

Kā motivēt “nemotivētus” bērnus

Ieva Bite

2026



Padomājiet par bērnu, par kuru mēdzam teikt: “viņš negrib”.

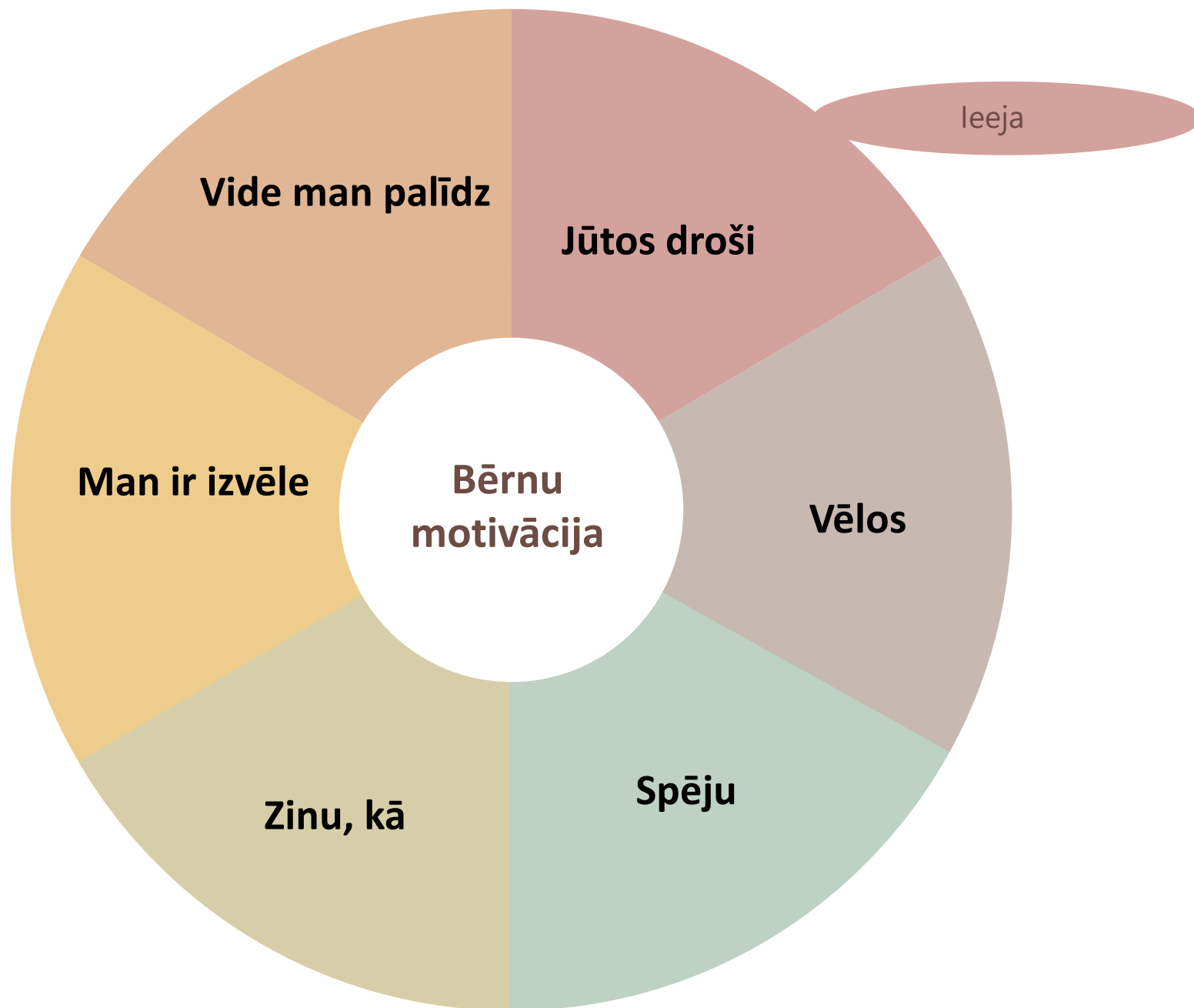
Ko šis bērns dara, kad ir patiesi ieinteresēts?



“Nemotivēts” nav bērna īpašība

- Motivācija nav rakstura iezīme - tā mainās atkarībā no situācijas.
- Tas pats bērns var būt ļoti motivēts vienā aktivitātē un izvairīgs citā -
 - jo motivācijai ir 3 komponenti: nozīme, pārliecība par savām spējām un gatavība
- Bērna uzvedība ir informācija: par grūtību, nogurumu, neskaidrību, bailēm, vajadzību pēc kontroles vai nepietiekamu interesi.
- Ne tikai: “Kā panākt, lai viņš dara?”, bet arī “Kas traucē iesaistīties?”







Izskatās pēc “negrib”, bet var būt...

- “Es nesaprotu, ko no manis grib.”
- “Tas man ir par grūtu.”
- “Es baidos kļūdīties.”
- “Man ir par daudz stimulu.”
- “Es vēl nevaru pārslēgties.”
- “Es gribu pats kaut ko kontrolēt.”
- “Es jau zinu, ka pieaugušais mani piespiedīs.”





Pirms motivējam - pārbaudām šķēršļus

1. Vai saprot?

Vai instrukcija ir īsa, konkrēta un bērnam saprotama?

2. Vai prot?

Vai prasība atbilst bērna attīstības un prasmju līmenim?

3. Vai spēj šobrīd?

Nogurums, izsalkums, sensorā pārslodze, emocijas, uzmanība.

4. Vai redz jēgu?

Kas bērnam šajā aktivitātē ir interesants vai nozīmīgs?

5. Vai ir izvēle?

Kur bērns var pieņemt kaut nelielu lēmumu?



Bērns: Es negribu zīmēt. Tas ir garlaicīgi.



Skolotāja: Tu šobrīd patiešām negribi zīmēt.
Šķiet, ka tev ir cita ideja.
Ko tu drīzāk darītu?



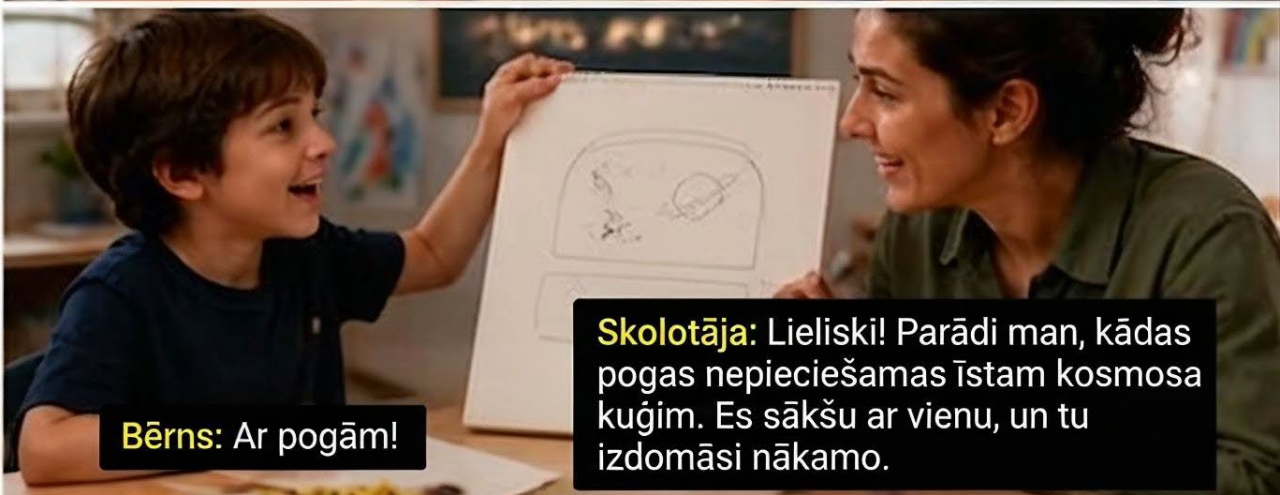
Bērns: Es gribu uzbūvēt kosmosa kuģi.



Skolotāja: Kosmosa kuģi? Tā ir lieliska ideja!



Skolotāja: Kā būtu, ja mēs vispirms
uzzīmētu kuģa vadības paneli? Izvēlies –
vai sāksim ar pogām vai ar lielo logu?



Bērns: Ar pogām!

Skolotāja: Lieliski! Parādi man, kādas
pogas nepieciešamas īstam kosmosa
kuģim. Es sāksu ar vienu, un tu
izdomāsi nākamo.



Autonomija: nevis “dari vai nedari”, bet “kā tu darīsi?”

Izvēle

“Sāksi ar puzzle vai krāsošanu?”

“Gribi zilo vai zaļo zīmuli?”

Secība

“Vispirms sakārtojam 5 klučus, tad izvēlies nākamo darbu.”

Loma

“Tu gribi būt tas, kurš skaita, dala vai pārbauda?”

Mazai izvēlei var būt liela motivējoša ietekme.

Kompetence: panākumi pirms prasību palielināšanas

- Samazinām pirmo soli līdz tam, ko bērns gandrīz noteikti var izdarīt.
- Sniedzam palīdzību pirms neveiksmes, nevis tikai pēc tās.
- Sadalām uzdevumu īsos posmos.
- Parādām progresu: “Divi jau gatavi — palicis viens.”
- Pakāpeniski mazinām palīdzību, kad bērns kļūst drošāks.





Interese un jēga

Intereses

Dinozauri → skaitīšana
Mašīnas → krāsas un kategorijas
Dzīvnieki → valoda un stāstījums

Rotaļa

Pārvēršam uzdevumu misijā, eksperimentā, lomā, pārspeigumā vai kustībā.

Attiecības

Bieži bērni iesaistās nevis aktivitātes dēļ, bet tādēļ, ka grib būt kopā ar pieaugušo.



Motivācijas pamats ir attiecības!

*Pirms bērnš pieņem mūsu prasību, viņam vajag sajust,
ka mēs redzam arī viņu — ne tikai uzdevumu.*





Valoda, kas veicina motivāciju

Izvairieties no:

“Cik reizes man tev jāsaka?”

“Tu taču vari, vienkārši negribi.”

“Visi citi jau ir izdarījuši.”

“Ja nedarīsi, tad...”

Biežāk:

Validējiet: “Izskatās, ka sākt ir grūti.”

Iedrošiniet: “Es tev palīdzēšu ar pirmo soli.”

Piedāvāriet izvēles: “Ko tu izvēlies — šo vai šo?”

Ierosiniet tikai mazliet pamēģināt:
“Pamēģinām tikai divas minūtes.”

Pastipriniet: “Paldies, ka palīdzēji man saklāt galdu!”



Uzslava: slavējam to, ko gribam redzēt vairāk

- Konkrēti: “Tu turpināji, lai gan bija grūti.”
- Par procesu: pūles, stratēģija, mēģinājums, palīdzības lūgšana, neatlaidība.
- Tūlītēji: īpaši maziem bērniem pastiprinājums jāsniedz uzreiz pēc uzvedības.
- Patiesi: nevis automātisks “malacis”, bet pamanīts konkrēts sasniegums.
- Arī par pašregulāciju: “Tu sadusmojies un tomēr atradi veidu, kā turpināt.”

Punkti un balvas

Var palīdzēt

Ja jāuzsāk jauna vai grūta uzvedība, bērnam vēl nav dabiska gandarījuma izjūta, un balvas var ļoti palīdzēt.



Uzmanīgi

Ja bērns jau kaut ko dara ar interesi, pārmērīga ārēja kontrole var novērst uzmanību.

Jāuzmanās no salīdzināšanas ar citiem.

Jāturpina, pat, ja bērns pēc laika no tā atsakās.

Mērķis

Balva ir tilts, nevis galamērķis: pakāpeniski pārejam uz kompetenci, attiecībām, izvēli un paša gandarījumu.

IEGUVUMU UN ZAUDĒJUMU MATRICA

VECAIS CEĻŠ

JAUNAIS CEĻŠ

Plusi

Prieks tajā brīdī
Nav garlaicīgi

Mamma nepārmet
Audzinātāja priecīga
Jūtos labāk

Mīnusi

Visi pārmet
Jūtos vainīgs

Nevaru darīt to, ko
gribu

Kad bērns saka “NĒ”

- 1. Regulējam sevi - mazāk vārdu, mierīgāks balss tonis.
- 2. Validējam: “Tu tiešām negribi pārtraukt spēli.”
- 3. Saglabājam robežu: “Tagad ir laiks ģērbties.”
- 4. Dodam izvēli, saglabājot pamata noteikumu: “Jaku vilks i pats vai palīdzēšu?”
- 5. Pastiprinām sadarbības pirmo pazīmi, negaidot perfektu izpildi.





Mini vingrinājums: pārveidojam situāciju

Situācija

Bērns atsakās piedalīties kopīgajā uzdevumā un saka: “Es negribu! Tas ir stulbi!”

Atrodiet šķērsli

Vai viņš nesaprot? Neprot? Ir pārslodzē? Neredz jēgu? Grib kontroli? Baidās kļūdīties?

Mainiet 1 lietu

Instrukcija • grūtība • izvēle •
interese • palīdzība • vide • attiecību
kontakts





Atgāadne: 5 jautājumi

- Vai bērns SAPROT, ko darīt?
- Vai bērns PROTto izdarīt?
- Vai viņš SPĒJ to izdarīt tieši šobrīd?
- Kas šeit bērnam varētu būt INTERESANTS vai SVARĪGS?
- Kur es varu iedot IZVĒLI vai IETEKMI?



Trīs lietas, ko izmēģināt jau rīt

1

Vienu prasību sadalīt mazākā pirmajā solī.

2

Vienā ikdienas situācijā iedot bērnam divas reālas izvēles.

3

“Malacis!” vietā nosaukt konkrēti, ko bērns izdarīja.



Vispirms saprast, tikai tad virzīt

Aktīva klausīšanās

- Klausāties bez steigas un vērtējuma
- Atspoguļojam: “Tu gribi pabeigt savu spēli.”
- Nosaucam emociju vai vajadzību
- Pārbaudām: “Vai es pareizi sapratu?”

Tad virzām

- Uzdodam vienu atvērtu jautājumu
- Piedāvājam divas reālas izvēles
- Ievērojam bērna ideju
- Vienojamies par mazu nākamo soli



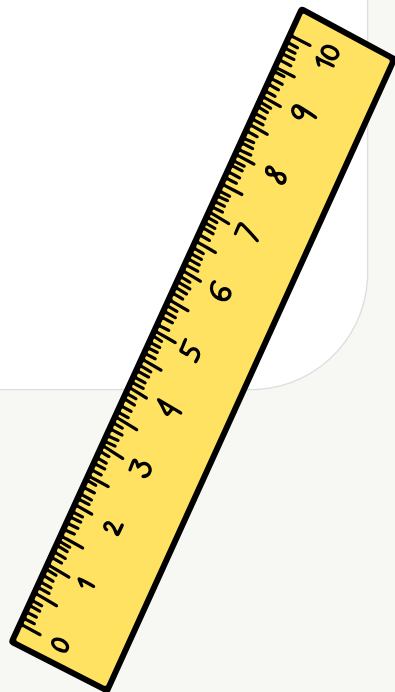
Trīs jautājumi, kas rosina motivāciju

Sarunā ar bērnu vai vecāku

Svarīgums

“Kas tev šajā situācijā ir svarīgi?”

“Cik svarīgi tas tev ir no 0-10?”



Pārliecība

“Cik pārliecināts tu esi, ka vari mēģināt?”

“Kāpēc ne mazāk?”

“Kas vajadzīgs, lai būtu vairāk?”

Nākamais solis - gatavība

“Ko tu būtu gatavs pamēģināt?”

“Kas tev palīdzētu?”



3.Jautājumi par vērtībām

Atrast nesakritību starp vērtībām un uzvedību.

“Tu gribi būt slavens futbolists. Vai kaušanās FIFĀ tiek atbalstīta?”

4.Jautājumi par stiprajām pusēm

“Tu tiki galā iepriekš. Kā tev tas izdevās?”

2.Iztēlošanās jautājumi

Kāda būtu dzīve, ja problemātiskā uzvedība turpinātos/ tiktu pārtraukta.

1.Tieši jautājumi par pārmaiņām

“Kas tāds ir tavā uzvedībā, par ko skolotāja tā uztraucas?”

Ko tu pats par to domā?”

5.Jautājumi par ārējo motivāciju

Kas varētu būt tas, ko tu gribētu nopelnīt par punktiem?

JAUTĀJUMI, KAS VEICINA PĀRMAIŅAS

Ar ko tu gribi sākt – matemātiku
vai latviešu valodu?

RĪCĪBAS SOĻI

Apkopo un validizē viņa
perspektīvu, jautājot par plusiem un
mīnusi.

4.Plusi un
mīnusi

“Skolotāju izturēšanās tevi
tracina. Es domāju, vai tev
būtu iespējams kaut kā mainīt
viņu attieksmi?”

5.Atspoguļo ar
citādu
perspektīvu

Padomāsim par vēl citām
iespējām!

6.Fokusa maiņa



3.Uzsver viņa
kontroli

2.Atspoguļo

1.Atkāpies

Restlingam vajag
divus....



Tu to nesaredzi kā problēmu,
saprotu.
Un tev ar to ir bijušas
nepatīkamas situācijas.



Kā lēnām tikt uz priekšu (ja prasība ir tiešām nepieciešama)

1

Vienā teikumā mierīgi un validējoši atspoguļo bērna teikto.

Īsi izskaidro situāciju.

2

Piedāvā izvēli. Pajautā, kuru no divām iespējām viņš izvēlas.

3

Vienojies, kad un kā sāksiet pirmo mazo soli.

Kopā izspēlējiet grūtās situācijas lomu spēlēs!



Ja mēs iestādām salātu, un tas neaug, mēs to nevainojam un nesaucam par slinku vai nemotivētu.

Mēs pārbaudām, vai tam pietiek gaismas, ūdens, siltuma, barības vielu un vietas augšanai. Kāpēc mēs tik bieži to nedarām ar bērniem?





Avoti un teorētiskais pamats

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. — Self-Determination Theory: autonomija, kompetence, piederība.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Bandura, A. — pašefektivitāte un kompetences pieredze.
- Dweck, C. S. — procesa atgriezeniskā saite un uzskati par spēju attīstību.
- Center on the Developing Child, Harvard University — izpildfunkcijas, pašregulācija un attīstības vide.
- NAEYC — developmentally appropriate practice: rotaļa, attiecības, izvēle un bērna attīstības līmenim atbilstošas prasības.



50 minūšu ritms

Prezentētāja orientieris

- Ievads un pārformulēšana —~5 min
- Trīs motivācijas balsti un šķēršļi —~9 min
- Autonomija, kompetence, interese, attiecības —~10 min
- Pedagoģa valoda, uzslava, balvas —~8 min
- “NĒ” situācija un pāru vingrinājums —~7 min
- Sarunas prasmes un jautājumi —~7 min
- Rīcības plāns un noslēgums —~4 min