

uzvediba.lv

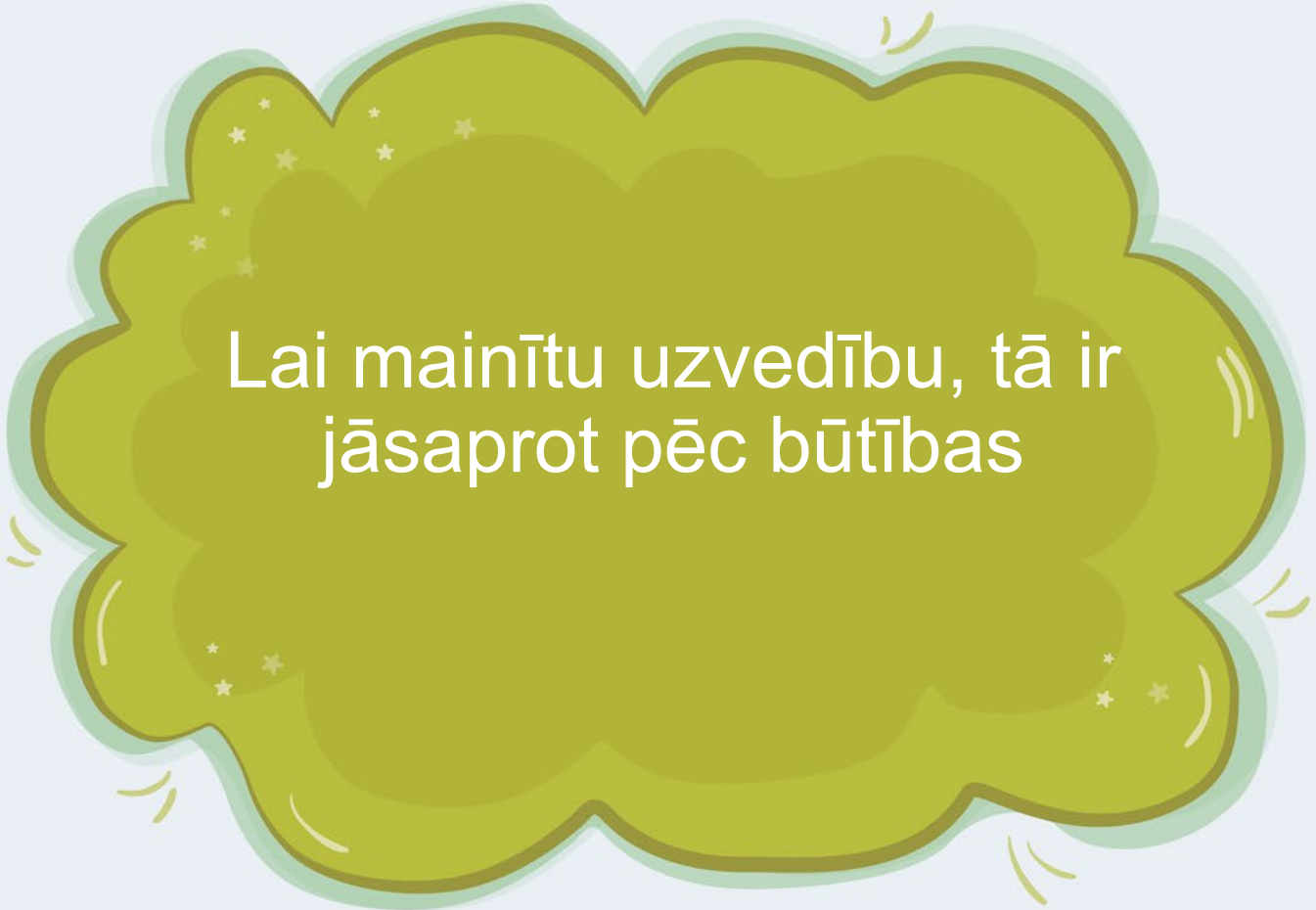
VEBINĀRS

Iekšējie motivatori

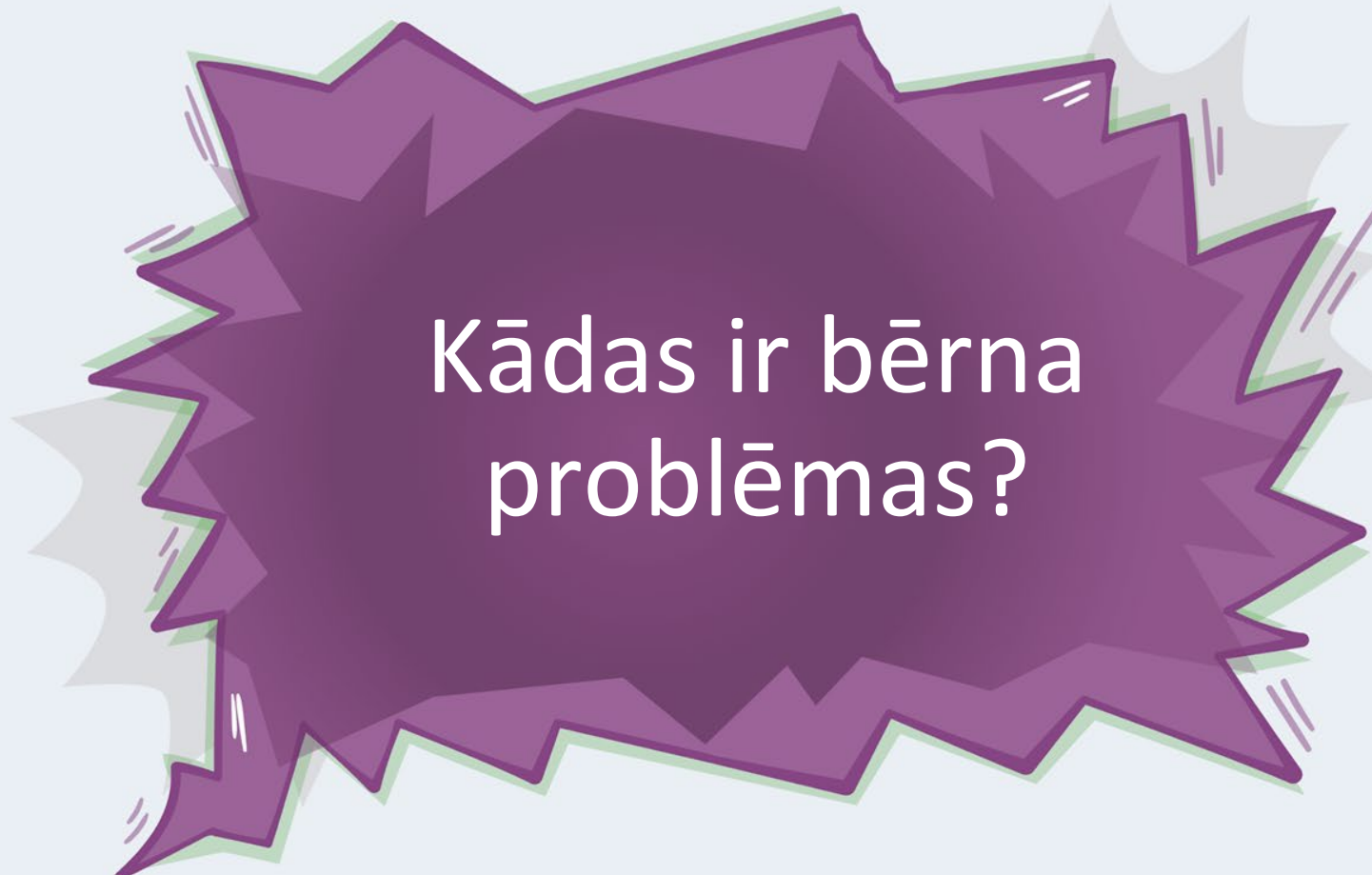
16:00-18:00

Līga Bērziņa

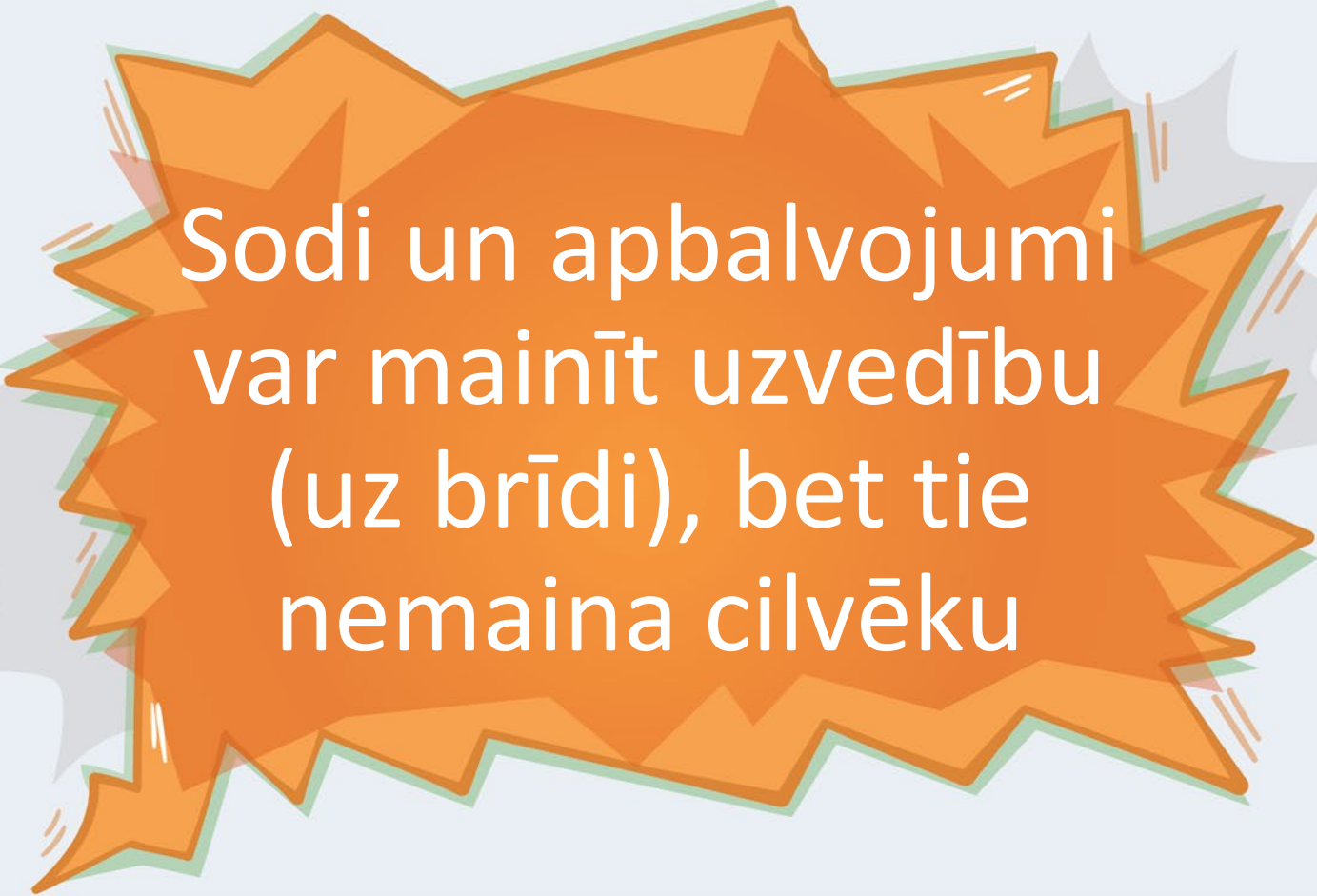




Lai mainītu uzvedību, tā ir
jāsaprot pēc būtības



Kādas ir bērna
problēmas?

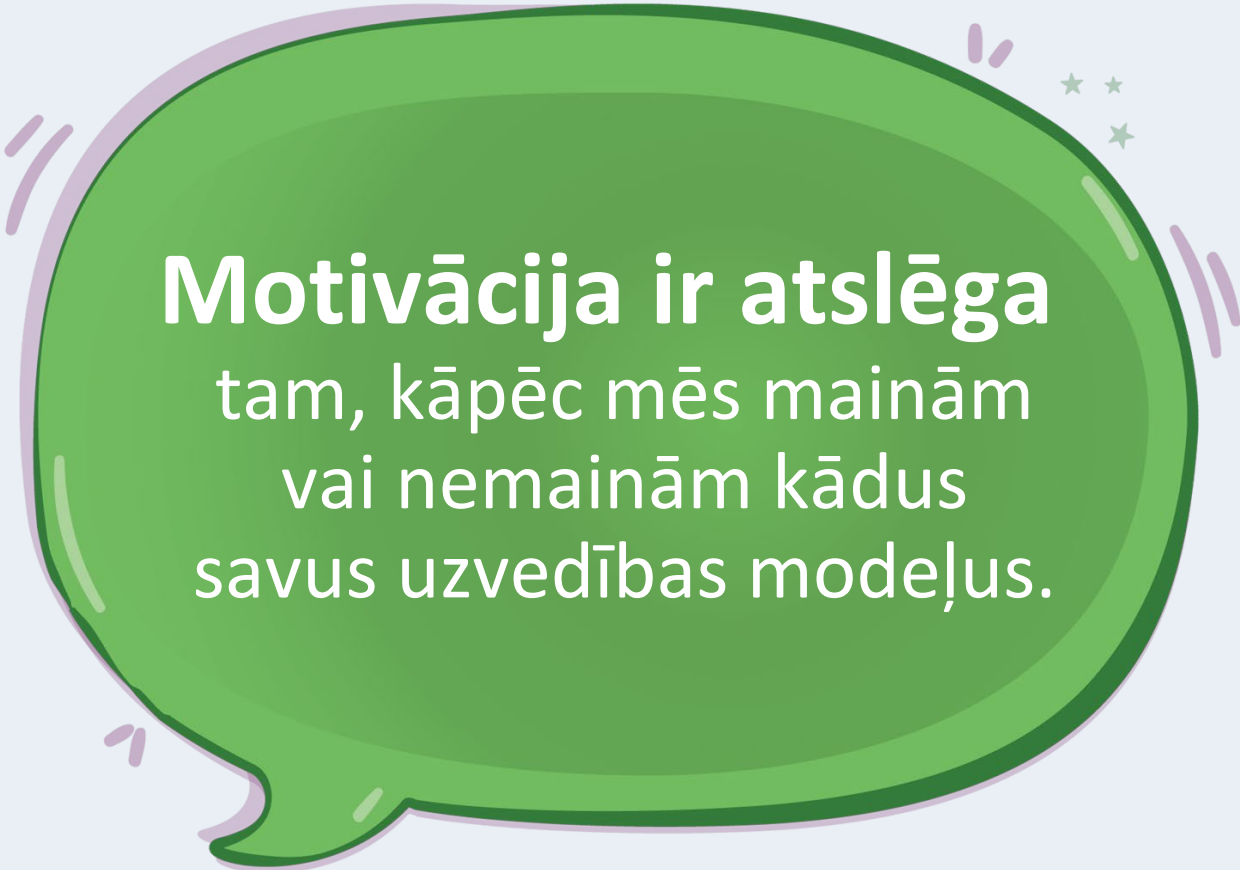
A large, multi-pointed orange starburst shape with a green outline and a slight drop shadow, serving as a background for the text.

Sodi un apbalvojumi
var mainīt uzvedību
(uz brīdi), bet tie
nemaina cilvēku

Kas motivē vienu, ne obligāti motivē citu

- jaunieši varētu negribēt vienas un tās pašas lietas;
- Viņiem var būt dažādi iemesli, kāpēc viņi vēlas vienu un to pašu





Motivācija ir atslēga
tam, kāpēc mēs mainām
vai nemainām kādus
savus uzvedības modeļus.

Bioķīmija?

- D, B vitamīna, dzelzs vai citu mikroelementu trūkums?
- Depresija?
- Miega kvalitāte?
- Bioritmi kopumā?



Atkarības no tehnoloģijām

- Datorspēles;
- Čati;
- Sociālie tīkli;
- *Youtube*



Ir jaunieši, kuriem ir ļoti izteikta neatkarības izjūta

- Iedod noteikumus, un viņi tos pārkāps;
- Saki: "Nē!", un viņi atradīs neskaitāmus veidus, kā to apiet;
- Atbildēs ar Nē uz jebkuru spiedienu, kaut pašu labā;
- Atteiksies no lieliskākajām lietām, ja jutīs kaut mazāko spiedienu;
- Sabotēs savus un citu panākumus



Ir jaunieši, kuriem ir zema fleksibilitāte

- Grūtības uzsākt darbu un grūtības darbu noslēgt
- Grūtības pārslēgties starp aktivitātēm
- Vēlme pēc struktūras un paredzamības
- Grūtības vienus noteikumus attiecināt uz citu vidi

Citiem, iespējams, ir

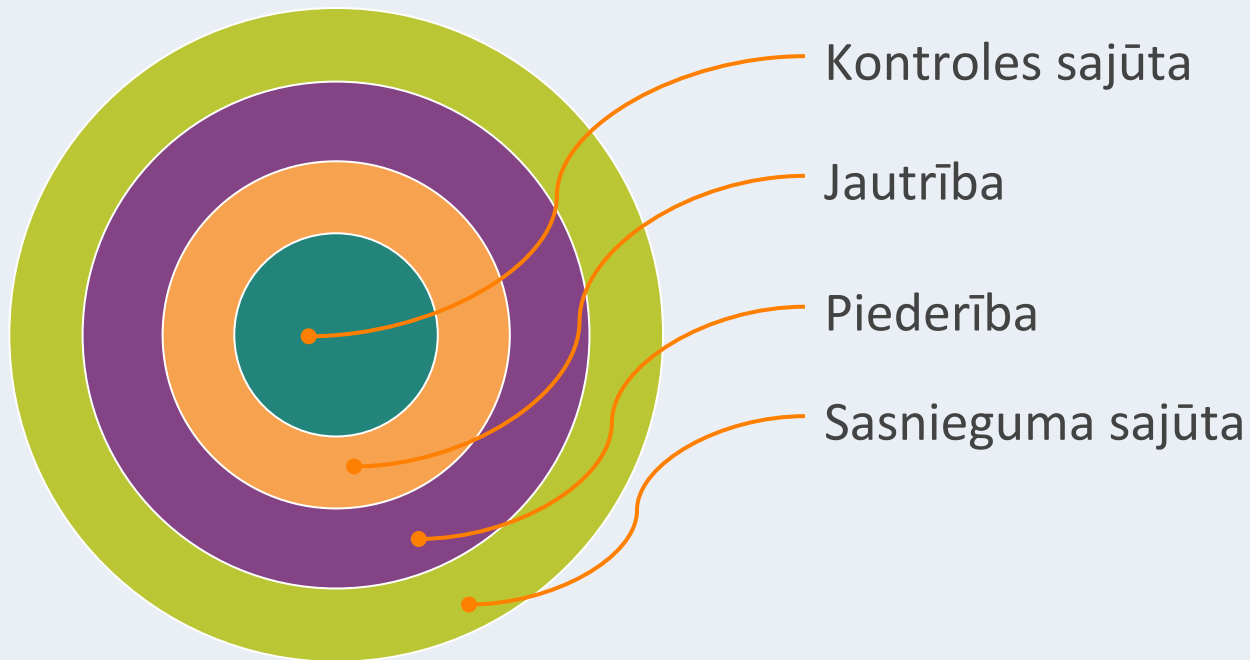
- problēmas ar problēmu risināšanas prasmēm;
- problēmas ar impulsu kontroles prasmēm;
- patalogiskais izvairīšanās sindroms;
- opozicionāla uzvedība;
- kādi citi izaicinājumi

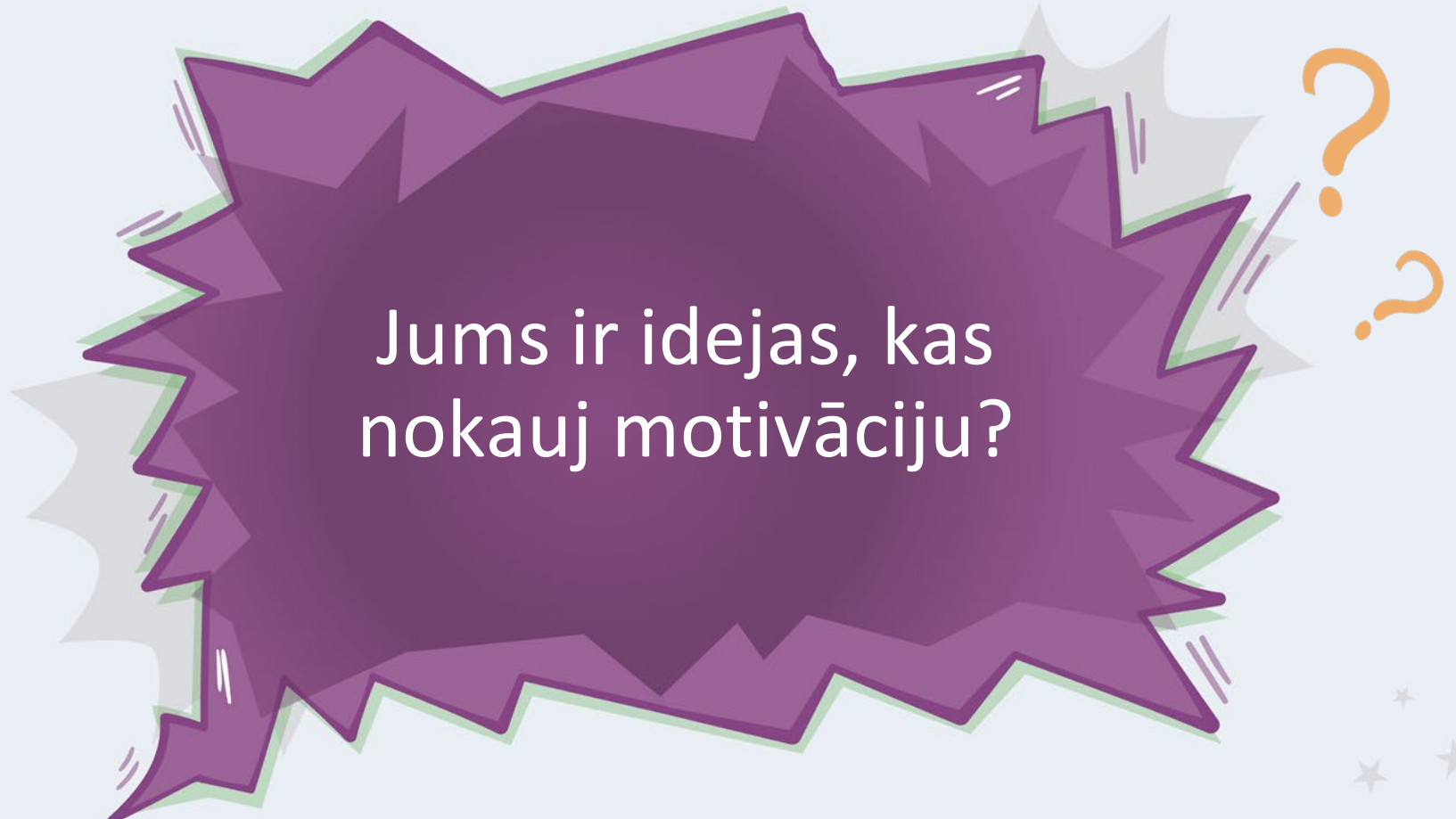


Problēmas varētu nebūt
bērna motivācija,
**bet motivācija varētu
būt arī pretošanās
pieaugušajiem**



Pamatvajadzības



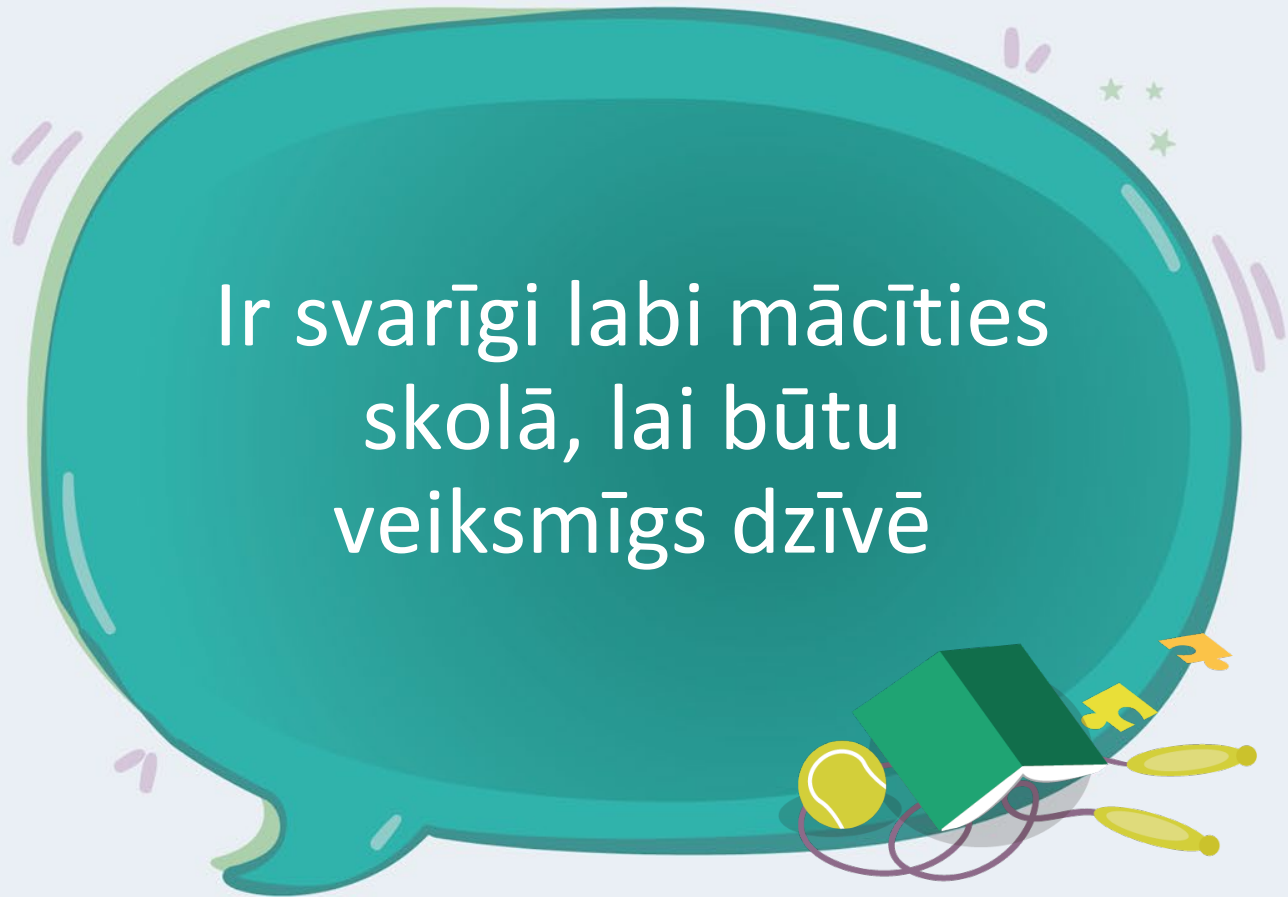


Jums ir idejas, kas
nokauj motivāciju?

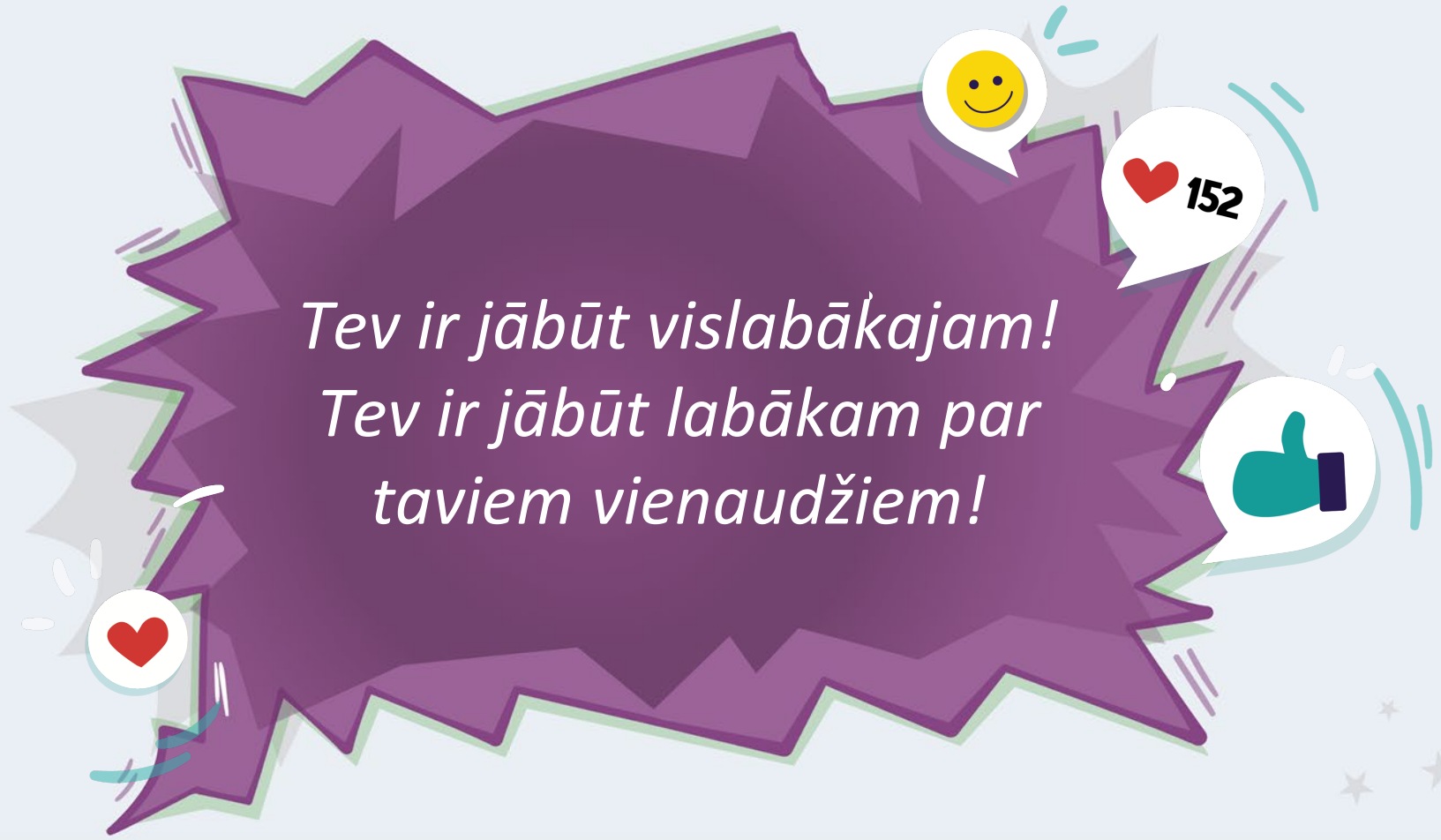


*Ir tikai divi ceļi – vai
darbs par krāvēju vai
arī Rīgas 1.ģimnāzija.*





Ir svarīgi labi mācīties
skolā, lai būtu
veiksmīgs dzīvē



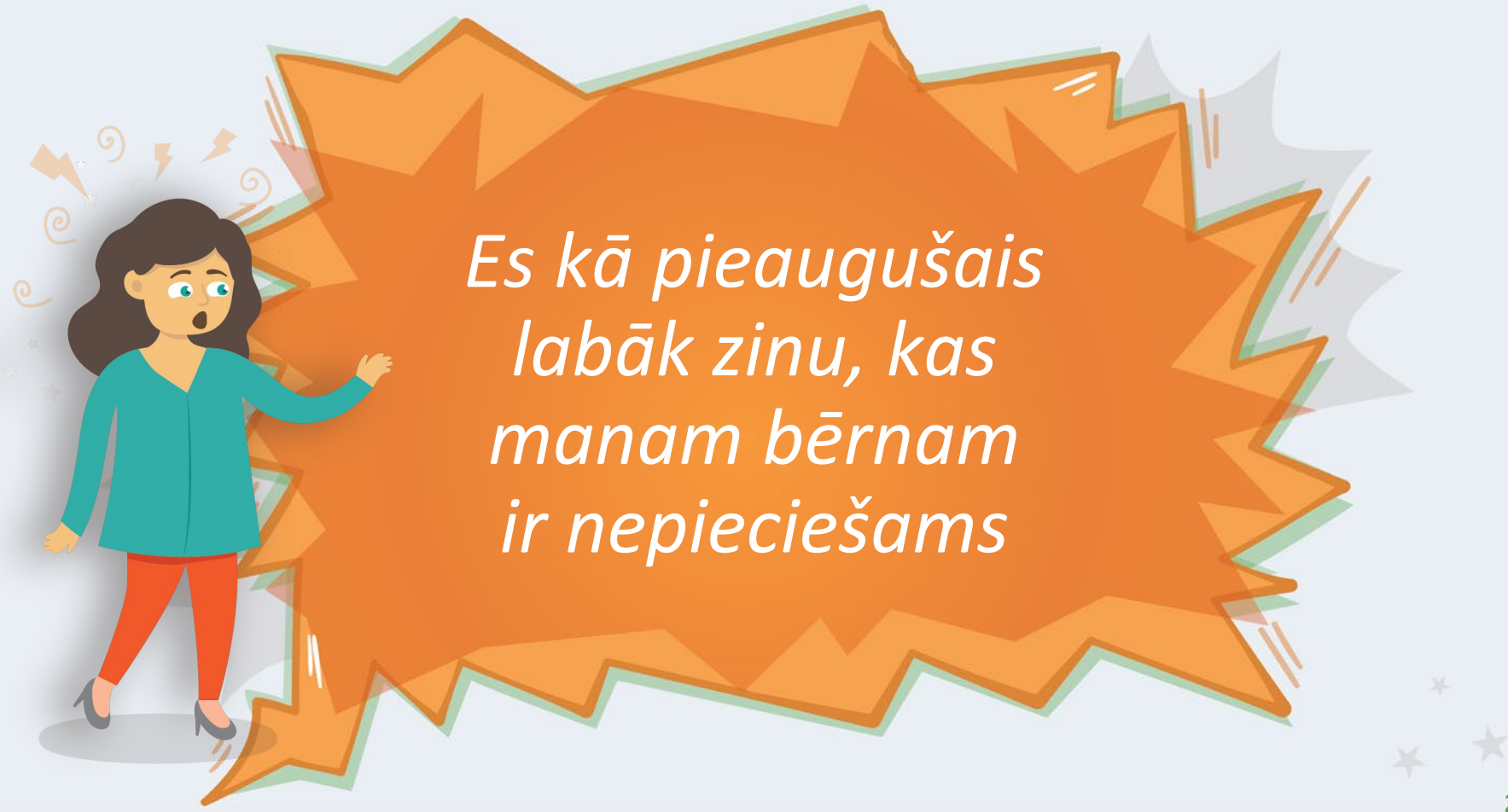
*Tev ir jābūt vislabākajam!
Tev ir jābūt labākam par
taviem vienaudžiem!*

Pasaule ir bīstama vieta



*Ja es viņu nespiedīšu,
viņš nerasniegs
pilnu potenciālu*

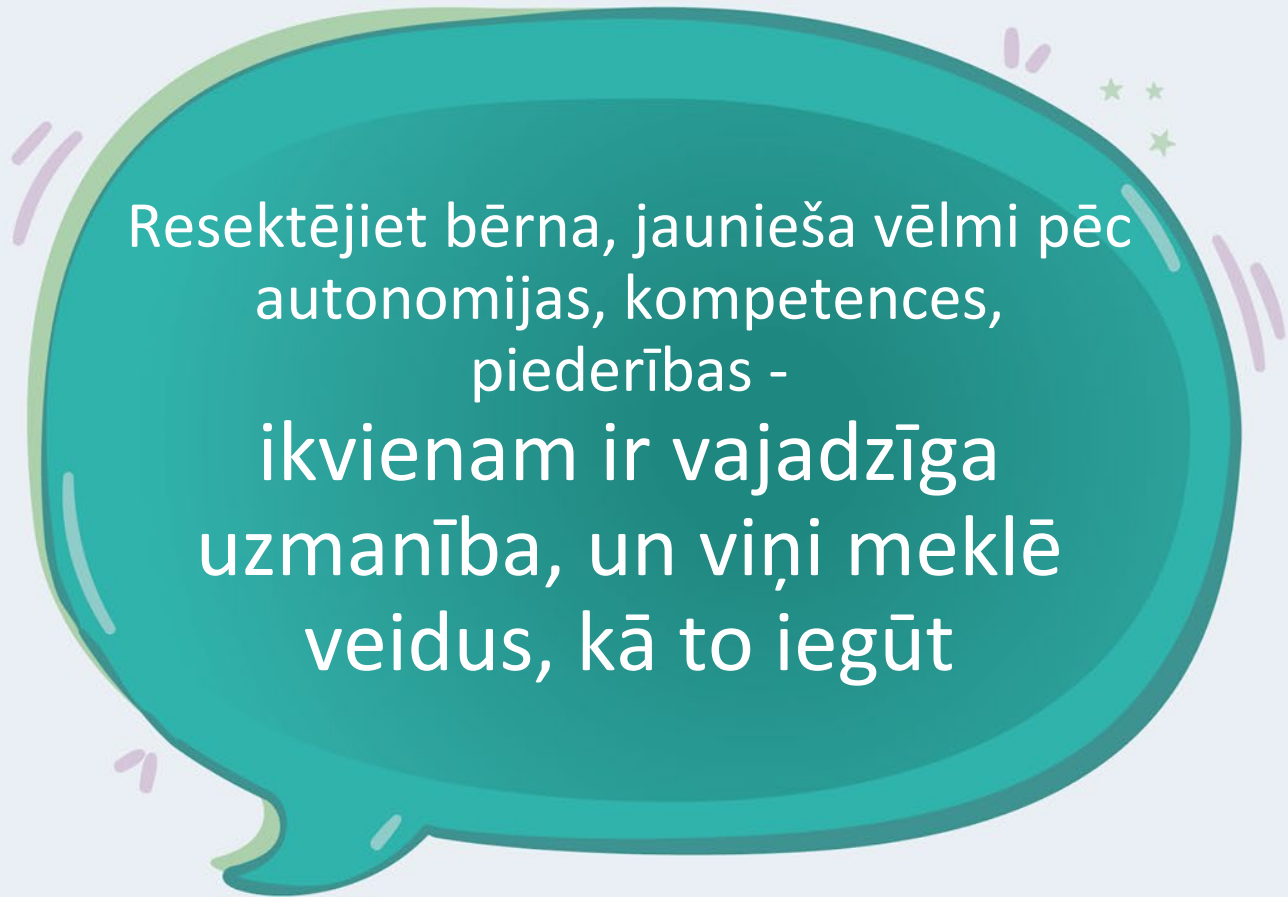




*Es kā pieaugušais
labāk zinu, kas
manam bērnam
ir nepieciešams*

*Es tavā vecumā...
Tava mamma/tavs tētis
tavā vecumā jau...*

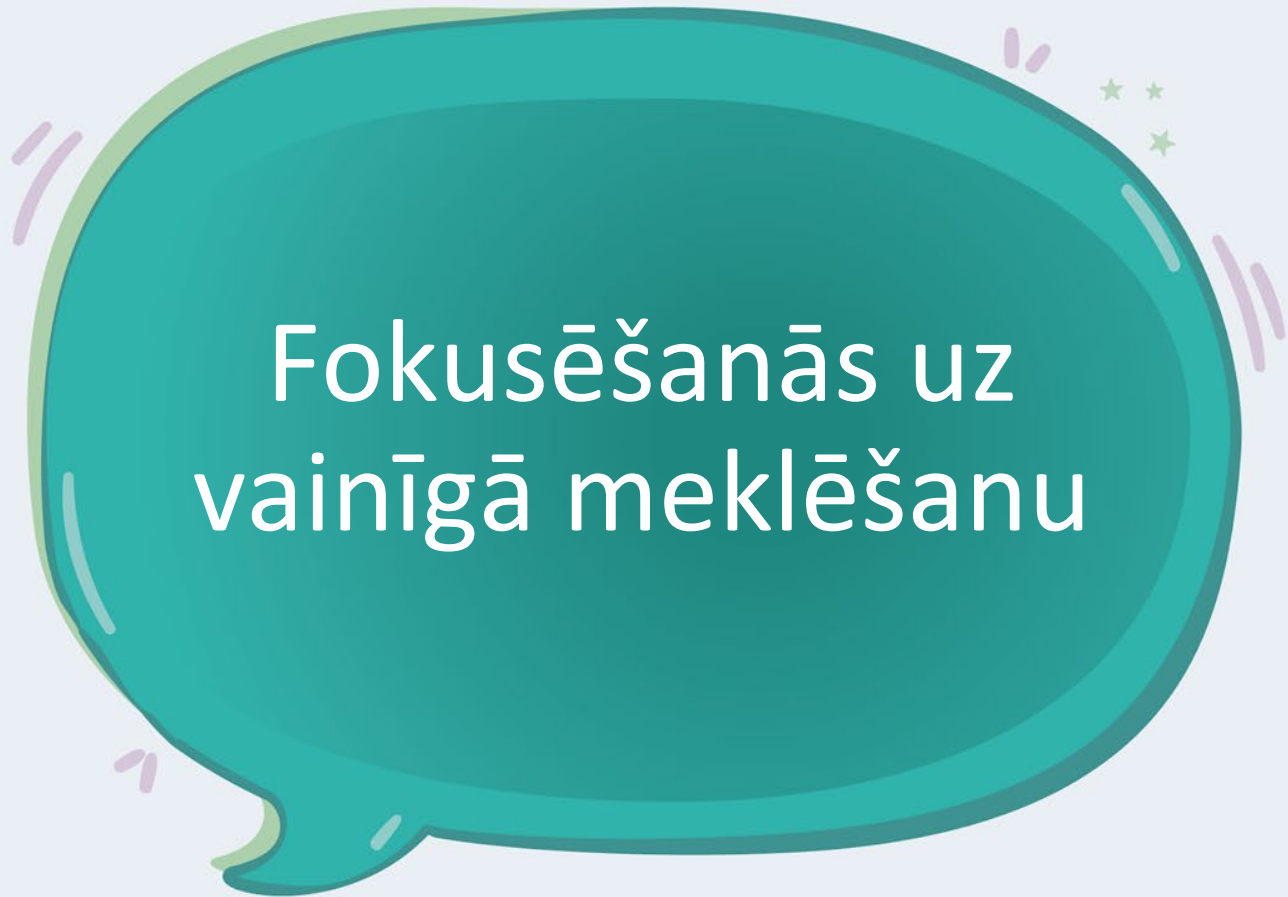




Respektējiet bērna, jaunieša vēlmi pēc
autonomijas, kompetences,
piederības -
ikvienam ir vajadzīga
uzmanība, un viņi meklē
veidus, kā to iegūt

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green sweater and blue pants, pointing his right index finger towards a large, jagged orange starburst. The starburst has a green outline and a red prohibition sign (a circle with a diagonal line) in its upper right corner. The background is light blue with some faint stars and swirls. The text "Brīdinājuma signāli retorikā" is written in white inside the starburst.

Brīdinājuma signāli retorikā



Fokusēšanās uz vainīgā meklēšanu

Retorika, kas liecina par pieaugušo pārkontroli

- *Tu man neatgādināji par peldēšanu*
- *Tu man nepateici, ka būs ieskaite*
- *Skolotāja nepateica, ka...*
- *Tu neieliki sporta drēbes*
- *Tu to gribēji, tāpēc es tā darīju*
- *... ir vainīgs manās sliktajās atzīmēs, kļūdās, tajā, ka es neizdarīju...*

Uzvedība, lai darītu laimīgus citus



Vecāku retorika



- *Mēs ielikām mājasdarbu somā*
- *Mēs izpildījām*
- *Mēs mācījāmies*
- *Peldi vai slīksti*
- *Tagad es tev palīdzu, bet pēc 18 gadiem pazūdi no mājas*
- *Tās lietas, kas jādara, ir jādara tavai nākotnei*
- *Tu man vecumdienās pateiksi paldies*



Iekrišana pozitīvās domāšanas slazdos

woop - wishes, obstacles, opportunities, plans

- vēlēšanās
- šķēršļi
- iespējas
- plāni



Ir jaunieši, kuriem ir izteikta bezspēcības sajūta

*Man tik un tā
nekas nesanāks*

*Citi par mani
ir labāki*

*Es nevaru,
es negribu*

*Es esmu
lūzeris, idiots*

*Es neko nevaru,
nesaprotu un labāk
mirstu nost nekā
kaut ko mācos*



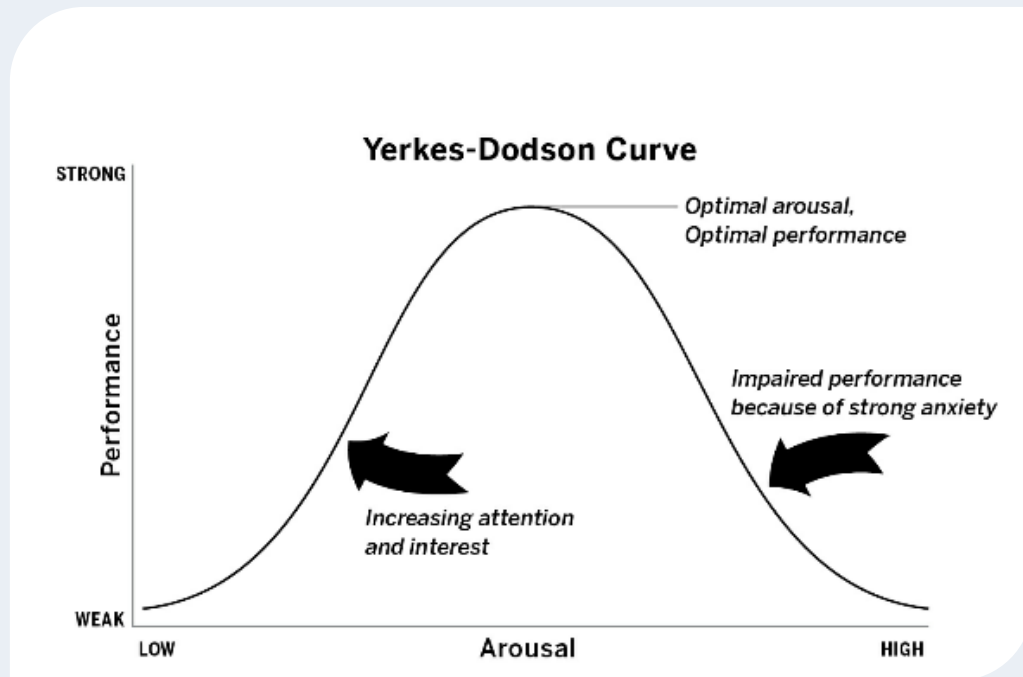
Pamatstresori

- Jauni apstākļi;
- Neparedzamība – nav skaidrs, kas notiks, kad notiks, kā notiks, kāpēc notiks;
- Draudi ego;
- Kontroles zaudēšana pār situāciju – ir neliela vai nekāda kontrole pār notiekošo



Jaunietis nevis pilda
mājas darbus, bet
izliekas, ka tos pilda

Viņš iegulda lielas pūles,
lai nedarītu neko



Motivācija smadzenēs

Dopamine's more about the wanting than the getting.

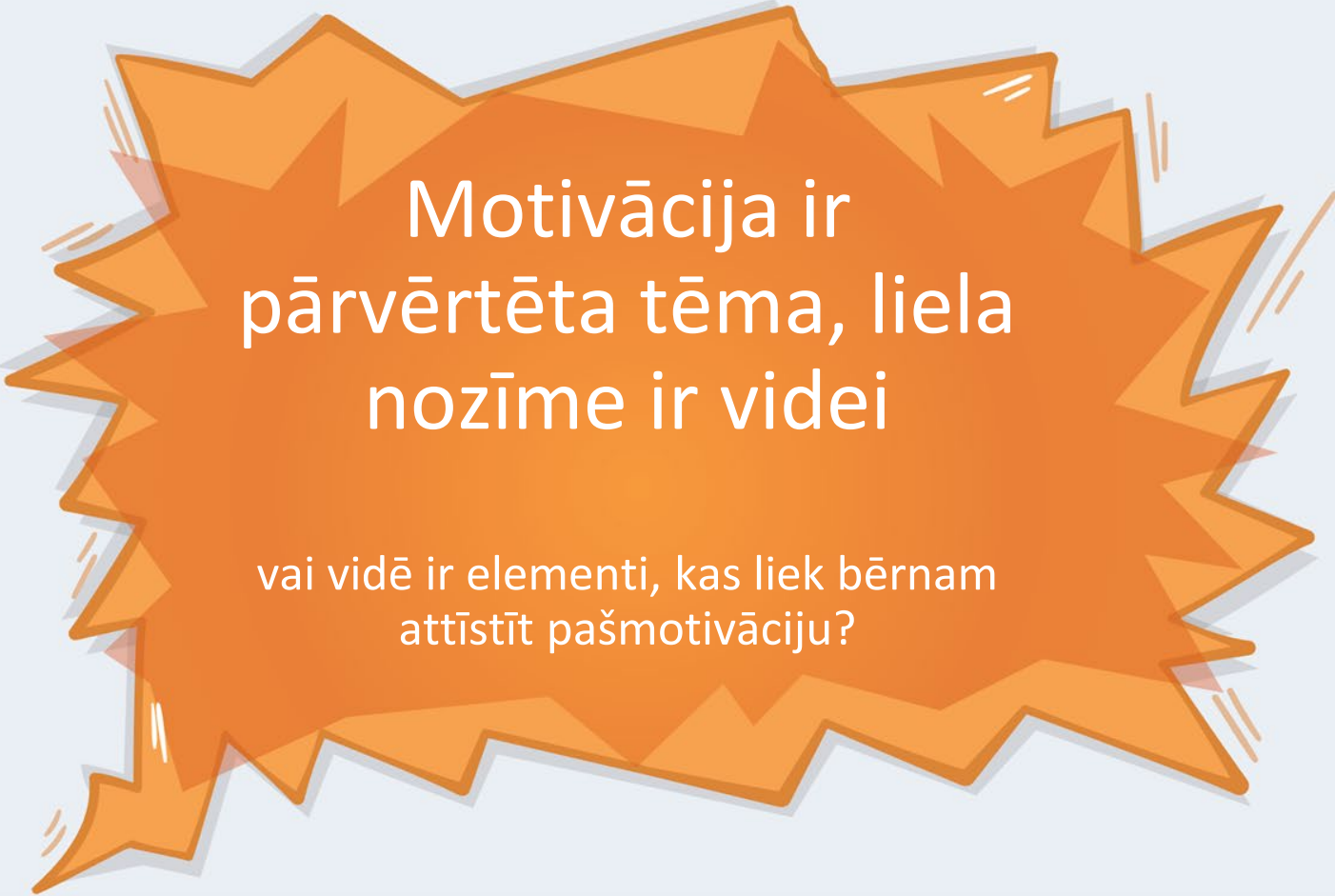
Robert Sapolsky



Ja tev ir hronisks stress, tev būs grūtāk kaut ko gribēt, kaut ko darīt, un tu zaudēsi motivāciju.

Ieradumu veidošana
nedrīkst būt
kampaņveidīga



A large, multi-layered orange starburst graphic with a jagged, hand-drawn style border. It has a slight 3D effect with a darker orange shadow. The text is centered within this graphic.

Motivācija ir
pārvērtēta tēma, liela
nozīme ir videi

vai vidē ir elementi, kas liek bērnam
attīstīt pašmotivāciju?

Vide un motivācija

1. Pozitīva un atbalstoša atmosfēra: Vide, kurā valda atbalsts, pozitivitāte un uzticība, veicina pašapziņu un pašmotivāciju.

2. Daudzveidīga Vide: Daudzveidība un iekļaujoša vide ļauj jauniešiem saskarties ar dažādām perspektīvām un idejām, kas veicina radošu domāšanu un pašiniciatīvu.

3. Fiziskā vide: Telpu noformējums, kas veicina koncentrēšanos un mācīšanos. Piemēram, labi apgaismotas, tīras un kārtīgas telpas, pietiekami daudz vietas personiskajam darbam un grupu aktivitātēm.

4. Piekļuve Resursiem: Pieejamība mācību materiāliem, tehnoloģijām un citiem resursiem, kas atbalsta pašizglītību

5. Pašnoteikšanās: Iespēja pašiem izvēlēties mācību tēmas, projektus vai aktivitātes, kas atbilst personīgajām interesēm un mērķiem, veicina iekšējo motivāciju.

6. Atzinība: Atzīstot un novērtējot individuālos sasniegumus, veicinās pašapziņu un motivāciju turpināt attīstīties.

7. Uz sadarbību vērsta vide: Grupu darbi un sadarbība ar citiem, kas balstās uz savstarpējo cieņu un atbildību, veicina sociālās prasmes un iekšējo motivāciju.

8. Veselīga Dzīvesveida Ieradumi: Veicināšana veselīga dzīvesveida, piemēram, fiziskās aktivitātes un pareiza uztura, kas palīdz uzlabot garīgo un fizisko labklājību.

9. Mērķtiecīga atgriezeniskā saite: Konstruktīva un atgriezeniskā saite palīdz uzlabot prasmes un sniedz virzienu nākotnes izaugsmei.

10. Iedrošinājums uz pašrefleksiju Vide, kas iedrošina pašrefleksiju un pašanalīzi, veicina personīgo izaugsmi.

MANA NEDĒĻA

uzvediba.lv

NEDĒĻAS DIENA	KO LABU ES IZDARĪJU?	KĀ TAS LIKA MAN JUSTIES?
PIRMDIENA		
OTRDIENA		
TREŠDIENA		
CETURTDIENA		



nedēļa

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
ŠONEDĒĻ APŅEMOS(-AMIES)							
UN							
KĀ ARĪ							

Kā veicās šonedēļ?

Ko varētu paveikt nākamnedēļ?

ES KARTĪTES

PROJEKTU UN MĀJASDARBU SARAKSTS

uzvediba.lv

MĀCĪBU PRIEKŠMETS	KAS UZDOTS	KAD UZDEVA	KAD JĀNODOD	DARBU STATUSS

Es vēlos.....

Man vajag.....

Es jūtu.....

Es zinu.....

Man ir sajūta, ka.....

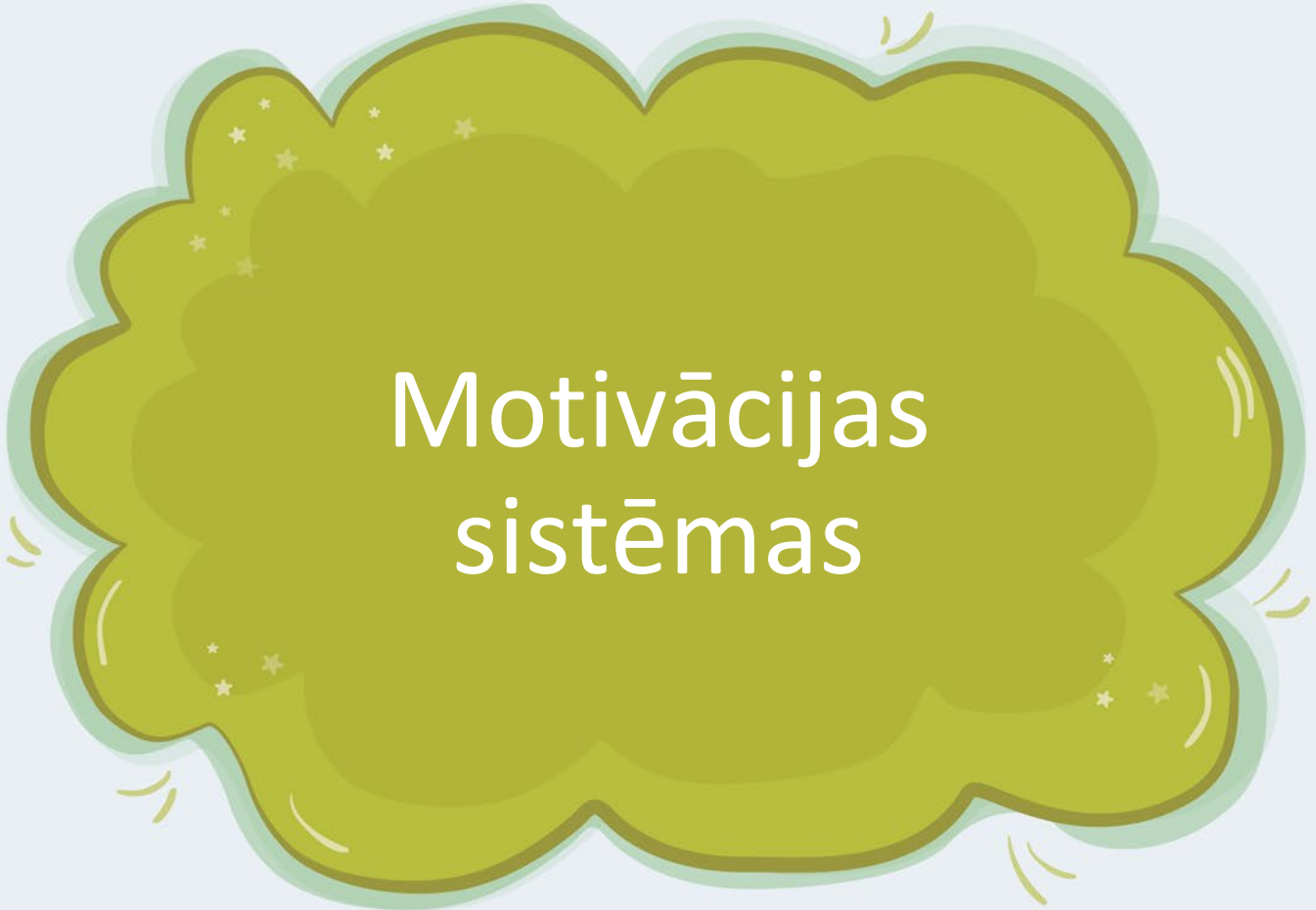
Es domāju, ka.....

Es ļoti priecātos, ja...

Man ir svarīgi, ka.....

Šajā brīdī man
nepieciešams.....

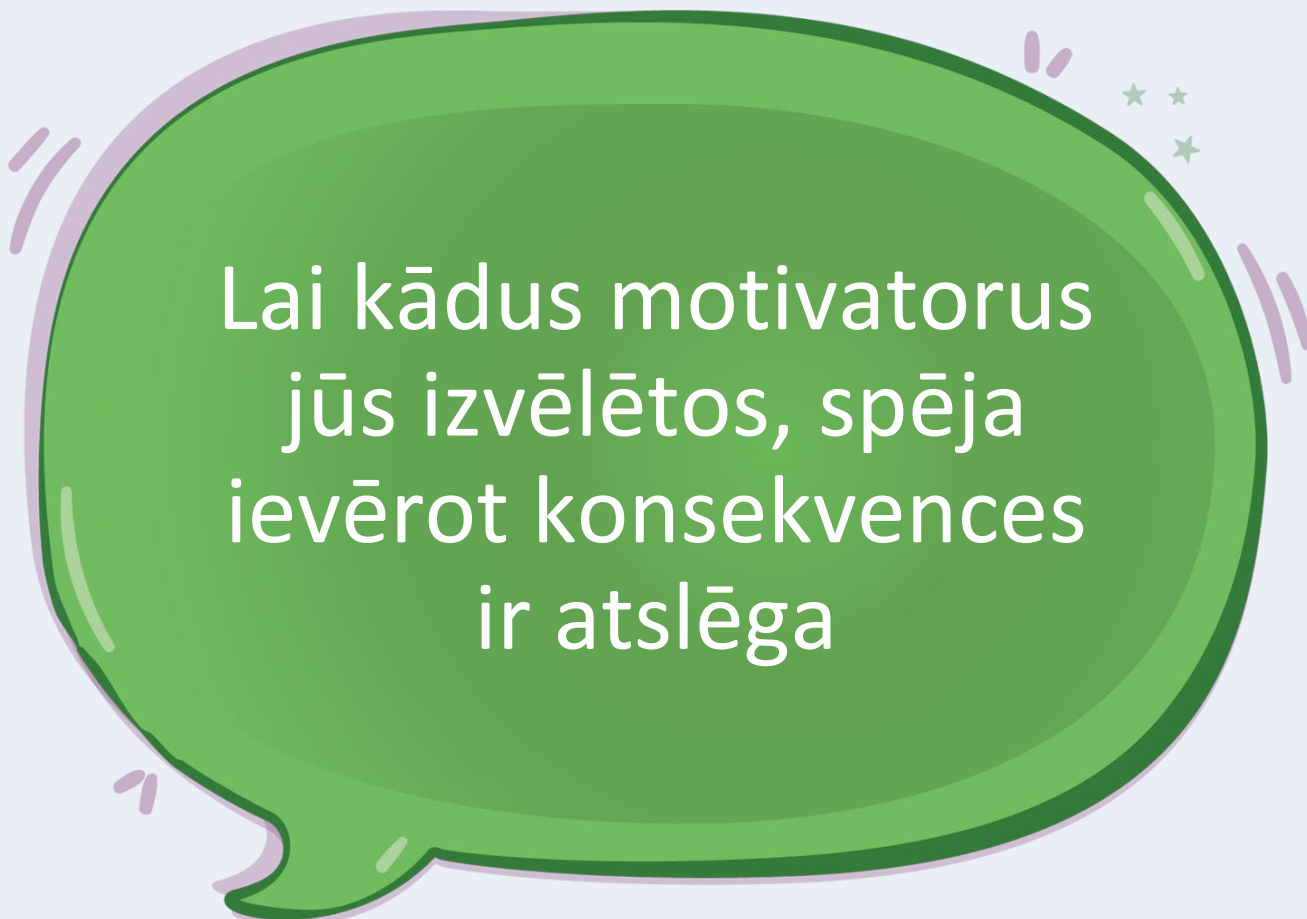




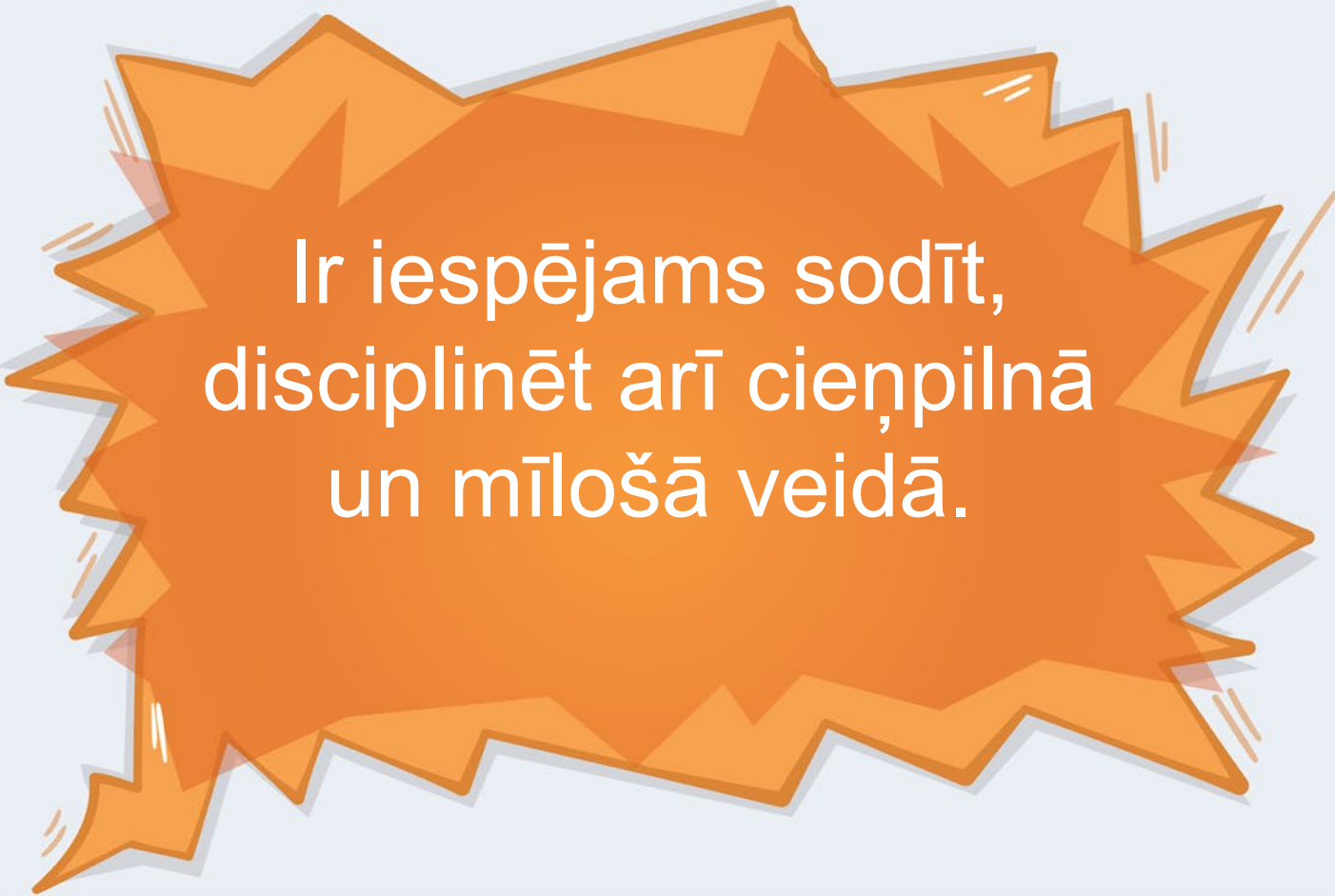
Motivācijas sistēmas



Ir ārējie motivatori
un ir iekšējie motivatori



Lai kādus motivatorus
jūs izvēlētos, spēja
ievērot konsekvences
ir atslēga

A large, multi-layered orange starburst or explosion shape with a dark orange center and lighter orange outer layers. It has a jagged, hand-drawn appearance with some motion lines around it.

Ir iespējams sodīt,
disciplinēt arī cienpilnā
un mīlošā veidā.



Ārējie motivatori

Apbalvojumu sistēmas

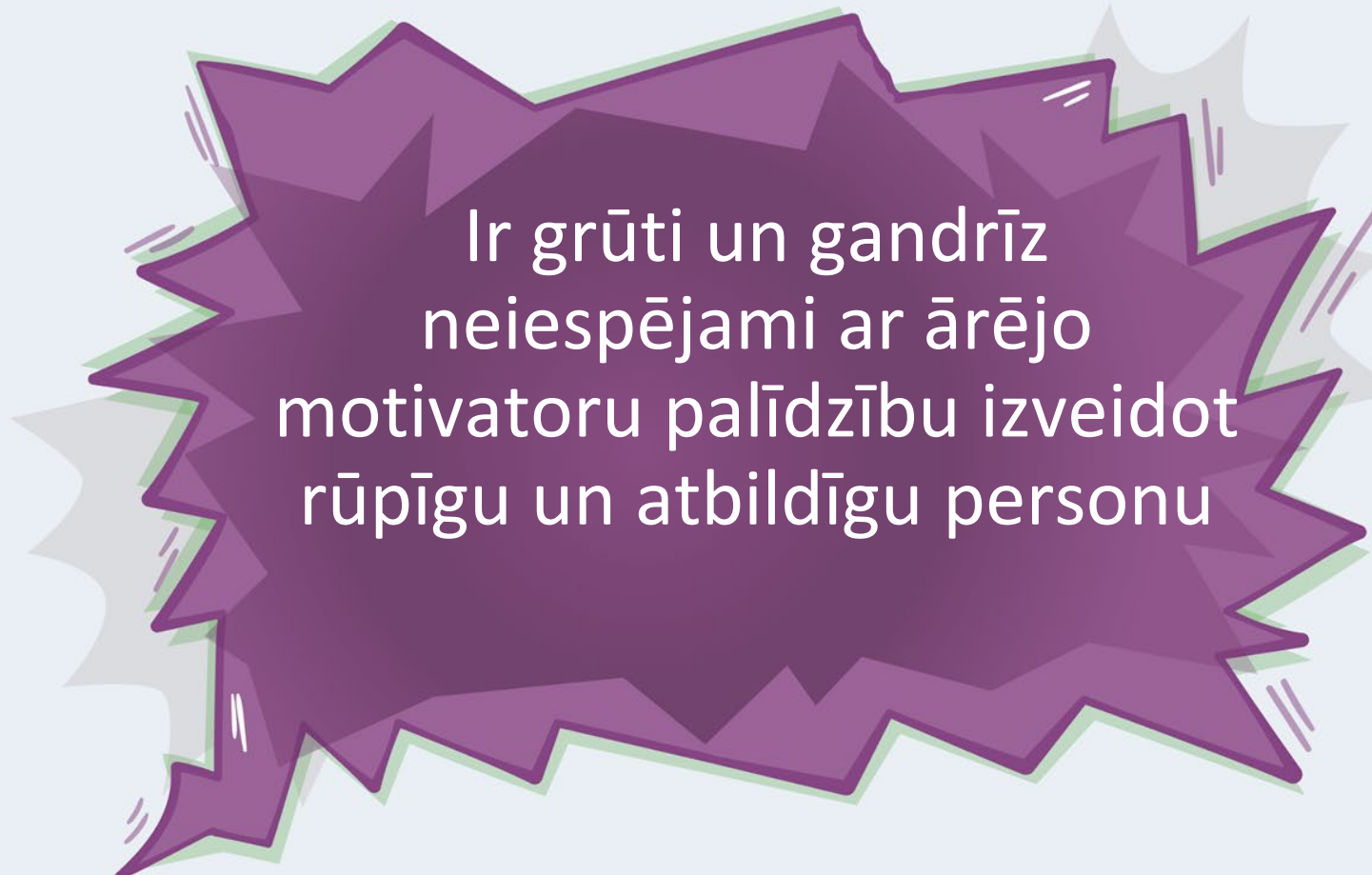
- Žetonu sistēmas (*token economics*);
- Uzlīmes, zvaigznītes, zīmodziņi utt.;
- Uzvedības kartes;
- Balvas;
- Nauda un citas materiālas lietas

Īstermiņa motivatori – uzlīmes, saldējumi, spēļu laiks.

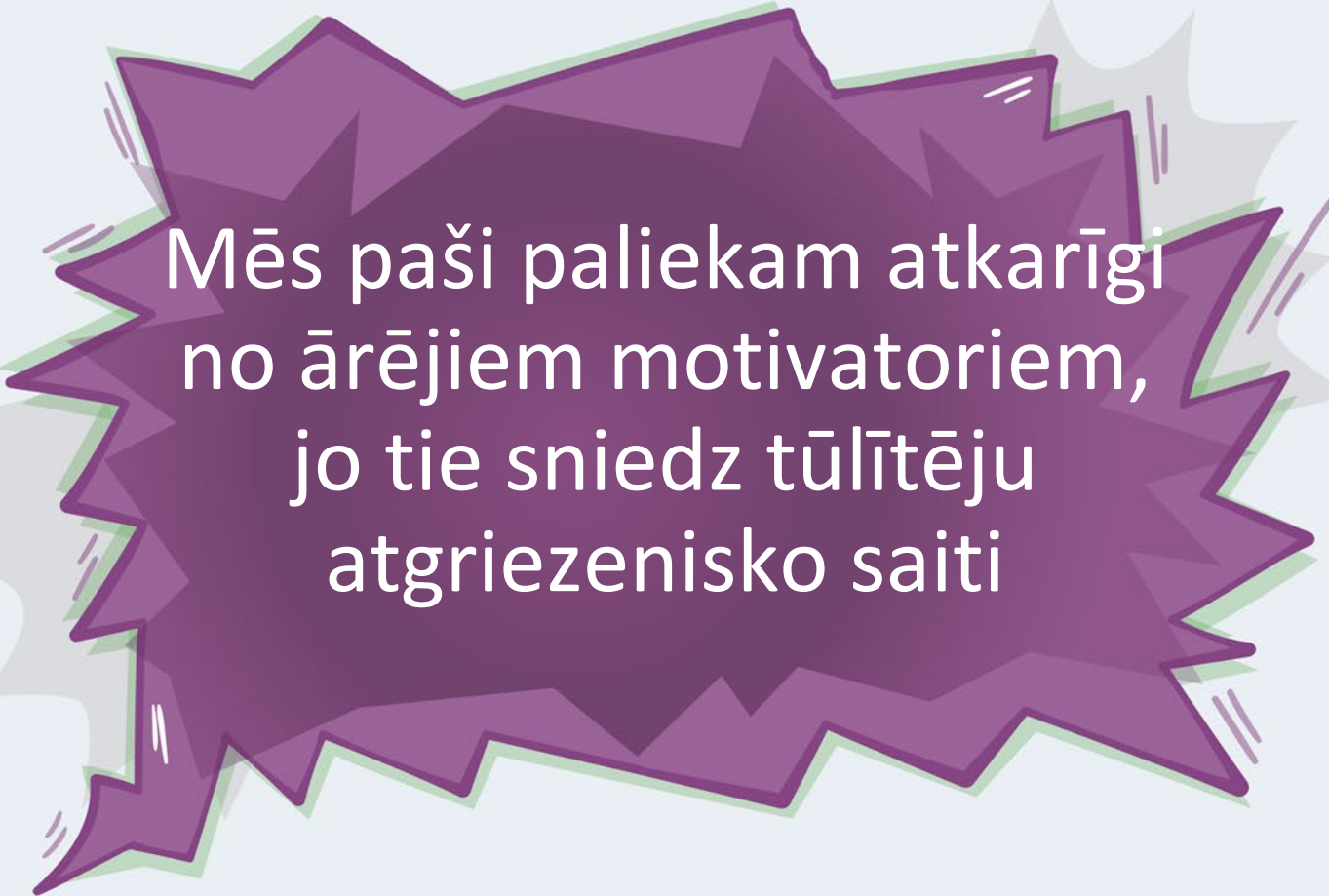
- Motivācijas līmeni pārbaudām, pajautājot, kāpēc tu to dari?

Ārējie motivatori rada bērnam sajūtu, ka kāds cits ir atbildīgs par viņa dzīvi
Bet ārējie motivatori ir svarīgi bērna ieradumu formēšanai





Ir grūti un gandrīz
neiespējami ar ārējo
motivatoru palīdzību izveidot
rūpīgu un atbildīgu personu



Mēs paši paliekam atkarīgi
no ārējiem motivatoriem,
jo tie sniedz tūlītēju
atgriezenisko saiti

Ārējo motivatoru noņemšana nenozīmē, ka bērns automātiski kļūs pašmotivēts

- * Tas pat var izraisīt pretestību, it īpaši ja motivatori ir kļuvuši par viņa identitātes sastāvdaļu

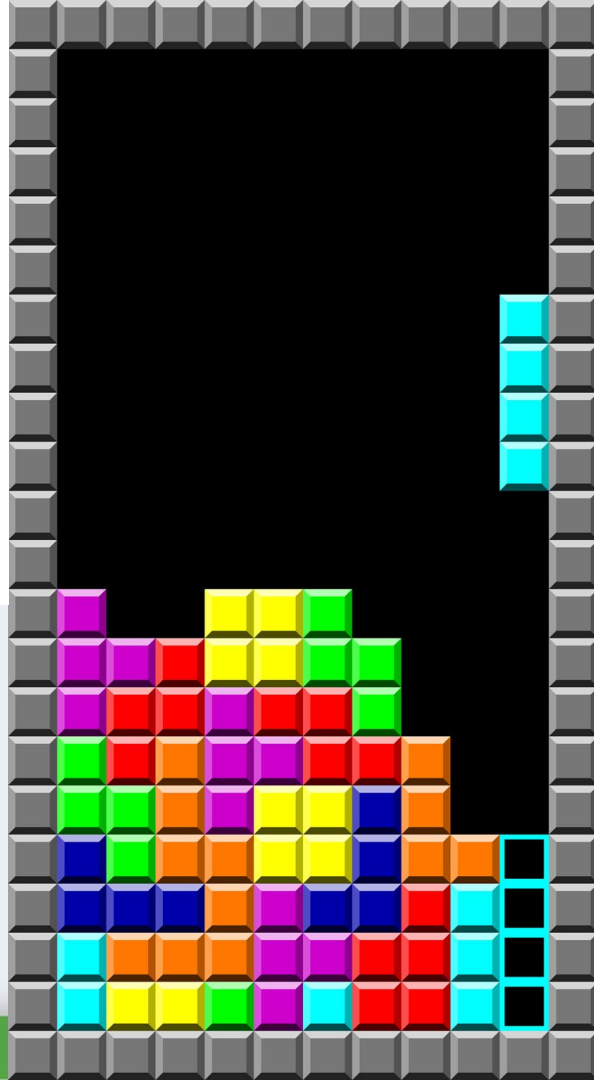
Brīdinājuma signāli:

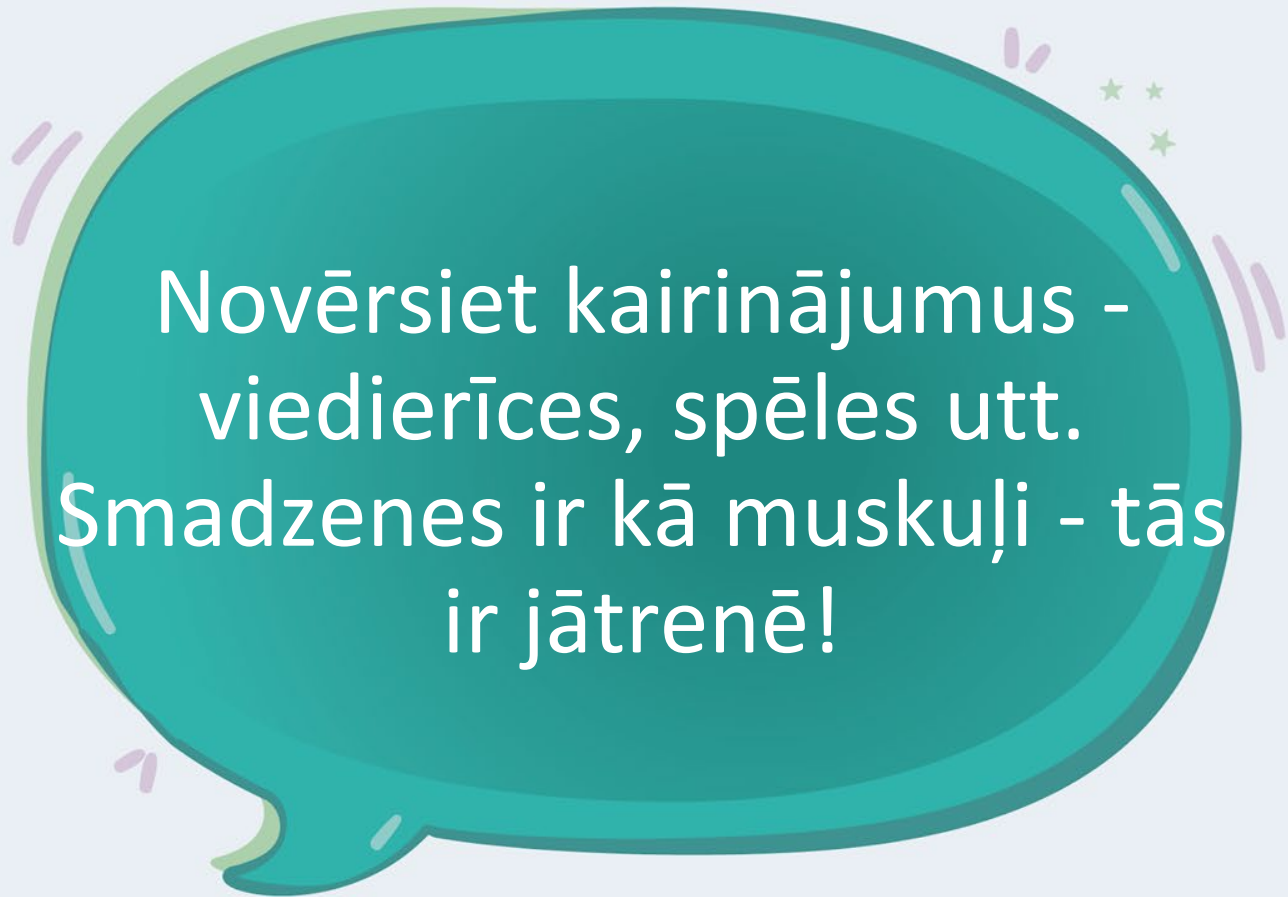
- Vai mums šis jāzina ieskaitei?
- Vai šis arī mums ir jāiemācās?
- Vai par šo būs pārbaudes darbs?
- Vai tas iedos papildus punktus atzīmei
- Tas nebija teikts noteikumos, un tas man...
- Vai pēc tam man būs kāda dāvana vai datorlaiks?

Iekšējie motivatori

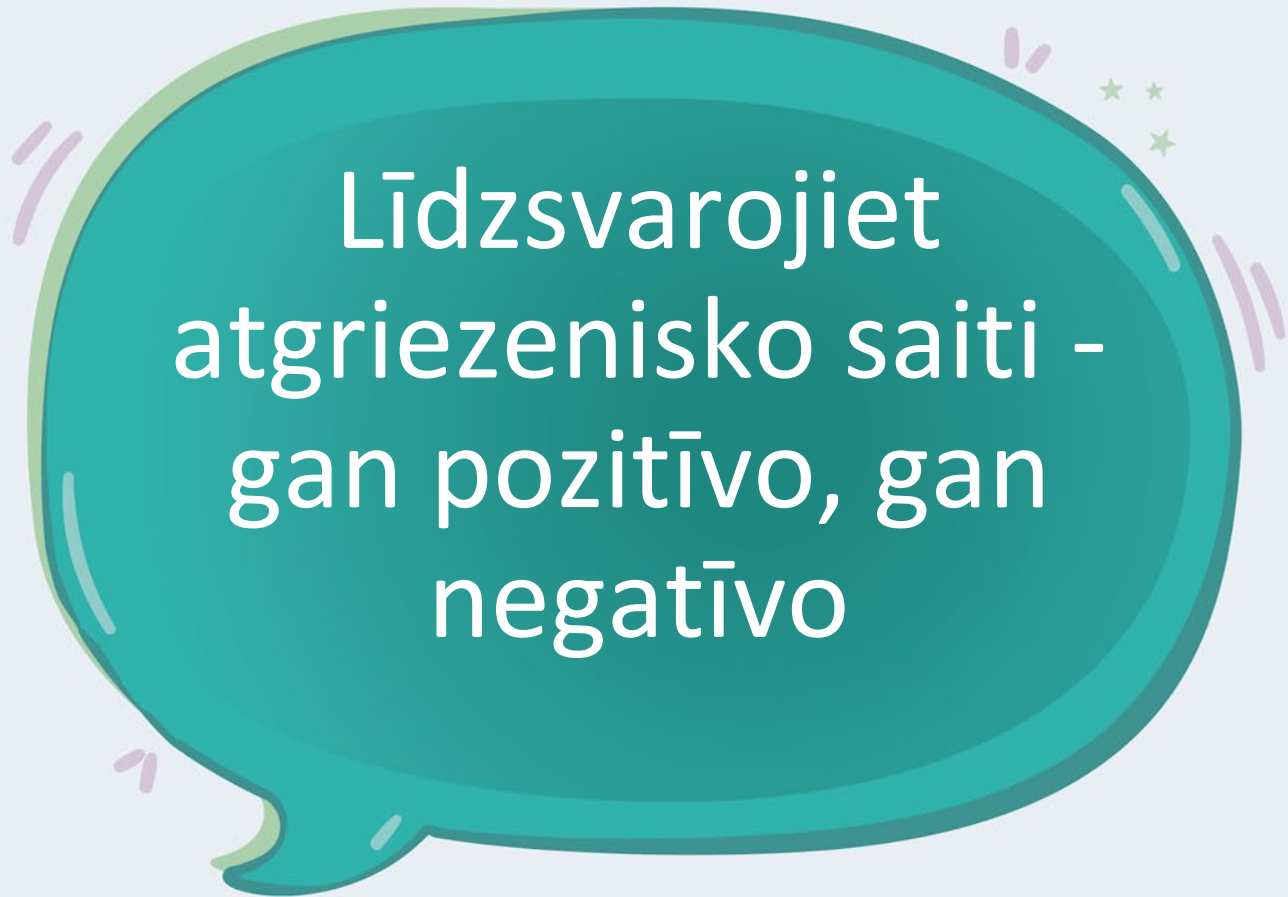
- Sasniegumu un kompetences sajūta;
- Meistarības sajūta – ka tu dari kaut ko lieliski, un tas izdodas;
- Kontroles sajūta;
- Autonomija;
- Sensorās sajūtas;
- Palīdzēšana citiem un laba jušanās par to







Novērsiet kairinājumus -
viedierīces, spēles utt.
Smadzenes ir kā muskuļi - tās
ir jātrenē!



Līdzsvarojiet
atgriezenisko saiti -
gan pozitīvo, gan
negatīvo

Sociālie un emocionālie motivatori

Atkarībā no mūsu personības, arī sociālās un emocionālās vajadzības var būt motivējoši faktori,

piemēram, citiem vajadzīga dalība vai ielūgumi uz lieliem pasākumiem, citiem – laiks vienatnē.

- Piederība vienaudžu grupai;
- Sajūta, ka kāds par tevi rūpējas;
- Atzinība;
- Piederība grupai;
- Drošības sajūta ģimenē, grupā, attiecībās ar autoritātēm bērnudārzā, skolā;
- Draugi, patīkami sociālie kontakti



3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3
Mūsu kolektīva pasākumos ikviens ir gaidīts	Mūsu kolektīvā pieņemts palīdzēt, kad kādam iet grūtāk
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3
Mēs esam jautri	Mūsu kolektīvā nav pieņemts meklēt vainīgo
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3
Mums ir draudzīgas attiecības ar citām klasēm	Mēs zinām, ka par mums nesmsiesies
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3

Uzmanības motivatori

Nepieciešamība saņemt uzmanību no citiem ir viens no primārajiem motivatoriem. Agrīnā vecumā ir svarīga vecāku uzmanība, vēlāk arī citu pieaugušo, vēl vēlāk – vienaudžu uzmanība. Pieaugušo vecumā tā ir nepieciešamība saņemt profesionālu uzmanību un atzinību

Jebkura uzmanība ir labāk nekā nekāda uzmanība

- Tevi atzīst kā svarīgu personu
- Tavu klātbūtni un uzvedību pamana (vēlams pozitīvu uzvedību)
- Atzinība par sasniegumiem, maziem panākumiem, progresu, notikumiem dzīvē (to, ka kāds to vispār pamana)
- Tevi redz kā personību

Kontrole

Kontrole un drošības sajūta ir pamatvajadzība, bet bērniem (un arī pieaugušajiem), kuriem ir kādas psiholoģiskas traumas, kontroles sajūta var būt izdzīvošanas jautājums

- Kontrole pār vidi;
- Kontrole pār laiku;
- Drošības sajūta;
- Iespējas pieņemt lēmumus;
- Kontrole pār emocijām, reakcijām uz iekšējiem un ārējiem notikumiem;
- Kontrole pār dzīves situācijām



Dodiet bērnam izvēli. Jo agrākā vecumā, jo labāk

- Ļaujiet bērnam kontrolēt savu vidi, iedodiet viņam arī laiku;
- Veidojiet vidi, kas palīdz – izslēgts TV, klaviatūra;
- Demonstrē pārliecību, ka bērns ar visu tiks labi galā

**Tomēr pārāk daudz izvēles radīs
vēl lielāku haosu un stresu**



Nodod vēstījumus

*Es zinu, ka tev ir
galva uz pleciem*

*Es tev
uzticos*

*Es zinu, ka tu
zini, ko darīt ar
savu dzīvi*

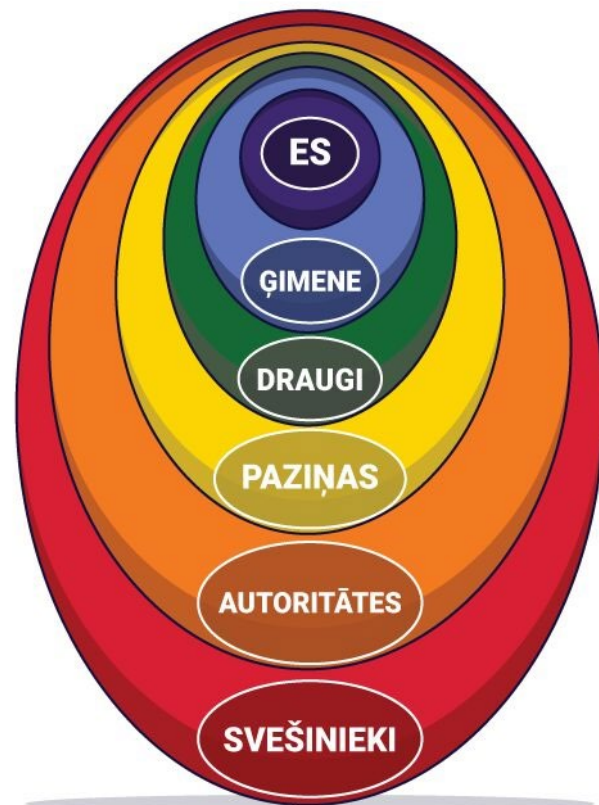


Sensorās vajadzības kā mo

Sensorās vajadzības var būt ļoti spēcīgs motivators

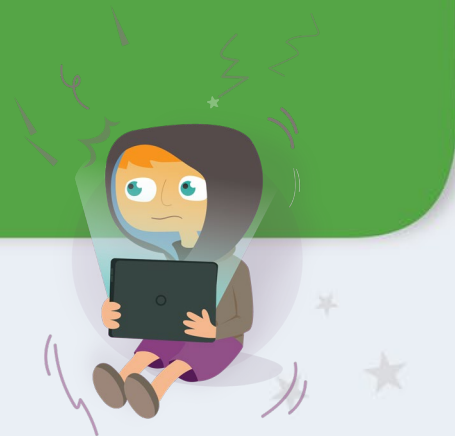
- Fiziskās vajadzības – kustība, temperatūra;
- Klusāka vai skaļāka vide;
- Vizuālie pielāgojumi;
- Izvairīšanās vai gluži otrādāk – īpašu smaržu (vai smaku)
- Iemīļotu ēdienu ēšana vai izvairīšanās no konkrētiem ēdi
- Izvairīšanās no sūpēm vai gluži otrādāk – sūpju izraisīšana

CILVĒKU APĻI



Izvairīšanās kā motivators

- Iespēja paškontrolei vai kontrolei pār vidi;
- Iespēja saņemt nedalītu uzmanību vai apmierināt citas emocionālās vajadzības;
- Iespēja sapņot, nedarīt darbus, lietot elektroniskas ierīces;
- Vides atstāšana, jo darāmie darbiņi izskatās pārāk grūti, neizdarāmi;
- Iedomātā nekompetence bailes zaudēt seju vienaudžu acīs;
- Vajadzība pēc kontroles;
- Nepatika pret konkrēto vidi;
- Apjukums – bērns nezina, kur jāiet, kas jādara

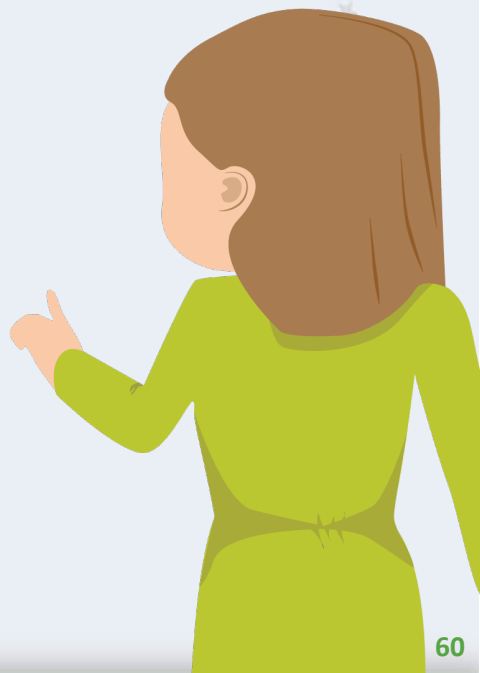




Tā vietā, lai spiestu bērnu
darīt lietas, kuras viņam
nepatīk, mums jāmeklē
veidi, kā piekļūt viņa
iekšējai motivācijai

Nerisini problēmas jaunieša vietā!

- Ja tu vēlies, lai bērns kontrolētu savu dzīvi, tev ir jāpārtrauc kontrolēt viņējā;
- Tas protams, ir šausmīgi – ieraudzīt, cik maz kontroles mums ir pār mūsu bērnu dzīvi;
- Ja mēs risinām bērnu problēmas, bērni nepaliek stiprāki. Viņi paliek vājāki;
- Ja mēs palīdzam 50%, viņi ir par 50% vājāki;
- Ja mēs izdarām 95 vienības, viņi izdara 5

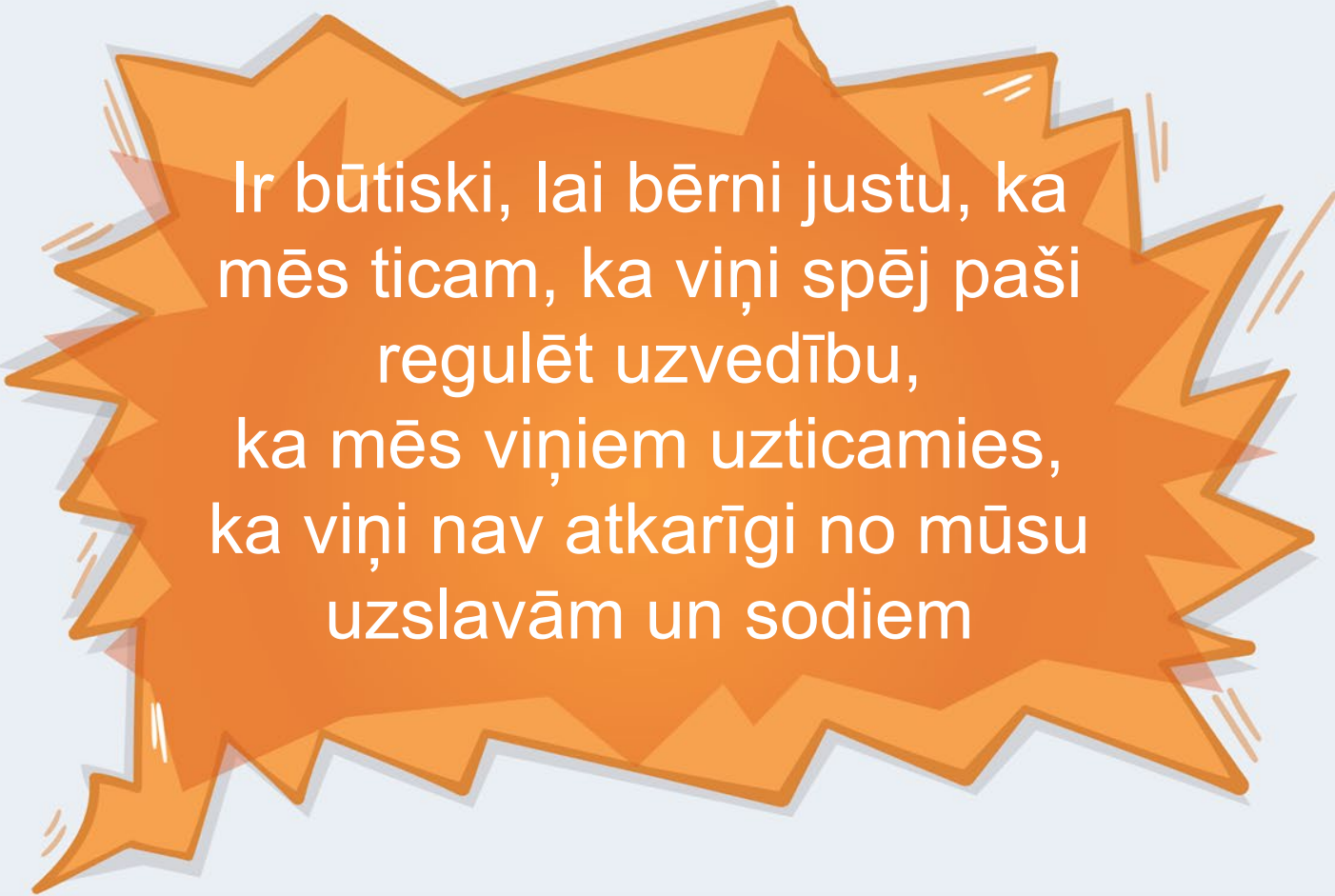


Jo sarežģītāks ir bērns, jo būtiskāk ir atrast viņa aizraušanos

- Spēja koncentrēties ir būtiska smadzeņu attīstībai;
- Veselīgas aizraušanās palīdzēs veidot veselīgas attiecības;
- Veiksme kaut vienā jomā palīdzēs sabalansēt un kompensēt citas;
- Aizraušanās veido pamatu karjeras prasmēm;

Krītiņus nedāvināt – viņš būs sportists



A large, multi-pointed orange starburst shape with a thick orange outline and a slight drop shadow, serving as a background for the text.

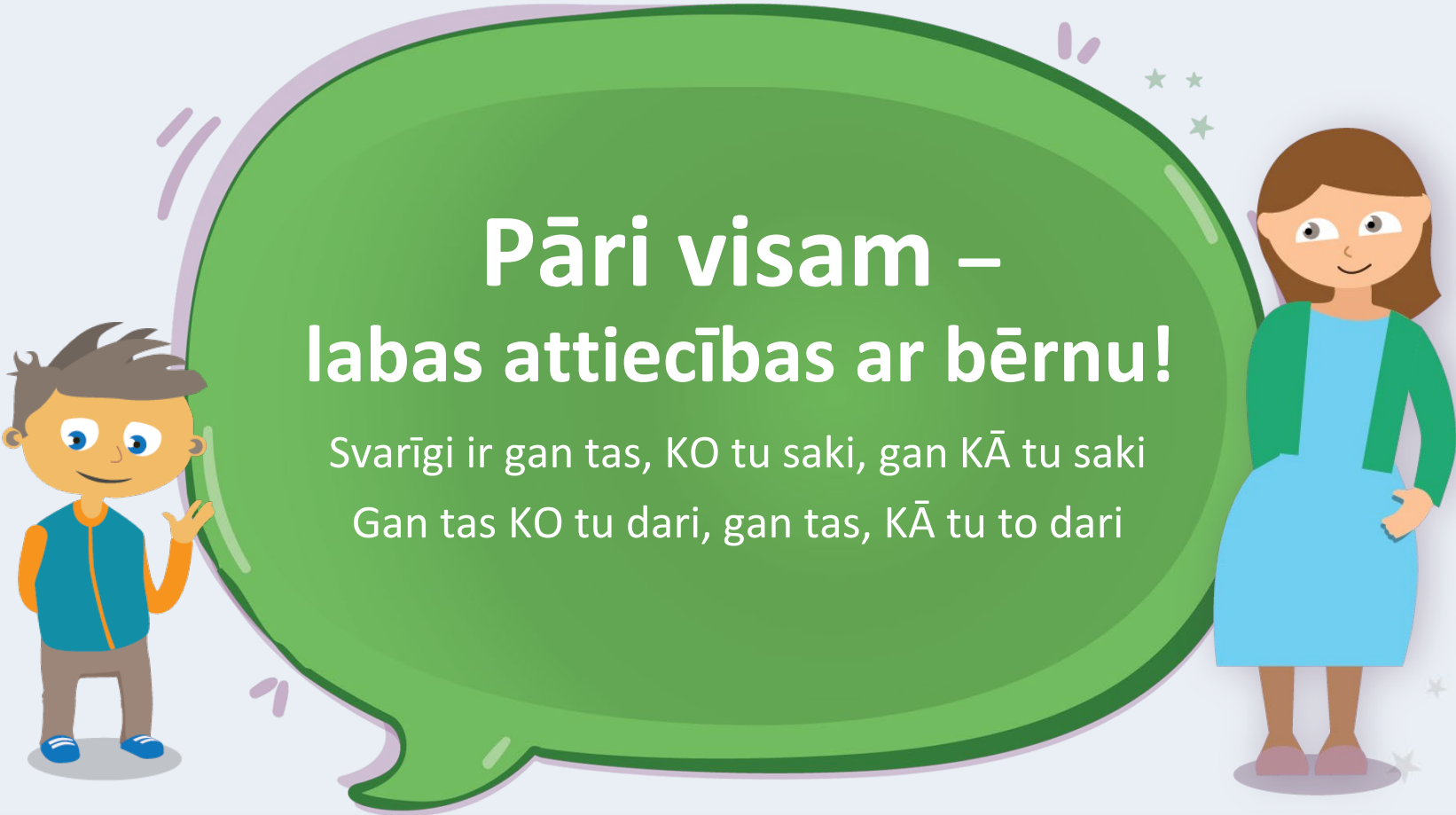
Ir būtiski, lai bērni justu, ka
mēs ticam, ka viņi spēj paši
regulēt uzvedību,
ka mēs viņiem uzticamies,
ka viņi nav atkarīgi no mūsu
uzslavām un sodiem



Laiku pa laikam padodaties arī jauniešu spiedienam

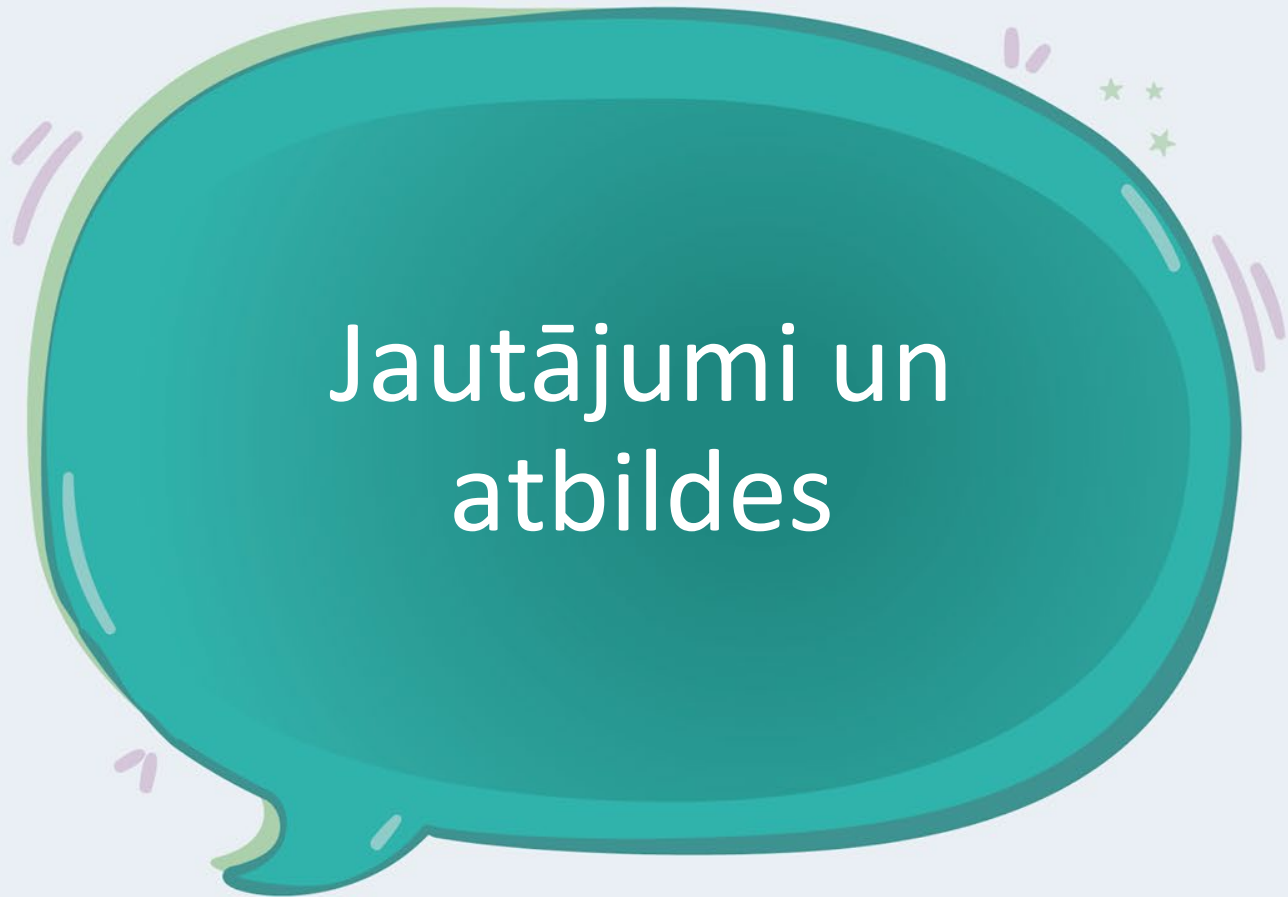
Ja bērnam būs sajūta, ka jūs esat lieli, nesatricināmi, nepierunājami, bērns var sākt melot, manipulēt, krāpties, pārspīlēt, runāt puspatiesību, lai dabūtu to, ko viņš vēlas.





Pāri visam – labas attiecības ar bērnu!

Svarīgi ir gan tas, KO tu saki, gan KĀ tu saki
Gan tas KO tu dari, gan tas, KĀ tu to dari



Jautājumi un atbildes

Avoti

- Ablon, J. Stuart. **Changeable**. Penguin Publishing Group
- Reuter PhD, Tyson . **Standing Up to OCD Workbook For Kids: 40 Activities to Help Children Stop Unwanted Thoughts, Control Compulsive Behaviors, and Overcome Anxiety** . Rockridge Press.
- Rollnick, Stephen. **Motivational Interviewing in Schools** (Applications of Motivational Interviewing) Guilford Publications.
- Stixrud, William. **The Self-Driven Kid**. Penguin Publishing Group
- Walls, Scott. **Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors**