisa ārēji pastiprinājumi un ko izmanto kā līdzekli vēlāmā mērķa sasniegšanai (Crick&Dodge, 1996). (Connor, 2002, 15).

Dati no Dodžs un Kijs (1987)

Reaktīva agresija

---

<sup>8</sup> [http://lv.housepsych.com/agressiya\\_default.htm](http://lv.housepsych.com/agressiya_default.htm)

<sup>9</sup> [http://lv.housepsych.com/agressiya\\_default.htm](http://lv.housepsych.com/agressiya_default.htm)

1. Kad šāds bērns tiek ķircināts vai apdraudēts, viņš vai viņa ātri sadusmojas un uzbrūk.
2. Šāds bērns vienmēr apgalvo, ka citi bērni ir vainojami strīdā, un uzskata, ka viņi ir izraisījuši nesaskaņas.
3. Ja vienaudzis nejauši sāpina, aizskar šādu bērnu (piemēram, uzgrūžas viņam vai viņai), šāds bērns pieņem, ka vienaudzis to vēlējas darīt un izdarīja speciāl, un tādēļ pārmērīgi reaģē uzreiz ar dusmām un cīņu.

#### Proaktīva agresija

1. Šāds bērns liek citiem bērniem kaitināt vienaudzi, kas viņam vai viņai nepatīk.
2. Šāds bērns izmanto fizisku spēku (vai draud lietot spēku), lai dominētu pār citiem bērniem.
3. Šāds bērns draud vai iebiedē citus, lai panāktu savu. (Connor, 2002, 16).

Salīdzinot ar proaktīvu agresiju, ir konstatēts, ka reaktīvā agresija sākas agrāk dzīvē un ir vairāk saistīta ar skarbu disciplīnu bērībā no vecāku puses, fizisku vardarbību, sociālām problēmām, ģimenes nestabilitāti, vardarbību un agrīnām neiropsihiskām problēmām (tajā skaitā impulsivitāti un neuzmanību). Turpretī proaktīvas agresijas sākums var būt socializācijas apgūšanas laikā pamatskolā (Dodge, Lochman, Harnish, Bates, Pettit, 1997). (Connor, 2002, 17).

Autore secina, ka reaktīvā agresija ir aizsardzības agresija, ko izraisa indivīda aizsargreakcija, bet proaktīvā agresija ir apzināta agresija.

#### Attiecību agresija

Ir pētītas arī dzimumu atšķirības agresīvas uzvedības izpausmēs un secināts, ka ir viens agresijas veids, kas īpaši dominē meiteņu nevis zēnu vidū un to varētu nosaukt par “attiecību” agresiju (Crick & Grotpeter, 1995; Crick & Werner, 1998) vai “netiešā” agresija (Hood, 1996). Ir izvirzīta hipotēze, ka kad bērni uzvedas agresīvi vienaudžu vidū, tad viņi to dara tādā veidā, kas vislabāk kavē vai sabojā mērķus, kas ir svarīgi attiecīgā dzimuma vienaudžu grupai. Zēni mēdz pielietot agresijas instrumentālā veida izmantošanu, lai iegūtu atlīdzību vai vienaudžu dominējošo stāvokli. Atklātas agresijas formas, tādas kā fiziska cīņa vai mutiska draudēšana atbilst šiem mērķiem. Tā kā meitenes biežāk nekā zēni sociālās mijiedarbības laikā koncentrējas uz attiecību jautājumiem, viņu agresīvā uzvedība ir koncentrēta uz šiem jautājumiem. Agresīva uzvedība meiteņu starpā tiek izpausta tādā formā, ka tiek kaitēts cita bērna draudzībai vai vienaudžu grupas iekļaušanās, pieņemšanas sajūtai. Piemēri ietver citas meitenes izslēgšanu no spēļu grupas dusmīgā veidā, mērķtiecīgu draudzības pārtraukšanu, baumu izplatīšanu par bērnu, lai viņai nodarītu pāri; draudzēšanās ar kādu, kas darba dusmīgu citu draugu (Connor, 2002, 23).

Tiek pētīti pētījumi par dzimumu atšķirībām agresīvā uzvedībā. Attiecībā uz kopējiem agresijas rādītājiem zēni un meitenes ir mutiski aptuveni vienādi agresīvi, savukārt zēni ir fiziski vairāk agresīvi, bet meitenes - netieši agresīvākās (Bushman, 2017, 39-42).

Saskaņā ar dažiem pētījumiem (Lagerspetz, et al. 1988), zēni izmanto vairāk tiešas agresijas, bet meitenes - netiešu agresiju. Plašā pētījumā Igaunijā (Kät-lin & Kikas 2006) zēnu fiziskā, verbālā un netiešā agresīvā uzvedība, kā arī agresija bija biežāk sastopama zēniem nekā meitenēm (Veimero, 2006, 18).

Novērojumi rāda, ka meitenes ir mazāk agresīvas, jo baidās no soda, bet pret zēnu agresivitāti apkārtējie izturas saudzīgāk (Gulāne, 2002, 32).

Agresija ir raksturīga cilvēka dabai, un tās izpausmes veidi ir atkarīgi no dzimuma un vecuma (Brummers, 2011, 206).

Autore piekrīt, ka var būt dažādas agresijas izpausmes, ka tās var būt atšķirīgas zēniem un meitenēm, kā iepriekš aplūkoti piemēri parāda, ka zēni ir vairāk tieši agresīvi, bet meitenes netieši agresīvas, bet verbāli agresīvi var būt vienlīdz vienādi ir gan zēni, gan meitenes.

Agresiju nosaka kultūra. Agresija attīstībā, tāpat kā attiecībās ar postošo un konstruktīvo agresiju, fāze starp divu un piecu gadu vecumu – tā dēvētā orālā vai anālā fāze – ir būtiska. Agresijas veidošanās ir cieši saistīta ar svarīgāko kontaktpersonu izturēšanos. Agresija meitenēm izrādās stiprāka nekā konflikti attiecībās (Roge, 2010, 116.)

Pēc M. Planka psiholoģiskās pētniecības institūta datiem, katrs septītais bērns skolā vairākkārt ir ticis terorizēts, mocīts vai iebiedēts (Gulāne, 2002, 8).

Ir konstatēts:

- 1) šādi rīkojas galvenokārt zēni. Viena ceturtdaļa zēnu atzīst, ka tas ir labs līdzeklis attiecībās pret nepatīkamu skolas biedru. Līdzīgi domā 10% meiteņu;
- 2) bērnam kļūstot vecākam, agresivitāte palielinās 6.klasē tikai katrs divdesmit piektais skolēns vairākkārt ir aizskāris vienaudžus, bet 8. klasē to dara katrs astotais, turklāt vairākas reizes nedēļā;
- 3) pret agresivitāti izturas ar iecietību (Gulāne, 2002, 8).

Autore vēlas pievērst uzmanību, ka aplūkoti piemēri pierāda, ka zēni un meitenes atšķirīgi pauž agresiju, bet abiem dzimumiem tā var izpausties. Autore vēlas uzsvērt, ka agresija izpausmes veidus ietekmē arī ne tikai dzimums, bet arī indivīda vecums.

D. Olvesa pētījumi rāda, ka agresivitāte ir stabila īpašība, kas, ja novērojama 8 gadus veciem bērniem, turpinās pastāvēt arī turpmākajā dzīvē. Vienaudžu agresija tiek uzskatīta par sabiedrības veselības problēmu, kas ietekmē bērnu un pusaudžu labklājību un pat viņu pieaugušo dzīves attīstību, padarot to par sarežģītu problēmu (Montero, 2021).

Autore piekrīt, ka vienaudžu agresija ir sabiedrības veselības problēma, kas ietekmē bērnu, pusaudžu labklājību, ka tā problēma sabiedrībai kopumā.

### **Aizskaroša un aizsargājoša agresija**

Šī agresīvas uzvedības dimensija ir cēlusies no neirobioloģiskiem pētījumiem par dzīvnieku agresīvu uzvedību. Aizskaroša agresija ir definēta kā neprovocēts uzbrukums citam. Dzīvnieku pasaulē šis uzvedības, uzbrukuma tips ir radies no izaicinājuma iegūt ierobežotu resursu. Aizsargājoša agresija ir izprovocēta, reaģējot uz biedējošu, apdraudošu situāciju (*Blanchard & Blanchard, 1984*).

Ir ierosināts, ka neprovocēta iebiedēšana vai citu apvainošana (*bullying*), ko papildina dusmas, ir paraugs cilvēku aizskarošai agresijai. Pašaizsardzība, saskaroties ar draudiem, ko pavada bailes, var būt paraugs cilvēka aizsardzības (aizsargājošai) agresijai (*Blanchard & Blanchard, 1984*). Vienā pārskatā tika secināts, ka lielākoties cilvēka agresija ir aizsargājoša agresija, kas ir kā reakcija uz reāliem vai šķietamiem draudiem (*Albert, Walsh & Jonik, 1993*). (Connor, 2002, 22).

Autore vēlas pievērst uzmanību tam, ka aizsargājošā agresija ir izprovocēta, bet aizskaroša agresija ir kā neprovocēts uzbrukums, iebiedēšana, citu apcelšana (*bulling*).

### **Apcelšanas/iebidēšanas definīcija (*bullying*)**

Bullying – iebiedēšana, iebaidīšana, apcelšana, ņirgāšanās ir viena agresīvas uzvedības forma, kurai standarta definīcija nāk no nāk no Dena Olweus darba, kā viņš skaidri norāda, ņirgāšanās raksturīgākās iezīmes ir tās, ka tā atkārtojas un ir varas nelīdzsvarotība, kas cietušajam ir grūti aizstāvēties (Smith a, 2019, 1).

Pētījumi par iebiedēšanu bērnu un bērnu skolas klasēs liecina, ka cietušo loma bieži mainās, un tāpēc daži pētnieki labprātāk runā par nepamatotu agresiju. Plaši tiek atzīts, ka iebiedēšana, kas ir vērsta uz konkrētu upuri, nepārprotami rodas ap aptuveni 7 vai 8 gados (Smith a, 2019, 7).

Autore vēlas vērt uzmanību, ka pētījumi rāda, ka agresīva uzvedība kā citu iebiedēšana sākas sākumskolas vecuma bērniem.

Apcelšana/iebidēšana tiek uzskatīta kā:

- Agresīvs akts (ar mērķi darīt kaitējumu);
- Izmantojot jebkuru agresijas veidu- fizisku, verbālu, kibernetizēti, tiešu vai netiešu ( Smith a, 2014, 15).

Apcelšana/iebidēšana ir agresīvas uzvedības veids, ar nodomu nodarīt kaitējumu. Bet jānorāda, ka ne visa agresija ir apcelšana. Piemēram, klasesbiedri savā starpā mēdz sakauties, ja tas notiek reti un spēku samērs ir līdzvērtīgs, tad to nevar uzskatīt par apcelšanu. Apcelšana

būtu tad, ja kāds no zēniem būtu izteikti stiprāks un atkārtoti uzbruktu otram, kurš ir vājāks (Smith b, 2019, 4).

Šis piemērs izgaismo divas raksturīgas apcelšanas pazīmes: tā ir atkārtota rīcība un ir novērojams spēku disbalanss. Uz šādu apcelšanas konceptu pirmo reizi norādīja zviedru psihologs Dan Olweus, 1973.gadā izdodot grāmatu par *mobingu* Zviedrijas skolās, 1978. gadā tika izdoti šīs grāmatas tulkojumi angļu valodā un tulkojumā mobings tika aizstāts ar *bullying*. *Mobbing ir norvēģu vārds, kas ir sinonīms vārdam bullying. 1993.gadā Dan Olweus izdeva nākamo grāmatu "Bullying at School: What we know and what we can do", kas tika tulkota daudzās valodās un guva lielu ietekmi šī agresijas virziena turpmākā izpētē (Smith b, 2019, 4).*

Autore arī vēlreiz uzsver, ka lai definētu vai notiek apcelšana/iebidēšana, tad noteikti ir jāzina un jāpievērš uzmanība apcelšanas pazīmēm – atkārtota rīcība, spēku disbalanss.

Dan Olweus pētījumi piedāvāja šādu apcelšanas definīciju – atkārtota agresīva rīcība pret kādu, kas nevar viegli sevi aizstāvēt. Tika identificēti četri galvenie kritēriji, kas raksturo apcelšanu:

- a) rīcība, kas kaitē kādam vai var kaitēt
- b) kaut kas izdarīts ar nolūku kaitēt  
(vispārīgi šīs ir agresijas pazīmes)
- c) rīcība atkārtota laikā
- d) spēka disbalanss, upuris nevar sevi viegli aizstāvēt  
(šīs specifiski ir apcelšanas pazīmes) (Smith b, 2019, 4).

Cita definīcija, ko Sonia Sharp un Peter K. Smith (šīs grāmatas autors) 1994.gadā piedāvāja ir, ka apcelšana ir “sistemātiska varas ļaunprātīga izmantošana”. Šis ir kodolīgi un ietver galveno kritēriju (Smith b, 2019, 5).

**1.tabula. Dažas pašreizējās apcelšanas/iebidēšanas definīcijas (Smith b, 2019, 5).**

<b>Avots</b>	<b>Definīcija</b>
Amerikas Pediatru Akadēmija ( <i>American Academy of Pediatrics</i> <i>stgove@aap.org</i> )	Apcelšana ir nevēlama, agresīva uzvedība skolas bērnu vidū, kas saistīta ar spēka/ varas disbalansu.
Volk, Dane & Marini (2014)	Apcelšana ir agresīva, mērķtiecīga uzvedība, kas kaitē citam indivīdam, un ir novērojams spēka/ varas disbalanss.
Amerikas slimību profilakses un novēršanas centrs	Apcelšana ir jebkura nevēlama agresīva uzvedība no cita jaunieša vai jauniešu grupas, kas nav brāļi un māsas vai pašreizējie randiņu

	partneri, kas ir iesaistīti varas/spēka disbalansā un šī uzvedība ir atkārtota vairākas reizes vai arī ir augsta ticamība, ka var tikt atkārtota.
<i>Izglītības departaments, Londona, Lielbritānija (2017)</i>	Apcelšana ir uzvedība, kas tiek īstenota no indivīda vai grupas, kas laika gaitā atkārtojas, kas ir ar nodomu kaitēt citam indivīdam vai grupai, vai nu fiziski vai emocionāli. ...Daudzi eksperti saka, ka apcelšana ietver spēka/varas disbalansu starp pāri darītāju un upuri.
<i>Dankmeijer/ Eiropas tīkls pret apcelšanu (European Anti – Bullying Network, 2017)</i>	Cilvēki tiek apcelti/iebiedēti, ja viņi regulāri tiek pakļauti darbībām ar netiešu vai skaidru nolūku paaugstināt savu vai samazināt citu sociālo stāvokli, un kad ir grūti aizstāvēt sevi dēļ personīgiem, sociāliem vai kultūras apstākļiem/ iemesliem.

Autoresprāt, aplūkojot tabulā iepriekš piedāvātās apcelšanas/iebiedēšanas definīcijas ir skaidri redzams, ka apcelšana/iebiedēšana ir agresīva uzvedība, kas atkārtojas ar mērķi kādam kaitēt, kas ir vājās par agresoru.

### **Dažādas apcelšanas formas**

Visredzamākā apcelšanas forma ir fiziskā – lielāks bērns sit, grūsta vai iekausta mazāku bērnu. Taču apcelšana var būt arī mutiska – apvainojumi, draudi, pazemojoši komentāri. Arī mutiskā apcelšana ir pamanāms apcelšanas veids. Fiziskā apcelšana sevī var ietvert arī mantu bojāšanu, galdu grūstīšanu klasē u.tml. Mutiskā apcelšana var ietvert arī izspiešanu – naudas pieprasīšanu, mantas izspiešanu ar draudiem (*Smith b, 2019, 6 -7*).

Apcelšana var būt ne tikai fiziska vai mutiska, bet arī netieša vai attieksmes/attiecību. Netieša agresija nav “aci pret aci”, bet izmantojot trešo pusi iesaisti, piemēram, izplatot nekrietnas baumas par kādu personu vai pārliecinot citus nespēlēt ar konkrēto personu. Attieksmes/attiecību agresija nozīmē rīcību, kad tiek sabojāta kādas personas reputācija un atkal šajā gadījumā nekrietnu baumu izplatīšana ir labs piemērs. Šie galvenie četri veidi – fiziskā, mutiskā, sociālā atstumtība, baumu izplatīšana – lielākoties definē mūsu zināšanas par apcelšanu 20.gadsimtā. Savukārt 21.gadsimtā parādās vēl viens apcelšanas veids, ko vispārīgi

varētu saukt par “kiberhuligānismu” (*cyberbullying*). Tas attiecas uz iebiedēšanu/apcelšanu no mobilajiem tālruniem un internetā (*Smith b, 2019, 7*).

Kiberhuligānisms (Cyberbullying) notiek izmantojot moderno tehnoloģiju līdzekļus, tādus kā datori, mobilie telefoni vai citas elektroniskās ierīces, lai nodarītu vienaudzim kaitējumu ar nodomu un atkārtoti laika gaitā. Draudīgu e-pasta ziņojumu sūtīšana, nievājošu komentāru ievietošana interneta platformās par atstumtu klasesbiedru vai fotoattēlu izplatīšana, kas paredzēti, lai apkaunotu vai pazemotu citu personu ar mazāku popularitāti vai statusu, ir kiberhuligānisma piemēri (Krahé, 2021, 184).

Autore secina, ka agresīvajam uzvedības veidam apcelšanai/iebidēšanai ir dažādas apcelšanas formas. Autore secina, ka netieša agresija ir baumu izplatīšana, kas ir viena no apcelšanas/iebidēšanas formām.

Autore uzskata, ka jācenšas noskaidrot agresijas rašanās cēloņi un veicinošie faktori, lai spētu to mazināt un netiktu traucēta bērna attīstība kopumā un, lai agresija nepāraugtu vardarbībā.

## **1.2. Agresiju veicinošie faktori, agresijas cēloņi**

Šajā nodaļā autore sniegs teorētisku ieskatu par agresijas cēloņiem, kā arī tiks izzināti agresiju veicinošie faktori un agresijas novēršanas, mazināšanas iespējas.

Agresiju bērniem var izraisīt tik daudz dažādu lietu, ka var būt grūti saprast, kas to izraisa. Reizēm tā ir kāda garastāvokļa problēmas izpausme, depresija (reti). Impulsitāte reizēm var izskatīties pēc agresijas.<sup>10</sup>

Personas ar labu pašnovērtējumu mēdz uzvesties agresīvi, ja tiek apdraudēta viņu pašcieņa (Veimero, 2006, 18).

Dž. Dollards frustrāciju izvirza kā agresijas cēloni par bērnu agresivitātes cēloņiem. Frustrācija ( lat. *Frustratio* – neveiksme, vilšanās) – sasprindzinājuma stāvoklis sakarā ar subjektīvi uztvertu nespēju sasniegt nozīmīgu mērķi un apmierināt savas vajadzības (Gulāne, 2002, 13).

Anita Puustjarvi, Leena Repokari, Helsinku Universitātes bērnu psihiatrijas speciālisti uzskata, ka agresijas uzliesmojums var būt saprotama un atbilstoša reakcija uz saspringtu vai nedrošu situāciju. Agresīva uzvedība var būt vērsta uz citiem bērniem, pieaugušajiem vai priekšmetiem. Reaktīvā agresija ir impulsīva, nepārdomāta un neplānota. To var izraisīt

---

<sup>10</sup> <https://childmind.org/article/my-7-year-old-granddaughters-aggression-is-getting-worse-what-does-it-mean-and-what-can-we-do/>

notikums, emocionāls stāvoklis, atmiņas attēls vai negatīvas notikums. Savukārt aktīva agresija ir vairāk plānota, pārdomāta un mērķtiecīga. To bieži pavada izpratne par vardarbību. Bērnu agresija bieži ir reaktīva, kairinoša un dusmīga un reti proaktīva.<sup>11</sup> (Repokari, 2017).

Autore piekrist, ka neveiksme, vilšanās vai kāda garastāvokļa problēmas izpausme var izraisīt agresiju.

Freids pierādīja, ka agresija ir iedzimta – tā tad neizbēgama, un, ja agresīvā enerģija netiktu izpausta uz āru, tā iznīcinātu pašu indivīdu iekšēji (Gulāne, 2002, 19).

Agresivitātes rašanos un attīstību Z. Freids saista ar bērnu attīstības stadijām (Gulāne, 2002, 20).

R. Dreikuss pētīja agresivitātes cēloņus bērniem un skolēniem. Viņa skatījumā uzvedības problēmas nav iedzimtas nevienam bērnam. Tās rodas sociālās un psiholoģiskās attīstības gaitā. Ja bērnam nav piederības izjūtas, tad viņš sāk tiekties pēc īpaša statusa un pārākuma pār citiem. Bērns nepareizi izvēlētais mērķis sasniegt pārākumu izraisa agresiju. Mazvērtības izjūta bērnam sāk izpausties nepieņemamā uzvedības formā. Lai sevi apliecinātu bērns sāk vērsties pret citiem un cenšas būt labāks par viņiem. Bērns kļūst neiecietīgs un agresīvs. Bērnam var sākt attīstīties slēptā agresija (Gulāne, 2002, 49).

Esot par apcēlēju/iebidētāju bērībā, tas nākotnē prognozē arī negatīvu uzvedību, tādu kā fiziska vai mutiska agresija, dusmas, naidīgums, kā arī negatīvus veselības paradumus, piemēram, smēķēšanu. Savukārt, bērībā esot par apcēlšanas upuri, tas nākotnē prognozē zemāku sociāli-ekonomisko statusu, mazāk saņem sociālo atbalstu, mazāk optimisma, un vairāk pieredzes par negodīgu attieksmi pieaugušā vecumā. Abas šīs grupas, gan apcēlēji, gan upuri, pieaugušo dzīvē pieredz arī stresa pilnākus dzīves notikumus (Krahé, 2021, 190).

Autore vēlas pievērst uzmanību tam, ka aplūkoties psihologu piemēri parāda, ka agresijas cēloņi var atšķirties, ka tie var būt gan iedzimti, gan iegūti, kas rodas attīstības gaitā.

R. Dreikuss uzskata, ka agresīva uzvedība ir vērtā uz vienu no trijiem mērķiem:

- demonstrēt varu (uzvedības formas ir tēlošana, dumpis, dusmu lēkmes, kaušanās);
- pievērst uzmanību (lai pievērstu uzmanību skolēns cenšas izaicināt un aizskart citus);
- atriebties (atriebīgi skolēni domā, ka pret viņiem izturas netaisni, tāpēc vēlas atriebties vecākiem, skolotājiem, vienaudžiem un pat visai sabiedrībai. Skolēnu atriebība izpaužas kā vardarbība, zagšana, brutalitāte) (Gulāne, 2002, 49).

---

<sup>11</sup> <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/lasten-kaytoshairioihin-tulee-puuttua-ajoissa/?public=0a34f8bb355a519541d62d6aa8f29986>

Daži agresīvās uzvedības cēloņi skolā ietver:

- nepietiekamas sociālās prasmes - bērniem var trūkt svarīgu sociālo prasmju, kas ir izšķirošas, lai atrisinātu domstarpības bez agresijas;
- pievērst uzmanību - tiek pamanīti bērni, kuri rīkojas agresīvi. Lai gan šī uzmanība ir negatīva, tā tomēr ir uzmanība.
- medicīniskie apstākļi - dažkārt pamatā esošie veselības stāvokļi var veicināt agresīvu uzvedību. Psiholoģiskie traucējumi, piemēram, bipolāri traucējumi, var izraisīt pārmērīgu agresiju, un tos var viegli diagnosticēt maziem bērniem;
- kairinājums un nemiers - bērni, kuri mājās piedzīvo stresa situācijas, piemēram, vecāki šķiras, var rīkoties agresīvāk nekā citi.<sup>12</sup>

Ņūjorkas bērnu un pusaudžu psihiatrs uzskata, ka agresija bērniem var būt daudzu un dažādu problēmu simptoms. Agresija var būt kopīga parādība dažādiem psihiskiem apstākļiem, medicīniskām problēmām un dzīves apstākļiem. Pirmkārt, garastāvokļa traucējumi, tad psihoze, psihotiskās slimības var izpausties agresijas veidā kā agresija. Bērni, kuriem ir problēmas ar izziņu (ko tagad sauc par intelektuālajiem traucējumiem) vai komunikāciju, var izpausties arī ar agresiju. Bērniem ar agustu impulsitāti ir tendence uz agresiju. Kā arī agresiju var izraisīt stresa faktori, kas nav saistīti ar slimību.<sup>13</sup>

Aiz agresīvas un vardarbīgas uzvedības slēpjas dažādi situācijas faktori, personības faktori, vides faktori, bioloģiskie faktori un to kombinācijas (Veimero, 2006, 18).

L. Berkovics (Berkowitz) uzskata, ka daudzi stimuli palielina agresijas iespēju, izmantojot negatīvas emocijas. Provokācija ir spēcīgākais stimuls agresijai. L. Berkovics teicis, ka bieži faktori ir sāpes, diskomforts, bet Landaus uzskata, ka agresijas faktors ir sociālais stress (Veimero, 2006, 18).

Autore arī vēlreiz uzsver, ka agresijas cēloņi var būt nepietiekamas sociālās prasmes, psiholoģiskās izpausmes vai arī medicīniska rakstura problēmas, kā arī ir jāņem vērā, ka aiz bērna agresijas var slēpties citas problēmas.

Savā agrīnajā darbā *Dan Olweus* pētot Zviedrijā un Norvēģijā ieteica, ka bērni, kuri apceļ citus ir karstasinīgi un viegli sadusmojas. Viņiem ir pozitīva attieksme pret vardarbību, iespējams, daļēji tādēļ, ka šie bērni paši ir piedzīvojuši vardarbību savā mājas vidē (no vai starp vecākiem vai māsām, brāļiem). *Dan Olweus* izteica uzskatu, ka šie bērni savā būtībā ir nedroši vai ar pašapziņas trūkumu (*Smith b, 2019, 39*).

---

<sup>12</sup> <https://study.com/academy/lesson/aggression-in-school-age-children.html>

<sup>13</sup> <https://childmind.org/article/aggression-in-children-causes/>

Autore piekrīt apgalvojumam, ja bērns piedzīvojis bērnībā vardarbību, tad viņš var kļūt agresīvs.

Pedagogs D. Vinemans uzskata, ka mērenas dusmu lēkmes uzskata par normu, bet, ja runa ir par ekspresīvām dusmām, tad tās ir saistītas ar agresijas izpausmēm (Gulāne, 2002, 50).

Autore secina, ka agresijas cēloņi var būt dusmu lēkmes, ja dusmas ir pārmērīgas.

A. Bandura un citi psihologi uzskata, ka agresivitātes pamatā ir vecāku negatīvs paraugs (Gulāne, 2002, 50).

Furmanova teicis, ka skolēnu agresivitāte attīstās arī vecāku uzvedības ietekmē (Gulāne, 2002, 51).

Bieži vien agresivitāti bērnā rada vecāki, kuri neapzināti pastiprina bērna vainas izjūtu. Kaunināšana un vainas apzināšanās cilvēkā rada negatīvismu pret sevi un vienlaikus arī pret citiem, ja bērna vainas izjūta ir pārāk nomācoša, attīstās agresivitāte. Ja vecāki audzina bērnu vainojot viņu visā, rezultāts nav gaidītā pazemība un paklausība, bet gan agresivitāte pret apkārtējo pasauli (Vecgrāve, 2005, 119 – 120).

Vecāku uzraudzības trūkums ir apstiprināts ne tikai kā labs vienaudžu agresīvas uzvedības prognozētājs (Kim et al., 2011; Velki, 2018; Velki & Kuterovac Jagodić, 2015; You et al., 2014), bet arī labi prognozē vienaudžu viktimizāciju (Lereya et al., 2013). Tomēr metaanalīzes pētījumā atklājās, ka pozitīvas audzināšanas, tostarp vecāku uzraudzības, aizsargājošā ietekme vienaudžu agresijas upuriem parasti ir neliela vai mērena (Lereya et al., 2013). Ģimenēs, kurās pa vecāku kontrole ir slikta, bērni tiek atstāti vieni, un netiek kontrolēta viņu darbība vai netiek novērsta problemātiska uzvedība; līdz ar to viņi kā upuri vai vainīgie vieglāk iesaistās vienaudžu agresijas problēmās (Velki, 2021, 3).

Vecāku savstarpēja vardarbība un slikta izturēšanās pret bērniem ir divas pārliecinošas un saspringtas pieredzes, kas ietekmē bērnus. Gustafsson kopā ar kolēģiem (2014) atklāja, ka abu veidu vardarbība ģimenē atstāj negatīvu ietekmi uz bērnu funkcionēšanu skolā. Visticamāk, ka stress, ko bērni piedzīvo vardarbības dēļ ģimenē, grauj prosociālas uzvedības attīstību un problēmu risināšanas spēju (Jane, 2018, 10).

Vanessa Lobue, Ph.D., kas ir psiholoģijas asociētā profesore Rutgersas universitātē – Ņūjarkā, kas specializējas zīdaiņu un bērnu attīstībā, uzskata, ka, ja bērns agrīnā vecumā tiek pērts, tad vēlākos gados bērns visticamāk agresīvi rīkosies. Piemēram, ilgtermiņa pētījumā, kurā piedalījās vairāk nekā 12 000 bērnu visā valstī, tika ziņots, ka bērni, kuri tika pērti 5 gadu vecumā, visticamāk agresīvi rīkosies 6 un 8 gadu vecumā. Šis pētījums liecina, ka pēriens notiek pirms bērniem novērotajām agresīvās uzvedības problēmām (Lobue, 2018).

Autore arī vēlreiz uzver, ka pēriens bērnam, kas saņemts agrīnā vecumā vēlākajos gados var ietekmēt bērna attīstību, jo to pierādījuši pētījumi.

Pirmajos gados, ja pieķeršanās procesi ir traucējoši, bērni nespēj attīstīt uzticību un savstarpēji pozitīvu mijiedarbību. Ar bargu sodu un sliktu izturēšanos bērni uzzina, ka nevar paļauties uz citiem, lai viņi izturētos pozitīvi, tāpēc viņi sagaida naidīgu izturēšanos. Ņemot vērā sliktu izturēšanos ģimenē, bērni sāk atveidot savu vecāku uzvedību un sāk pret citiem izturēties arī naidīgi un slikti. Ja bērni no ģimenes iemācās, ka citi, visticamāk, ir naidīgi, tad viņi mēdz reaģēt ar naidīgumu un agresiju. Bērni, kas dzīvo ģimenē, kur piedzīvo vecāku savstarpējo agresiju, iemācās, ka agresīva rīcība ir attaisnojama un pieņemama (Jane, 2018, 12).

Autore apkopojot psihologu, psihopedagogu atziņas secina, ka agresivitātes pamatā ir vecāku negatīvs paraugs, vecāku agresivitāte vienam pret otru vai pret bērnu, tātad vecāki var radīt bērnam agresivitāti.

Vienaudžiem ir nozīmīga loma agresijas palielināšanā: kad bērns pievienojas apcelšanā (bullying), tas bērns kurš uzsāka apcelšanu, kļūst vēl agresīvāks (O' Connell, Pepler, 1997). Turklāt vienaudžu negatīvā ietekme ir divvirzienu: apkārtējie biežāk iesaistās apcelšanā, ja to ierosina bērns, kurš sākotnēji tika apcelts (O' Connell, Pepler and Craig, 1999). Šādā veidā vienaudži neveicina prosociālu uzvedību un ievērojami pastiprina agresīvu uzvedību (Jane, 2018, 10).

Vienaudži mēdz negatīvi reaģēt uz agresīviem bērniem. Agresīva bērnu vienaudžu mijiedarbība ne tikai izraisa un saglabā antisociālu uzvedību, bet arī neveicina prosociālu uzvedību. Agresīvi bērni mijiedarbojas ar citiem atstumtiem vienaudžiem, kuri arī mēdz būt agresīvi un traucējoši. Agresīvi draugi rada problēmas (Jane, 2018, 10).

Bērni ir pozitīvi motivēti kontaktēties ar saviem vienaudžiem pat tad, ja viņiem ir vāja savstarpējā saikne ģimenes locekļu vidū. Novērojumos skolas rotaļlaukumos, tika secināts, ka agresīvi bērni vairāk iniciē kontaktu ar citiem bērniem nekā tie bērni, kas nav agresīvi (Pepler, Craig & Roberts, 1998). Pretēji gaidītajam, agresīvi bērni pavada tikpat daudz laika kopā ar saviem vienaudžiem, cik neagresīvi bērni. Vienaudži bija tikpat interaktīvi kopā ar agresīviem bērniem, cik ar neagresīviem bērniem, taču agresīvi bērni biežāk attiecībā pret vienaudžiem reaģēja ar antisociālu uzvedību. Pusaudža gados, agresīviem jauniešiem mēdza būt draugi ar tādu pašu antisociālu attieksmi un uzvedību (Dishion, Spracklen, Andrews & Patterson, 1996).

Lai gan agresīvi bērni vēlētos iederēties vienaudžu grupā, viņi bieži vien tiek atstumti no vienaudžu vidus - viņu traucējošā uzvedība rada grūtības viņiem patikt vienaudžiem un rada grūtības spēlēt ar viņiem. Agresīvus bērnus visbiežāk atstumj nepazīstami vienaudži

(Dodge, 1983). Kad tiek atraidīti, tad agresīvi bērni mēdz novirzīties uz sociālās grupas malām, kur viņus pieņem citi agresīvi un atraidīti bērni (Jane, 2018, 7).

Ir pētījumi par to, ka ja agresīviem bērniem ir agresīvi draugi, tad arī visu skolas gadu agresivitāte saglabāsies, taču tiem bērniem, kas sākotnēji bija agresīvi, iegūstot draugus, kuri nav agresīvi, tad visticamāk agresivitātes līmenis turpmākajā skolas gadā samazināsies (Adams, Bukowski & Bagwell, 2005). Secināts, ka neagresīvi draugi var veicināt prosociālu uzvedību un uzlabot problēmu risināšanas prasmes (Jane, 2018, 11).

Agresīvi bērni var arī izstrādāt stratēģijas, lai morāli atbrīvotos no savas kaitīgās uzvedības. Viņi, visticamāk, attaisno savu kaitīgo uzvedību, vainojot to personu, kuru viņi ir sāpinājuši (Jane, 2018, 13).

Nemot vērā agresīvu bērnu neparedzamu komunikēšanas stilu, citi bērni var aktīvi izvairīties no spēlēšanās ar viņiem, izraisot turpmāku noraidījuma un kauna sajūtu, kas vēl vairāk apdraud emociju un uzvedības regulēšanas attīstību (Jane, 2018, 9).

Autore piekrīt, ka vienaudžu uzvedība var būt kā agresiju veicinošie vai mazinošie faktori.

Arvien vairāk tiek pierādīts, ka viktimizācijas (būšana par upuri) pieredze var izraisīt apcelšanu (bullying). Ir atrasta saistība starp būšanu upurim un citu apcelšanu: kad jaunieši sāk kļūt par upuriem, viņi sāk kļūt agresīvi un apcelt citus (Goldbaum, Craig, Pepler & Connolly, 2003). Bērni, kuri ir hroniski upuri, var modelēt agresīvas stratēģijas no tiem, kurus viņi uzskata par spēcīgākiem. Turklāt viņi var sākt apcelt (to bully) citus kā veidu, kā tikt galā ar trauksmi un naidīgumu, ko izraisa būšana par upuri (Jane, 2018, 9).

Autore uzsver, ka jāraugās, lai bērns nekļūtu par apcelšanas upuri, jo vēlāk bērns, kas ticis apcelts pats kļūst par apcēlāju.

Kad ar skolas rīkojumu tika aizlieta ikdienišķa daudzīšanās, skraidīšana un pat skaļa runāšana, bērnu destruktīvā agresija pārgāja citā veidā – piemēram, skolas ēkas, klases telpu vai skolas celiņu bojāšanā. Tādā veidā bērni netraucēti, vētraini, haotiski izdzīvoja to, kas viņiem aizliegts (Roge, 2010, 86).

Autore vēlas pievērst uzmanību tam, ka iepriekš aplūkots piemērs parāda, ka agresīvas uzvedības aizliegumi skolā var izraisīt atkārtotu agresīvu uzvedību, kas vērsta citā veidā, tāpēc, autore uzskata, ka pirms kaut ko aizliegt ir jāizvērtē, kas, ko un kā ietekmēs.

Pētījumi ir pastāvīgi parādījuši, ka skolu klimats ir labs vienaudžu agresijas priekšnoteikums (Barbo et al., 2009; Harel-Fisch et al., 2010; Lee, 2011; Petrie, 2014; Swearer et al., 2006). Zems skolotāju atbalsts paredz gan vienaudžu agresiju (You et al., 2014). Jo īpaši skolas klimata emocionālā aspekta deficīts ir saistīts ar bērnu arvien agresīvāko uzvedību (Kasen et al., 2004). Bērna negatīvās emocionālās attiecības ar skolotāju

palielina agresīvas uzvedības iespējamību, īpaši sākumskolas vecuma bērnu vidū (Hanish et al., 2004). Demaray & Malecki, 2003; Kasen et al., 2004 secinājuši, ja skolotāji nespēj nodrošināt sociālo atbalstu bērniem un nespēju piedalīties viņu dzīvē skolā, tiek konstatēts vardarbīgas uzvedības pieaugums (Velki, 2021, 3).

Agresīvi bērni nav sagatavoti akadēmiskajām, uzvedības un sociālajām prasībām skolā, kas noved pie daudz dažādām problēmām. Agresīvi bērni sāk attīstīt saspringtas attiecības ar skolotājiem skolas gaitas uzsākot, kas pastiprinās skolas gada laikā (Doumen, 2008). Ja skolēni nav iesaistīti skolā un nav saiknes ar skolotājiem, viņiem ir grūtības gan akadēmiski, kā arī sociāli, morāli un uzvedības ziņā (Kuperminc, Leadbeater & Blatt, 2001). Agresīvas uzvedības problēmas var būt gan cēlonis, gan sekas vājām saiknēm ar skolu (Hoffman, Erickson & Spence, 2013). Kad skolēni nav iesaistīti skolas darbā, tad viņu negatīvā attieksme var izraisīt saspringtas attiecības ar skolas personālu, kā arī vienaudžiem. Kad skolēniem nav labas sadarbības ar skolotājiem, tas noved ne tikai pie atzīmju pazemināšanās, bet arī palielina vientulības sajūtu skolā (Mercer & DeRosier, 2008) (Jane, 2018, 7).

Autore arī vēlreiz uzsver, ka skolā liela loma ir skolotāja atbalstam skolēnam, ja skolēnam nepieciešams sociālais vai emocionālais atbalsts, bet ja tas netiek pamanīts, var tikt veicināts agresīvas uzvedības uzplaisnījums.

Kad bērni pārnes vardarbīgu uzvedību, kas piedzīvota apkārtnē, uz skolas situāciju, ir svarīgi parādīt viņiem, ka skola ir droša vieta, kur visi bērni tiek pieņemti un laipni gaidīti. Skolās ar pozitīvu skolas klimatu bērni var atkārtoti iemācīties, ka agresīva uzvedība, lai izdzīvotu, nav nepieciešama: citiem vārdiem sakot, agresija ir nepieņemama reakcija uz problēmām. Tāpat cietušie bērni var lūgt palīdzību skolotājiem un izglītības speciālistiem skolās, kur viņi izjūt emocionālā un sociālā atbalsta sajūtu (Velki, 2021, 15).

Uzsākot skolas gaitas tiek sagaidīts, ka bērni būs atbilstoši sagatavoti gan akadēmiski, gan sociāli un morāli. Bez nepieciešamās regulēšanas, uzmanības un sociālajām prasmēm bērni ar agresīvu uzvedību, iespējams, piedzīvos atkārtotu neveiksmi gan akadēmiskajā, gan sociālajā jomā. Bērniem, kuriem trūkst skolai vajadzīgo prasmju būs grūti tikt līdzī mācībām un tie paliks iepakaļ citiem bērniem, salīdzinājumā ar bērniem, kuriem visas skolai nepieciešamās prasmes ir atbilstošas. Pieredzot neveiksmes šajos svarīgajos dzīves uzdevumos, agresīvi bērni mazāk iesaistās ne tikai mācībās, bet arī draudzīgās attiecībās ar skolotājiem un vienaudžiem (Jane, 2018, 13).

Autore secina, ka skola var iesaistīties agresīvas uzvedības mazināšanā, palīdzot attīstīt bērnos sociālās prasmes.

### 1.3. Agresijas mazināšanas iespējas sākumskolas vecuma bērniem

Autore veiks vienaudžu agresijas mazināšanas iespēju apzināšanu sākumskolas vecuma bērniem.

Gatavība skolai ietver trīs jomas: emocionālo pašregulāciju, sociālo kompetenci un iesaistīšanos ģimena/skola (Webster-Stratton, Jamila Reid & Stollmiller, 2008). Kad bērni uzsāk skolas gaitas, ir jaunas un konkrētas ekspektācijas kā bērniem ir jāuzvedas. Bērniem, kas izrāda agresīvu uzvedību, trūkst spēju ilgstoši noturēt uzmanību un trūkst spēju kontrolēt savu uzvedību, kas ir svarīgi akadēmiskajiem sasniegumiem. Agresīvi bērni mēdz būt traucējoši un iesaistās apcelšanas (bullying) darbībās klasē (Atlas & Pepler, 1998). Šī traucējošā uzvedība var izraisīt negatīvas uzmanības pieaugumu gan no skolotājiem, gan no klasesbiedriem. Agresīviem bērniem skolā, tāpat kā mājās, negatīva uzmanība var būt vēl rīcības pastiprinoša nekā vispār nekāda uzmanība (Jane, 2018, 9).

Autore secina, ja bērnam, kas uzsācis skolas gaitas, kuram ir agresivitātes pazīmes tiks uzsvērtā negatīva uzmanība, tad agresivitāte tikai pastiprināsies.

Kad bērni ir ģenētiski neaizsargāti pret agresivitāti, viņiem ir lielāks attiecību problēmu risks skolā. Brendgens kopā ar kolēģiem (2011) atklāja, ka bērniem, kas ir ģenētiski neaizsargāti pret agresivitāti, pastāv risks kļūt par vienaudžu upuriem. Kad agresīvam bērnam ir labas attiecības ar skolotājiem, tad viņš visticamāk tiks mazāk padarīts par upuri no vienaudžu puses; kad agresīvam bērnam ir skaļi konflikti un vāja saikne ar skolotājiem, tad šādi bērni visticamāk kļūs par vienaudžu upuriem (apcelšanas objektiem) (Jane, 2018,9).

Autore vēlas pievērst uzmanību un vēlreiz uzsver, ka skolotājam ir liela nozīme agresijas mazināšanā.

Vairāk nekā jebkad agrāk ir nepieciešama agresijas audzināšana – nevis kā vienaldzīga atļaušana ar moto: “Ļaujiet bērniem izdzīvot savu agresiju!” -, bet drīzāk kontrolētu agresijas rituālu un rīcības paraugu veidā, kas satur citu cilvēku fiziskās neaizskaramības cieņu un ievērošanu. Jo agrākā vecumā tas tiks praktizēts, jo intensīvāk bērns iedzīvinās šo modeli savā dzīvē (Roge, 2010, 83).

Emociju un uzvedības regulēšana ir veselīgas attīstības stūrakmens, jo citas spējas ir atkarīgas no regulējuma (Eisenberg, Valiente & Eggum, 2010). Regulējot emocijas un savu uzvedību, bērni var uzsākt un uzturēt sociālu mijiedarbību, elastīgi risināt problēmas un virzīties uz autonomijas un saistību līdzsvaru. Kad bērni sāk saprast citus un attiecības, bērni attīsta prāta teoriju - atzīstot, ka citiem ir domas un jūtas, kas ir viņu uzvedības pamatā. Ņemot vērā šo spēju, bērni var uztvert perspektīvu un kļūt empātiski. Tajā pašā laikā bērni

attīsta arī spēju izprast arī paši sevi: pašvērtības sajūtu, kompetenci, pozitīvu identitāti. Viņi iemācās morāli sadarboties ar citiem un nosaka robežas, lai sevi aizsargātu. Bērni attēlo sociāli kulturālās normas: ja normas dod priekšroku sociālai uzvedībai, nevis agresijai, viņi uzzina, kā viņiem ir jāuzvedas, un kā citiem ir jāizturas pret viņiem (Jane, 2018, 4).

Bērni, kuri aug neregulētā, naidīgā, nolaidīgā vai stresa vidē, reti saņem atbalstu attiecību spēju attīstīšanai. Tā vietā viņi attīsta agresīvus uzvedības stilus, kas šobrīd var būt adaptīvi, bet laika gaitā mazina panākumus skolā, vienaudžu attiecībās un kā produktīviem pieaugušajiem. Augšana naidīgās vai neparedzamās attiecībās arī liek bērniem skatīties uz citiem ar naidīgu attieksmi. Tā vietā, lai kļūtu vienoti un saistīti, šiem bērniem ir risks atsvešināties no pozitīvām attiecībām. Viņi virzās uz attiecībām, kurās viņi tiek atzīti un novērtēti - vienaudžu grupā, kas neievēro sabiedrības uzvedības normas, bandās un citās atstumtās grupās. Pirms koncentrēties uz attiecību procesiem, ir svarīgi ņemt vērā individuālos faktorus, kas pakļauj bērnus agresijas attīstībai (Jane, 2018, 4).

Bez labumiem, ko sniedz attiecības, bērni nevar attīstīt spējas, kas ir būtiskas, lai iesaistītos un uzturētu pozitīvas attiecības, tostarp: 1) pozitīva attieksme attiecībās; 2) emociju un uzvedības kontrole; 3) prosociāla uzvedība un problēmu risināšana; 4) izpratne un rūpes par citiem (Jane, 2018, 6).

Lai kļūtu par efektīvām sociālajām būtnēm, bērniem ir nepieciešams attīstīt pozitīvu attieksmi pret citiem un iemācīties sajūst prieku atrodoties citu personu kompānijā (Jane, 2018, 6).

Autore vēlas pievērst uzmanību, ka bērniem attīstība notiek caur attiecībām, kā arī bērniem ir jāapgūst emociju un uzvedības regulēšana, jo tad bērns spēs regulēt savu agresiju.

Agresija izaicina – to vajadzētu uzņemt kā izaicinājumu un likt lietā fantāziju un radošumu. Skolā ierīkojot “kautiņu zonas” – tā ir viens no mūķīzeriem, lai bezspēcīgi nepakļautos postošai agresijai vai “miera un atpūtas zonas” skolas pagalmos. Tas izdodas labāk, ja agresiju uzskata nevis par primitīvu dzinuli, bet gan problemātisku attiecību izpausmi audzināšanā vai bērna saucienu palīga (Roge, 2010, 87).

Daļa agresijas ir normāla, saka eksperti; vecāki vai pieaugušie var reaģēt ar novirzīšanu vai uzmanības novēršanu, nevis sodīt bērnu ar dusmām, kliegšanu vai pat pērienu.<sup>14</sup>

Autore piekrīt, ka agresija var būt normāla, bet autoresprāt, tas vairāk attiecināms uz aizsargagresiju.

---

<sup>14</sup> <https://www.nytimes.com/2019/04/08/well/family/dealing-with-aggression-in-children.html>

Aizsargagresijas gadījumā jācenšas mazināt bērna satraukumu, vienlaikus paaugstinot viņa vispārējo komfortu. Zēniem jā māca cīņas māksla kā pašsavalīdzināšanās, relaksācijas un paš aizsardzības komplekss, lai ieaudzinātu pašpārliecinātību, tā stiprinot ticību sev, saviem spēkiem (Vecgrāve, 2005, 202).

Mēģinājums samazināt agresīvu uzvedību ar sodu ir ierobežota vērtība, jo tam nepieciešami vairāki priekšnosacījumi, kas noteiktā kontekstā reti sastopami. Tā vietā pozitīvas sociālās uzvedības pastiprināšana un neagresīvu uzvedības modeļu piedāvāšana ir daudzsološāki profilakses veidi. Šie aspekti ir atspoguļoti vecāku vadības (menedžmenta) apmācībā, kuras mērķis ir mācīt vecākiem konstruktīvas disciplīnas un konfliktu risināšanas formas (Krahé, 2021, 391).

Dusmu kontroles treniņi var būt noderīgi un palīdzēt bērniem, kas izrāda reaktīvo agresiju (Lochman & Curry, 1986). Proaktīvās agresijas apakštipam ir svarīgas stratēģijas, kas vērstas uz vecāku izglītību un vecāku neagresīvas uzvedības praksi (Patterson, 1982). (Connor, 2002, 18).

Dusmu pārvaldību un novērošanas mācību var izmantot arī, lai mainītu agresīvu uzvedību. Tā vietā, lai apspiestu agresiju, viņi aizstāj agresīvas reakcijas ar adekvātākiem veidiem, kā tikt galā ar neapmierinātību un provokācijām (Krahé, 2021, 391).

Autore piekrīt, ka agresīvās uzvedības novēršana un samazināšana ir iespējama, ja tiek pielietota pozitīvas sociālās uzvedības pastiprināšana, dusmu kontroles pārvaldības prasmju apgūšana.

Bērnu sociālā dzīve sākas ar pieķeršanās procesiem pret primārajiem aprūpētājiem. Kad bērni ir labi aprūpēti, viņi jūt, ka var uzticēties citiem, dot citiem un saņemt pretī, un uzturēt attiecības cauri sarežģījumiem. Vecāku uzvedības forma veido bērna uztveri par attiecībām, kas savukārt veido viņu kognitīvo, emocionālo un uzvedības funkcionēšanu attiecībās (Moretti & Obsuth, 2013). Bērni, kas attīsta agresiju pirmsskolas gados, visticamāk nejutās droši savās attiecībās ar vecākiem (Speltz, Deklyen & Greenberg, 1999). Buist kopā ar kolēģiem atrada līdzīgu saistību par pusaudžiem starp viņu negatīvo attiecību pieredzi ar vecākiem un viņu agresīvo un nepaklausīgo uzvedību (Buist, Dekovic, Meeus & van Aken, 2004). (Jane, 2018, 6).

Autore uzsver, ka vecāku loma ietēmē agresijas mazināšanā, procesi ģimenē, vecāku attiecības ar bērniem.

Mag. psych. Inga Dreimane, apkopojusi metodes, kuras var izmantot bērns, lai mazinātu iekšējo spriedzi un iekļautos uzvedības normās, nekļūstot agresīvs:

- elpošanas vingrinājumi – pareiza un ritmiska elpošana dod iespēju ķermenim sakārtot iekšējos procesus, koncentrēties uz noteiktu darbību, kas palīdz vieglāk ieraudzīt

mērenību un izvairīties no agresijas. Elpošanas vingrinājumus var veikt gan katru dienu noteiktos laikos un vietās, noteiktās pozās (sēdus, guļus, stāvus) gan arī kā pašpalīdzības metodi situācijās, kad jūt pieaugam iekšējo spriedzi un diskomfortu.

- Zīmēšana – palīdz izpaust iekšējās emocijas un domas un nonākt pie kāda rezultāta. Īpaši ieteicams bērniem, kuriem ir grūti formulēt savas izjūtas vai vajadzības, bet vieglāk to būt darīt ar dažādu simbolu palīdzību, vai pamazām nokļūtu līdz emociju, domu formulējumam. Šo metodi bērns var izmantot arī tajos brīžos, kad izjūt pieaugam iekšējo diskomfortu, lai izpaustu emocijas, kuras var provocēt agresīvu uzvedību, kā arī sakārtot domas.

- Figūru veidošana – var izmantot gan mālu, gan plastiku, gan plastilīnu, gan mīksta gumijas bumbiņas. Arī šo metodi var izmantot dažādu nodarbību ietvaros, kad strādā ar agresijas mazināšanu, gan brīžos, kad bērns izjūt iekšējo diskomfortu un ir nepieciešams veids, kā savādāk šīs sajūtas mazināt.

- Rakstīšana - skatīti iepriekš minētos paskaidrojumus.

- Iespēja izkustēties - aktīviem bērniem ar augstu enerģijas līmeni ir svarīgi, ka ikdienā var aktīvi darboties, ne tikai sēdēt vai darboties tikai ar rokām. Līdz ar to arī šo metodi var izmantot ikdienā, lai izpaustu savu enerģiju, plānotu savādāku ikdienu un ir noteikts paredzēts laiks ikdienā, kad varēs izpaust savas emocijas, gan arī brīžos, kad izjūt spriedzi, ja var nedaudz izkustēties (iziet ārpus klases, veikt pietupienus, utt.)

- „Mantru” skaitīšana – bērns var izdomāt kādu frāzi, kas viņam palīdz saglabāt iekšēju mieru un to atkārtot katru reizi, kad izjūt iekšējo diskomfortu.

- Dienasgrāmatas veidošana – bērns var rakstīti, zīmēt savu dienasgrāmatu vai kalendāru, lai pats var vērot savas uzvedības dinamiku un ievērot panākumus, kuri dod iekšēju uzmundrinājumu tālāk mainīt savu uzvedību, kā arī vairāk pats saskata situācijas, kurās atkārtojas agresīvā uzvedība un var tālāk strādāt ar šīm situācijām, lai mainītu savu uzvedību un saskarsmi ar apkārtējiem.

- Pašnovērošana – apbalvošana - izriet no dienasgrāmatas, kad bērns var apbalvot sevi katru reizi, kad ir izdevies rīkoties konstruktīvi. Efektīvāk šī metode darbojas, ja apbalvošanas un novērošanas procesā piedalās arī citi pieaugušie gan no skolas, gan ģimenes.

Autore uzskata, ka psiholoģes apkopotās metodes, kas paredzētas bērnam iekšējās spriedzes mazināšanai varētu būt efektīvas, ja tās tiktu pielietotas atbilstošās situācijās.

**Metodes, kuras var izmantot pieaugušie, lai palīdzētu bērnam izvairīties/ novērst agresīvu uzvedību:**

- punktu sistēma - punktu sistēma nosaka skaidrus noteikumus un par ko bērns saņem noteiktas sekas, par ko saņem bonusa punktus un kādā veidā var dzēst noteikumu

pārkāpumu. Šī sistēma ietver skaidru vienošanos starp bērnu, vecākiem un pedagogiem un ietver katras puses atbildību, kura ir jāievēro visiem iesaistītajiem speciālistiem. Lai punktu sistēma un noteikumu ievērošana no bērnu puses darbotos sekmīgi, ir svarīgi, ka vecāki un iesaistītie skolas speciālisti izturas saskaņā ar kopīgiem noteikumiem un neuzstādītu jaunas prasības, par to neinformējot pārējos, tai skaitā bērnus.

- Vingrinājumi kopā ar bērniem - pieaugušais kopā ar bērnu trenējās visus vingrinājumus, kuri ir aprakstīti kā palīdzības metodes, ko var izmantot bērns.

- Novērojumi – strādājot ar agresīvu bērnu, situācijas risināšanā parasti ir iesaistīti vairāki pieaugušie (vecāki, skolotāji, utt.) un tas ir svarīgi, ka visi pieaugušie vēro bērna uzvedību un šī informācija nokļūst viena speciālista rokās, kurš vada šo gadījumu (piemēram, skolas psihologs).

- Stundas kārtība – ja bērnam ir augsts enerģijas līmenis, ir svarīgi, ka bērnam ir iespēja aktīvi darboties, ne tikai darīt monotonas darbības, līdz ar to ir svarīgi dažādēt stundās pasniedzamo mācību vielu ņemot vērā bērna specifiku. Bērnam var tikt uzticēta zināma atbildība par stundas norisi, kas viņam palīdzēs izjust savas klātesamības nozīmīgumu, līdz ar to paaugstina motivāciju mainīt uzvedību.<sup>15</sup>

Sevišķa nozīme ir sociālajam pastiprinājumam ( uzslavas, smaids, draudzīgi žesti), kas pastiprina agresiju. Pastiprinājums – pozitīva atzīšana- jebkurš stimuls, kas seko reakcijai, pastiprina to vai uztur tajā pašā līmenī ( Gulāne, 2002, 29).

Autoresprāt, pieaugušajiem ir intensīvi jāiesaistās bērnu agresijas mazināšanā.

Agresīviem bērniem ir raksturīgs muskuļu sasprindzinājums (rokās, sejā, kaklā, plecos, krūšu kurvī, vēderā). Šiem bērniem ir nepieciešama muskuļu relaksācija. Relaksācijas vingrinājumus labāk izpildīt fonā skatot nomierinošai mūzikai. Šādu relaksācijas vingrinājumu izpilde bērnu padara mierīgāku un līdzsvarotāku, tie ļauj arī pašam bērnam atpazīt savus dusmu uzliesmojumus. Vingrinājumi māca bērnam pašregulāciju un spēju saglabāt stabilāku emocionālo stāvokli. Vislabākos rezultātus bērnu agresijas mazināšanā iespējams sasniegt tikai tad, ja šim jautājumam pievēršas ne vien pedagogi skolā, bet arī bērna ģimenes locekļi. Bērnam ir jābūt atbalsts un drošība no tuvākajiem līdzcilvēkiem, lai viņš varētu justies pašpārliecinātāks un emocionāli stabilāks (Kuze, 2012, 7).

Izmantojot prosociālu uzvedību vai izmantojot patīkamu mūziku (vai citus satraukuma mazināšanas veidus), lai mazinātu stresu un dusmas, ir veids, kā mazināt agresiju (Krahé, 2021, 391). Autore piekrīt, ka nomierinoša mūzika būtu/ir labs līdzeklis agresijas mazināšanai.

---

<sup>15</sup> <https://www.visc.gov.lv/lv/media/1873/download>

Raisa Kačjatore (Raisa Cacciatore) ir bērnu psihiatre, jaunatnes ārste, Iedzīvotāju asociācijas iedzīvotāju ārste, Helsinku universitātes disertāciju pētniece, daiļliteratūras rakstniece un pasniedzēja ir izdevusi grāmatu “Aggression portaat: opetusmateriaali kouluille”. Agresijas kāpnes: mācību materiāls skolām, izaicinošu emociju pārvaldīšanai. Raisa uzskata, ka agresijas sajūtu var iemācīties kontrolēt, kā arī var uzņemties atbildību par savu rīcību. Šī mācīšanās notiek pamazām. Agresijas kāpņu modelis iet cauri pakāpeniskai bērna un jaunieša izaugsmei no apgādājama maza bērna līdz jaunam pieaugušam, kurš dzīvo pats. Skolas pieaugušo attiecībām un to pastāvībai, kā arī uzmundrinošajai un cieņpilnai atmosfērai ir liela nozīme bērna un jaunieša attīstībā.<sup>16</sup>

Autoresprāt, ļoti svarīgi ir bērnam prast pārvaldīt emocijas, šāds modelis, ko ir izstrādājusi Raisa Kačjatore būtu noderīgs mācību materiāls arī Latvijas skolās, jo veidots pēc pakāpenības principa, iepazīstot emociju pārvaldīšanu atbilstoši vecumposmiem.

Aktīvi veicināt pozitīvas attiecības visā skolā un dot daudz iespēju diskusijām un problēmu risināšanai. Uzvedības noteikumi, sociālu, emocionālu aspektu mācīšana, pārrunu laiki, efektīva personāla uzraudzība, emocionālās labklājības uzlabošana, mierīgi problēmu risinājumi. Noteikti nepieciešams darbs ar vecākiem (Carr, 2017, 55).

Bērnam pamazām jāapgūst apiešanās ar agresiju. Bērniem bieži nācies saskarties ar vecāku neprasmīgu apiešanos ar agresiju: vecāki apspiež, proti racionalizē savu agresiju vai izdīvo to kā pazemojumu, postu vai ļaunprātīgu izmantošanu. Tomēr svarīgāk nekā jebkad ir bērnam redzēt savā tuvumā pieaugušus līdzcilvēkus, kuri paši spēj pieņemt savas personības agresīvās sastāvdaļas, neļaujot tām nodarīt citiem verbālu vai fizisku kaitējumu. Tikai tā var parādīt bērniem un jauniešiem modeli, pēc kura viņi varētu orientēties un pie kā varētu piestrādāt (Roge, 2008, 134).

Ja bērns ir agresīvs nevis aizsargājoties, bet uzbrūkot pats, jāiemāca viņam tādās reizēs savu niknumu izlādēt citādi, piemēram, dunkājot spilvenu, plēšot papīru, dzenot naglas, no putuplasta gabaliem taisot “salūtu”, darbojoties ar sniegu u.tml. Šādiem zēniem ieteicams nevis skatīties filmas par kaušanos, bet gan, piemēram, lasīt pasakas, kurās cildināta savaldība (Vecgrāve, 2005, 202).

Agresijas audzināšana nozīmē arvien biežāku atturēšanos no fiziskām sadursmēm, lai meklētu vecumam atbilstošus konfliktu risinājumus. Un otrādi: jo mazāks bērns – apmēram līdz pamatskolas sākumam – , jo biežāk atšķirīgie uzskati tiek risināti arī fiziski. Tikai refleksija un mutiski argumenti – tas no bērniem šajā vecumā ir par daudz prasīts (Roge, 2010, 83).

---

<sup>16</sup> <https://www.raisacacciatore.fi/19>

Bērniem, kuriem nav attīstīta prosociāla uzvedība un pozitīvas problēmu risināšanas prasmes, skolai tad ir jābūt tai institūcijai, kura iemāca sociālu uzvedību, ko vecāki nav iemācījuši (Jane, 2018, 11).

Autore uzsver, ka bērniem ir jāiemācās un jāiemāca apiešanās ar agresiju, ja tas ir apgūts, tad agresija var tikt mazināta.

Agresīvus, traucējošus bērnus ir grūti mācīt un organizēt. Kad skolotāji izveido atbalstošu klases atmosfēru viegli ievainojamiem bērniem, tiek mazināta nelabvēlīgā ietekme, ko rada atstumtība vienaudžu grupā. Turpretī, kad skolotāji aktīvi izrāda savu nepatiku pret agresīviem bērniem, tad pārējie klasesbiedri arī izrāda savu nepatiku un atgrūž agresīvo bērnu (Jane, 2018, 11).

Kā klases līderi, skolotāji veido atmosfēru klasē un skolēnu attiecības. Ja klases atmosfēra ir negatīva, agresīviem bērniem būs grūtības attīstīt pozitīvas attiecības ar saviem vienaudžiem un nepieciešamās sociālās prasmes (Jane, 2018, 11).

Labu atzīmju iegūšana, klasesbiedru uztveršana kā draugi, skolotāju atbalsts un līdzcilvēku piederība, kā arī labs skolas novērtējums ir pozitīvas klases atmosfēras aspekti. Šis pozitīvais novērtējums palīdz skolēniem panākt labāku psihosociālo pielāgošanos un tādējādi mazāku risku piedalīties vienaudžu agresijas epizodēs. Turpretī zems draudzības līmenis un lielā mērā neapmierinoša skolas uztvere ir saistīta ar negatīvu atmosfēru klasē, kas veicina dalību vienaudžu agresijā, kā arī palielina risku kļūt par upuri skolā (Montero, 2021).

Precīzāk, ir jāuzsver skolotāja loma. Skolotāji ar nepieciešamo apmācību varētu palīdzēt mazināt vienaudžu agresijas epizodes, veicinot labāku klimata uztveri, sniedzot atbalstu skolēniem. Šo atbalstu var panākt, palielinot skolēnu uztveri par to, vai viņu viedoklis tiek uzklauts un viņu līdzdalība tiek novērtēta, un veicinot sadarbīgāku un mazāk konkurētspējīgu skolu sistēmu, kas varētu palīdzēt stiprināt saites starp skolēniem (piederība izjūtu) (Montero, 2021).

Lai gan daudz ir zināms par fiziskās agresijas attīstību visā dzīves laikā, daudz mazāk ir zināms par netiešās agresijas attīstības modeli no bērnības līdz pieauguša cilvēka vecumam. Attiecīgi mēs pārbaudījām pašreģistrēto netiešās agresijas izmantošanu vecumā no 10 līdz 22 gadiem nejausi atlasītā 704 kanādiešu izlasē. Ņemot vērā netiešās agresijas negatīvo ietekmi uz citiem, agrīna iejaukšanās, lai izskaustu šo ļaunprātīgas izmantošanas modeli, ir pamatota (Valliancourt, 2021).

Autore secina, ka vecāku iesaistīšanās mazina gan fiziskās, gan virtuālās vides negatīvo ietekmi uz skolēnu, līdz ar to arī tiek mazināta agresijas izpausme.

Pētījumi liecina par vairākiem vispārīgiem principiem, kurus var izmantot, lai veicinātu sadarbību un kontrolētu agresiju. Šeit ir daži uz pierādījumiem balstīti padomi:

- **bērniem ir vajadzīgas pozitīvas attiecības, lai saglabātu attiecības un pilnveidotos.**

Pastāvīga pozitīvas ģimenes mijiedarbība liek bērniem justies drošiem, vienotiem un uzņēmīgākiem, lai apgūtu labas sociālās prasmes.

- **Palīdziet bērniem attīstīt sociāli emocionālās prasmes un novirziet bērnus prom no situācijām, kas pārspīlē viņu pašreizējās spējas.**

Vecumam neatbilstošu standartu noteikšana var radīt nevēlamus konfliktus. Bērni, kas tiek regulāri pakļauti šādām nereālām cerībām, viņi var zaudēt vietu lielākajā attīstības procesā.

Lai iemācītos labu uzvedību, viņiem jāpiedzīvo sociālās priekšrocības, kas rodas, sekojot norādījumiem un regulējot savas emocijas.

Pētnieki un terapeiti iesaka šīs attīstības ziņā jutīgās taktikas:

- skaidri un mierīgi izklāstiet savas cerības un uzsveriet pozitīvās izvēles, nevis aizliegumus;
- runājiet ar bērniem par to, kā darbojas emocijas;
- nemēģiniet uzspiest ātru, pieaugušo tempu bērniem, kuri nespēj sekot līdzi;
- apbalvojiet bērnus ar uzmundrinošām, pozitīvām atsauksmēm, kad viss ir kārtībā;
- ierobežojiet nevajadzīgus kairinātājus, piemēram, bērnam ir grūti izpildīt mājasdarbus, ja redzeslokā ir videospēļu pulsts.

- **Nostipriniet paškontroli un prosociālu uzvedību, spēlējot attīstībai atbilstošas spēles.**

Bērni mācās rotaļājoties, un pētījumi liecina, ka daži spēļu veidi palīdz bērniem iemācīties saprasties ar citiem. Piemēram, nesēnā eksperimentālā pētījumā (Healy un Healy 2019) tika atklāts, ka mazi bērni (3-4 gadus veci) piedzīvoja uzlabojumus agresīvās uzvedības problēmās pēc tam, kad viņi tika nejauši izvēlēti spēlēt pašregulācijas spēles, piemēram, “Simon Says” (kas prasa uzmanīga klausīšanās un savaldīšana) un “Mūzikas statujas” (kas prasa bērniem pārvietoties un sasalt).

Autore piekrīt, ka ar spēļu palīdzību bērnam var iemācīt atbilstošu uzvedību, kā arī sociālās un sadarbības prasmes, to apgūstot var tikt kontrolēta agresija.

- **Nenovērtējiet par zemu miega ietekmi.**

Pētījumi atklāj pastāvīgas saiknes starp miega traucējumiem un ārēju uzvedību. Eksperimentā pusaudžiem, kuriem tika piešķirts ierobežota miega grafiks, bija lielāka “opozīcijas uzvedība”, piemēram, dusmas, strīdi un nežēlība (Baum et al 2014). Citā pētījumā mazi bērni, kuriem bija agrīna tendence pretoties autoritātei, šķita īpaši jutīgi pret miega zuduma sekām. Viņiem laika gaitā radās ārējas uzvedības problēmas (Goodnight et al 2007).

- **Rūpējieties par sevi.**

Pētījumi rāda, ka bērnu agresīvā uzvedība, visticamāk, uzlabosies, ja viņu vecāki pielāgos savas cerības, saņems atbalstu un samazinās savu stresa līmeni.

- **Izveidojiet apstākļus, kas veicina pozitīvas brāļu un māsu attiecības.**

Brāļu un māsu attiecības uzlabojas, ja mēs mācām un ieviešam godīgas spēles principus (Feinberg et al 2013).

- **Iemāciet bērniem pārskatīt savus negatīvos pieņēmumus**

Svarīgi palīdzēt bērniem ieņemt elastīgāku, atvieglinātāku un optimistiskāku nostāju.

*Viņa nav dusmīga uz tevi, viņai vienkārši ir slikta diena.*

*Viņš negribēja tevi sāpināt, viņš tikai cīnījās.*

Kad pētnieki lūdza mazus bērnus (vecumā no 4 līdz 9 gadiem) apsvērt šādas iespējas, bērni vēlāk parādīja izmaiņas attieksmē: Bērni retāk izrādīja naidīgu attieksmju aizspriedumus (van Djik et al 2019).

- **Parādiet bērniem, kā mazināt savas negatīvās emocijas, atceroties atbalstošos cilvēkus viņu dzīvē.**

Eksperimentos, kuros brīvprātīgajiem tika atgādināts par uzticamām sociālajām attiecībām - parādot "justies labi" cilvēkus, kuri ir laipni un atbalstoši, kaut kas notika viņu smadzenēs. Reaģēšanas uz draudiem sistēma tika īslaicīgi deaktivizēta, padarot tās mazāk reaģējošas uz dusmīgām sejmām (Norman et al 2014).

Citos pētījumos pētnieki atklāja, ka ar lūgumu cilvēkiem vizualizēt savus mīļos - vai atcerēties laiku, kad viņi jutās atbalstīti - pietiek, lai mainītu viņu sociālās reakcijas.

Subjekti jutās mazāk agresīvi un līdzjūtīgāki pret citiem (Mikulincer et al 2001; Mikulincer et al 2005a; Saleem et al 2015). Pat daži zemapziņas atgādinājumi - piemēram, vārdi "mīlestība" un "apskāviens" - var radīt šo efektu (Mikulincer et al 2005).

Autoresprāt, bērnam likt iedomāties viņam tuvos, mīļos cilvēkus ir labs veids agresijas mazināšanai, lai šādu veidu pielitotu ir labi jāzina vai agresīvā bērna pieredzē ir kādi cilvēki, kas bērna uzteverē ir viņam mīļi un tuvi.

- **Māciet bērnus atpazīt un noraidīt morālās atdalīšanās mehānismus.**

Daudzus agresijas aktus veic cilvēki ar labām empātijas spējām un sociālajām prasmēm. Viņiem ir psiholoģiskie rīki, lai nekaitētu citiem, bet viņi tos neizmanto. Pētījumi rāda, ka skolas bērni ir pakļauti arī viņiem ar iebiedēšanu un vienaudžu agresiju.

Tāpēc ir pamats domāt, ka ir iespējams palīdzēt bērniem, mācot viņus atpazīt morālo atdalīšanos darbībā - sniedzot viņiem pārlicinošus piemērus un mudinot viņus analizēt apšaubāmos pamatojumus, ko viņi redz sev apkārt (Bustamente un Chaux 2014).

- **Izmantojiet disciplināro taktiku, kas māca problēmu risināšanu.**

Pētījumi liecina, ka bargs sods var novest bērnus pie arvien sliktākām uzvedības problēmām.

**Ieteikumi vecākiem:** pētījumi liecina, ka vecāki, kuri izturas pret agresiju agresīvi vai ļaujas dusmām, visticamāk, redzēs, ka viņu bērnu uzvedība laika gaitā pasliktinās, lai palīdzētu nepieciešama bērnu mācīšana - par to, kā kontrolēt viņu impulsus, risināt problēmas, risināt sarunas par konfliktiem un laboties. Piemēram, pētnieki salīdzināja dažādas disciplināras taktikas, visefektīvākais *nebija* pēriens, rājiens vai pavēlēšana bērnam sēdēt stūrī. Visefektīvākā taktika bija, kas apvienoja nefiziskas sankcijas ar argumentāciju -izskaidrojot noteikumus un to mērķi; saruna ar bērniem par to, kā izvairīties no nepatīkšanām (Larzelere un Kuhn 2005). Praktisku sociālo prasmju mācīšana bērniem, piemēram, kā panākt kompromisu vai labot postījumus pēc konflikta, var palīdzēt bērniem izvairīties no agresijas un iegūt līdzcilvēku piekrišanu. Eksperimenti rāda, ka 6 un 7 gadus veci bērni ir daudz piedodošāki, kad viņu pārkāpēji atvainojas un cenšas visu labot. Ja esat nogāzis cita bērna uzcelto lego torni, palīdzot to atjaunot, var būt liela atšķirība (Drell un Jaswal 2015).

- **Meklējiet profesionālu padomu, ja kaut kas jūs satrauc vai ja jūsu bērns rada īpašas problēmas.**

Daži uzvedības veidi ir indikatori, ka bērnam ir emocionālu vai uzvedības traucējumu risks (Wakshlag et al 2014). Piemēram, ja bērns ir iedzīvojies ļoti biežu, ilgstošu vai intensīvu dusmu lēkmēs vai zaudē savaldību “no zila gaisa”, ieteicams konsultēties pediatru. Pētnieki mudina vecākus vērsties pie ārsta vai jautāt skolai informāciju par vietējiem diagnostikas un konsultāciju pakalpojumiem, ja novēro bērnus, kuri rīkojas bīstami (Dewar, 2020).<sup>17</sup>

Somijā ir izstrādāta pret apcelšanas (“against bullying”) programma KiVa, šīs programma var tik izmantota gan kā preventīvs līdzeklis, lai novērstu apcelšanu, gan arī gadījumos, kad apcelšana jau ir konstatēta kā problēma. Tajā ir ietvertas nodarbības, kur ir diskutēts par apcelšanas tematu, piedāvāti uzdevumi mazās grupās, saturs tiek piedāvāts virtuālās mācīšanās vidē. Programma iedrošina skolēnus efektīvi novērst iebiedēšanas/apcelšanas uzvedību, tajā ietverta arī upuru atbalstīšana, kā arī tā satur ceļvedi vecākiem ([www.kivaprogram.net/program](http://www.kivaprogram.net/program)) (Krahé, 2021, 192).

Autore uzskata, ka Latvijas skolām būtu jāņem paraugs no Somijas izstrādātās programmas KiVa, jo, autoresprāt, skolās mācību programmās nepieciešamas iekļaut nodarbības par apcelšanas tematu, jo tas ir aktuāls temats, it sevišķi sākumskolā.

---

<sup>17</sup> <https://parentingscience.com/parenting-stress-evidence-based-tips/>

## Secinājumi

Analizējot pētījuma teorētisko daļu ir izdarīti sekojoši secinājumi:

1. Agresija ir naidīga, kaitinoša, destruktīva uzvedība, kā arī apziņas iezīme ar mērķi nodarīt ļaunumu, kaitējumu citai dzīvai būtnei, vai arī sev, kas ir kā nopietns traucēklis.
2. Agresivitāte var izpausties bērniem ar veselības problēmām.
3. Agresīvs cilvēks var kaitēt ne tikai fiziski, bet arī psiholoģiski, ievainot garīgi, pastāv iespēja, ka agresija var izpausties pēkšņi, negaidīti.
4. Agresijai var būt dažādi veidi – atbilstoša un pārmērīga, atklāta un slēpta, tieša un netieša, reaktīva un proaktīva, attiecību agresija, aizskaroša un aizsargājoša, kā arī var tikt izdalīti citi agresijas veidi.
5. Zēni un meitenes atšķirīgi pauž agresiju, bet abiem dzimumiem tā var izpausties.
6. Agresija izpausmes veidus ietekmē arī ne tikai dzimums, bet arī indivīda vecums.
7. Aizsargājošā agresija ir izprovocēta, bet aizskaroša agresija ir kā neprovocēts uzbrukums, iebiedēšana, citu apcelšana (bulling).
8. Apcelšana/iebidēšana (bulling) ir agresīva uzvedība, kas atkārtojas ar mērķi kādam kaitēt, kas ir vājās par agresoru, bet ne visa iebiedēšana ir agresija.
9. Svarīgi atpazīt agresijas veidus, jo nepareizi identificējot un sajaucot agresijas veidus, pastāv risks, ka netiks piemērota pareiza atbalsta sniegšanas metode bērnam.
10. Agresija var būt iedzimta vai attīstīties sociālās un psiholoģiskās attīstības gaitā, kā arī neveiksme, vilšanās vai kāda garastāvokļa problēmas izpausme var izraisīt agresiju.
11. Agresivitātes pamatā ir vecāku negatīvs paraugs, kā arī vecākiem ir liela ietekme agresijas mazināšanā.
12. Vienaudžu uzvedība un skolotāju atbalsts var būt kā agresiju veicinošie vai mazinošie faktori.
13. Bērniem attīstība notiek caur attiecībām, kā arī bērniem ir jāapgūst emociju un uzvedības regulēšana, jo tad bērns spēs regulēt savu agresiju.
14. Pozitīva sociālās uzvedības pastiprināšana, uzticamas sociālās attiecības, nomierinošas mūzikas pielietošana, labs miegs, zemapziņas atgādinājumi par tuviem, mīļiem cilvēkiem veicina agresijas mazināšanos.
15. Agresija pastiprinoties var novest cilvēku līdz vardarbībai, tāpēc nepieciešams laikus to pamanīt un novērst.

## 2. Pētījums par vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmēm un to novēršanas iespējām sākumskolā

### 2.1. Pētījuma plāns un metodika

**Pētījuma mērķis** ir pētīt vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmes cēloņus un tās novēršanas iespējas.

Lai tiktu pārbaudīta pētījuma izvirzītā **hipotēze** - vienaudžu savstarpējās agresijas novēršana sākumskolā būs sekmīga, ja:

- skolotājs pārrunās ar skolēniem kā kontrolēt uzvedību un emocijas, veidojot savstarpēji pozitīvas, empātiskas attiecības skolā;
- skolēni izjutīs emocionālā un sociālā atbalsta sajūtu skolā no pedagogiem un vienaudžiem, autore veic pētījumu vispārējās izglītības iestādē "A".

**Pētījuma laiks** no 2021. gada 01. septembra līdz 2021. gada 12. novembrim.

**Pētījuma objekts:** pedagoģiskais process sākumskolā.

**Pētījuma priekšmets:** vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmes.

**Pētījuma bāze:** vispārējās izglītības iestādes "S" sākumskolas 1.klase, kur kopā mācās 25 skolēni 6 – 8 gadu vecumposmā, to skaitā 14 zēni un 11 meitenes.

**Pētījuma metodes:**

1. **Teorētiskās literatūras analīze.**
2. **Pedagoģiskā novērošana.**

Novērošanas metodei jāizpaužas pētāmo parādību mērķtiecīgā uztverē. Novērošana kā izpētes metode atšķiras no ikdienišķās novērošanas ar mērķtiecību, plānveidību, faktu atlasīšanu un to fiksāciju (Liepiņa, 2008, 335).

3. **Pārrunas skolotājs ar skolēnu.**

Viens no aptajās variantiem ir pārrunas. Pārrunas ir psihisko parādību izziņas veids sarunas procesā dabīgos apstākļos. Pārrunas ļauj labāk ielūkoties bērnu psihiskajā darbībā, kas novērošanas laikā var palikt apslēptas (Liepiņa, 2008, 336).

4. **Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.**
5. **Matemātiskās pētījuma metodes.**

### 2.2. Pētījuma bāzes raksturojums

Empīriskā pētījuma realizēšanai autore izvēlējās vispārējās izglītības iestādes "A" sākumskolas 1.klasi, kur kopā mācās 25 skolēni, kuri ir 6 – 8 gadu vecumposmā, to skaitā 14 zēni un 11 meitenes. Pētījumā bērnu vārdi tika mainīti, lai nodrošinātu konfidencialitātes principu. Bērnu raksturojums:

1. *Raivis* (7 gadi). Gudrs, enerģisks zēns. Novērojamas uzvedības problēmas. Nepārtraukti vēlas piesaistīt sev uzmanību. Regulāri konfliktē ar klasesbiedriem, augsta impulsivitāte, agresīvs.
2. *Raivo* (7 gadi). Intraverts zēns. Ļoti nedrošs, piesardzīgs. Pieklājīgs, labi audzināts. Sarunās ar klasesbiedriem parasti neiesaistās.
3. *Toms* (8 gadi). Gudrs, aktīvs zēns. Vēlas būt klases līderis. Viegli spēj veidot sadarbību. Vēlas uzspiest savu viedokli, nepiekāpīgs, nepaklausīgs, nepieklājīgs, agresīvs. Patīk izrādīties, lielīties.
4. *Edgars* (7 gadi). Ļoti centīgs, emocionāls zēns. Sabiedriska un droša. Draudzīgs un labi saprotas ar klasesbiedriem. Konfliktos neiesaistās. Cenšas citiem izpalīdzēt.
5. *Mārtiņš* (7 gadi). Ļoti enerģisks zēns. Tiekme aiztikt tu skolēnu personīgos mācību līdzekļus. Neitrāla attieksme pret klasesbiedriem. Reizēm agresīvi noskaņots, ja kāds sakaitina.
6. *Mailo* (8 gadi). Ļoti emocionāls zēns. Viegli ietekmējams. Ja izveidojas strīdus situācijas ar klasesbiedriem, tad tās risina ar agresiju.
7. *Rodrigo* (6 gadi). Gudrs zēns, bet uzvedības un uztveres problēmas. Emocionāls. Kaprīzs. Ļoti bieži konfliktē ar klasesbiedriem. Nevēlas sadarboties, sliktas vienaudžu attiecības. Nepieciešams pieaugušā atbalsts.
8. *Renārs* (7 gadi). Skaļš, nepaklausīgs, neievēro klases un mācību stundu iekšējos kārtības noteikumus. Daudz slimo, reti apmeklē skolu. Slikas sekmes mācībās. Ķircina klasesbiedrus.
9. *Kārlis* (8 gadi). Gudrs, pieklājīgs zēns. Konfliktos ar klasesbiedriem neiesaistās. Draudzīgs, pozitīvs.
10. *Modris* (7 gadi). Ļoti gudrs, centīgs. Labi audzināts, pieklājīgs. Draudzīgs ar klasesbiedriem. Labas attiecības ar vienaudžiem.
11. *Ilmārs* (8 gadi). Visu uztver ļoti personīgi. Ātri nokaitināms. Emocionāls. Atturīgs sadarbībā ar vienaudžiem. Bērns ar agresīvu uzvedību.
12. *Olafs* (7 gadi). Gudrs, ļoti centīgs zēns. Vēlas pierādīt savu taisnību. Patīk ķircināt klasesbiedrus. Reizēm vērojamas dusmu lēkmes. Labas sekmes mācībās. Mācību stundās patīk publiski uzstāties.
13. *Sandis* (7gadi). Intarverts zēns. Konfliktos ar vienaudžiem neiesaistās. Ciena pārējos vienaudžus.
14. *Maigurs* (7 gadi). Nopietns zēns. Mācību grūtības. Nepieciešams pieaugušā atbalsts. Zēni ķircina.

15. *Baiba* (8 gadi). Centīga, nopietna meitene. Labas attiecības ar vienaudžiem.
16. *Elīza* (7 gadi). Ļoti emocionāla, bailīga meitene. Ciena pārējos vienaudžus, konfliktos neiesaistās. Labas sekmes mācībās.
17. *Anna* (7 gadi). Darudzīga meitene, reizēm kautrīga, nedroša. Labas attiecības ar vienaudžiem, konfliktos neiesaistās.
18. *Mudīte* (7 gadi). Aktīva, enerģiska, komunikatīva meitene. Vienmēr vēlas izteikt savu viedokli. Reizēm patīk pārspīlēt situācijas, kas izraisa konfliktus. Zēni Mudīti ķircina.
19. *Anda* (7 gadi). Aktīva, enerģiska, komunikatīva meitene. Prot izteikt savu viedokli. Patīk citus komandēt, uzspiest savu viedokli. Iesaistās strīdos ar vienaudžiem, bet pati prot ātri salabt un izlīgt mieru. Sabiedriska.
20. *Grieta* (7 gadi). Gudra, ļoti centīga meitene. Labi audzināta, pieklājīga. Labas attiecības ar vienaudžiem. Vēlas pieturēties pie saviem uzskatiem, reizēm ātri apvainojas.
21. *Laila* (7 gadi). Ļoti klusa, kautrīga meitene. Pieklājīga. Labas sekmes mācībās. Labas attiecības ar vienaudžiem.
22. *Helēna* (7 gadi). Gudra, apzinīga meitene. Reizēm skaļa uzvedība. Iedomīga. Konfliktos ar vienaudžiem neiesaistās.
23. *Necija* (7 gadi). Meitene ļoti daudz slimo, iespējams tāpēc klases kolektīvā nav vēl iejutusies. Nopietna. Daudz nekomunicē ar vienaudžiem.
24. *Silva* (7 gadi). Gudra, centīga, apzinīga meitene. Izpalīdzīga un draudzīga. Labas sekmes mācībās. Augsta atbildības sajūta. Labi spēj kontrolēt savas emocijas un uzvedību.
25. *Lelde* (7 gadi). Klusa, centīga meitene. Labas attiecības ar vienaudžiem. Klasē vairāk cenšas saglabāt neitrālu pozīciju. Apzinīga. Ciena pārējos klasesbiedrus.

## 2.3. Pētījuma norises gaita

Pētījuma mērķa sasniegšanai autore izvēlējās, izveidot noteiktu, mērķtiecīgu darba sistēmu un veica šādas darbības:

1. Vienaudžu agresijas kritēriju izstrāde, lai spētu veikt strukturētu pedagoģisko novērošanu.
2. Pedagoģiskā novērošana.
3. Pārrunas ar skolēniem. Aptaujas metode – pārrunas.

Pamatojoties uz teorētiskās literatūras analīzi, autore izstrādāja vienaudžu agresijas noteicošos kritērijus:

### 1. Emociju un uzvedības kontrole

Emocijas izpaužas tiešā situācijas pārdzīvojumā, kas galvenokārt saistās ar subjekta vajadzību apmierināšanu vai neapmierināšanu (Liepiņa, 2008, 279).

Regulējot emocijas un savu uzvedību, bērni var uzsākt un uzturēt sociālu mijiedarbību, elastīgi risināt problēmas un virzīties uz autonomijas un saistību līdzsvaru (Jane, 2018, 4).

Emociju apzināšanās un pašregulācijas spējas ļoti būtiski ietekmē vienaudžu attiecību veidošanās kvalitāti, kā arī labsajūtu un panākumu nodrošināšanu.<sup>18</sup>

### 2. Problēmu risināšana

Autoresprāt, mierīgi problēmas risinājumi ir panākumi uz agresijas mazināšanu.

### 3. Prosociāla uzvedība

Prosaociālās uzvedības darbība ir vērsta uz palīdzības saņēmēja situācijas uzlabošanu (Werner, 2002, 9).

### 4. Empātija – izpratne un rūpes par citiem

Empātija ir viena no vissvarīgākajām sociālo kompetenču komponentēm, tā ir saikne starp sevi un citiem un ir lielākā motivatore prosociālai uzvedībai.<sup>19</sup>

### 5. Attieksme pret citiem

Autore uzskata, lai mazinātu agresiju svarīgi, lai valdītu vienlīdzīga attieksme pret citiem, draudzīgas attiecības.

Pamatojoties uz izstrādātajiem kritērijiem, vienaudžu agresijas raksturošanai, autore izstrādāja, rādītājus un noteica līmeņus. Lai informāciju veiksmīgi varētu atspoguļot tabulās autore līmeņiem piešķīra punktu sistēmu (sk. 2. tabulu).

---

<sup>18</sup> [https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data\\_content/rokasgramata\\_elektroniska\\_04\\_versija1.pdf](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/rokasgramata_elektroniska_04_versija1.pdf)

<sup>19</sup> [https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data\\_content/rokasgramata\\_elektroniska\\_04\\_versija1.pdf](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/rokasgramata_elektroniska_04_versija1.pdf)

*2.tabula. Vienaudzū agresijas noteicošie kritēriji, rādītāji un līmeņi*

<b>Kritēriji</b>	<b>Rādītāji</b>	<b>Līmeņi</b>
<b>Emociju un uzvedības kontrole</b>	Kontrolē savas emocijas, spēj kontrolēt savu uzvedību, spēj savaldīt agresivitāti.	Augsts – 2 punkti
	Vāji kontrolē savas emocijas, ne vienmēr spēj kontrolēt savu uzvedību, daļēji spēj savaldīt savu agresivitāti.	Vidējs – 1 punkts
	Nekontrolē savas emocijas, trūkst spēju kontrolēt savu uzvedību, izpaužas nekontrolēta agresivitāte.	Zems – 0 punktu
<b>Problēmu risināšana</b>	Spēj mierīgi risināt problēmas, neizraisot strīdus situācijas, spēj piekāpties, vienoties.	Augsts – 2 punkti
	Strīdus situācijas tiek izraisītas, bet reizēm spēj piekāpties un atrisināt problēmas mierīgā ceļā. Ne vienmēr spēj piekāpties vai vienoties.	Vidējs – 1 punkts
	Nepiekāpjas, nespēj vienoties, protestē, iebilst. Problēmas tiek risinātas izrādot agresiju.	Zems – 0 punktu
<b>Prosociāla uzvedība</b>	Sniedz palīdzīgu rīcību, atbalstu. Spēj sadarboties pāros vai grupās, lai sasniegtu kopīgu mērķi. Ievēro sadarbības noteikumus.	Augsts – 2 punkti
	Ne vienmēr spēj sniegt atbalstu. Reizēm nespēj sadarboties ne pāros, ne grupās. Ir reizes, kad nepievēro sadarbības noteikumus.	Vidējs – 1 punkts
	Neatbalsta, neizrāda palīdzīgu rīcību, neatbalsta. Nesadarbojas. Sadarbības noteikumus neievēro. Agresīva uzvedība.	Zems – 0 punktu
<b>Empātija - Izpratne un rūpes par citiem</b>	Izprot citus, saprot otra rīcību. Prot just citiem līdzīgu neveiksmēm, līdzjūtīgs.	Augsts – 2 punkti
	Ne vienmēr izprot citus, daļēji spēj just līdzīgu citu neveiksmēm.	Vidējs – 1 punkts
	Nespēj izprast citus. Pret citiem jūt aizkaitinājumu, agresiju.	Zems – 0 punktu

<b>Attieksme pret citiem</b>	Pozitīva, vienlīdzīga attieksme pret citiem, sociāli pieņemama uzvedība savu vienaudžu vidū. Draudzīgas attiecības. Citu atbalstīšana.	Augsts – 2 punkti
	Neitrāla attieksme pret citiem, neitrāla attieksme pret vienaudžiem.	Vidējs – 1 punkts
	Negatīva, naidīga, agresīva, nevienlīdzīga attieksme pret citiem, sociāli nepieņemama uzvedība savu vienaudžu vidū. Agresivitāte.	Zems – 0 punktu

Pēc izstrādātajiem kritērijiem tika veikta pedagoģiskā novērošana.

### 2.3.1. Pedagoģiskā novērošana

Skolēnu sākotnējā novērošana notika vispārējās izglītības iestādes "A" sākumskolā. Skolēnti tika novēroti visdažādākajās situācijās: 1.klases telpās mācību stundu laikā, ēdamzālē pusdienojot, launaga laikā, atpūtā - starpbrižos, kā arī pagarinātās dienas grupas laikā mācību procesā un atpūtā, rotaļās – vienatnē un klases kolektīvā laika posmā no 2021. gada 01. septembra līdz 2021. gada 17.septembrim.

Izpētes materiāli tika fiksēti skolēnu novērojumu dienasgrāmatās, lai vēlāk varētu konstatēt skolēnu attīstības dinamiku, lai būtu iespēja iegūtos faktus analizēt un apkopot. Nodrošinot konfidencialitātes principus skolēnu vārdi tika mainīti. Lai raksturotu sākotnējo vienaudžu agresijas līmeni autore pēc izveidotajiem kritērijiem veica 1.klases skolēnu novērošanu un apkopoja iegūtos rezultātus tabulā

Vienaudžu agresijas sākotnējie rezultāti tika apkopoti un fiksēti tabulā ( sk. 3. tabulu).

Autore apkopojot iegūtos rezultātus secina, ka skolēni ir ļoti dažādi, jo iegūto punktu skaits ir atšķirīgs. Pēc tabulā apkopotajiem datiem autore secina, ka 3 skolēniem ir ļoti zemi rādītāji (no 10 punktiem iegūti 1 punkts) un 2 skolēniem ir zemi rādītāji (no 10 punktiem iegūti 2 punkti). Autore secina, ka šie skolēni ir ar uzvedības problēmām ar nekontrolētu uzvedību, emocijām, pret citiem jūt negatīvu, naidīgu attieksmi, agresīvi. Četri skolēni ir ieguvuši maksimālo punktu skaitu, autore secina, ka šiem skolēniem nav novērotas agresivitātes izpausmes vai arī skolēni veiksmīgi spēj apvaldīt savu agresiju.

**3.tabula. Skolēnu raksturojums pētījuma sākumā.**

Skolēna vārds	1. Emociju un uzvedības kontrole	2. Problēmu risināšana	3. Prosociāla uzvedība	4. Epmātija – izpratne un rūpes par citiem	5. Attieksme pret citiem	Kopā
Raivis	0	1	0	0	0	<b>1</b>
Raivo	1	2	1	1	1	<b>6</b>
Toms	1	0	0	0	0	<b>1</b>
Edgars	1	2	2	2	2	<b>9</b>
Mārtiņš	1	1	1	1	1	<b>5</b>
Mailo	1	1	1	1	1	<b>5</b>
Rodrigo	0	0	0	1	1	<b>2</b>
Renārs	0	1	0	1	0	<b>2</b>
Kārlis	2	1	2	2	2	<b>9</b>
Modris	2	2	2	2	2	<b>10</b>
Ilmārs	1	0	0	0	0	<b>1</b>
Olafs	1	1	1	1	1	<b>5</b>
Sandis	2	2	1	1	1	<b>7</b>
Maigurs	0	1	1	1	1	<b>4</b>
Baiba	2	2	2	2	1	<b>9</b>
Elīza	2	2	2	2	1	<b>9</b>
Anna	2	1	1	1	1	<b>6</b>
Mudīte	1	1	1	1	1	<b>5</b>
Grieta	1	1	2	2	1	<b>7</b>
Laila	2	2	2	2	2	<b>10</b>
Helēna	1	1	2	1	2	<b>7</b>
Necija	1	1	1	1	1	<b>5</b>
Silva	2	2	2	2	2	<b>10</b>
Lelde	2	2	2	2	2	<b>10</b>
Anda	1	1	1	1	2	<b>6</b>
<b>Kopā</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	

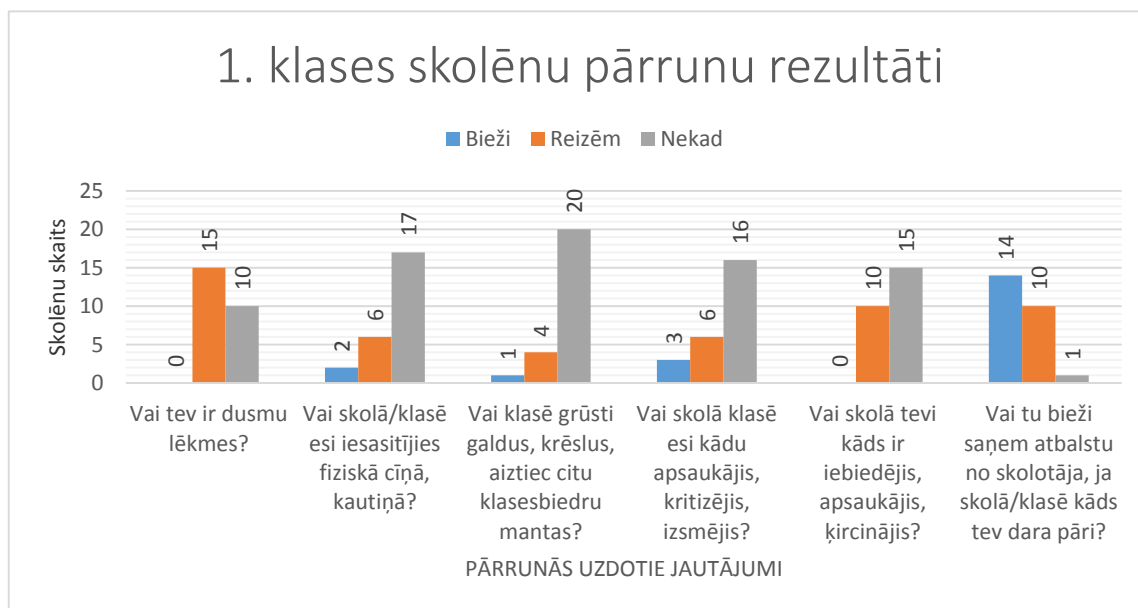
Pēc iegūtajiem datiem, autore secina, ka visszemākis līmenis ir vienaudžu attieksme pret citiem, jo kopā šajā rādītājā ir iegūts vismazākais punktu skaits.

Aplūkojot tabulu redzams, ka vidējs līmenis ir emociju un uzvedības kontrole, kā arī prosociāla uzvedība tika iegūts vienāds punktu skaits un augstākie skolēnu rādītāji uzrādās problēmu risināšanas prasmes un empātija – izpratne un rūpes par citiem.

### **2.3.2. Pārrunas – skolēns ar skolotāju**

Tā kā pētījuma mērķis ir izziņāt vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmes cēloņus un tās novēršanas iespējas, pirms autore plānoja pedagoģisko izmēģinājumdarbību, autore veica pārrunas ar skolēniem (pārrunu jautājumus skatīt 1.pielikumā), lai noskaidrotu agresijas izpausmes klasē. Pārrunas notika skolēniem individuāli (pārsvarā pagarinātās dienas grupas

un skolotāja individuālo konsultāciju laikā), pārrunās piedalījās visi klases skolēni (25 skolēni), autore uzdeva skolēniem vienādus jautājumus, kas vēlāk tika apkopoti, saglabājot skolēnu anonimitāti. Autore izvēlējās jautājumus, kas, autoresprāt, raksturo izplatītākos agresijas izpausmes veidus.



### **2.attēls. Agresijas izpausmes klasē.**

Apkopojot pārrunu rezultātus (sk. 2. attēlu), autore vēlas pievērst uzmanību, ka lielākā daļa apjautāto skolēnu apstiprina, ka saskaras ar dusmu lēkmēm. Tas autori nepārsteidz, jo dusmas ir aktīvas emocijas, bet ne visas dusmas liecina par agresiju.

Aplūkojot otro jautājumu, redzams, ka 6 skolēni no 25 reizēm iesaistās fiziskās cīņās un 2 to dara bieži, bet 17 no 25 respondentiem to nekad nav darījuši. Tika noskaidrots, ka daži skolēni aiztiek citu klasesbiedru mantas, kā arī grūsta galdus, autore, secina, ka klasē pastāv atklāta agresija, fiziskā apcelšana.

Autore secina, ka klasē vērojama aizskaroša agresija, jo 6 skolēni no 25 respondentiem reizēm apsaukājas, kritizē un izsmej klasesbiedrus, bet 3 to dara bieži, ko paši ir atzinuši pārrunu laikā, bet 16 skolēni atbild, ka nekad to nav darījuši.

Analizējot atbildes par to vai skolā esi ticis iebiedēts, apsaukāts, ķircināts, autore secina, ka vairāk kā puse apjautāto 15 skolēni nav ķircināti vai iebiedēti, bet 10 skolēni ir atzinuši, ka ar to ir saskārušies.

Apkopojot pārrunu rezultātus par skolotāja atbalstu agresijas gadījumos 14 skolēni apstiprinājuši, ka to saņem bieži, 10 reizēm, bet viens nekad. Autore uzskata, ka skolēni reizēm varbūt atbalstu nejaudā, kā arī nevēršas pēc palīdzības un skolotāja ne vienmēr pamana notiekošo klasē, jo, piemēram, starpbrīžos skolotājam ne vienmēr ir iespēja būt visiem skolēniem klāt.

Autore secina, ka klasē skolēniem pastāv agresija, lai veiktu agresijas novēršanas iespējas autore izstrādāja pedagoģisko izmēģinājumdarbību.

### **2.3.3. Pedagoģiskā izmēģinājumdarbība**

Pedagoģiskās izmēģinājumdarbības mērķis ir mazināt vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmes, attīstīt skolēniem emociju un uzvedības kontroles spējas, problēmu risināšanas prasmes, prosociālu uzvedību, izpratni un rūpes par citiem un uzlabot vienaudžu savstarpējās attiecības, veidojot pozitīvu attieksmi pret citiem.

Pedagoģiskās izmēģinājumdarbības programma izstrādāta balstoties uz bakalaura darba teorētiskajām atziņām, kā arī uz sākotnējiem pedagoģiskās novērošanas fiksētajiem rezultātiem. Pedagoģiskie paņēmieni tika izstrādāti ievērojot sākumskolas vecumposma bērnu attīstības un individuālās īpatnības. Pamatojoties uz Ministru kabineta noteikumiem - Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem 2018.gada 27.novembra noteikumi Nr.747.

Pedagoģiskā izmēģinājumdarbība paredzēta izmantot klases stundās, sociālo zinību mācību stundās, mācību stundu pārtraukumos – garajos starpbrīžos.

Autore vēlas piebilst, ka veidojot pedagoģisko izmēģinājumdarbības programmu tika ņemtas vērā pedagoģiskā procesa organizācijas formas – mācību stundas ar visu grupu, darbs pāros.

Pedagoģiskā izmēģinājumdarbības programmā dažādas aktivitātes, spēles tika aizgūtas no metodiskā līdzekļa Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.–12. klasei, kas ir izstrādāts ar Valsts izglītības satura centra Eiropas Sociālā fonda projekta “Kompetenču pieeja mācību saturā” atbalstu.

Pedagoģisko izmēģinājumdarbību bakalaura darba autore realizēja vairāku nedēļu garumā laika posmā no septembra līdz novembrim.

#### **Pedagoģiskā izmēģinājumdarbības programma:**

##### **1. Emociju un uzvedības kontroles veicināšana.**

- Spēle “Sastingstam”, kurā galvenais nosacījums ir noteikumu ievērošana. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu). Spēles mērķis – attīstīt spējas vadīt savu uzvedību atbilstoši uzdevuma noteikumiem. Skolēniem jāiejūtas konkrētajā tēlā tik ilgi, kamēr skolotājs teiks “sastingstam”. Tad skolotājs lēni skaitīs no viens līdz trīs, un skolēniem ieņemtajā pozā jāpaliek pilnīgi sastingušiem (sk. 2. pielikumu).

- Spēle “Diena un Nakts” ar mērķi – attīstīt pašregulācijas prasmes, lai vadītu savu uzvedību atbilstoši situācijai. Skolotājs piedāvā spēlēt spēli, kurā līdz finiša taisnei tiks tie, kuri spēš izpildīt noteikumus – būt aktīvi, kad ir diena, un sastingt, kad ir nakts. Skolotājs saka diena un rāda balto papīru, – bērni ar maziem solīšiem virzās uz priekšu. Tad saka un parāda nakts, un bērni sastingst (sk. 3. pielikumu).

- Emociju plakāta izveide. Mērķis – mācīt par emociju izpausmēm uzvedībā. Autore piedāvā skolēniem veidot emociju plakātu. Uz A4 lapas uzrakstīta emocija – dusmīgs, lepns. Skolēni griež bides no žurnāliem ar cilvēku attēliem atbilstoši uzrakstītajai emocijai. Pārrunā aplūkotās cilvēku emocijas.<sup>20</sup>

## **2. Problēmu risināšanas veicināšana.**

- Situāciju analīze. Mērķis – nostiprināt prasmes risināt ikdienas problēmsituācijas. Skolotāja pārrunā ar skolēniem, kā pareizi rīkoties dažādās negaidītās situācijās, kādas ikdienā var gadīties.

Situāciju piemēri:

- 1 – Visi bērni ēd brokastis. Artūram apgāžas ūdens krūzīte un izlīst uz biksēm.
- 2 – Mājas kaķis ir uzskrējis kokā, netiek vairs lejā un ņaud.
- 3 – Mazs putniņš izkritis no ligzdas.
- 4 – Inga iegāja istabā un nepamanīja, ka zābaciņi ir dubļaini. Tagad visa grīda ir dubļaina.
- 5 – Anna apsūkājas un saka sliktus vārdus Elizabetei. Anna smejas.
- 6 – Klases biedrs ir nokritis un sasitis ceļgalu.

Atrgiezeniskā saite pēc situāciju pārrunāšanas (sk. 4. pielikumu).

- Grupu darbs. Mērķis – runāšanas prasmju attīstīšanai.

Autore problēmu risināšanas prasmes pilnveidošanai izvēlējās mācību procesā iekļaut grupu darbus.

## **3. Prosociālas uzvedības veicināšana.**

- Spēle “Iedomāta balona pūšana”. Mērķis – attīstīt sadarbības prasmes (sk. 5. pielikumu).

- Labie darbi. Mērķis – palīdzēt citiem. Labo darbu nedēļas ietvaros klasē tika skolēni rosināti darīt labos darbus ikdienā – teikt labus vārdus, izpalīdzēt vienam otram, utml.

- Savstarpējās sadarbības un atbalsta veicināšana. Mērķis – palīdzēt citiem, veicināt savstarpējo sadarbību. Skolotāja rosināja veidot ieradumu lūgt palīdzību

---

<sup>20</sup> [https://skola2030.lv/admin/filemanager/files/1/Baiba\\_Martinsone\\_konf.pdf](https://skola2030.lv/admin/filemanager/files/1/Baiba_Martinsone_konf.pdf)

klasesbiedriem, ja mācību procesā kaut kas šķiet neskaidrs, un tikai tad, ja divi vienaudži nevar sniegt atbalstu, to lūdz skolotājam (Martinsone, 2018, 17).

#### **4. Empātijas – izpratne un rūpes par citiem veicināšana.**

- Vizuāli telpiskā perspektīvas ieņemšana. “Pastāsti, ko es redzu!” Mērķis – attīstīt empātiju. Skolēns iejūtas cita skolēna vietā un pastāsta, ko viņš redz. Tas, kurš spēj vizuāli ieņemt otra perspektīvu ar laiku kļūst empātisks un spēj ieņemt otra emocionālo perspektīvu.

- Meža pasaka. Mērķis – attīstīt izpratni par citu cilvēku emocijām un spēju ieņemt otra perspektīvu. Skolēni klausās meža pasaku, pēc kuras noklausīšanās pēc izvēles skolēniem jāuzzīmē, ko ar savām acīm redz kāds no stāsta varoņiem, – ezi, skudru vai pūci. Skolotāja veido pozitīvu atgriezenisko saiti (sk. 6. pielikumu).

#### **5. Attieksme pret citiem.**

- Spēle “Tāds pats vai atšķirīgs?” Mērķis – mācīt toleranci, pieņemt otra viedokli. Skolotāja iesaka skolēniem lietas, ko var darīt (piemēram, paņemt rokās vardi vai ieraudzīt uz ceļņa čūsku, braukt ātri) un diviem skolēniem ir neverbāli jārāda savas emocijas un kā viņi par to justos un pārējiem ir jānovēro – tāds pats vai atšķirīgs. Tiek sniegta atgriezeniskā saite.

- Metodiskais paņēmieni – gaidīšanas laiks. Mērķis – mācīt cieņu, uz klausīt citu viedokļus. Uzdodot jautājumu mācību stundas laikā skolotāja sagaida vismaz trīs skolēnu atbildes.<sup>21</sup>

- Spēle “Klusie telefoni”. Mērķis – attīstīt prasmi klausīties citos. Skolēni nostājas rindā, izvēlas vienu vadītāju. Vadītājs nostājas rindas galā un klusām, ātri pasaka savam blakus esošajam ausī kādu vārdu, tādu garāku, piemēram, hidroelektrostacija, nākošais saka tālāk, kamēr visai rindai cauri. Pēc tam spēles vadītājs noprasa pēc kārtas visiem, ko katrs dzirdējis, kurš vārdu pirmais pareizi pateicis, tas nu ir spēles vadītājs.

- Spēle “Kā uzdot jautājumu? Kā sagaidīt atbildi? Kā izrādīt interesi par citu cilvēku?” Mērķis – veidot draudzīgas attiecības, pielietojot pozitīvas komunikācijas prasmes. Skolēni nostājas divās rindās, viens otram pretī. Skolotāja pastāsta skolēniem, ka viņi trenēsies izmantot pozitīvas komunikācijas prasmes ar iepretim esošo klasesbiedru. Skolotāja nosauc tematu. (Kādi ir tavi mīļākie svētki, kāpēc tev tie patīk? Par ko tu vēlies kļūt, kad izaugsi? Kādas superspējas tu sev vēlētos, kāpēc? Kur tu vienmēr esi vēlējis aizceļot, kāpēc? Ik pēc dažām minūtēm skolotāja maina tematu, liek vienai skolēnu rindai pārvērsties uz priekšu – tā, lai katram būtu cits sarunu biedrs.

---

<sup>21</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=EXC-1HLZOfo>

Autore secina, ka skolēniem patika piedalīties un iesaistīties pedagoģiskajā izmēģinājuma darbībā. Skolēni ar interesi iesaistījās emociju un uzvedības kontroles veicināšanas spēlēs, spēles process izraisīja pozitīvas emocijas, prieka atmosfēru, bet autore novēroja, ka skolēniem, kuriem ir vērojamas agresijas izpausmes bija grūti ievērot spēles nosacījumus un vēlējās tos pārkāpt.

Autores uzsver, ka emocijas plakāta izveidē vēlējās vairāk piedalīties meitenes, kurām ir labas attiecības ar vienaudžiem, bet dažiem zēniem ļoti grūti bija sadarboties plakāta izveidē. Skolotāja pirms plakāta izveides pārrunāja ar skolēniem par emocijām.

Problēmu risināšanas veicināšanai autore bija izvēlējusies grupu darbu un situāciju analīzi, kas tika veikta mācību procesa stundu laikā, kur piedalījās visi klases skolēni. Autore novēroja, ka skolēni vēlējās analizēt situācijas un katrs gribēja izteikties, ka mācību stundas laikā pat veidojās brīdis, ka sākās runāšana vienam pār otru, skaļa kļūgāšana, jo katrs vēlējās ko teikt. Grupu darbu autore izvēlējās piedāvāt dabaszinību stundā, kur autore novēroja, ka lielākā daļa skolēni centās sadarboties un viens otram palīdzēt, izskaidrot uzdevumus, bet bija skolēni, kas vēlējās visu veikt individuāli, bet pēc skolotājas rosinājuma, vairākkārtīgiem atgādinājumiem, ka ir grupu darbs, skolēni piedalījās darba procesā. Autore secina, ka grupu darbs mācību procesā ir jāiekļauj pēc iespējas vairāk, jo tiek veicinātas skolēnu sadarbības prasmes, kas jāattīsta.

Prosociālas uzvedības veicināšanai autore bija izvēlējusies spēli "Iedomāta balona pūšana", kas pirmo reizi tika izspēlēta garajā starpbrīdī ārā, spēlē iesaistījās visi skolēni, bet pēkšņi viens skolēns atteicās spēlēt, jo klasesbiedrs bija pasmējies par viņu, autore secina, ka konkrētajam skolēnam, kurš atteicās spēlēt autore iepriekš bija konstatējusi, ka skolēnam ir sliktas attiecības ar vienaudžiem un skolēns nevēlas sadarboties. Skolēns izrādīja protestu arī pēc skolotājas uzaicinājuma atteicās piedalīties spēlē. Atkārtoti šo spēli skolēni ierosināja spēlēt arī citā dienā, autore uzsver, ka skolēni paši aicināja viens otru piedalīties spēlē. Autore secina, ka spēle labi palīdz veidot attiecības ar citiem.

Autore mācību stundu laikā skolēniem piedāvāja iespēju, ka skolēns skolēnam var skaidrot mācību vielu un palīdzēt viens otram, ne visi skolēni vēlējās, lai viņiem palīdz, jo bija skolēns, kas sadusmojās, ka klasesbiedrs vēlas palīdzēt, bet kad skolotāja vēlreiz apstiprināja, ka klasesbiedrs drīkst palīdzēt, tad skolēns uzklaustīja klasesbiedru, bet autore secina, ka nelabprāt. Autore uzskata, ka skolēni nav pieraduši, ka vienaudzis spēj palīdzēt mācību procesā, tāpēc tā jāpadara par ikdienas praksi, lai uzlabotu vienaudžu attiecības.

Empātijas un izpratnes rūpes par citiem veicināšanai autore bija izvēlējusies divus uzdevumus, kas skolēniem bija jāveic iejūtoties citā personā. Autore novēroja, ka skolēniem veikt pirmo uzdevumu (vizuāli telpiskā perspektīvas ieņemšana. "Pastāsti, ko es redzu!")

sagādāja grūtības uzdevuma izprašana, bet pēc laika vidēji spēja iejusties kā cita persona, kā arī bija skolēni, kas atteicās piedalīties.

Attieksmei pret citiem uzlabošanai autore tika izvēlējusie spēli “Tāds pats vai atšķirīgs”. Autore secina, ka skolēni spēles sākumā nevēlējās spēlēt, bet kad tomēr spēle tika uzsākta bija daži skolēni, kas vēlējās spēlēt atkārtoti, kā arī citā dienā pagarinātās grupas laikā skolēni ierosināja atkārtot šo spēli. Autore secina, ka iepriekš skolēniem nebija zināšanu kā mācīties pieņemt otra viedokli. Autore uzskata, ka spēle ir labs veids kā nepiespiestā veidā rosināt skolēnus sadarboties. Autore vēlas pievērst uzmanību, ka spēle “klusie telefoni” tika izspēlēta starpbrīžos pa grupām, skolēni apguva prasmi sadalīties grupās un ieklausīties viens otrā. Spēle “Kā uzdot jautājumu? Kā sagaidīt atbildi? Kā izrādīt interesi par citu cilvēku?” autore secina, ka skolēniem patika, jo skolēni vēlējās to spēlēt ilgstoši garajos starpbrīžos, kamēr katrs bija parunājis ar katru klasesbiedru. Autoresprāt, spēle savu mērķi sasniedza, jo iepazīstot vienam otru pastāv iespēja, ka tiks veidotas draudzīgas attiecības, jo spēles laikā skolēni viens par otru uzzināja, ko tādu, kas iepriekš nebija zināms.

Autore uzsver, ka mācību procesā izmantojot metodisko paņēmieni – gaidīšanas laiks skolēni mācas cieņu viens pret otru, jo cenšas respektēt citus un sagaidīt savu kārtu, autore secina, ka skolēni, kuriem tika novērotas zemas koncentrēšanās spējas bija grūtāk sagaidīt savu kārtu, bet autore novēroja, ka skolēni centās ievērot nosacījumus.

Autore secina, ka pedagoģiskā izmēģinājumdarbības programmā izvēlētās aktivitātēs vairākums skolēnu vēlējās iesaistīties, jo skolēniem patika spēles, autore novēroja, ka tās tika spēlētas atkārtoti pašu skolēnu ierosinātas. Autore uzskata, ka pedagogiem ikdienā ir jāpraktizē šādas nodarbes, kas kļūst par dzīves sastāvdaļu ik katrā skolā, jo pēc autores domām skolēniem tā ir lieliska iespēja arī starpbrīžos veikt jēgpilnas darbības un ilgstoša laika posmā pielietojot šādas metodes tās varētu būt iedarbīgākas skolēna attīstībai. Pēc pētījuma izmēģinājumdarbības autore veica atkārtotu skolēnu novērošanu pēc iepriekš izvirzītajiem kritērijiem, lai salīdzinātu rezultātus un varētu secināt vai izvēlētās metodes ir efektīvas vai izvirzītā pētījuma hipotēze tiks apstiprināta.

## **2.4. Pētījumā iegūto rezultātu un to datu analīze**

Autore apkopoja pētījumā iegūtos datus un tika veikta datu analīze – salīdzinot iegūtos datus pirms (3.tabula) un dati pēc (4.tabula) pedagoģiskās izmēģinājumdarbības.

Autore secina, ka izvērtējot datus pēc kritērijiem ir redzamas izmaiņas.

4.tabula. Skolēnu raksturojums pētījuma beigās.

Skolēna vārds	1. Emociju un uzvedības kontrole	2. Problēmu risināšana	3. Prosociāla uzvedība	4. Epmātija – izpratne un rūpes par citiem	5. Attieksme pret citiem	Kopā
Raivis	0	1	0	0	0	<b>1</b>
Raivo	2	2	1	1	1	<b>6</b>
Toms	1	0	1	1	0	<b>1</b>
Edgars	1	2	2	2	2	<b>9</b>
Mārtiņš	2	1	1	1	1	<b>5</b>
Mailo	1	1	1	1	1	<b>5</b>
Rodrigo	1	1	0	1	1	<b>2</b>
Renārs	0	1	0	1	1	<b>2</b>
Kārlis	2	1	2	2	2	<b>9</b>
Modris	2	2	2	2	2	<b>10</b>
Ilmārs	1	0	0	0	1	<b>1</b>
Olafs	1	2	1	1	1	<b>5</b>
Sandis	2	2	2	1	1	<b>7</b>
Maigurs	1	1	1	1	1	<b>4</b>
Baiba	2	2	2	2	1	<b>9</b>
Elīza	2	2	2	2	2	<b>9</b>
Anna	2	1	1	1	1	<b>6</b>
Mudīte	1	1	1	1	1	<b>5</b>
Grieta	2	1	2	2	2	<b>7</b>
Laila	2	2	2	2	2	<b>10</b>
Helēna	1	1	2	2	2	<b>7</b>
Necija	1	1	1	1	1	<b>5</b>
Silva	2	2	2	2	2	<b>10</b>
Lelde	2	2	2	2	2	<b>10</b>
Anda	1	1	1	1	2	<b>6</b>
<b>Kopā</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	

**Emociju un uzvedības kontrole** – pirms un pēc pedagoģiskās izmēģinājumdarbības analizējot emociju un uzvedības kontroles rādītājus, kas iegūti novērojot skolēnus pirms un pēc pedagoģiskās izmēģinājumdarbības, autore sacina, ka iegūtie rezultāti liecina, ka emociju un uzvedības kontrole tika attīstīta, jo 5 skolēniem no 25 uzlabojušies rezultāti, tajā skaitā 2 no zema līmeņa uz vidēju, bet 3 skolēniem no vidēja līmeņa uz augstu. Autore vērš uzmanību, ka 9 skolēniem emociju un uzvedības kontroles spējas jau pirms pedagoģiskās izmēģinājumdarbības tika novērotas augstā līmenī, bet 11 skolēniem tās palika nemainītas. Autore secina, tā kā skolēni piedāvātas spēles turpināja spēlēt starpbrīžos un brīvajā laikā, viņi paši veiksmīgi un nepazināti attīstīja savas prasmes.

Autore vēlas pievērst uzmanību, ka **attieksme pret citiem** skolēniem bija vāji attīstīta, tāpēc pedagoģiskās izmēģinājumdarbības laikā tika veltīta liela uzmanība, kā arī tika

piedāvāti salīdzinoši vairāk uzdevumi, kā rezultātā attieksme pret citiem uzlabojās 4 no 25 skolēniem, tajā skaitā 2 no zema līmeņa uz vidēju, 2 no vidēja līmeņa uz augstu, kas autores skatījumā ir labs rezultāts tik īsā laikā. Astoņiem skolēniem attieksme pret citiem bija augstā līmenī pirms pedagoģiskās darbības uzsākšanas.

**Problēmu risināšanas** prasme tika uzlabota 2 skolēniem, vienam, no zema līmeņa uz vidēju un otram skolēnam no vidēja uz augstu līmeni, bet 14 skolēniem problēmu risināšanas prasme netika uzlabota un 9 skolēniem tā jau bija augstā līmenī. Autore vēlas pievērst uzmanību, ka problēmu risināšanai tikai piedāvāti tikai divi uzdevumi, tāpēc autores pieņēmums, ka šī prasme tika vājāk attīstīta.

Tāpat autore vēlas vērēt uzmanību, ka līdzīga situācija tika izveidojusies par prasmes **empātija – izpratne un rūpes par citiem** attīstību, ka šī prasme tika attīstīta arī tikai 2 skolēniem, jo 10 skolēniem jau tā bija augstā līmenī pirms pedagoģiskās izmēģinājumdarbības uzsākšanas.

**Prosociāla uzvedība** zemā līmenī pirms pedagoģiskās izmēģinājumdarbības bija novērota 5 skolēniem, 1 skolēnam tā tika uzlabota no zema līmeņa uz vidēju, vidējs līmenis pirms bija 10 skolēniem, 1 skolēnam pēc pedagoģiskās izmēģinājumdarbības prosociāla uzvedība sasniedza augstu līmeni, bet 8 skolēniem palika nemainīga. Autore secina, ka 10 skolēniem pašā sākumā bija sasniegts augsts līmenis, tāpēc nebija nepieciešama prosociālas uzvedības uzlabošana.

Autore uzskata, ka skolēni sākumskolas vecumā mācās veidot attiecības ar vienaudžiem, mācās kontrolēt savas emocijas, nostiprināt paškontroli un prosociālu uzvedību ir iespējams mazināt agresiju sākumskolas vecuma bērniem spēlējot attīstībai atbilstošas spēles.

Autore norāda, ka pētījumā iegūto rezultātu un datu analīzē pierādījās, ka pedagoģiskajā darbībā izmantotie paņēmieni attīstīja skolēniem emociju un uzvedības kontroles spējas, problēmu risināšanas prasmes, prosociālu uzvedību, izpratni un rūpes par citiem, uzlaboja vienaudžu savstarpējās attiecības, veidojot pozitīvu attieksmi pret citiem, jo autores izvirzītajos kritērijos bija novērojamas izmaiņas.

## Secinājumi

Pētījumā par vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmēm un to novēršanas iespējām sākumskolā, pedagoģiskajā izmēģinājumdarbībā, piedāvājot skolēniem attīstīt emociju un uzvedības kontroles spējas, pārrunājot ar skolēniem kā kontrolēt uzvedību emocijas, problēmu risināšanas prasmes, prosociālu uzvedību, izpratni un rūpes par citiem, tika mazinātas vienaudžu agresijas savstarpējās izpausmes, līdz ar to varam secināt, ka izvirzītais mērķis ir sasniegts, izvirzītā hipotēze ir apstiprināta.

Apkopojot pētnieciskajā darbībā gūtas atziņas, ir izdarīti sekojoši secinājumi, ka:

1. Sākumskolas vecuma bērniem pastiprināti izpaužas atklāta, aizskaroša agresija.
2. Pedagoģiskajā izmēģinājumdarbības procesā skolēni caur spēli, pārrunām attīsta emociju un uzvedības kontroles spējas, šo spēju attīstības rezultātā tiek mazināta/novērsta agresija.
3. Lai skolā/klasē novērstu agresiju svarīgi ir iemācīt skolēniem pašregulācijas spējas, prosociālu uzvedību, attīstīt empātiju, problēmu risināšanu, kā arī pozitīvu attieksmi pret saviem vienaudžiem.
4. Mācību procesā iekļaujot prosociālas uzvedības veicināšanu skolēniem tiek ieadzināta pozitīva attieksme pret saviem vienaudžiem, kā rezultātā netiek veicināta agresija.
5. Vienaudzis viens otram spēj palīdzēt mācību procesā, tāpēc tā jāpadara par ikdienas praksi, lai uzlabotu vienaudžu attiecības.
6. Skolotājiem ir jāpiedāvā skolēniem jēgpilnas nodarbes starpbrīžos, jārada interese par emociju iepazīšanu, pozitīvu uzvedību, lai bezdarbībā neveidotos konfliktsituācijas ar agresijas izpausmēm.
7. Agresijas izpausmes novēršanai sākumskolas vecuma bērniem ir nepieciešams ilgāks laiks, regulāra sociāli emocionālā mācīšanās, lai rezultāts būtu ilgnotrīgs.

## Priekšlikumi

Veicot pētījumu par vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmēm un to novēršanas iespējām sākumskolā, autoresprāt, lai novērstu savstarpējās vienaudžu agresijas izpausmes ir nepieciešams:

1. Mērķtiecīgi veidot pedagoģisko mācību procesu, ikdienas darbā iekļaujot sociāli emocionālo audzināšanu.
2. Regulāri veikt pedagoģiskos novērojumus, mazākajās klasēs pārrunas, lielākajās klasēs anketēšanu, lai pamanītu, mazinātu/novērstu agresijas izpausmes veidus.
3. Pozitīvs vecāku, skolotāja paraugs pozitīvas uzvedības veicināšanai.
4. Izmantojot sadarbību veicinošas spēles, veidot saskarsmes spēju agustu līmeni vienaudžiem savā starpā un ar skolotājiem.
5. Pedagogu, vecāku un pašu skolēnu izglītošana par agresijas izpausmēm, agresijas veidiem un to novēršanas iespējām.
6. Savstarpēja sadarbība skolotāji – skolēns – vecāki, nepieciešamības gadījumā skolas atbalsta komandas (izglītības psihologs, sociālais pedagogs) piesaiste.

Izstrādātie priekšlikumi varētu būt saistoši sākumskolas skolotājiem, vecākiem, kas vēlas novērst/mazināt savstarpējās vienaudžu agresijas izpausmes.

## Literatūras un avotu saraksts

1. Gulāne, V. (2002). *Vardarbība ekrānos un agresija*. Rīga: Raka izdevniecība.
2. Cherry, K. (25.02.2021.), *What Is Aggression?*, skatīts 07.10.2021., Retrieved from : <https://www.verywellmind.com/what-is-aggression-2794818>
3. American psychological association. *APA Dictionary of Psychology.*, Retrieved from: <https://dictionary.apa.org/aggression>
4. Gabbey, A., E., (18.09.2019.) *Aggressive Behavior. What is Aggressive Behavior?* Publicitāte raksts, skatīts 07.10.2021., Retrieved from: <https://www.healthline.com/health/aggressive-behavior>
5. Bushman, B., J., (2017.) *Current Opinion in Psychology 2017*, 19: 39- 42. *Gender differences in aggression*. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.030>
6. Ķuze, A. Vecgrāve A. (10.05.2012.) Studentu un maģistrantu zinātniskās konferences raksti. *Agresīva uzvedība jaunākajā skolas vecuma bērniem*. Jelgava. [https://llufb.llu.lv/conference/student/TF/tf\\_studentu\\_zinatniskas\\_raksti\\_2012\\_pedagogija.pdf](https://llufb.llu.lv/conference/student/TF/tf_studentu_zinatniskas_raksti_2012_pedagogija.pdf)
7. Blair RJR., (2016.) *Impulsīvās agresijas neirobioloģija. Bērnu un pusaudžu psihofarmakoloģijas žurnāls .2016; 26 (1): 4-9. doi: 10.1089 / cap.2015.0088.* Publicitāte raksts, Pieejams: <https://lv.reoveme.com/faktori-kas-izraisa-agresiju/>
8. Vecgrāve, A. (2005). *Ceļvedis pieaugušajiem pa bērņības zemi*. Rīga: Apgāds Zaigzne ABC
9. Roge, J., Ū. (2010). *Vecāki nosaka robežas*. Rīga: Jumava.
10. Roge, J, Ū (2008). *Bērniem nepieciešamas robežas*. Rīga: Jumava.
11. Brummers, M., Enckells, H. (2011). *Bērnu un jauniešu psihoterapija*. Rīga: Jumava izdevniecība.
12. Puustjarvi, A., Repokari, L. (26.5.2017). *Lasten käytöshäiriöihin tulee puuttua ajoissa*. Lääkärilehti , Tieteessä. Retrieved from: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/lasten-kaytoshairioihin-tulee-puuttua-ajoissa/?public=0a34f8bb355a519541d62d6aa8f29986>
13. Veimero, V., (2006). *Aggressio ja aggressiivisuus*. Article. Retrieved from: <https://journal.fi/tt/article/view/56593/18746>
14. Connor, Daniel F. (2002). *Aggression and antisocial behavior behavior in children and adolescent: research and treatment / Daniel F. Connor; forew. by Russell A. Barkley*. New York; London: Guilford Press.

15. Špalleka, R. (2003). *Palīdzība mazajiem haotiskiem*. Rīga: Nordik izdevniecība.
16. Smith a, Peter K., (2019) *Making an impact on school bullying: interventions and recommendations*. Abingdon, Oxon ;New York, NY : Routledge
17. Smith, Peter K ., (2014) *Understanding school bullying: its nature & prevention strategies*. 1st edition. Thousand Oaks, CA : SAGE Publications.
18. Smith b, Peter K., *The Psychology of School Bullying*. Abingdon, Oxon; New York, NY : Routledge, 2019. 127 lpp.
19. Reebye, P. ( 2005). *Aggression During Early Years — Infancy and Preschool*. Scientific article from The Canadian Child and Adolescent Psychiatry. Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2538723/>
20. Lobue, V. (10.09.2018.) *The Science of Spanking*. Scientific article. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-baby-scientist/201812/the-science-spanking>
21. Anthonysamy, A., Zimmer-Gembeck, M. (2007). *Peer status and behaviors of maltreated children and their classmates in the early years of school*. Volume 31, Issue 9, Pages 971-991. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.04.004>
22. Silva, R. *What are some of the cause of aggression children?* Article. <https://childmind.org/article/aggression-in-children-causes/>
23. Carr, S.,Coulter, S.,Morling, E.,Smith, R. (2017). *Supporting Children with Behaviour Issues in the Classroom*. Second Edition. London; New York : Routledge.
24. Tchounwou, P., B. (15.05. 2021). *Reduction of aggression by developing emotional and inhibitory control*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5263. Retrieved from: *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18105263>
25. Krahe, Barbara (2021) *The social psychology of aggression* / Barbara Krahe. Third edition. London ;New York : Routledge, Taylor & Francis Group.
26. Jane, L., Philip Birch, Carol, A. (2018). *The Routledge international handbook of human aggression : current issues and perspectives*. Ireland. London ;New York : Routledge, Taylor & Francis Group
27. Montero, D., Lopez – Martine, P., (10.05.2021). *The Mediating Role of Classroom Climate on School Violence*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6),2790; Retrieved from: *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18062790>

28. Valliancourt, T. , Farela, A., H. (19.01.2021). Aggresive behavior. Research article. *Mean kids become mean adults: Trajectories of indirect aggression from age 10 to 22.* Volume47, Issue4. Pages 394-404. Doi: <https://doi.org/10.1002/ab.21950>
29. Velki, T., (2021). *The Mediating Role of Parents and School in Peer Aggression Problems.*Center for Educational Policy Studies Journal. Research article. Retrieved from: <https://ojs.cepsj.si/index.php/cepsj/article/view/921/435>  
Doi: <https://doi.org/10.26529/cepsj.921>
30. Dewar, G. (2020). *Parenting stress: 12 evidence-based tips for making life better.* . Retrieved from: <https://parentingscience.com/parenting-stress-evidence-based-tips/>
31. Liepiņa, S. (2008). *Speciālā psiholoģija.* Rīga: RaKa.
32. Bierhoff, Hans Werner. *Prosocial Behaviour,* Taylor & Francis Group, 2002. *ProQuest Ebook Central,* <http://ebookcentral.proquest.com/lib/lulv/detail.action?docID=240493>  
Created from lulv on 2021-10-29 15:02:59.
33. *Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem. Nr. 747.* (27.11.2018). Noteikumi. Redakcija: 19.12.2018. Rīga: Latvijas Vēstnesis. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/303768>
34. Martinsone, B., Niedre,R., Bērziņa, S. (2018). Metodiskais līdzeklis. *Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.–12. klasei.* Valsts izglītības satura centrs. Pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/5806>

## Pielikumi

### 1. pielikums. Jautājumi skolēniem

#### PĀRRUNU JAUTĀJUMI SKOLĒNIEM

1. Vai tev ir dusmu lēkmes?

BIEŽI REIZĒM NEKAD

2. Vai skolā/klasē esi iesaistījies fiziskā cīņā, kautiņā?

BIEŽI REIZĒM NEKAD

3. Vai klasē grūsti galdus, krēslus, aiztiec citu klasesbiedru mantas?

BIEŽI REIZĒM NEKAD

4. Vai skolā/klasē esi kādu apsūkājis, kritizējis vai izsmējis?

BIEŽI REIZĒM NEKAD

5. Vai skolā/klasē esi centies citus iebiedēt, apsūkāt, ķircināt?

BIEŽI REIZĒM NEKAD

6. Vai skolā tevi kāds ir iebiedējis, apsūkājis, ķircinājis?

BIEŽI REIZĒM NEKAD

7. Vai tu saņem atbalstu no skolotāja, ja skolā/ klasē kāds tev dara pāri?

BIEŽI REIZĒM NEKAD

## 2. pielikums. Spēle “Sastingstam”

Sociāli emocionālā mācīšanās.  
Nodarbību plāni 1.–12. klasei

### 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

#### 2.1.1. Pārvaldīt sevi. 1. klase, 1. stunda.

**Mērķis – attīstīt spējas vadīt savu uzvedību atbilstoši uzdevuma noteikumiem.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Papīrs, kuru saburzīt bumbā.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Dažkārt mums ļoti negribas darīt to, kas no mums tiek prasīts. Piemēram, mamma saka, ka laiks iet gulēt, kad bērni vēl grib spēlēties. Šodien mēs mācīsimies, kā sevi savaldīt un izdarīt grūtos darbiņus, kurus tajā brīdī negribas, lai pēc tam būtu vieglāk." Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kas notiktu, ja bērni spēlētos visu nakti un neietu gulēt tik ilgi, cik paši gribētu. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: "Jā, tu saproti, ka tad nākamajā dienā nāks miegs." Vai: "Tiešām, tad nevarētu atpūsties arī pārējie ģimenes locekļi."

**Apjēgšana.** Skolotājs saka: "Šodien mēs spēlēsim spēli, kurā mums būs interesanti, mēs nokļūsim dažādās dīvainās vietās, pārvērtīsimies par jocīgiem priekšmetiem un dzīvniekiem. Tomēr, lai arī cik interesanti mums būtu, pats galvenais būs ievērot noteikumus."

Izstāsta spēles noteikumus, ka bērni iejutīsies konkrētajā tēlā tik ilgi, kamēr skolotājs teiks "sastingstam". Tad skolotājs lēni skaitīs no viens līdz trīs, un skolēniem ieņemtajā pozā jāpaliek pilnīgi sastinguši.

Skolēni kopā ar skolotāju iet aplī, un skolotājs dod norādījumus:

"Jūs ejat pa lipīgu košājamo gumiju, kas tikko bijusi mutē." Visi mēģina attēlot skolotāja teikto. Pēc brīža skolotājs dod komandu "sastingstam" un skaita līdz 3.

"Jūs esat kā atspere, kas nevar apstāties un lec līdz pat debesīm."

"Iztēlojieties, ka jūs esat gliemeži, kas mēģina cits citu satikt. Jums jābūt ļoti lēniem."

"Metiet saņurcītas papīra bumbiņas gaisā!" Skolotājs saka "sastingstam" tad, kad priekšmets ir gaisā vismaz lielākajai daļai bērnu. Veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: "Re, kā! Tev izdevās sastingt un nenokert bumbu!"

"Skrieniet uz vietas tik ātri, cik iespējams, bet neizdvesiet ne skaņas!"

Skolotājs apkopo: "Šodien mēs mācījāmies iejusties dažādās jautrās lomās un savaldīt sevi, lai ievērotu spēles noteikumus."

**Refleksija.** Skolotājs jautā, kā skolēni jūtas (jautā visiem, bet atkarībā no skolēnu skaita aicina izteikties dažus skolēnus). Var pārrunāt, kuros uzdevumos noteikumus bija vieglāk ievērot un kuros – grūtāk. Kāpēc? Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

### 3. pielikums. Spēle “Diena un Nakts”

**Mērķis** – attīstīt pašregulācijas prasmes, lai vadītu savu uzvedību atbilstoši situācijai.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Pēc pieejamības balta lapa, kas simbolizēs dienu, un tumša lapa, kas simbolizēs nakti.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Skolā ir ļoti svarīgi spēēt ievērot noteikumus. Lai varētu labi mācīties, saprasties ar citiem un justies droši, ir jāseko skolas noteikumiem. Stundas darbā ir jāpiedalās arī tad, ja gribas darīt kaut ko citu.” Rosina skolēnus domāt par tēmu, atgādinot pozitīvās uzvedības noteikumus klasē (piemēram, ierasties uz stundu laikus; sekot skolotāja norādījumiem; pacelt roku, ja vēlas izteikties, u. c.).

**Apjēgšana.** Skolotājs piedāvā spēlēt spēli, kurā līdz finiša taisnei tiks tie, kuri spēš izpildīt noteikumus – būt aktīvi, kad ir diena, un sastingt, kad ir nakts. “Šī būs atšķirīga “Diena un nakts” rotaļa, jo noteikumi spēles gaitā mainīsies.” Skolotājs uzsver, ka skolēni savstarpēji nesacenšas un spēles laikā katrs pats varēs pārbaudīt sevi. Mudina skolēnus būt uzmanīgiem un sekot līdz skolotāja teiktajam. Sākuma pozīcijā atgriežas tas, kurš nakts laikā sakustas.

Izspēlē spēli četros variantos.

Skolotājs saka diena un rāda balto papīru, – bērni ar maziem soliņiem virzās uz priekšu. Tad saka un parāda nakts, un bērni sastingst.

Skolotājs tikai rāda balto papīru (neko nesaka), – bērni virzās uz priekšu. Kad parāda melno lapu, bērni sastingst.

Pretejā virzība. Skolotājs saka nakts un rāda melno lapu, – bērni virzās uz priekšu. Tad skolotājs saka diena, rāda balto lapu, un bērni sastingst.

Citi apzīmējumi. Skolotājs saka pusdienas, un visi virzās uz priekšu. Kad saka brokastis, – visi sastingst.

Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu iesaistīšanos un centību. Skolotājs apkopo: “Šodien vingrinājāmajies apturēt vai aktivizēt savu ķermeni atbilstoši noteikumiem.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā, kā skolēni jūtas un kā viņiem veicās šajā uzdevumā (jautā visiem, bet atkarībā no skolēnu skaita aicina izteikties dažus skolēnus). Jautā, kurā variantā noteikumus bija vieglāk ievērot un kurā – grūtāk. Kāpēc? Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir apguvuši/kur viņiem tas noderēs.

### **Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).**

#### 5.1.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. klase, 1. stunda.

**Mērķis – nostiprināt prasmes risināt ikdienas problēmsituācijas.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situāciju piemēri (sk. 5.1.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Dažkārt ar mums notiek kaut kas neparedzēts. Šodien pārrunāsim, kā pareizi rīkoties dažādās negaidītās situācijās, kādas ikdienā var gadīties. Ja mēs zinām, kā pareizi rīkoties, tad mēs jutamiem drošāk un gan paši, gan citi jūtas labāk. Tā ir atbildīga rīcība, ja esam apdomīgi." Lai rosinātu skolēnus domāt par tēmu, skolotājs jautā, kādi neparedzēti notikumi ikdienā var gadīties, ko nozīmētu rīkoties atbildīgi un kāpēc tas ir nepieciešams. Apstiprina skolēnu atbildes, piemēram: "Pareizi, var skolas pagalmā ienākt svešs suns. Tas jāpasaka pieaugušajiem, lai neviens nebūtu apdraudēts."

**Apjēgšana.** Skolotājs saka: "Es jums pastāstīšu dažādus atgadījumus, un jūsu uzdevums būs izdomāt, kas katrā no situācijām būtu jādara." Būtiski pievērst uzmanību tam, kā katras piemērā minētās situācijas dalībnieks varētu justies. Skolotājs var attēlot situācijas (sk. 5.1.1. papildmateriālu), izmantojot lelles vai arī projicējot piemēru sarakstu uzskatāmi uz ekrāna.

Situāciju piemēri:

- 1 – visi bērni ēd brokastis. Artūram apgāžas krūzīte, un tēja izlīst uz biksēm;
- 2 – mājas kaķis ir uzskrējis kokā, netiek vairs lejā un ņaud;
- 3 – mazs putniņš ir izkritis no ligzdas;
- 4 – bērns iegāja istabā un nepamanīja, ka zābaciņi ir dubļaini. Tagad visa grīda ir dubļaina;
- 5 – Anna apsūkājās un saka sliktus vārdus Ingai. Anna smejas;
- 6 – klases biedrs ir nokritis un sasitis ceļgalu.

Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: "Jā, jūs labi norādījāt – ja kaķis nevar nokāpt no koka, tad atbildīga rīcība ir to pateikt pieaugušajiem. Protams, kaķis ir nobijies, un arī cilvēki uztraucas, bet bērnam pašam kāpt kaķim pakaļ nav atbildīga rīcība, jo tas nav droši." Uzsver arī to, ka jautāt pēc palīdzības ir atbildīga rīcība, piemēram, ja klases biedrs apsūkājās.

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās daži), ko viņi šodien uzzinājuši un kā tas varētu viņiem noderēt. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko jaunu ir apguvuši.

## 5.pielikums. Spēle “Iedomātu balonu pūšana”

Sociāli emocionālā mācīšanās.  
Nodarbību plāni 1.–12. klasei

### 4.1.2. Veidot attiecības ar citiem. 1. klase, 2. stunda.

**Mērķis – attīstīt sadarbības prasmes.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Pēc vēlēšanās trīs dažādu krāsu baloni.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs kopīgi spēlēsimies. Ja protam labi kopā spēlēt, draudzēties un sarunāties, tad pašiem ir prieks un interesanti. Kad mēs cits citam palīdzam, tad mēs varam darbiņus izdarīt labāk.” Lai rosinātu skolēnus domāt par tēmu, skolotājs jautā: “Ko jūs darāt, ja kaut ko nesaprotat?” (Dod laiku atbildēm un sagaida vairākus piemērus.) Sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: “Jā, tad tu pajautā vecākiem.” “Jā, tu lūdz, lai draudzene palīdz.”

**Apjēgšana.** Skolotājs izskaidro uzdevuma noteikumus, ka pirmā spēle būs iedomāta gaisa balona pūšana. “Balonu” varēs piepūst tikai tad, ja piedalīsies visi, bet to nedrīkst pārspridzināt.

Pirmais uzdevums – visi sastājas ciešā, mazā aplī un sadodas rokās. Lai “piepūstu balonu”, visiem jācenšas vienlaikus no mazā aplīša veidot lielu apli. Tad, kad visi ir izveidojuši mazo apli, skolotājs jautā, kādas krāsas balonu pūtīs. Bērni izvēlās krāsu, tad ievēl dzīļi elpu un atkāpjas, kamēr gaiss no plaušām izpūsts. Balons “pārsprāgst”, ja kāds no bērniem atlaiž sadotās rokas. Ja skolotājs vēlas uzdevumu padarīt uzskatāmāku, tad sagatavo trīs dažādu krāsu balonus un atkarībā no tā, vai uzdevums izdevās vai ne, tos pārdur vai atstāj veselus. Atgādina, ka jācenšas stingri turēties kopā, lai balons paliktu vesels.

Otrais uzdevums – galopā jālec pa apli, kamēr skolotājs ar plaukstām sit mainīgu ritmu. Skolēniem ir jāieklausās un jāpielāgojas, lai lektu tieši ritmā.

Trešais uzdevums – visi sastājas pa divi. Sadodas rokās un stāv viens otram cieši blakus. Tad pirmais pāris pa vienam iet cauri visiem. Uzdevums pāriem ir pašķirties tikai tad, kad klases biedru pāris ir pienācis tieši klāt, un pēc tam atkal ar sadotām rokām nostāties cieši viens otram blakus.

Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu iesaistīšanos un noteikumu ievērošanu.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs vingrinājāmies būt uzmanīgiem un sadarboties ar citiem. Mēs gājām rotālās, kuras labi izdevās tad, ja ievērojām noteikumus un darbojāmies visi kopā.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās dažī), kas šajos uzdevumos viņiem sagādāja visvairāk prieka un kāpēc. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kā tas varētu viņiem noderēt.

### 3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).

#### 3.1.1. Saprast citus. 1. klase, 1. stunda.

**Mērķis – attīstīt izpratni par citu cilvēku emocijām un spēju ieņemt otra perspektīvu.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Ierosināšanas stāsti (sk. 3.1.1.a. papildmateriālu) un pasaka (sk. 3.1.1.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Šodien iejutīsimies citu ādā. Sākumā mēģināsim sajust, kā trīs stāstu varoņi jūtas – priecīgi, pārsteigti vai skumji. Ja iejutamies un izprotam, kā otrs jūtas un ko domā, tad varam labāk saprasties ar citiem." Skolotājs uz tāfeles uzzīmē trīs nosauktajām emocijām atbilstošās sejiņas un jautā, kādu emociju katra no tām atspoguļo. Lai rosinātu domāt par tēmu, var īsi jautāt, kad kāds no bērniem ir juties priecīgs, pārsteigts vai skumjš.

Skolotājs nolasa ierosināšanas stāstus (sk. 3.1.1.a. papildmateriālu) un pārrunā tos. Skolotājs lūdz bērniem uz lapas uzzīmēt atbilstošu sejiņu katrā mazā stāsta varoņa emocijām. Aicina skolēnus pamatot, kāpēc katrā stāstiņa varonis tā jūtās.

**Apjēgšana.** Skolotājs saka: "Tagad klausīsimies meža pasaku, kurā jūs pēc izvēles uzzīmēsiet, ko ar savām acīm redz kāds no stāsta varoņiem, – ezi, skudru vai pūci." Skolotājs lasa pasaku (sk. 3.1.1.b. papildmateriālu) un mudina bērnus izvēlēties, kuru pasakas varoni zīmēs. Būtiski ir mudināt bērnus ne tikai uzzīmēt dzīvnieku, bet arī pievērsties tam, kā katrs varonis redz situāciju no sava skatpunkta. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: "Jā, tu labi saskatījī, ka skudrai ezis šķita milzīgs dzīvnieks un viņa izbijās." Vai: "Patiešām, pūcei no koka galotnes ezis šķita sīks dzīvnieciņš, un viņa nemaz nepamanīja skudras izbīli."

Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu iesaistīšanos un apkopo: "Šodien mēs mācījāmies sajust un ieraudzīt pasauli ar citu acīm."

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās daži), kā viņiem bija iztēloties sevi citu ādā. Jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši un kā tas varētu viņiem noderēt. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

#### 3.1.1.b. Meža pasaka

Kādā sausā un siltā vasaras vakarā ezītis izlīda no savas alas un devās ikvakara ēdiena meklējumos. "Mmm, es esmu tik izsalcis. Šoreiz man gribētos kādu sēni un bērza lapu salātus. Un, ja paveiksies, varbūt pat atradīšu kādu gliemezi uz sēnes. Būs man divi ēdieni vienā." Ezītis sarauca savu degunu, dziļi ievilka elpu un devās trūdošu lapu smaržas virzienā: "Tur noteikti būs kāda garšīga sēne. Un gliemeži. Mmm." Ezītis lēnām pukšķināja pāri zāles stiebrīņiem un mīkstajām meža sūnām. Zāles stiebrīņi viegli kutināja ezīša maigo vēderiņu. Ezītis pagāja garām nelielam skudru pūznim. Viņš gan to neievēroja. Viņu uzrunāja tikko sajūtama sēņu smarža turpat netālu. Ezītis sparīgi devās uz priekšu, cerot ieraudzīt dižas baravikas.

Kamēr ezis devās sēņu meklējumos, kāda čakla darba skudra soļoja atpakaļ uz savu lielo skudru pūzni. Viņa uz muguras nesa milzīgu lapas gabalu, kuru bija nodomājusi uzstādīt lielajā skudru ēdamzālē par galda virsmu. Tad skudra izdzirdēja lielu dārdoņu sev priekšā. Zāles stiebrī liecās šurpu turpu kā koki stipras vētras laikā. Viņa ieraudzīja, ka pretī nāk milzīga radība, kuras izdotās urkšķošās skaņas atgādināja veselu pārkonu dārdu koncertu. Skudra izbrīnīti iesaucās: "Kāds zilonis nāk manā virzienā? Man ātri jābēg uz mājām!" Skudra, ātri kustinot visas savas kājas, skrēja uz pūzni, bet ezis tuvojās ātrāk, nekā skudra spēja paskriet. Skudra skatījās uz milzeni, tā ēna aizklāja saules gaismu, un skudrai uz brīdi šķita, ka milzenis ies tai tieši pāri. Taču skudra jūt, ka milzenis, sašūpojis blakusesošos zāles stiebrus, aiziet tālāk un skudra ir sveika un vesela. "Par mata tiesu izglābos!" iesaucās skudra. "Šī ir laimīga diena!"

Skudra atviegloti nopūtās un devās atpakaļ uz pūzni. "Kokā augšā – tas ir taisnākais ceļš uz pūžņa virsotni," nosaka skudra.

Tajā pašā kokā, pa kuru augšā kāpa skudra, augstu, augstu galotnē dzīvoja pūce. Tā bija atvērusi savas lielās, dzeltenās acis un skatījās visapkārt. Nekas īpašs nebija redzams. Tikai koki un tālumā citi koki, un mazs ezītis skudras lielumā lēni pukšķina pa zemi. "Kāda mierīga novakare," noteica pūce.

Bakalaura darbs “Vienaudžu savstarpējās agresijas izpausmes un to novēršanas iespējas sākumskolā” izstrādāts Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi un izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti.

Autors: Inga Pūcīte

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Darba zinātniskais vadītājs/a: Dr.psych. Tija Zīriņa 2021. gada rudens semestris

ŠIS DARBS PARAKSTĪTS AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU UN SATUR  
LAIKA ZĪMOGU.