



uzvediba.lv

# KO DARĪT AR AGRESĪVU UZVEDĪBU SKOLĀ?

Līga Bērziņa, uzvediba.lv

**12 IEMESLI**

agresīvai  
uzvedībai

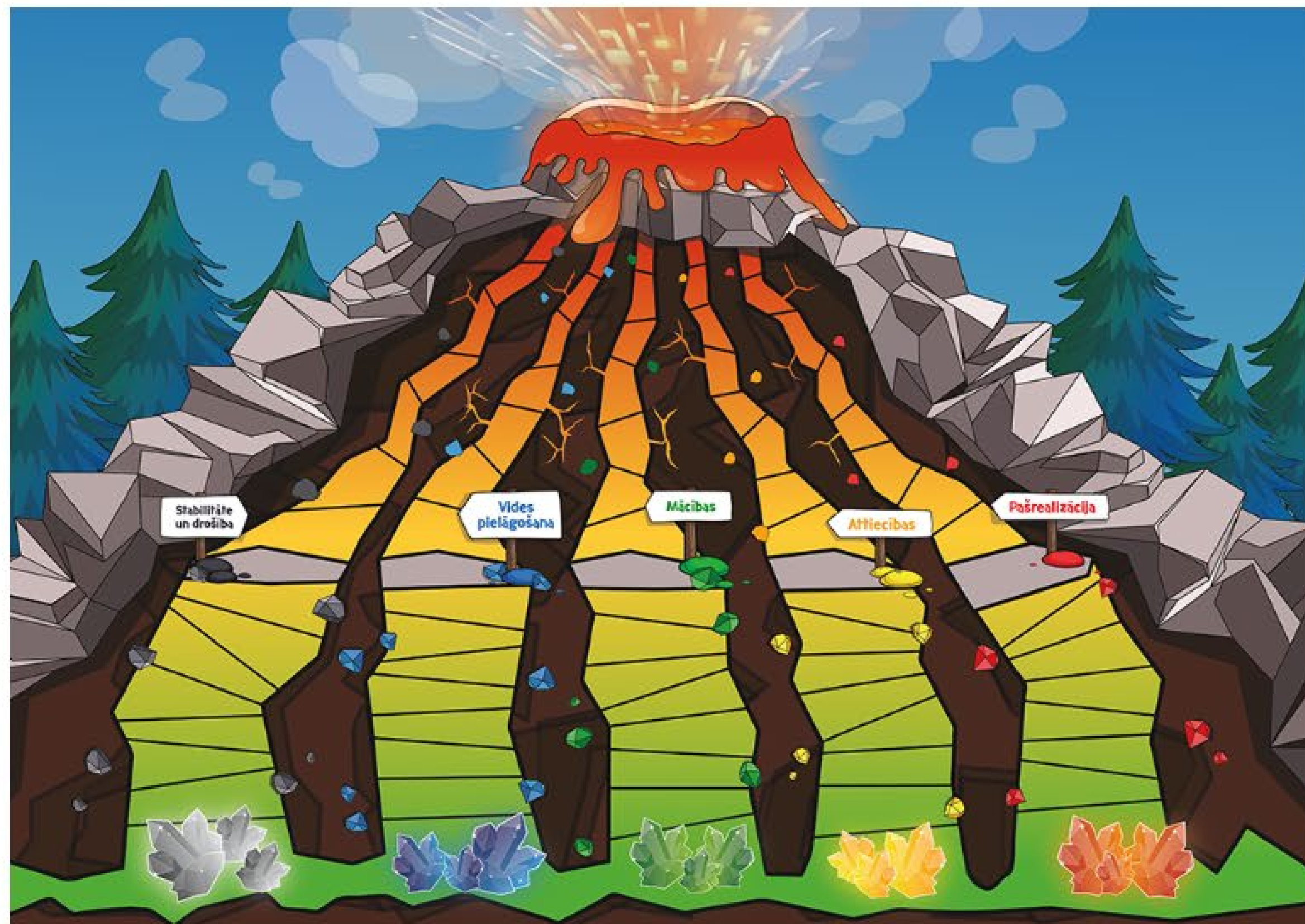
# AGRESĪVAS UZVEDĪBAS IEROSINĀTĀJI

1. Pārmaiņām NĒ!
2. Man ir garlaicīgi!
3. Gribu būt neredzams
4. Gribu būt populārs!
5. Negribu zaudēt!
6. Es redzu, ka es tev nepatīku!
7. Ļoti gribu izpatikt!
8. Nevaru sevi kontrolēt!
9. Es nevaru izturēt!
10. Visu var panākt ar spēku!
11. Es jūtos slikti
12. Man ļoti pietrūkst...

**PĀRMAINĀM  
NĒ!**

**VIENMĒR VISS  
IR NOTICIS VIENĀ VEIDĀ.  
JĪTU LIELU TRAUKSMI, JA KAS  
MAINĀS BEZ BRĪDINĀJUMA,  
NESAPROTU, KAS NOTIKS,  
ESMU APJUCIS UN NOBIJIES.**

<https://www.uzvediba.lv/draudzīgai-klasei/>



## 2. APSTĀKĻU KOPUMS, KAS IZRAISA VARDARBĪBU

Šo daļu var izmantot, gan strādājot ar klasēm, gan ar pieaugušo kolektīvu. Šīs daļas mērķis ir apzināt riskus vidē, attiecībās, procesu organizēšanā, kas varētu paaugstināt stresu un veicināt negatīvas vides veidošanos.

Atbalsta faili:

- [Spēles laukums\\_2.png](#)
- [Speles\\_laukums\\_2\\_drukai\\_A2.pdf](#)
- [Pašvērtējuma anketa](#)

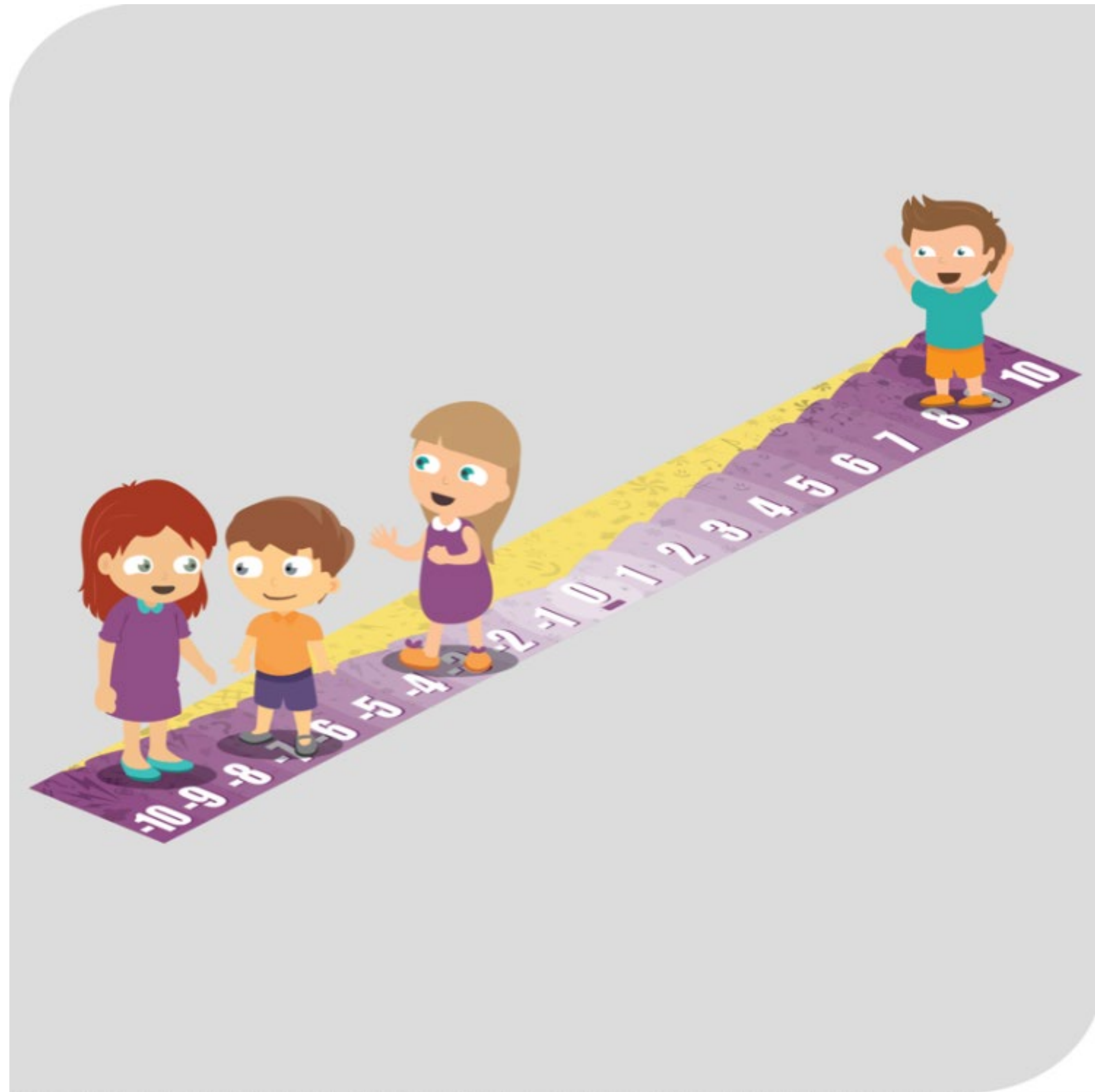
**ES REDZU,  
KA ES TEV  
NEPATĪKU!**

**MAN ŠĶIET, KA TEV IR  
MĪLULĪŠI, UN ES NOTEIKTI  
NEESMU TO VIDŪ. JA ES TĀPAT  
ESMU SLIKTAIS, KĀDA JĒGA  
CENSTIES? ES JAU ZINU,  
KA ES NEVIENAM  
PIEAUGUŠAJAM NEPATĪKU!**

**GRIBU BŪT  
POPULĀRS!**

**MAN ĻOTI PATĪK BŪT  
UZMANĪBAS CENTRĀ. PATĪK,  
JA PIE MANIS VĒRŠAS AR  
JAUTĀJUMIEM, UZRUNU, LŪDZ  
PADOMU. IR SUPERĪGI, JA MANI  
IEVĒRO UN UZ MANI SKATĀS.  
SATRAUCOS, JA MANI NEREDZ**

<https://www.uzvediba.lv/katalogs/item/emociju-termometers/#gallery-1>



**ĻOTI GRIBU  
,  
IZPATIKT!**

**ES CENTĪŠOS PIERĀDĪT,  
KA ESMU LABĀKS PAR CITIEM.  
JA TU MANI NEUZSLAVĒ  
UN NEPIEVĒRS UZMANĪBU,  
ES JŪTOS NEVĒRTĪGS. ES VARU  
DARĪT NEJAUKAS LIETAS,  
LAI IZPATIKTU CITIEM.**



# Resursi klimata mērīšanai

<https://www.uzvediba.lv/draudzīgai-klasei/>



## 1. KLIMATS KOLEKTĪVĀ

Metode klases klimata apzināšanai gan bērnu, gan pieaugušo kolektīvā. Šīs spēles daļas mērķis ir palīdzēt kolektīvam aktualizēt svarīgākos klases klimata elementus

Atbalsta faili:

- [Spēles laukums\\_1.png](#)
- [Speles\\_laukums\\_1\\_drukai\\_A2.pdf](#)
- [kartites.docx](#)

**GRIBU BŪT  
NEREDZAMS**

**MAN IR PIEREDZE,  
KA CITU CILVĒKU  
UZMANĪBA IR BIEDĒJOŠA  
VAI SĀPINOŠA. JA ESMU  
NEMANĀMS, IR VIEGLĀK IZDZĪVOT.  
JA MAN PIEVĒRŠ UZMANĪBU,  
MAN STRAUJI SITAS SIRDS  
UN ES SASTINGSTU**

**VISU VAR  
PANĀKT AR  
SPĒKU!**

**MAN IR PIEREDZE,  
KA PAR SEVI JĀCĪNĀS.  
ŠAUBOS, VAI KAUT KO  
DABŪŠU, JA BŪŠU KLUSS  
UN PIEKLĀJĪGS.  
BAIDOS, KA IZDZĪVO  
TIKAI STIPRĀKAIS.**

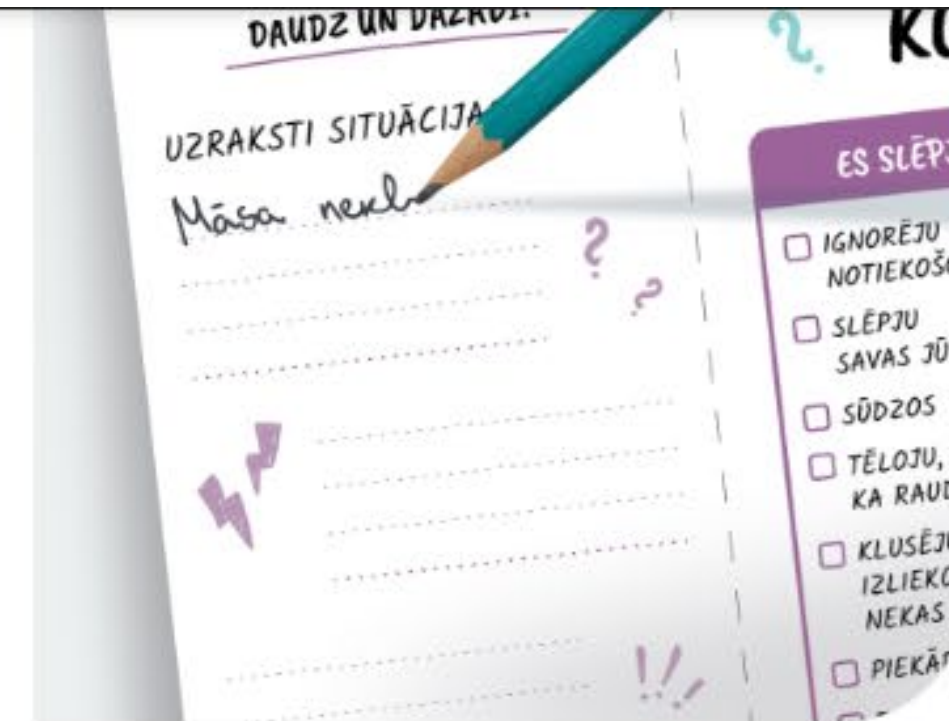
# <https://www.uzvediba.lv/bezmaksas-resursi/>



Jautrie jautājumi



Funkcionālā analīze



Kā es rīkojos konflikta gadījumā?



Kārtošanas atmiņas spēle



Kā sēdināt bērnus klasē?



Kas? Kur? Kad? metamais kauliņš



Kas notika?



Ko darīt pastaigas laikā?

**ES  
JŪTOS  
SLIKTI**

**MAN IR EMOCIONĀLI  
VAI FIZISKI SLIKTI.  
(SĀP, NESPĒJU GULĒT, ESMU  
PĀRGURIS, ESMU IZMISIS,  
CIEŠU, MANĀ DZĪVĒ ŠOBRĪD  
IR SLIKTI NOTIKUMI)**

**MAN IR BAIL  
ZAUDĒT**

**JA NU VISI PADOMĀS, KA  
ESMU STULBS? ES VIENMĒR  
JŪTOS NEVEIKSMĪGS, MAN  
BAIL, KA PAR MANI SMIESIES,  
LABĀK NEMAZ NESĀKT, TIK UN  
TĀ NESANĀKS. JA IZGĀZĪŠOS,  
BŪS VĒL SLIKTĀK.**

**NEVARU SEVI  
KONTROLĒT!**

**ES TIEŠĀM ĻOTI  
CENŠOS, BET BRĪZIEM  
MANS PRĀTS UN ĶERMENIS  
MAN NEPAKĻAUJAS. TAS IR KĀ  
VADĪT AUTOMAŠĪNU BEZ BREMZĒM  
VAI PŪLĒTIES APTURĒT VULKĀNU.  
BIEŽI PĒC TAM NOŽĒLOJU  
IZDARĪTO, BET NEKO  
NESPĒJU KONTROLĒT.**

<https://www.uzvediba.lv/katalogs/item/jutas-sajutas-emocijas/>





**MAN IR  
GARLAICĪGI!**

**MAN VAJAG, LAI BŪTU  
INTERESANTI. MAN IR  
GRŪTI. MAN IR APNICIS VIENS  
UN TAS PATS. NESPĒJU PIESLĒGTIES,  
JA VISS NOTIEK MONOTONI. ĻOTI GRIBAS  
KAUT KO AIZRAUJOŠU. MAN GRŪTI  
BŪT VIETĀ. NESPĒJU SAVĀKTIES,  
JA VISS IR PELĒKS  
UN VIENMUĻŠ**

Paldies!

Līga Bērziņa  
29413704,  
liga@uzvediba.lv