

uzvediba.lv

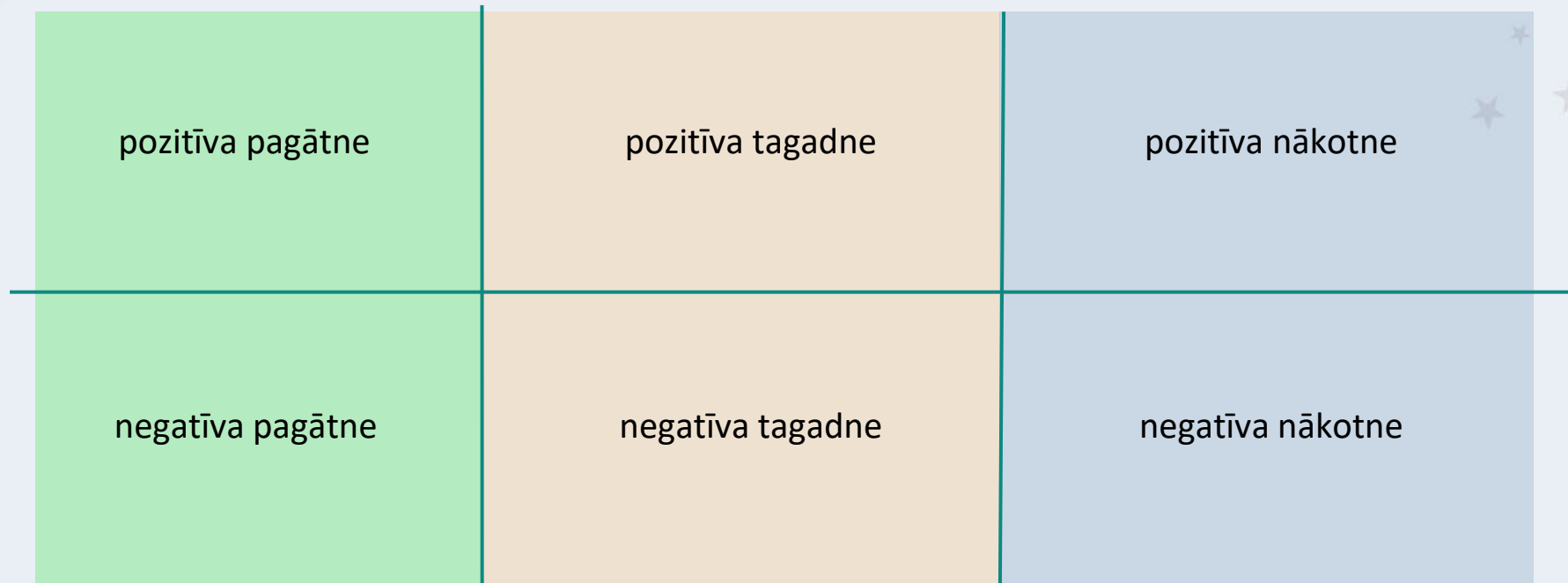
VEBINĀRS

Motivācijas labirinti

Līga Bērziņa

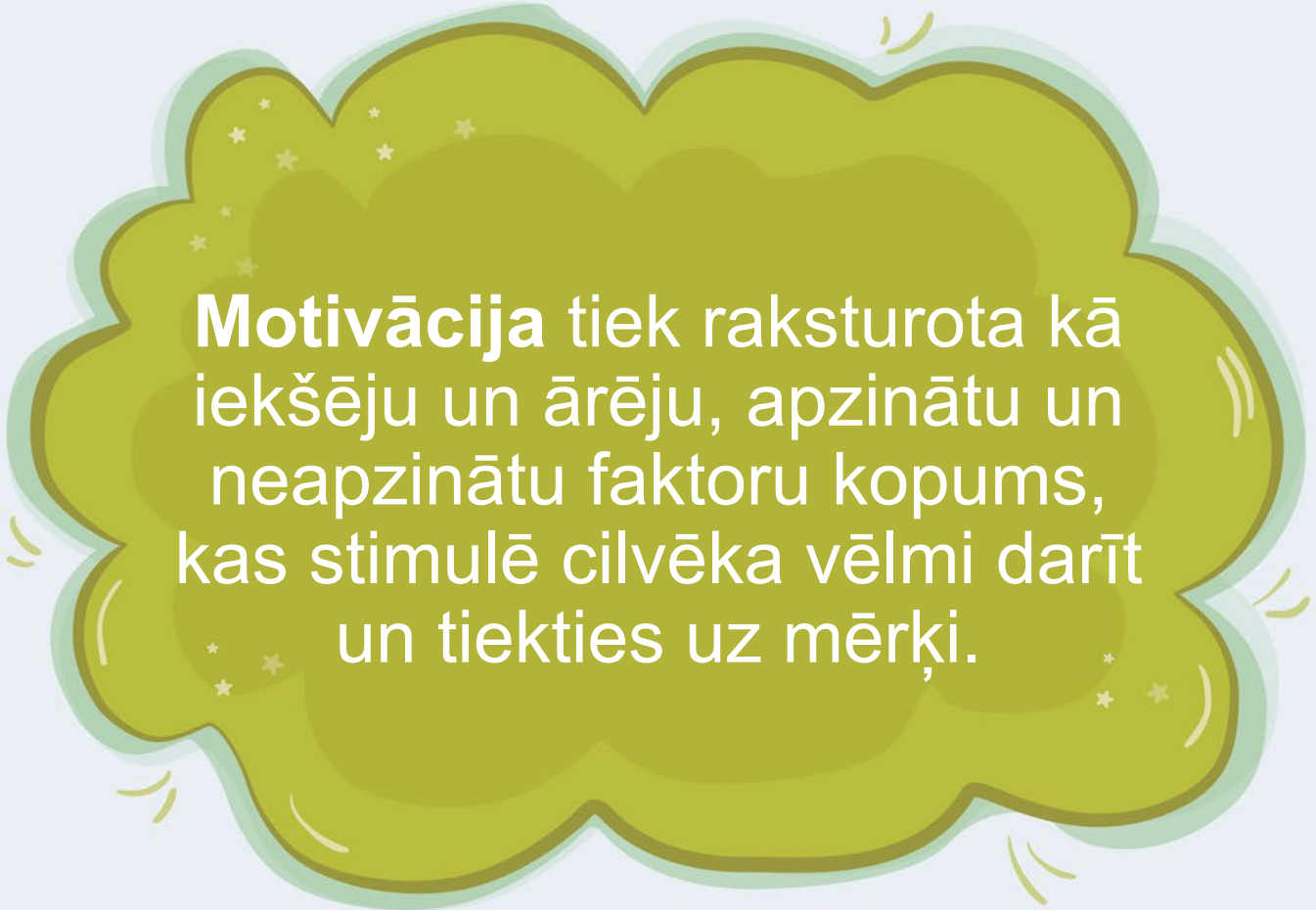


Laika perspektīva – Kāpēc tagad ir tik grūti motivēt sevi un citus?



Carlo Rovell. The Order of Time

2



Motivācija tiek raksturota kā iekšēju un ārēju, apzinātu un neapzinātu faktoru kopums, kas stimulē cilvēka vēlmi darīt un tiekties uz mērķi.



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
- ✗ GREIJSIRDĪBA
- ✗ 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

Biežākie motivācijas slazdi īsumā

Bērna teiktā labošana, darbu labošana

Mazu, pozitīvu izmaiņu nepamanīšana

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

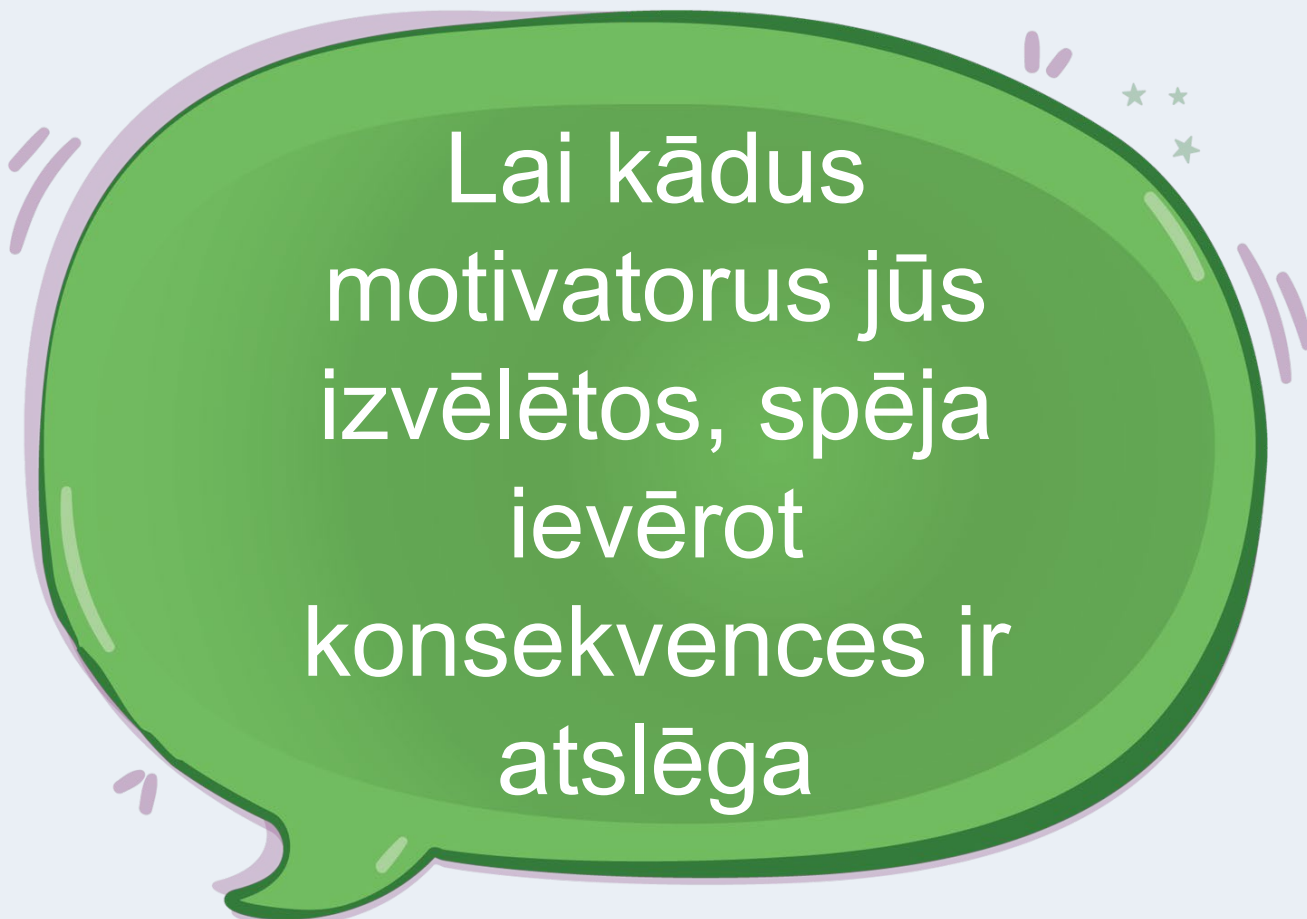
Bioķīmija?

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

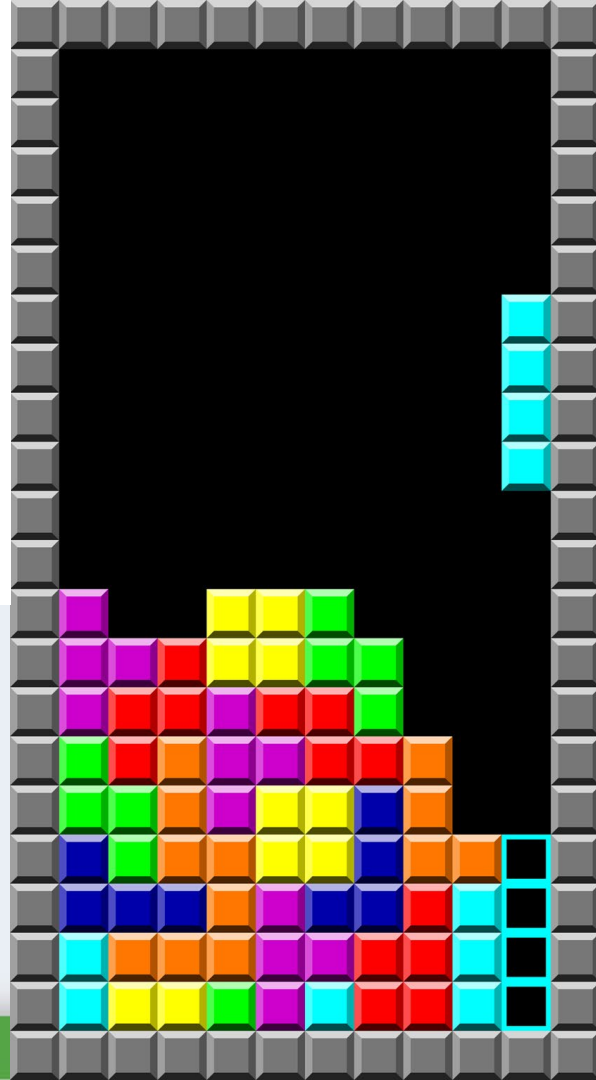


Tā vietā, lai spiestu
bērnu darīt lietas, kuras
viņam nepatīk, mums
jāmeklē veidi, kā piekļūt
viņa motivācijas
sistēmai





Lai kādus
motivatorus jūs
izvēlētos, spēja
ievērot
konsekvences ir
atslēga





Dace Bluke @dacebluke · Jan 30



Mūsmājās no šodienas jauna kārtība. Laiks pie ekrāna jānopelna ar labiem darbiem. #sešgadnieks



1



4



45



<https://twitter.com/dacebluke/status/1355567159007711233>

Ārējie motivatori

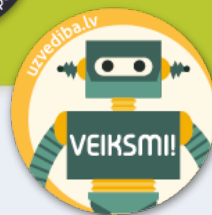
Apbalvojumu sistēmas

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

Šie parasti ir īstermiņa motivatori

- 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



Rīcības stratēģijas

- Zvaigznītes, uzlīmes, pat maksājumi strādās ļoti īsu brīdi, jo bērni sapratīs ātri, ka ar viņiem manipulē
«Kad tu man atņem datorlaiku, es gribu uzvesties vēl sliktāk»
- Ārējie motivatori ir lieliski uzvedības maiņai un ieradumu veidošanai īstermiņā, bet...
- Ja bērns prasa «Kas man par to būs», motivācijas sistēmas ir jāpārskata



Kā veicās šonedēļ?

Kas jāpaveic nākamnedēļ?

Vairāk materiālu www.uzvediba.lv

uzvediba.lv

MANS NEDĒĻAS MĒRKU PLĀNS

uzvediba.lv

PIRMDIENA

☐
.....
☐
.....
☐
.....
☐
.....

OTRDIENA

☐
.....
☐
.....
☐
.....
☐
.....

TREŠDIENA

☐
.....
☐
.....
☐
.....
☐
.....

CETURTDIENA

☐
.....
☐
.....
☐
.....
☐
.....

PIEKTDIENA

☐
.....
☐
.....
☐
.....
☐
.....

SESTDIENA

☐
.....
☐
.....
☐
.....
☐
.....

SVĒTDIENA

☐
.....
☐
.....
☐
.....
☐
.....

KĀ MAN ŠONEDĒĻ GĀJA?

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu www.uzvediba.lv

PROJEKTU UN MĀJASDARBU SARAKSTS

uzvediba.lv

MĀCĪBU PRIEKŠMETS	KAS UZDOTS	KAD UZDEVA	KAD JĀNODOD	DARBU STATUSS

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv



Laika plānošana

- Kalendārs istabā ar dzimšanas dienām, svinībām, mājas darbiem, projektiem, ārsta apmeklējumiem;
- Pusaudžiem blociņi pašrefleksijai, laika plānošanai/organizēšanai;
- Izmaiņu tāfele/plakāts, kur pierakstīt kāda veida izmaiņas (skolas, pasākuma atcelšanas utt.)
- Kopīgais ģimenes kalendārs
- Kopīgie plānošanas rituāli

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

Saraksti lietas, ko tu
gribētu darīt kopā un
palūdz bērnam
izveidot šādu pašu
sarakstu



Aktivitātes piederības sajūtas veidošanai

- Komandas spēles
- Rituāli
- Piederības sajūtas aktivitātes
- Veidojiet videosveicienus vecvecākiem un citiem
- Pozitīvi apgalvojumi par sevi -
<http://www.uzvediba.lv/draudzigai-klasei/>



Pašrefleksijas

Pozitīvs paštēls motivācijas
uzdevumu veikšanā ir ļoti,
ļoti svarīgs

SĀKUMS	KO TU SAGAI DI NO NĀKAMĀS NEDĒĻAS?	NO KĀ TU BAIDĪJIES VISVAIRĀK ŠONEDĒĻ?	KO TU ĻOTI CERĒJI UN TAS PIEPILDĪJĀS?	KO TU ĻOTI GAIDĪJI, BET TAS NEPIEPILDĪJĀS?
				MET VĒLREIZ
KĀDOS APSTĀKĻOS TEV VISLABĀK PATĪK MĀCĪTIES?	KAS TEV PADARA MĀCĪŠANĀS PROCESU PATĪKAMU?	KAS TEVI MOTIVĒ PADARĪT DARBUS LĪDZ GALAM?	KĀDUS MĒRKUS TU VĒLIES SASNIEGT?	AR KĀDIEM SASNIEGUMIEM TU LEPOJIES ŠOMĒNES?
PASAKI KO LABU KĀTRAM SPĒLĒTĀJAM				
KĀDAS, TAVUPRĀT, IR TAVAS POZITĪVĀS ĪPAŠĪBAS?	KĀDAS ĪPAŠĪBAS TEV PATĪK CITOS CILVĒKOS?	KĀDAS IR TAVAS STIPRĀS PUSES?	KĀDAS ĪPAŠĪBAS TEVI KAITINA CITOS CILVĒKOS?	KAS IR TAVA MĪĻĀKĀ AKTIVĪTĀTE?
				IZLAID GĀJIENU
KAS TEV TRAUCĒ PADARĪT DARBU LABI?	KURI TAVI IERADUMI TEV PALĪDZ?	KĀDI CITU CILVĒKU IERADUMI TEV TRAUCĒ?	KAS TEV IR VISGRŪTĀKAIS ŠAJĀ LAIKĀ?	KĀDI DARBI TEV PADODAS VISLABĀK?
PASMAIDI				
KO TU VĒLĒTOS MAINĪT VISĀ MĀCĪBU PROCESĀ?	KAS TEVI KĀVĒ SASNIEGT SAVUS MĒRKUS?	KĀ ES VARU TEV PALĪDZĒT SASNIEGT TAVUS MĒRKUS?	KĀ MĒS VARĒTU VIENS OTRU UZMUNDRINĀT?	NOSLĒGUMS

“Pasaki sev. Pasaki citiem” spēle

Kas es esmu?.... Kas esi tu?



Pasaki sev. Pasaki citiem

<http://www.uzvediba.lv/katalogs/params/category/0/item/428017/>

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



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



Izvairīšanās uzvedība

- Atpazīstam izvairīšanās uzvedību
- Trenējam nomierināšanās un trauksmes pārvarēšanas stratēģijas
- Mainām domāšanas modeļus
- Trenējam laika plānošanas prasmes
- Trenējam padarīt darbiņu līdz galam, uzrakstīt teikumu līdz galam
- Atrodam patīkamus apbalvojumus sev
- Piemeklējam piemērotu, vispiemērotāko pulksteni
- Mācāmies palikt trauksmē kopā!

Nodod vēstījumus

*Es zinu, ka tev ir
galva uz pleciem*

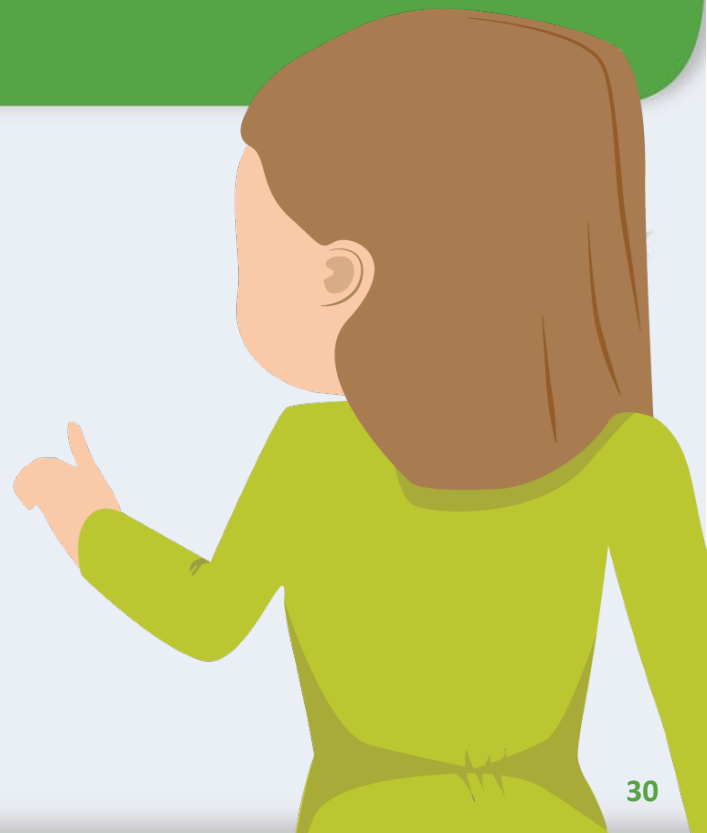
*Es tev
uzticos*

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



Ja bērns nav motivēts, uzdodiet sev
vienu jautājumu:

*Kuram šajā brīdī
ir problēmas?*



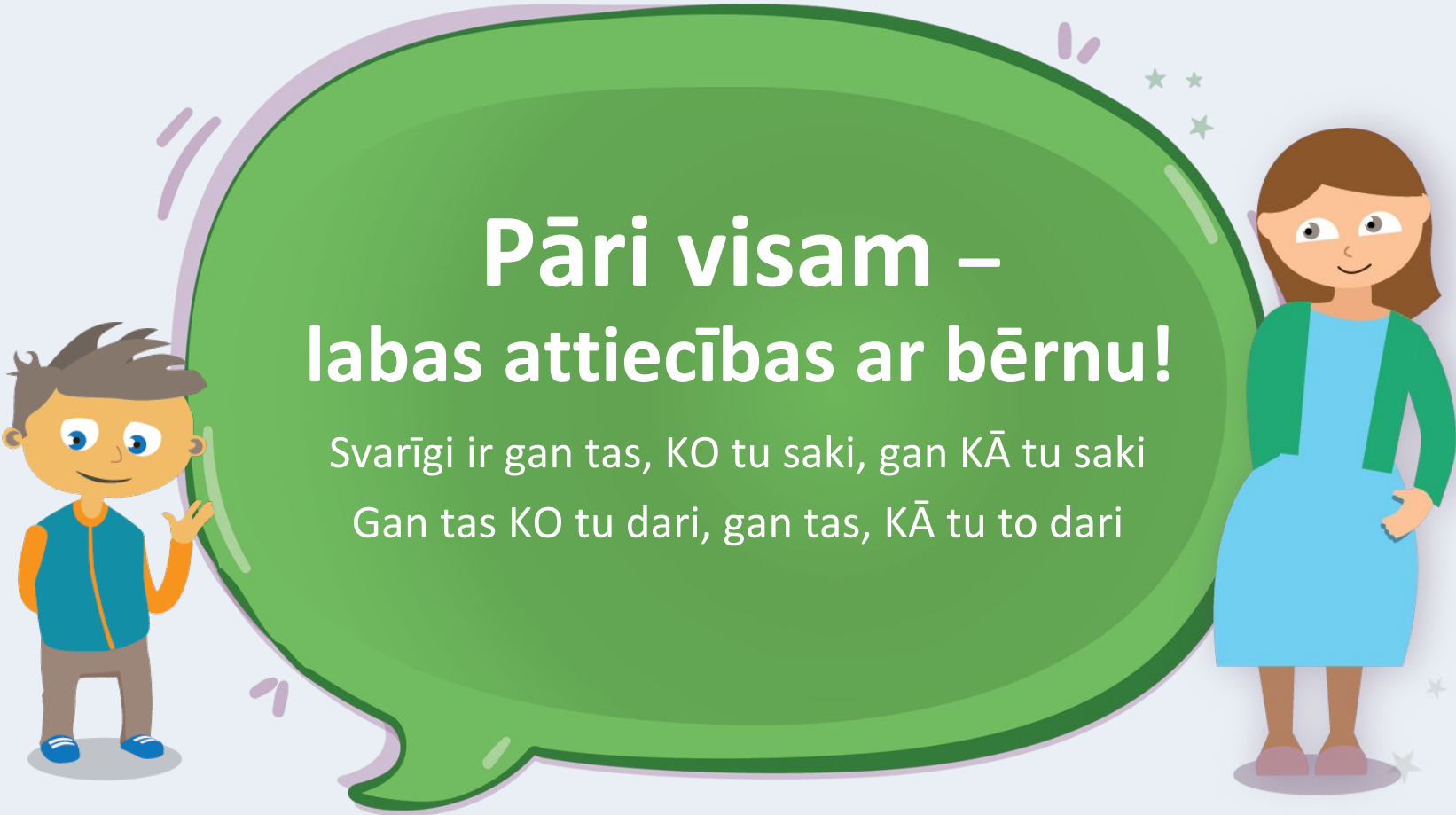
Laiku pa laikam padodaties arī bērnu spiedienam

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**