

uzvediba.lv

VEBINĀRS

KĀ MOTIVĒT NEMOTIVĒJAMUS BĒRNUS?

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa



uzvediba.lv

VEBINĀRS

Kā motivēt
nemotivējamus
bērnus?

*Jautājumu
uzdošanai:*

www.sli.do

kods: **79821**



Kas notiek?

Viņiem nav intereses par mācībām

Viņi ir skaļi un traucē citus

Viņi atsakās sadarboties

Viņu negatīvā attieksme ietekmē citu uzvedību un sekmes

Viņi nepārtraukti plāpā, grozās, ir telefonā

Viņi uzdevumus pilda pavirši, nepabeidz tos ne mājās, ne skolā

Viņi neiesniedz pat izpildītus mājas darbus

Viņi aizmirst un pazaudē savas un citu lietas





Kas jūs
motivē un
demotivē?

KAS TEVI ĢIMENĒ...

MOTIVĒ?

- ✓ POZITĪVAS ATTIECĪBAS
- ✓ NOVĒRTĒJUMS
- ✓ VĒRĀ ŅEMTAS VAJADZĪBAS
- ✓ ATKLĀTAS, GODĪGAS ATTIECĪBAS
- ✓ DROŠĪBA
- ✓ KOPIĢAS VĒRTĪBAS
- ✓ PIEDERĪBA
- ✓ MĪLESTĪBA
- ✓ PIEŅEMŠANA
- ✓ KOPIĢI MĒRKĻI
 - CEĻŠ
 - VIRZIENS
- ✓ UZTICĒŠANĀS
- ✓ ATBALSTS

DEMOTIVĒ?

- ✗ VIENĀLDZĪBA
- ✗ NOSODĪJUMS
- ✗ KRITIKA
- ✗ IGNORĒŠANA
- ✗ KLAUSĀS, BET NEDZIRD
- ✗ NEIECIETĪBA
- ✗ NEUZTICĒŠANĀS
- ✗ NESAKRĪT VĒRTĪBAS
 - INTERESES
- ✗ EGOCENTRISKUMS
- ✗ NEELASTĪBA UZSKATOS
- ✗ NEKONSEKVENCE
- ✗ PERSONĪBAS NONIECINĀŠANA
- ✗ VARDARBĪBA - FIZISKA
 - EMOCIONĀLĀ
- ✗ MELOŠANA
- ✗ KRĀPŠANA
- ✗ GREIŽSIRDĪBA
- ✗ MĒRĶU NEESAMĪBA
- ✗ EMPĀTIJAS TRŪKUMS

KAS TEVI DARBĀ...

MOTIVĒ?

- ✓ NAUDA
- ✓ NOVĒRTĒJUMS
- ✓ GANDARĪJUMS
- ✓ IZAICINĀJUMI
- ✓ BONUSI
- ✓ INTERESE
- ✓ REZULTĀTI
- ✓ PROCESS
- ✓ IESPĒJA PALĪDZĒT
- ✓ KOLĒĢI
- ✓ IESPĒJAS ATTĪSTĪBĀ
- ✓ PATĪK
- ✓ DARBS KĀ HOBIJS
- ✓ JĒGA

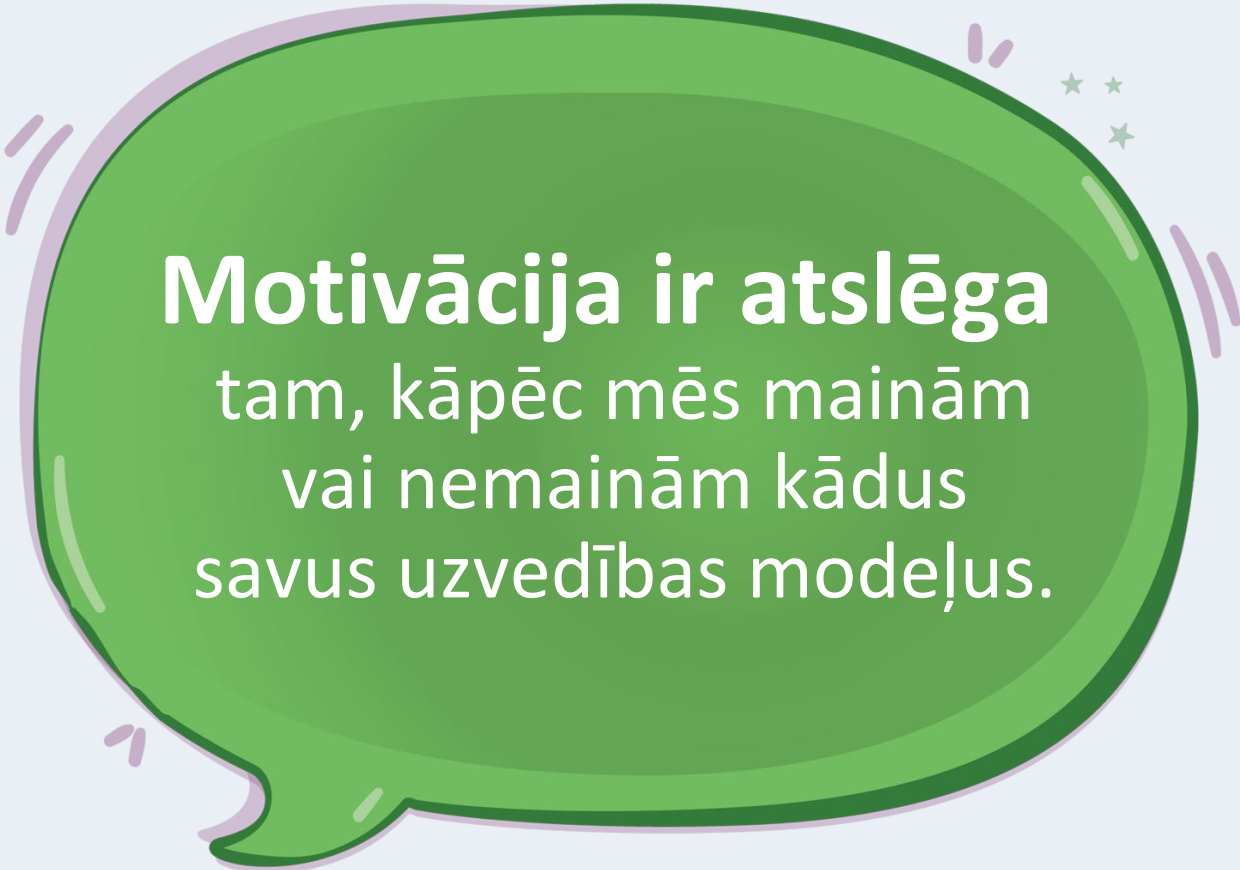
DEMOTIVĒ?

- ✗ PĀRĀK DAUDZ PIENĀKUMU
- ✗ STRESS
- ✗ ATBALSTA TRŪKUMS
- ✗ NECIEŅA NO PRIEKŠNIEKA
- ✗ KLIENTU DAŽĀDĪBA
- ✗ RUTĪNA
- ✗ NEADVEKĀTS ATALGOJUMS
- ✗ NESASNIEDZAMS REZULTĀTS
- ✗ NESAKĀRTOTA VIDE
- ✗ KOLĒĢU NEKOMPETENCE
- ✗ NEKONKRĒTĪBA
- ✗ DEMOTIVĒTI KOLĒĢI
- ✗ TENKAS, APRUNĀŠANA
- ✗ MAINĪGI NOTEIKUMI
- ✗ STAGNĀCIJA

Kas motivē vienu bērnu, ne obligāti motivē citu

- Bērni 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?



Atkarībām no tehnoloģijām

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



Ir bērni, kuriem, iespējams, ir

- problēmas ar problēmu risināšanas prasmēm;
- problēmas ar impulsu kontroles prasmēm;
- patoloģiskais izvairīšanās sindroms;
- kādi citi izaicinājumi



Ir bērni, 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 bērni, 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

Kas rada opozicionālu uzvedību?

- Disfunkcionāla un/vai haotiska ģimenes dzīve;
- Ģimenē ir vai ir bijušas atkarību problēmas;
- Vājas, mainīgas, nekonsekventas robežas bērna audzināšanā;
- Vide, kur šāda uzvedība ir laba izdzīvošanas stratēģija;
- Garīgās veselības problēmas ģimenes loceklim vai pašam bērnam;
- Piesaistes problēmas;
- Trauksme un depresija;
- Traumatiski notikumi



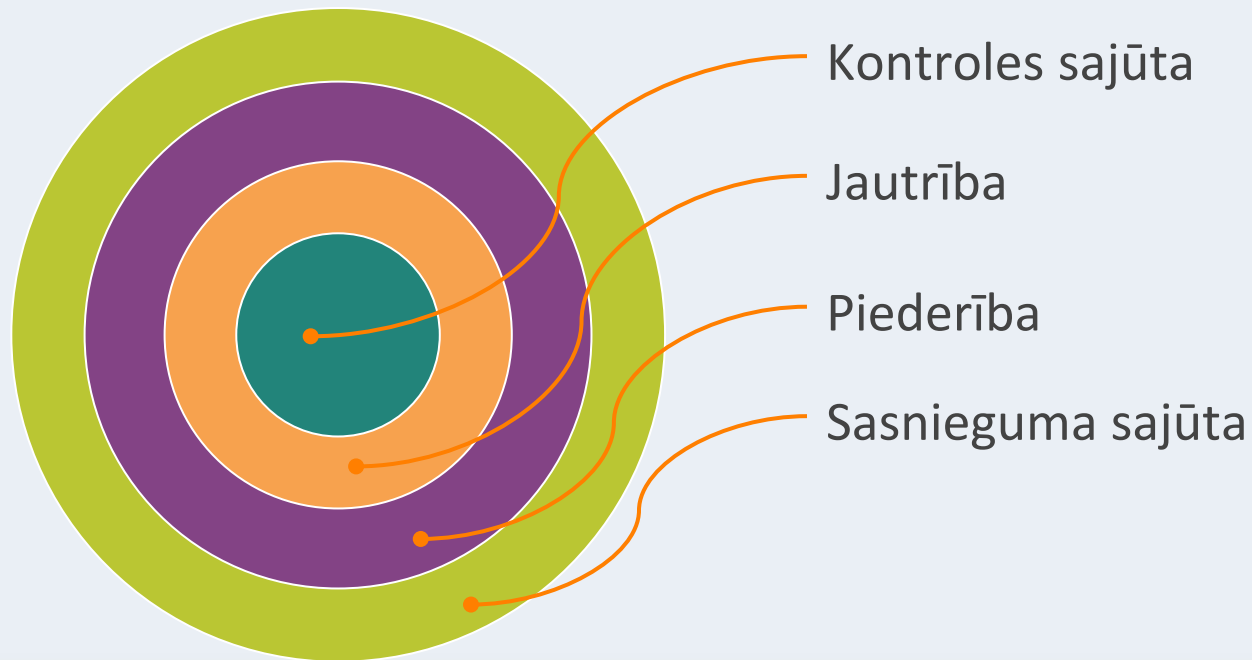
Kas rada opozicionālu un narcisistisku uzvedību?

- Viņi gandrīz nekad nav dzirdējuši: “Nē!”;
- Konsekvenču trūkums uzvedības problēmu gadījumā;
- Vecāki uzskata, ka visi citi vainīgi pie bērna problēmām;
- Pieaugušie nodrošina, lai bērni labi jūtas par jebko, ko dara viņu bērni;
- Zemas vai neeksistējošas prasmes risināt savas problēmas jo tās risina pieaugušie;
- Bērnam nav iespēju garlaikoties, jo pieaugušie visu laiku cenšas viņu izklaidēt;
- Kad bērns paliek destruktīvs, pieaugušie ignorē to vai uzbrūk ikvienam, kurš cenšas bērnu disciplinēt;
- Izlaists bērns bez pienākumiem un bez brieduma novērtēt savas privilēģijas.

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

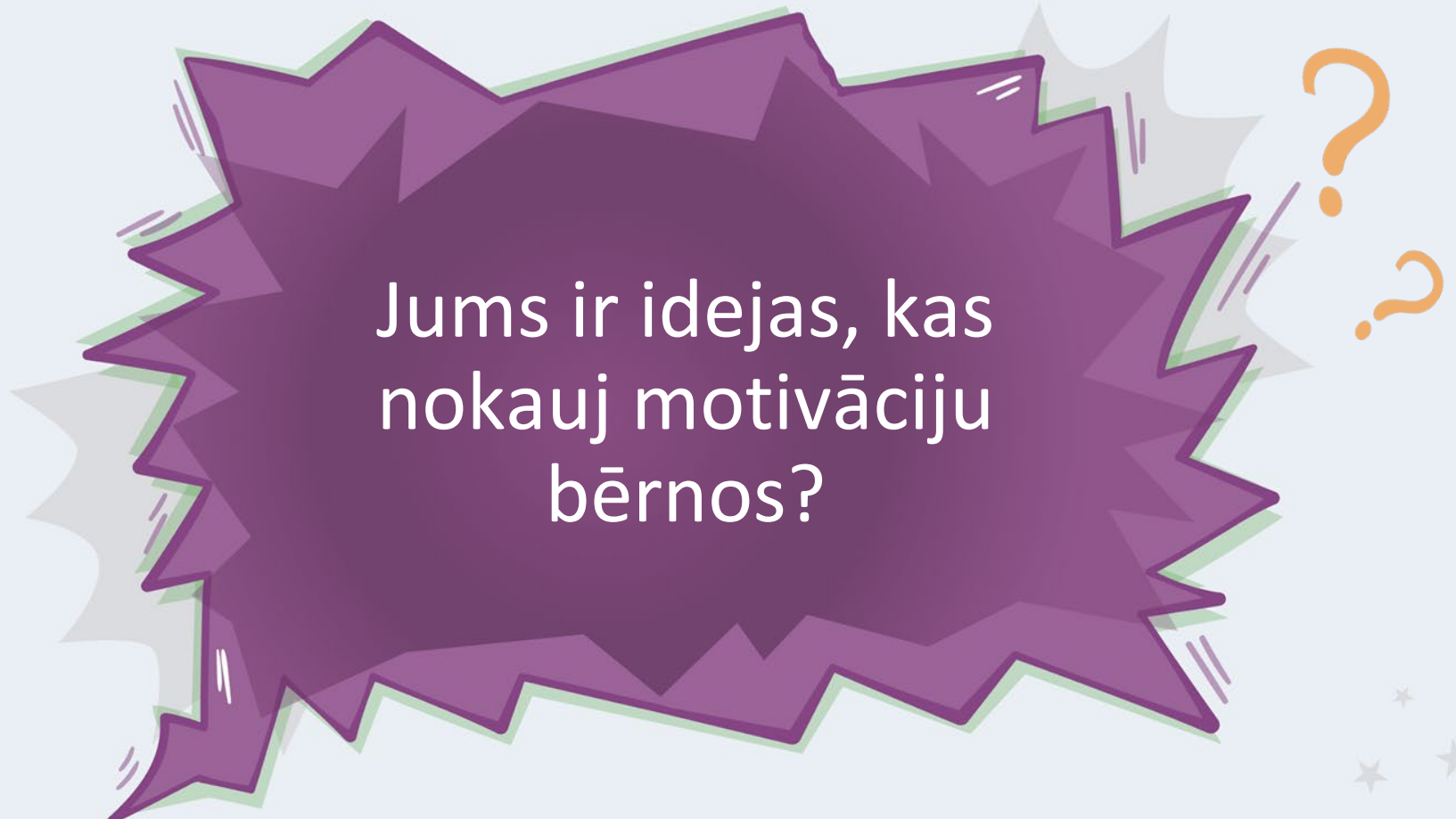


Bērna pamatvajadzības





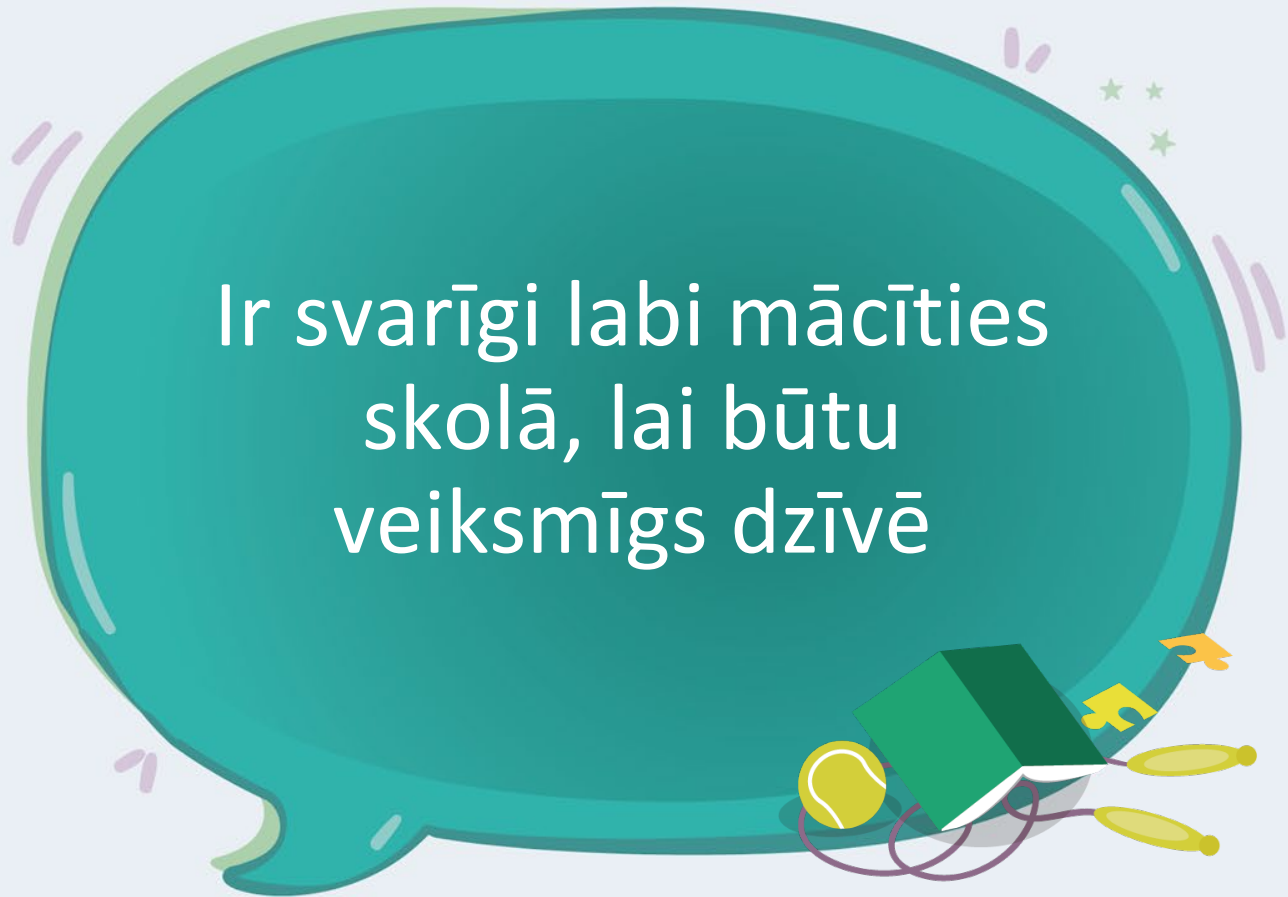
Kas vienam izskatās kā
nekontrolējama uzvedība,
otram var būt kontroles
iegūšanas uzvedība



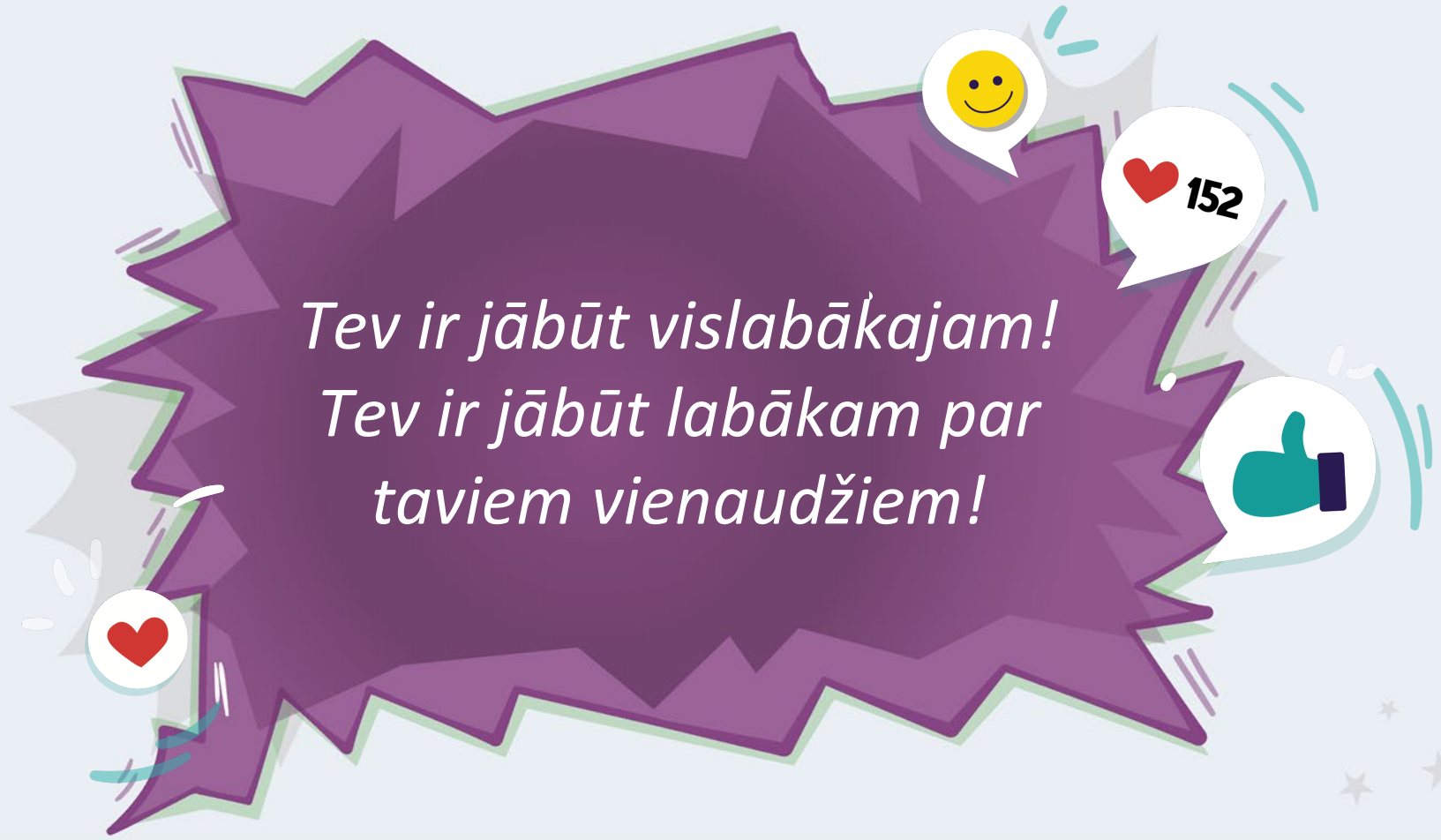
Jums ir idejas, kas
nokauj motivāciju
bērnos?



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



Ir svarīgi labi mācīties
skolā, lai būtu
veiksmīgs dzīvē



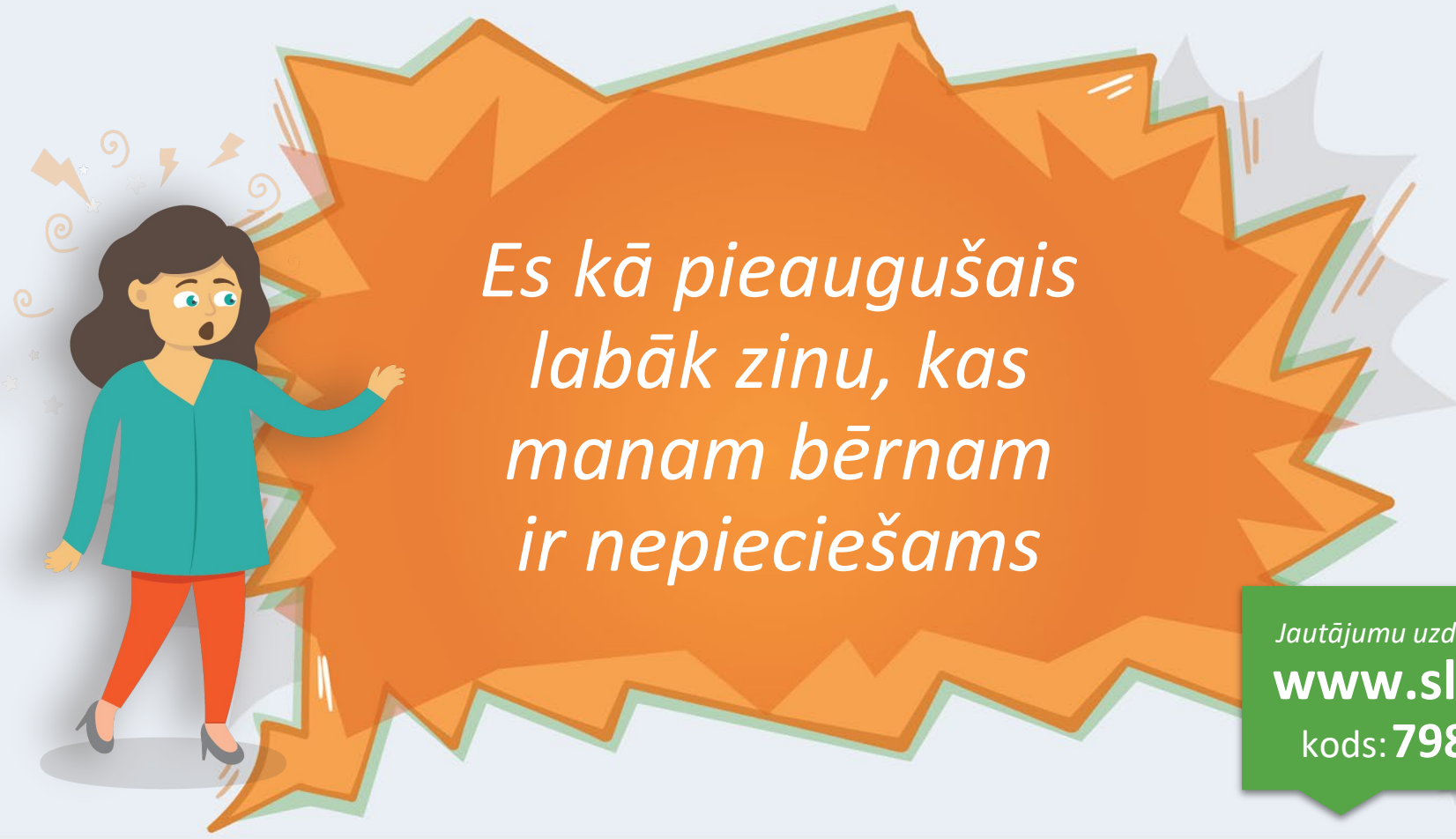
*Tev ir jābūt vislabākajam!
Tev ir jābūt labākam par
taviem vienaudžiem!*

Pasaule ir bīstama vieta



*Ja es viņu nespiedīšu,
viņš nerasniegs
pilnu potenciālu*





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

Jautājumu uzdošanai:
www.sli.do
kods: **79821**

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



Biežākie motivācijas slazdi īsumā

Bērna teiktā labošana, darbu labošana

Mazu, pozitīvu izmaiņu pamanīšana

Problēmu mērogu mainīšana (it īpaši bērniem ar labu iztēli)

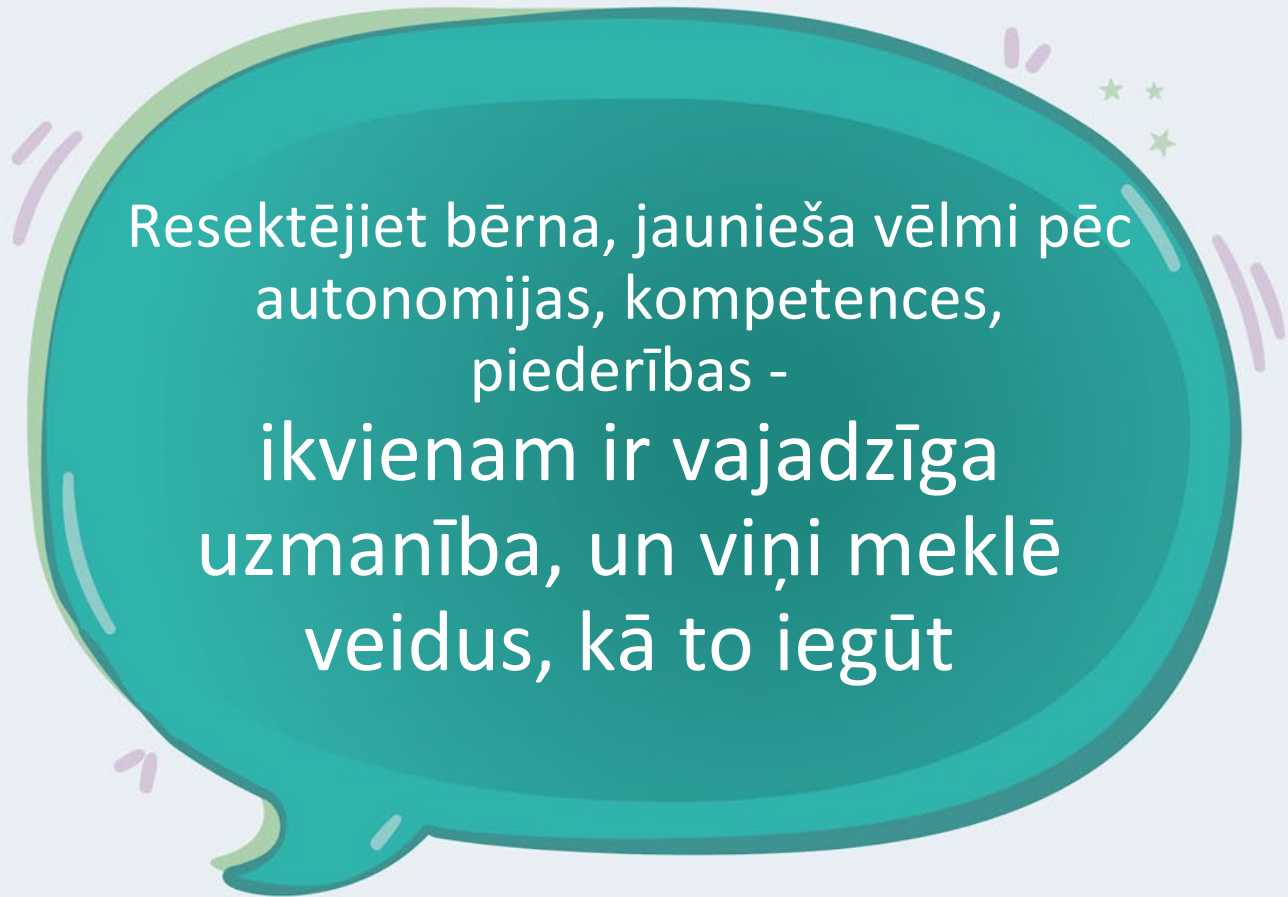
Negatīvi pamatspriedumi par personību, par uzvedību

Pārāk daudz, detalizētu un biežu norāžu došana

Didaktika “Ko tu tagad darīsi”, “Kas bija jādara?”, “Atceries, ko runājām?”

Attaisnojumu meklēšana

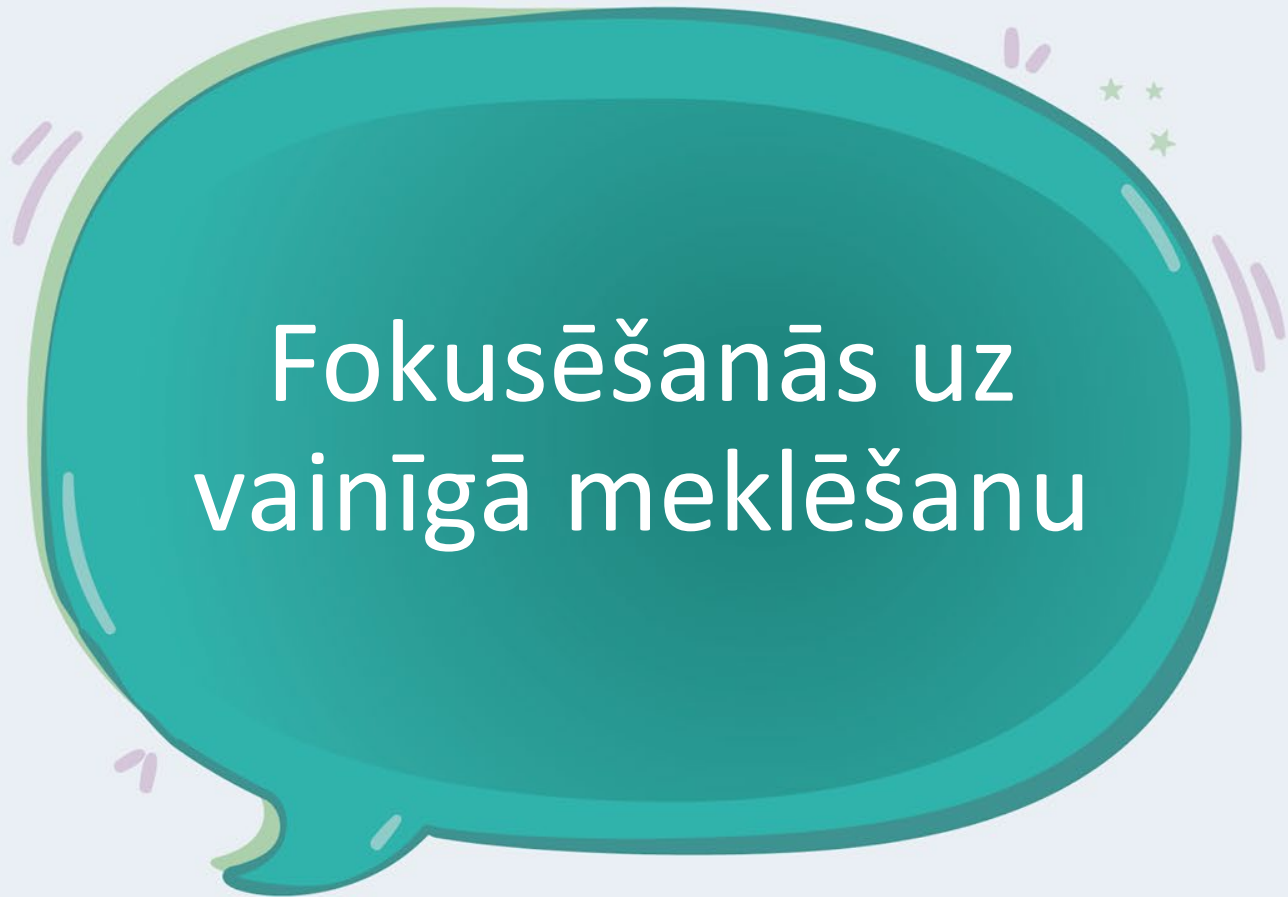




Respektējiet bērna, jaunieša vēlmi pēc
autonomijas, kompetences,
piederības -
ikvienam ir vajadzīga
uzmanība, un viņi meklē
veidus, kā to iegūt

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green long-sleeved shirt 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 bērna retorikā" is written in white inside the orange starburst.

Brīdinājuma signāli bērna retorikā



Fokusēšanās uz vainīgā meklēšanu

Iekrišana pozitīvās domāšanas slazdos

woop - wishes, obstacles, opportunities, plans



- vēlēšanās
- šķēršļi
- iespējas
- plāni

Bērna 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...*

Bērns kaut ko dara vienkārši, lai iepriecinātu jūs, vecmāmiņu, skolotāju utt. «*Es piezīmēšu te saulīti – skolotājai tas patiks*»

Uzvedība, lai darītu laimīgus citus

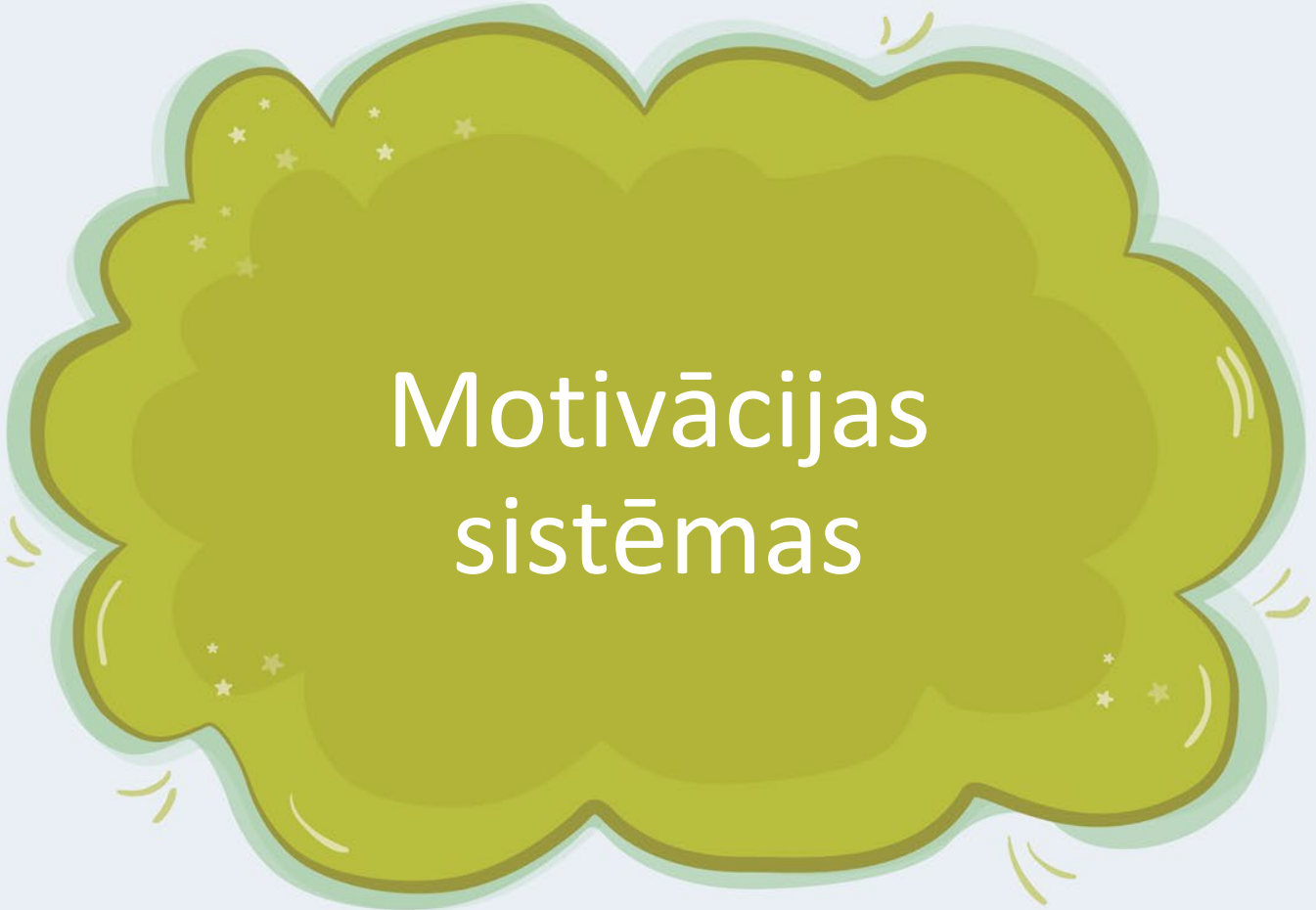


Vecāku retorika



- *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*





Motivācijas sistēmas

Ir bērni, 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



- Jo zemāka būs cilvēka iespēja kontrolēt situāciju, jo augstāks būs stresa līmenis.
- Bez veselīgas kontroles sajūtas bērni jutīsies bezspēcīgi un pārsātināti un bieži kļūs pasīvi vai noraidoši.
- Ja bērniem aizliedz izdarīt jēgpilnas izvēles, pastāv liels trauksmes un pašdestrukcijas risks.



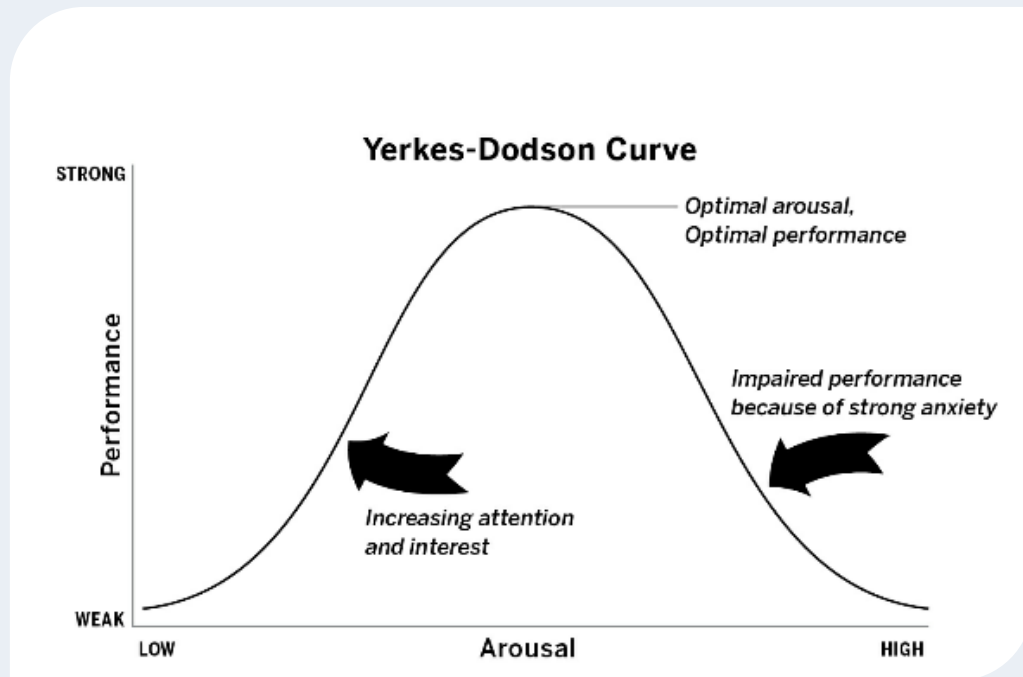
3 veidu stressi, kas ietekmē bērna motivāciju

- 1. Pozitīvais stress**, kas paaugstina tonusu, dod motivāciju
- 2. Izturams stress**, kas ir samērā reti, ilgst īsu brīdi un trenē bērna emocionālo imunitāti (pat mīļdzīvnieka nāve)
- 3. Toksiskais stress**, kas ir neizturamā intensitātē, ilgst nenosakāmi ilgi. Bērnam rodas sajūta, ka viņš neko nevar savā dzīvē kontrolēt.



Bērns 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.

Ir pilnīgi bezjēdzīgi
bērnām stāstīt, kas viņām
jādara vai nav jā dara,
neiedodot instrumentus
rīcības maiņai



Ieradumu veidošana
nedrīkst būt
kampaņveidīga



Kādas prasmes jātrenē šiem bērniem?

- ❑ Paškontroles prasmes;
- ❑ Impulsu kontroles prasmes;
- ❑ Emocionālā intelīģence;
- ❑ Sarunāšanās un strīdēšanās prasmes

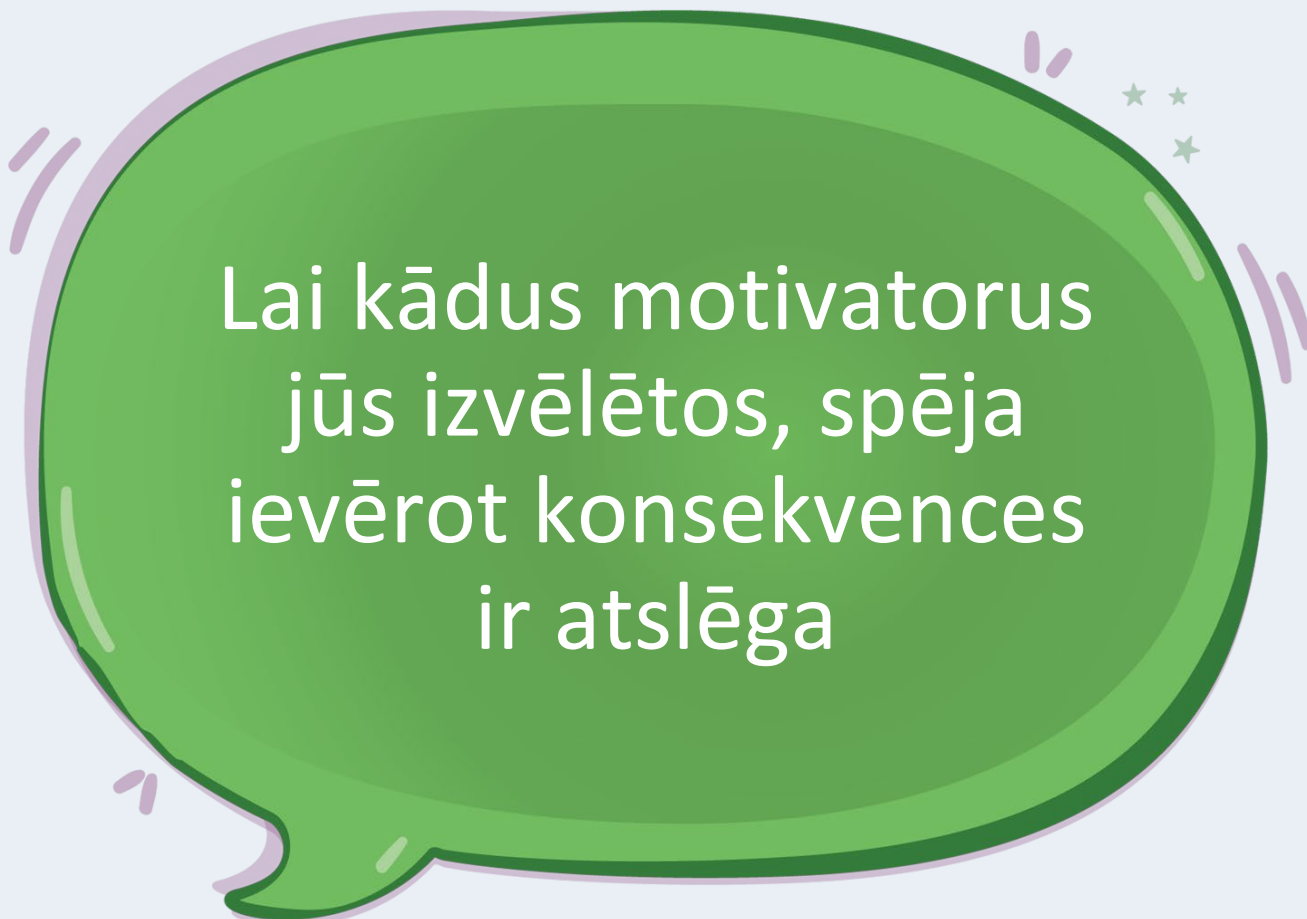


Ir ārējie motivatori un ir iekšējie motivatori

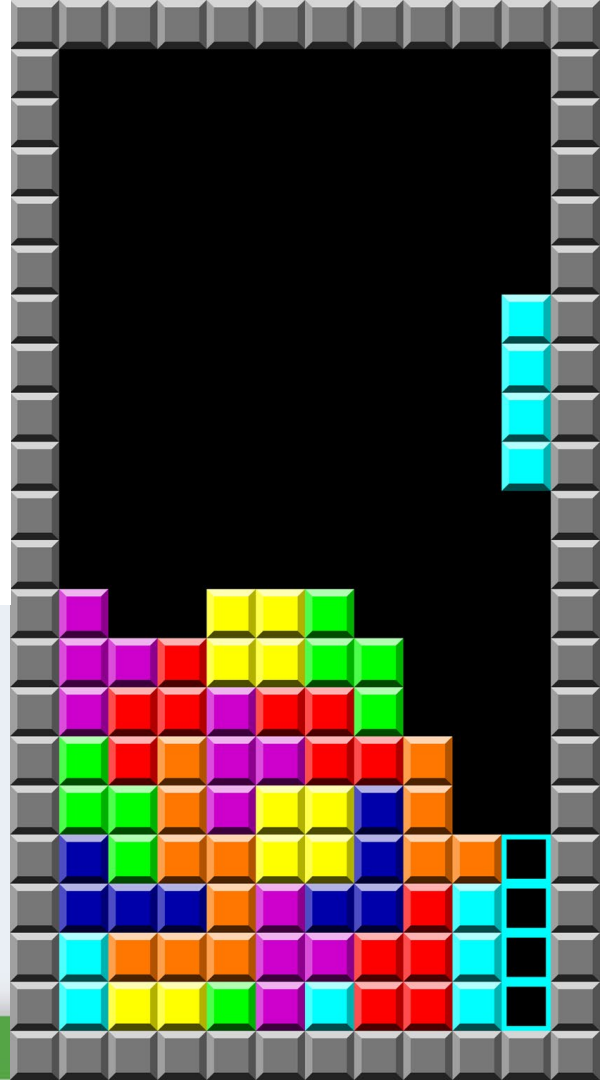
Jautājumu uzdošanai:

www.sli.do

kods: **79821**



Lai kādus motivatorus
jūs izvēlētos, spēja
ievērot konsekvences
ir atslēga



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

#3bKLASE

3^b KLASES DRAUDZĪGĀ

nedēļa

ŠONEDĒĻ APŅEMOS(-AMIES)

Būt draudzīgi



Uzturēt klases
telpu kārtībā



Izpildīt visus
mājasdarbus



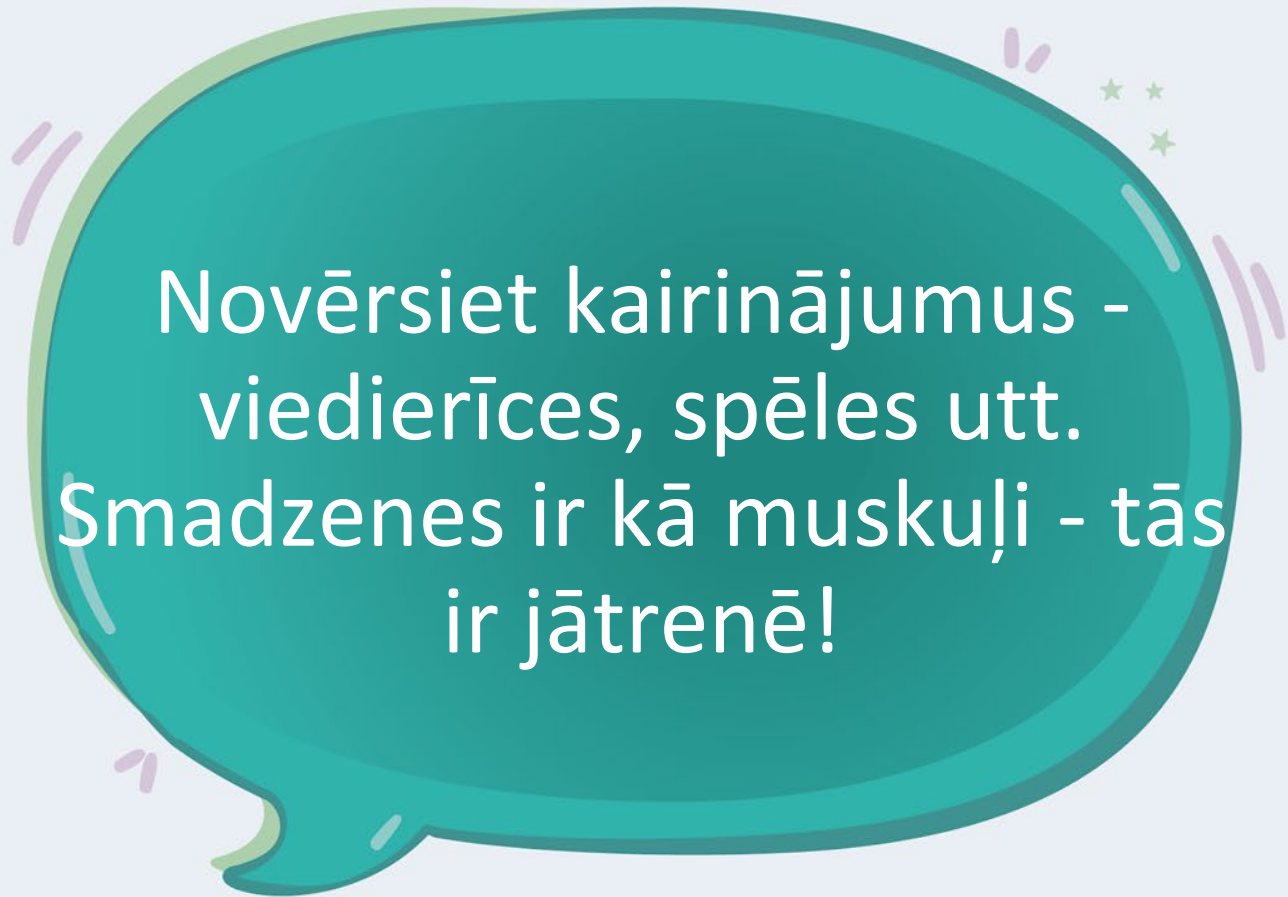
KOPĀ:

Kā veicās šonedēļ?

Kas jāpaveic nākamnedēļ?

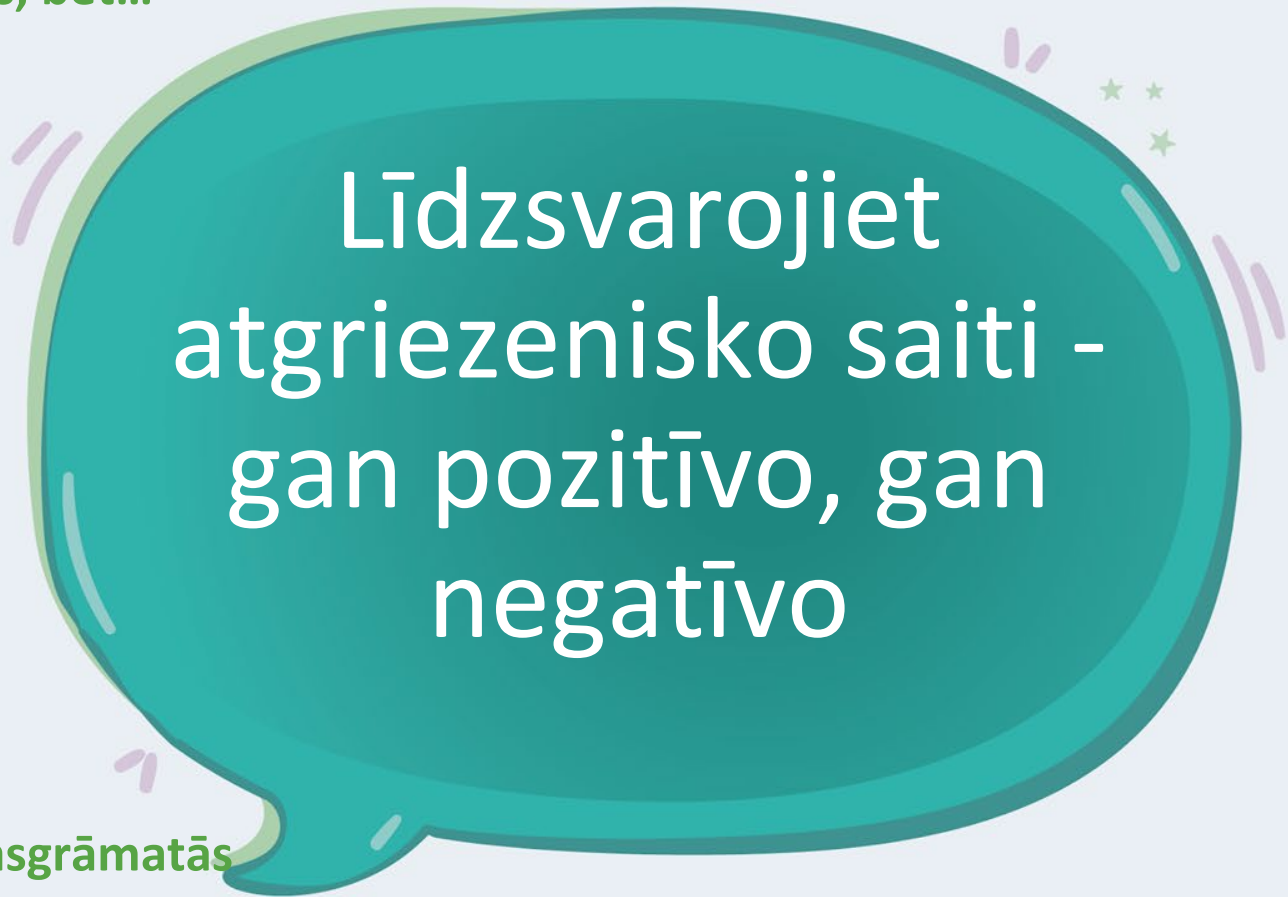
Vairāk materiālu www.uzvediba.lv

uzvediba.lv



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

Tu esi labs zēns, bet...



Līdzsvarojiet
atgriezenisko saiti -
gan pozitīvo, gan
negatīvo

Piezīmes dienasgrāmatās

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

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



Sensorās vajadzības kā motivatori

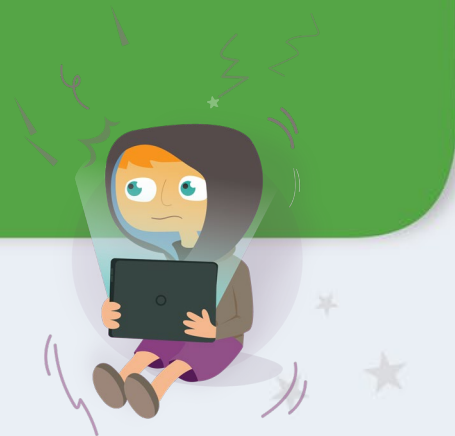
Sensorās vajadzības var būt ļoti spēcīgs motivators

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



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

Jautājumu uzdošanai:

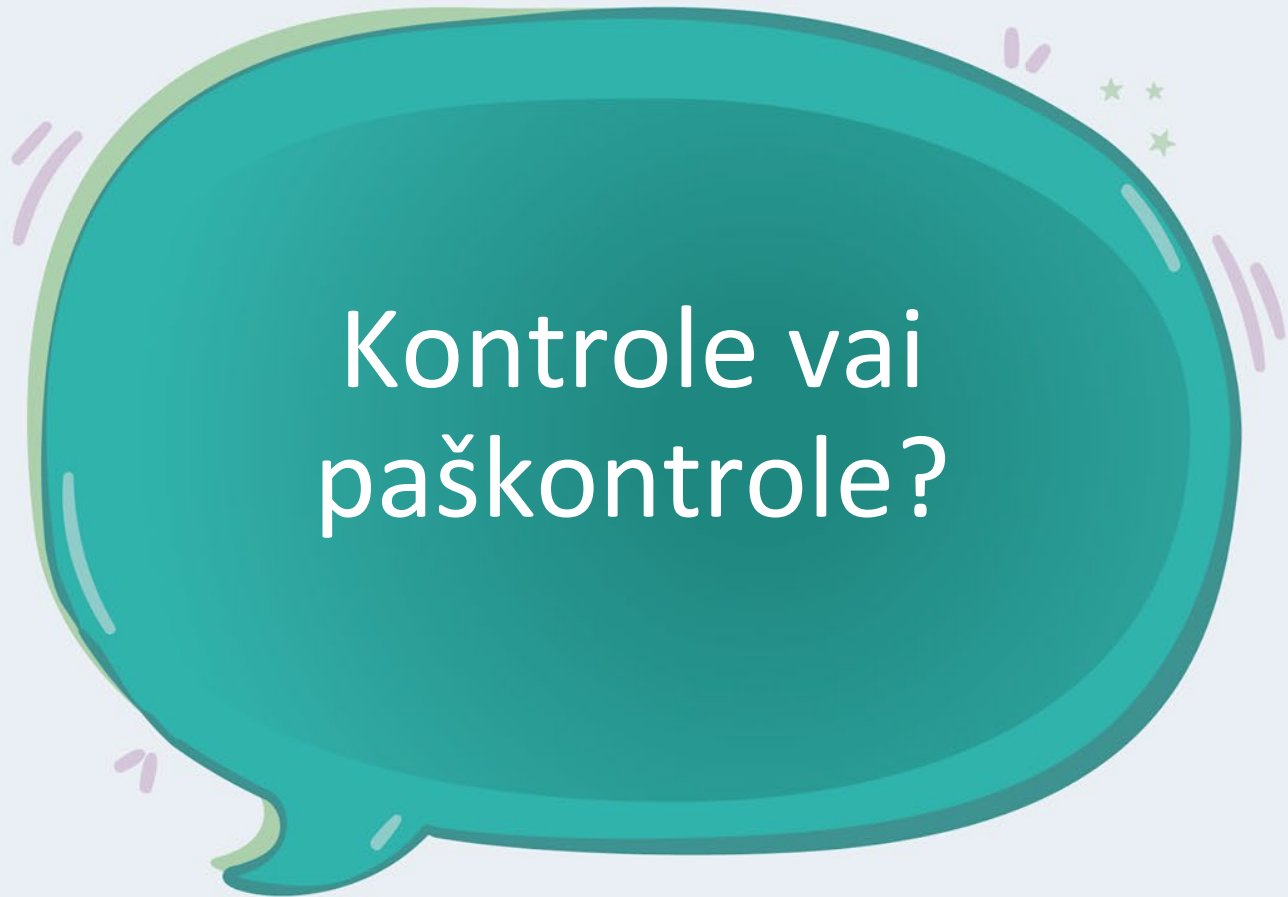
www.sli.do

kods: **79821**

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



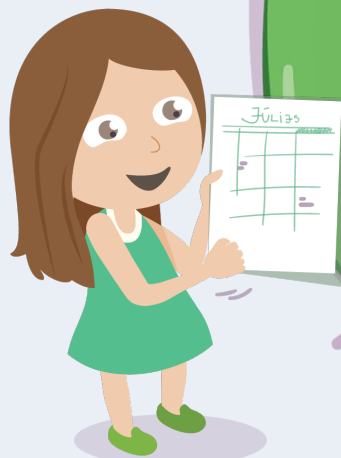


Kontrole vai
paškontrole?

Kā dabūt nost bērnu no tehnoloģijām?

- ☐ Sāc ar sevi!;
- ☐ Vairāk svaiga gaisa;
- ☐ Izlaušanās spēles;
- ☐ Dekonstruktīvās spēles pret konstruktīvajām spēlēm;
- ☐ Vecāku kontrole





Mūsu mērķis ir
iemācīt bērnu domāt
kritiski, rīkoties
patstāvīgi un atbildīgi

- Mums nevajag bērniem mācīt, kas ir pareizi vai nepareizi, mums ir jāiemāca bērniem domāt;
- Un mums ir jāiemācās pašiem paļauties uz saviem bērniem;
- Mums jāiemācās nebaidīties pašiem no grūtībām, nesargāt bērnus no tām, ļaut tās pārvarēt



Kas palīdz?

- Bērniem nepieciešams atbalstošs pieaugušais;
- Viņiem nepieciešams laiks, lai atgūtos no stresa;
- Viņiem nepieciešama kontroles sajūta pār savu dzīvi



Nodod vēstījumus

*Es zinu, ka tev ir
galva uz pleciem*

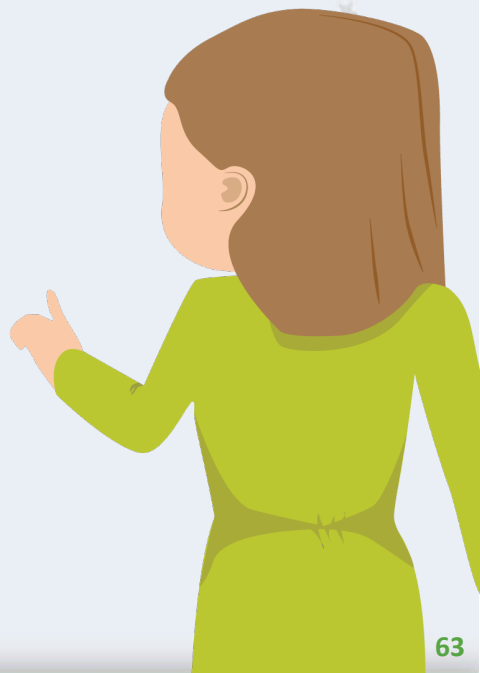
*Es tev
uzticos*

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



Nerisini problēmas bērna 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



Robežas – jo sarežģītāks ir bērns, jo skaidrākas robežas ir svarīgi nospraust

- *Tu nevari darīt pāri jaunākiem un vecākiem bērniem;*
- Pietiekams miega daudzums;
- Veselīga pārtika;
- Valoda

Bērniem ir jājūt, ka mēs – pieaugušie esam gatavi pieņemt lēmumus, kas neatbilst bērna vecumam



Sodi

- Ekrāna laika ierobežošana
- Skaidras sekas
- Komforta zonas samazināšana

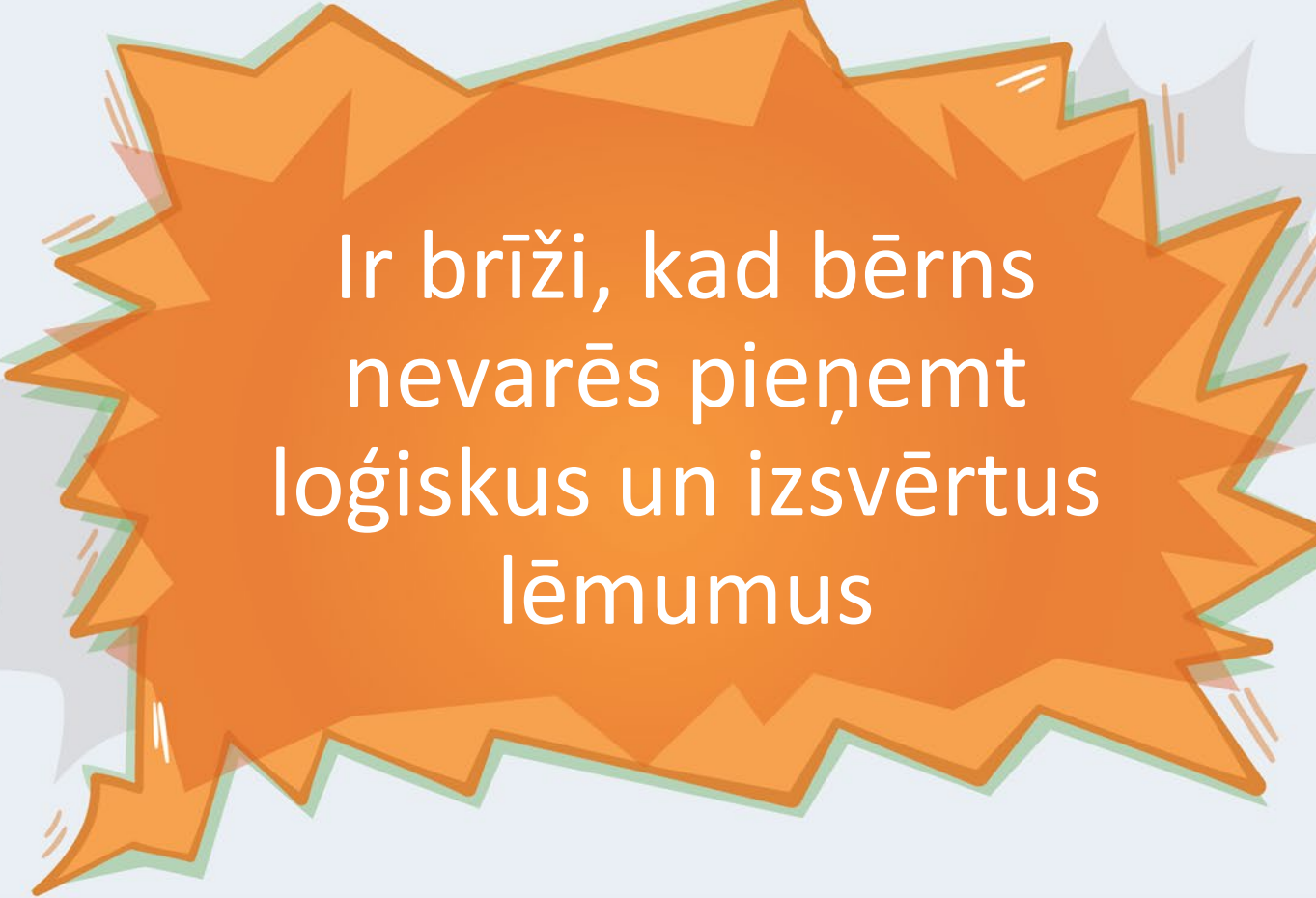
Kāpēc nepalīdz sodi?

- Tev visu laiku vajadzēs palielināt kairinājumu
- Bērns sāks baidīties no tevis, nicināt tevi

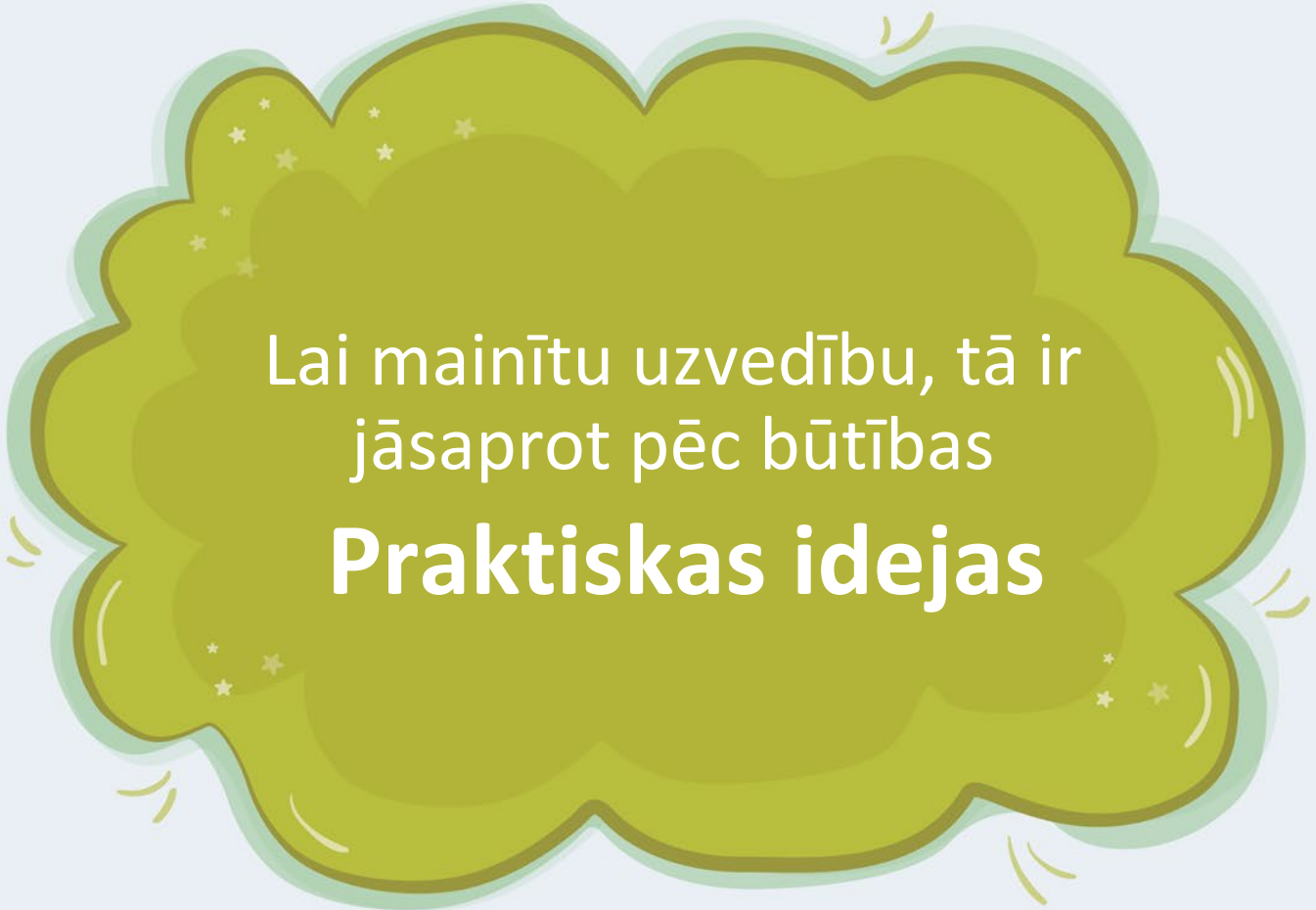


Mēs nevaram novērst visus
bērnu un jauniešu impulsīvos
lēmumus, bet jāatceras, ka
arī mums kā pieaugušajiem ir
impulsu kontroles grūtības





Ir brīži, kad bērns
nevarēs pieņemt
loģiskus un izsvērtus
lēmumus



Lai mainītu uzvedību, tā ir
jāsaprot pēc būtības
Praktiskas idejas

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



Kas palīdz opozicionāliem bērniem, bērniem ar UDHS un citādu sarežģītu uzvedību?

- Fiziskas aktivitātes bez sacensību garšas (var sacensības ar sevi);
- Sociāli atbildīgs un jēgpilns darbs (pastaigas ar patversmes suņiem, piemēram);
- Sapratne, cik liela intensitāte nepieciešama, lai bērns nebūtu pārstimulēts vai pārrelaksēts (fona mūzika, termiņi utt.);
- Veselīga pārtika;
- Pulkstenis un strukturēta dienaskārtība;
- Sadalīt uzdevumus mazās daļās;
- Apbalvojumi



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



Vecumam neatbilstošas
prasības var novest pie
attīstības traucējumiem
(gan pārāk augstas, gan pārāk zemas)



Mazuļi - nodod vēstījumu, ka tu **uzticies bērnam!**

Lai izvēlas:

- ko vilks virsū;
- kārtot māju vai kārtot savu istabu;
- slaucīt grīdu vai kārtot gultu;
- spēlēt ar klučiem vai kārtot;
- zīmēt ar flomāsteriem vai guašām

- ❑ Spēlējiet kopā lomu spēles, un lai bērns izvēlas jums kā vecākiem lomu. Spēlējiet veikalus, mammas un tētus, policistus utt. **Imaginārā spēlēšanās attīsta valodu;**
- ❑ Spēlējiet spēles, kur bērns ir stiprāks par jums;
- ❑ Spēlējiet klusuma spēli

Pirmsskolas vecuma bērni

- **Plānojiet kopā** - *Ko tu vēlies darīt nedēļas nogalē, ko mēs darīsim pēc bērnudārza, ko būtu jauki sagatavot vakariņām, ko aicināsim uz tavu dzimšanas dienas ballīti, kartona kaste būs vilciens vai māja?*
- Māciet pazīt pulksteni
- Palūdziet padomu, kā rīkoties kādā konkrētā situācijā



Sarunas

- *Kas tev palīdzētu piecelties uz bērnudārzu?*
- *Tev ir idejas, kā uzturēt istabu kārtībā?*
- *Tev ir idejas, kā jūs ar māsu varētu tik daudz nestrīdēties?*
- *Vai tev ir nepieciešama palīdzība....*
- *Tu redzi kā samazināt datora lietošanu ģimenē?*



Sākumskolas bērni



- Kā pavadīt brīvo laiku, kādos pulciņos piedalīties?;
- Māciet izsvērt katra lēmuma plusus un mīnus;
- Māciet bērnam plānu A, plānu B, plānu C;
- Palūdz padomu, kā rīkoties kādā konkrētā situācijā;
- Sagatavojiet sarakstu, par kādām lietām bērns ir atbildīgs skolā;
- Pavaicā bērnam, vai ir kas tāds, kas viņa dzīvē nestrādā, un ko viņš vēlētos mainīt

Mājasdarbu jautājumi

- Pārdomājiet, tai tiešām jācīnās par to pildīšanu vai nepildīšanu? – tā ir skolas problēma vai jūsējā? - *Es tevi mīlu pārāk stipri, lai cīnītos ar tevi par mājasdarbiem*
- Veiciniet bērna iekšējos dialogus, spēju saprast sevi, savas motivācijas sistēmas
- Piedāvā savu palīdzību, bet neuzspied to
- Ja bērnam skola un mājas ir karalauks, viņš būs pārguris, trauksmains, nemotivēts
- Ja bērnam nav mājās iespēja kontrolēt savu vidi, viņš meklēs kontroles iespējas ārpusē



Pamatskola +

- Izsvērt riskus;
- Mācieties vērot vienaudžu spiediena ietekmi;
- Māciet bērniem morāles dilemas;
- Māciet bērnam *YOLO* relativitāti;
- Māciet bērnam adrenalīnu saņemt veselīgā veidā;
- Veselības jautājumi – alkohols, narkotikas, zālīte, sekss;
- Palūdz padomu, kā rīkoties kādā konkrētā situācijā;
- Veidojiet izmaksu analīzi saviem lēmumiem



Meklējiet kopā ar bērnu dažādus veidus, kā pildīt mājas darbus

- Izmēģiniet dažādus organizēšanas veidus (čeklisti, darbu saraksti utt.);
- Izmēģiniet dažādus laika plānošanas veidus;
- Izmēģiniet dažādus mācīšanās veidus;
- Izmēģiniet motivācijas sistēmas;

Līdzīgi kā “Kārtošanas spēle” 🧠



Sarunām ar bērnu

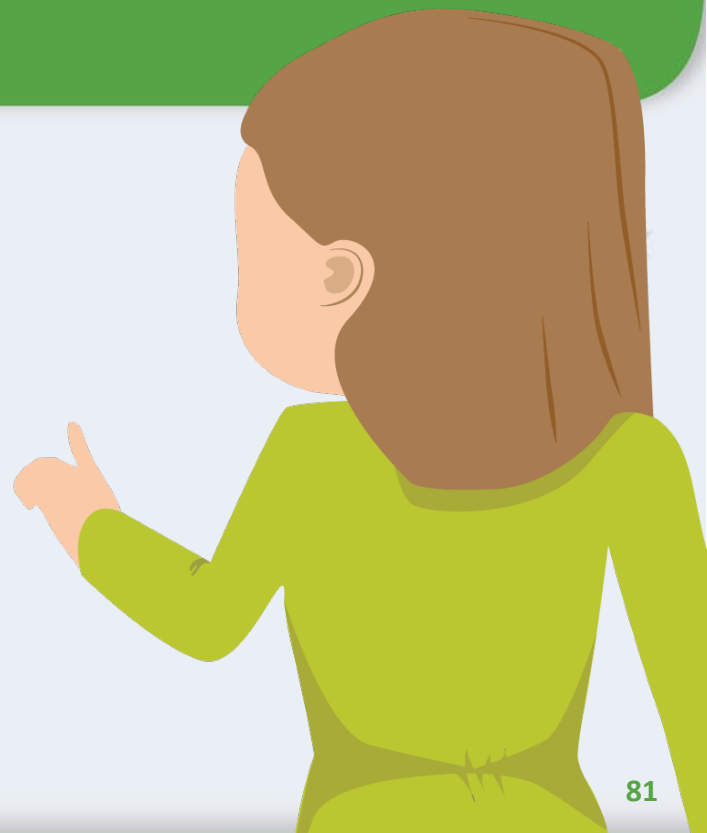
- ❑ Sagatavojiet kopīgi sarakstu, kas ir tās lietas, kuras bērns var kontrolēt. Ko vēl tur varētu pievienot?;
- ❑ Aprunājieties, vai ir vēl kādas lietas, par ko bērns būtu gatavs uzņemties atbildību;
- ❑ Vēro, kā tu runā ar bērnu – «šodien tev jādara tas», jeb tu tomēr piedāvā izvēles?;
- ❑ Sagatavojiet sarakstu, kas bērnam radīja uztraukumu un izrunājiet, ko tur varētu darīt. Sagatavojiet sarakstu arī ar pozitīvajām lietām;

Te var palīdzēt plakāts «Cik liela ir mana problēma?»



Ja bērns nav motivēts, uzdodiet sev
vienu jautājumu:

*Kuram šajā brīdī
ir problēmas?*



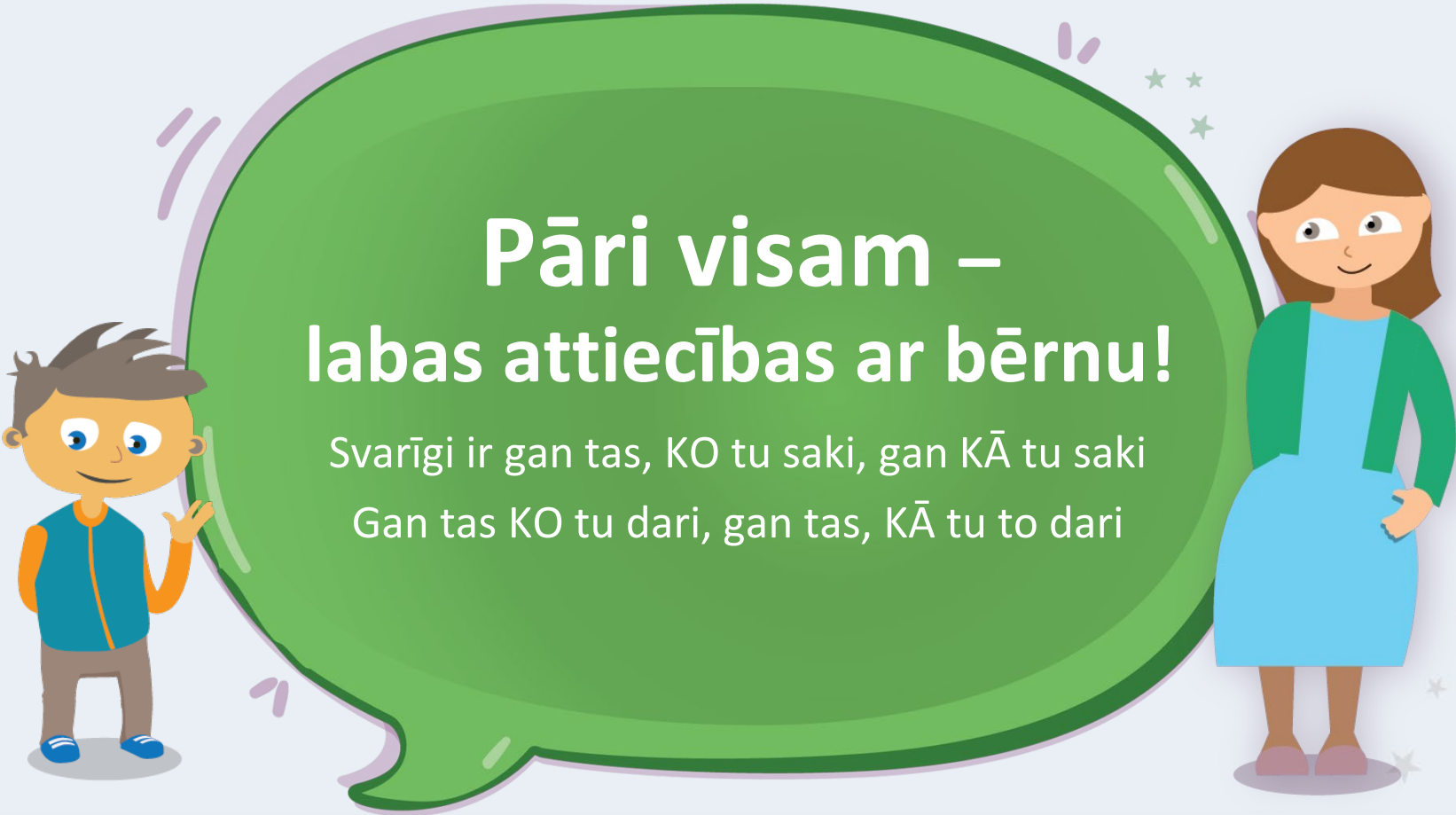
Laiku pa laikam padodaties arī bērnu spiedienam

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.



- Tev ir jādzīvo sava dzīve un bērnam – savējā;
- Tavas veiksmes ir tavas veiksmes, bērna veiksmes – bērna;
- Nodali bērna problēmas no savām problēmām;
- Neliec bērnam piepildīt tavus sapņus





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

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**