

uzvediba.lv

KĀ MOTIVĒT NEMOTIVĒJAMUS BĒRŅUS

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

Līga Bērziņa

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



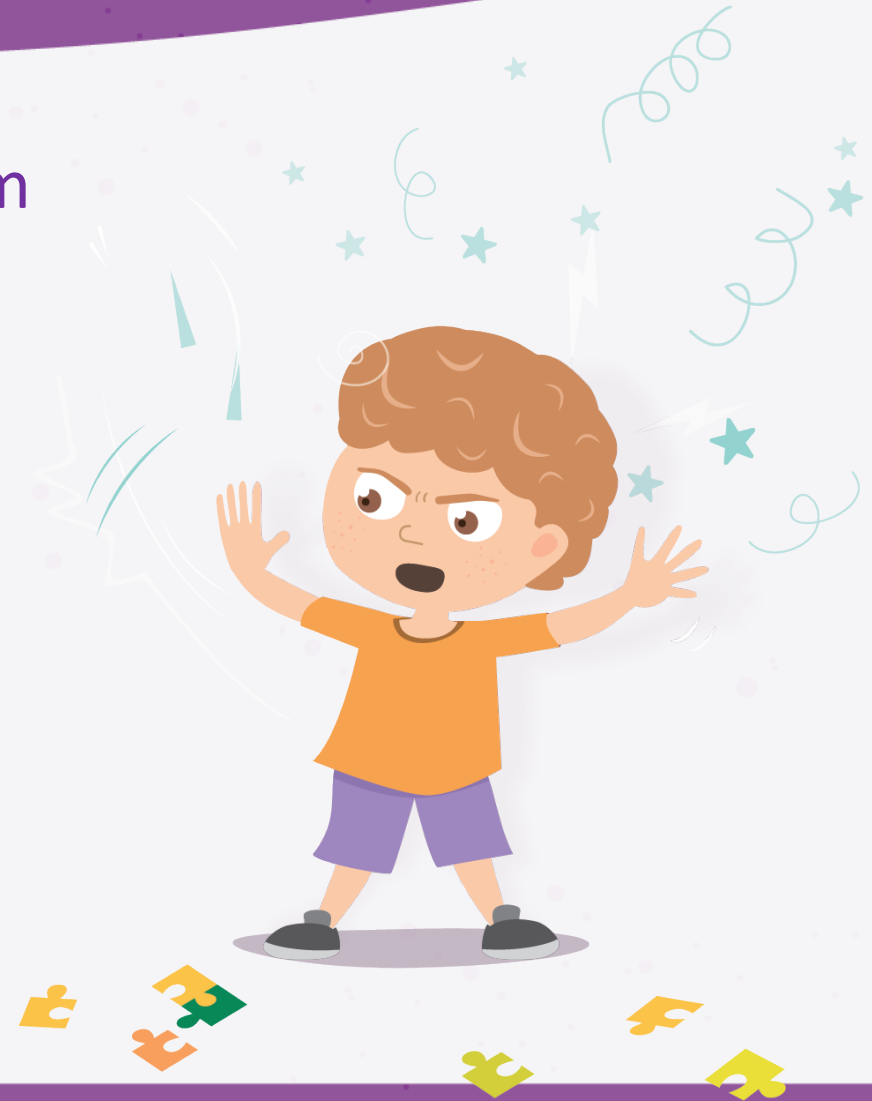
Bioķīmija?

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



Ir bērni, kuriem, iespējams,

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

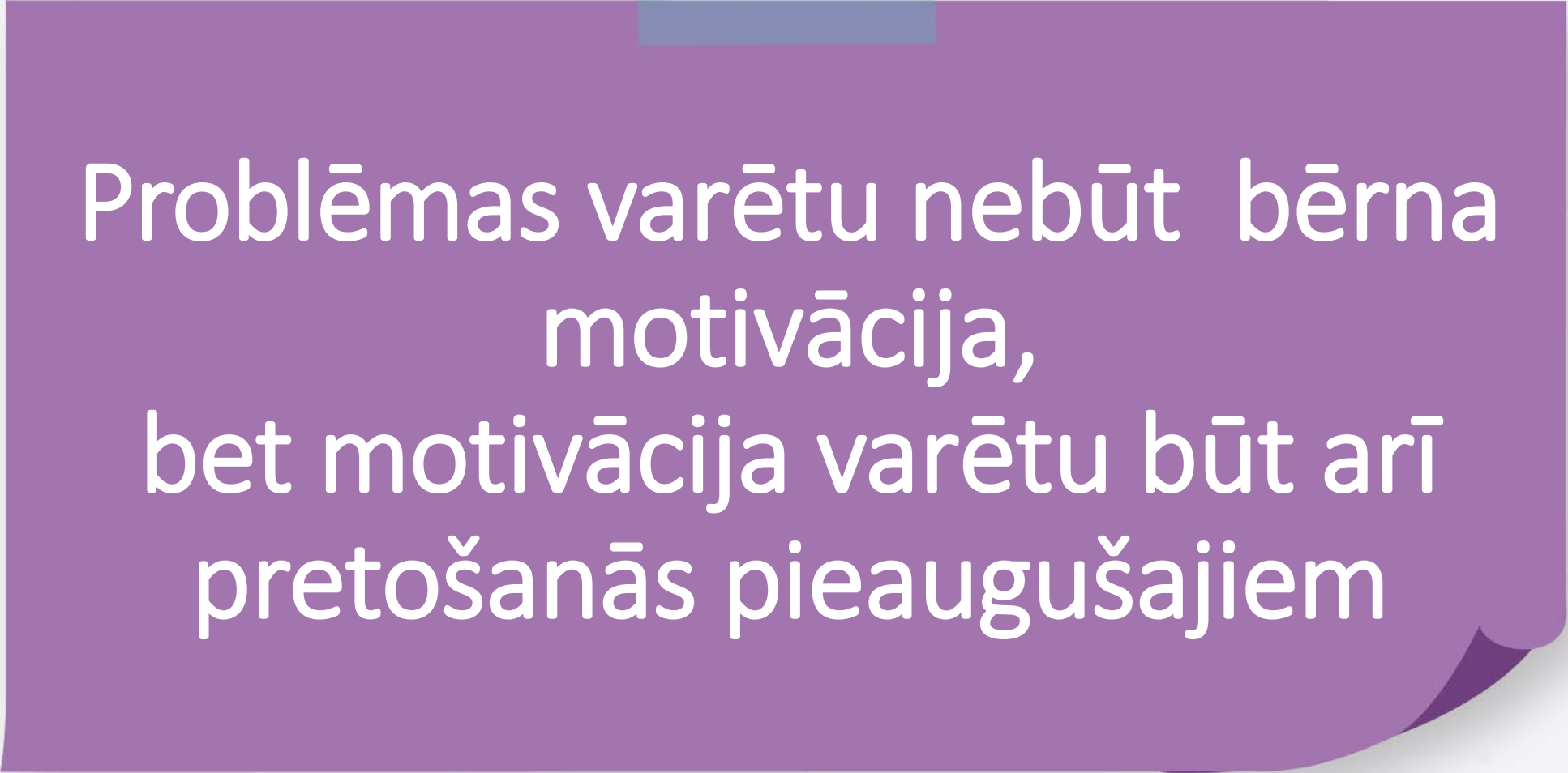


Nākamie semināri:

- 27.maijs plkst 13:00-15:00 – **Brāļi un māsas. Mīlestība un naids**

PRASMJU SEMINĀRI

- 25. maijs plkst.16.00 - 18.00 - **Kā mācīt bērnam problēmu risināšanas prasmes?**
- 1.jūnijs plkst.16.00 - 18.00 - **Kā mācīt bērniem impulsu kontroles prasmes?**
- 8.jūnijs plkst.16.00 - 18.00 - **Kā mācīt bērniem nomierināšanās prasmes?**



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

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



Kas rada opozicionālu uzvedību?

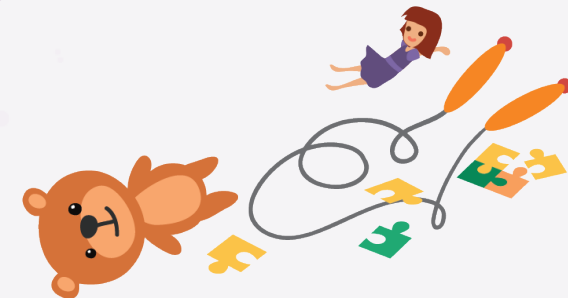
- Disfunkcionāla un/vai haotiska ģimenes dzīve
- Ģimenē ir vai ir bijušas atkarību problēmas
- Vājas, mainīgas, nekonsekventas robežas bērna audzināšanā
- Vide, kur šāda uzvedība ir laba izdzīvošanas stratēģija
- Garīgās veselības problēmas ģimenes loceklim vai pašam bērnam
- Piesaistes problēmas
- Trauksme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

Walls, Scott. *Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors* .

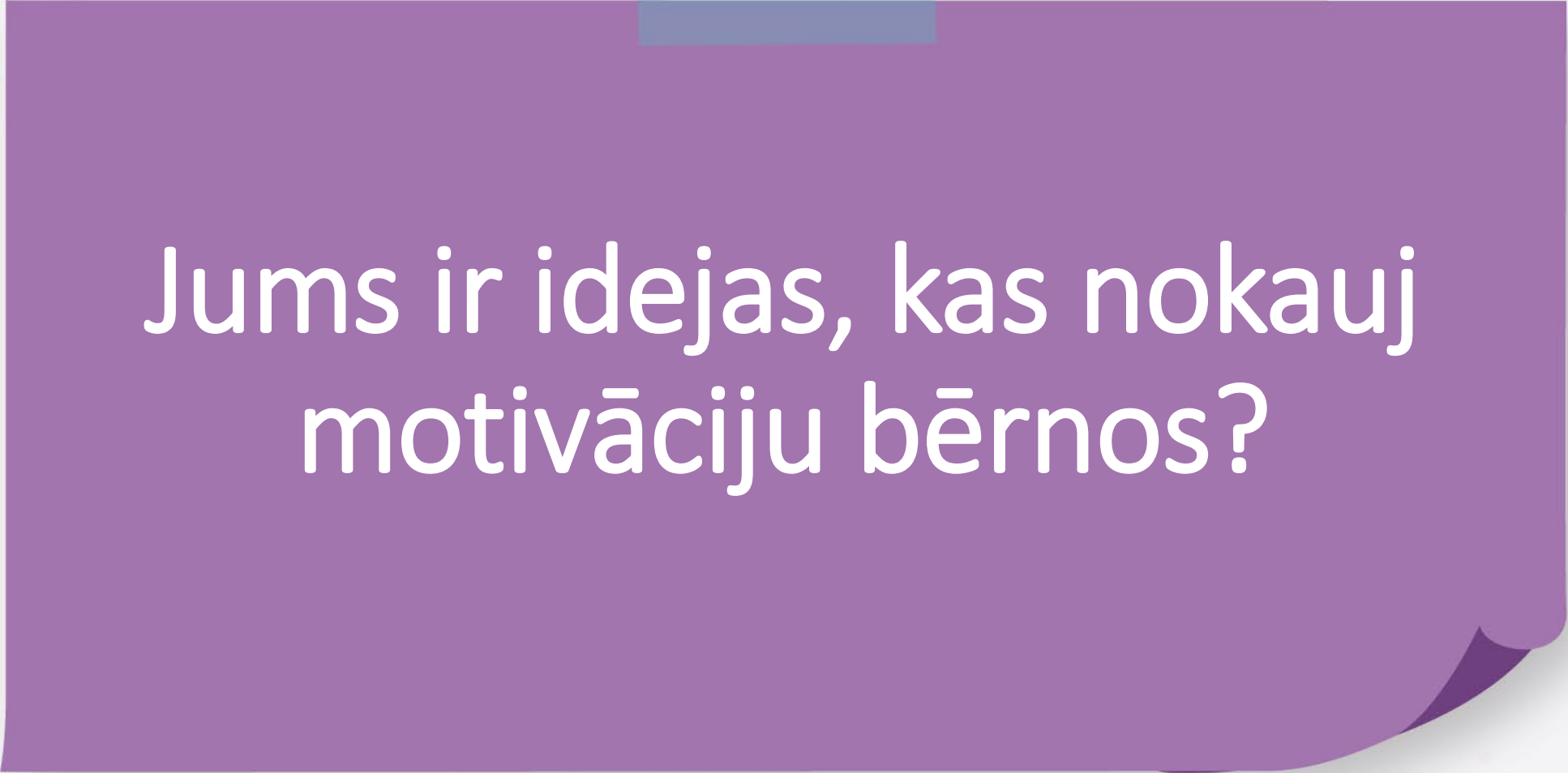


Kas rada opozicionālu un narcisistisku uzvedību?

- 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.

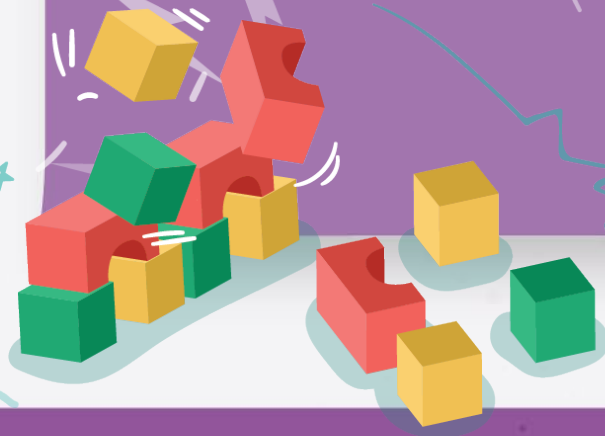


Walls, Scott. *Oppositional, defiant & Disruptive Children and Adolescents: Non-Medication Approaches for the Most Challenging ODD Behaviors* .

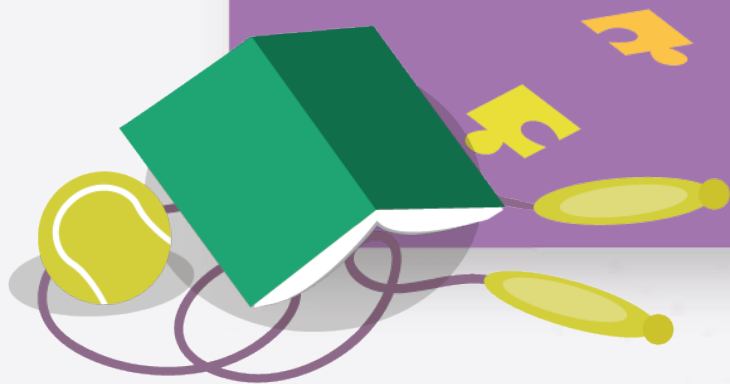


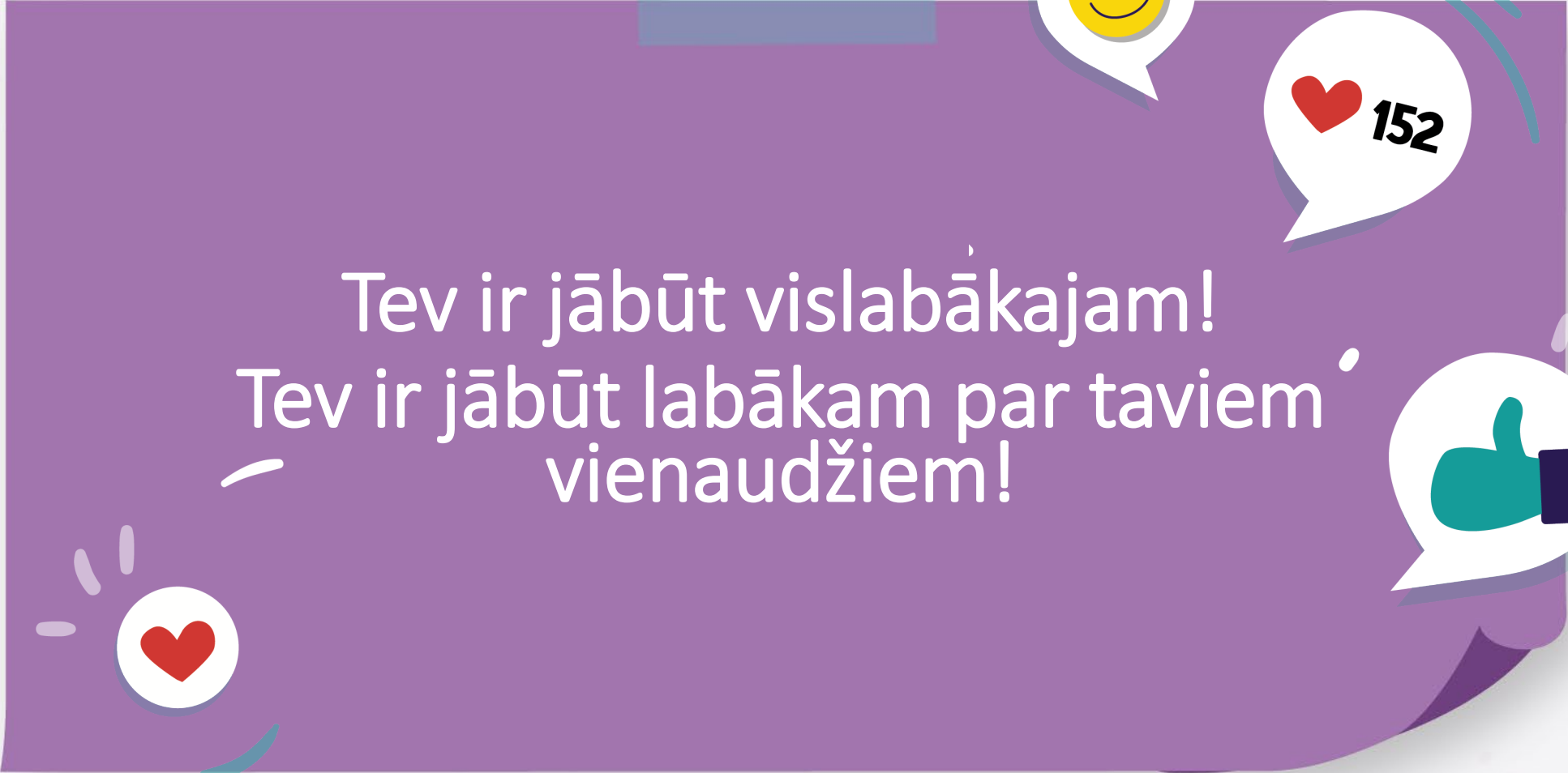
Jums ir idejas, kas nokauj
motivāciju bērnos?

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

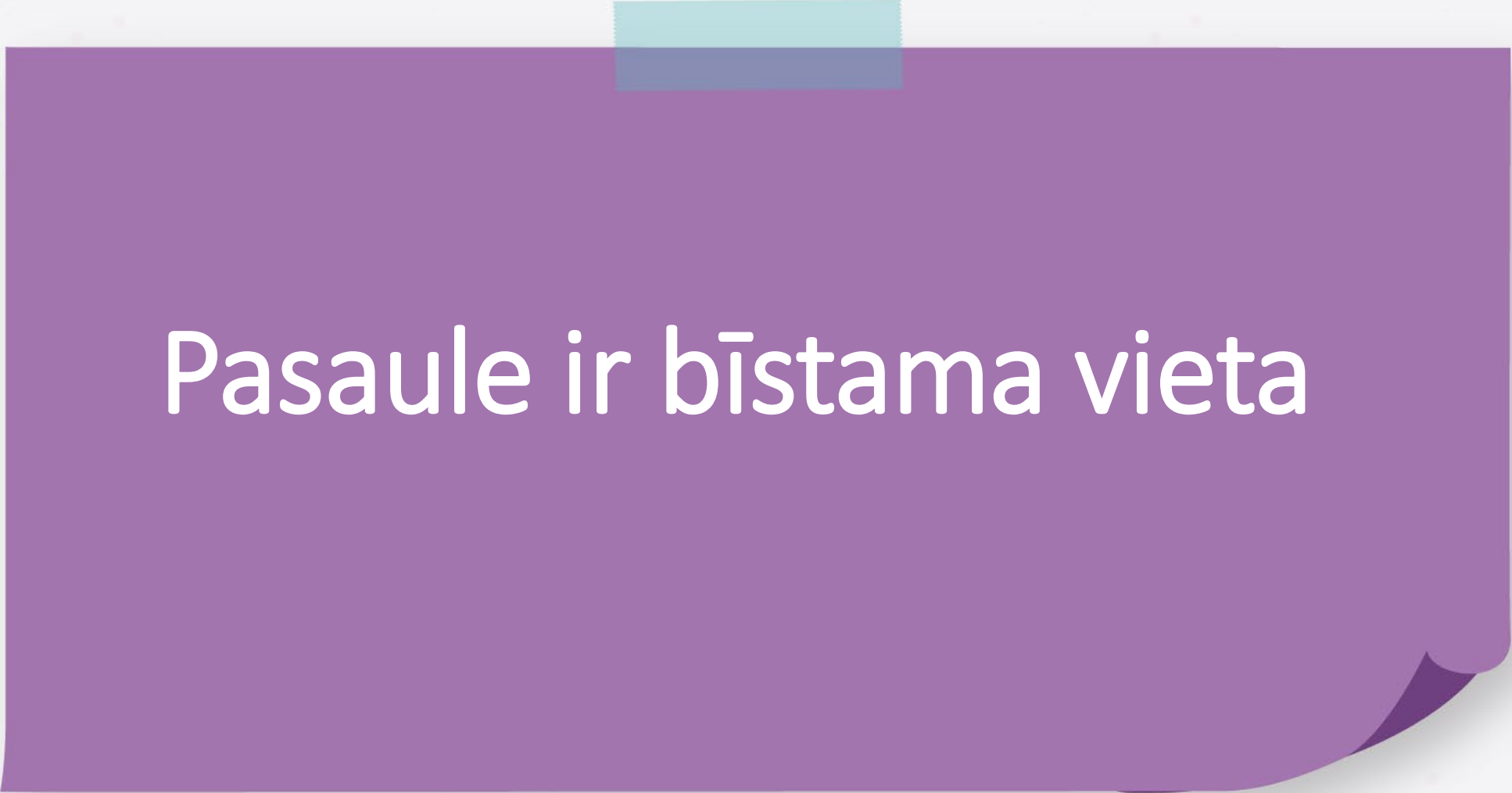


Ir svarīgi labi mācīties skolā,
lai būtu veiksmīgs dzīvē



A purple rectangular sticky note with a light blue tab at the top center. It features four white speech bubble icons: a yellow smiley face at the top right, a red heart with the number '152' at the top right, a teal thumbs up at the bottom right, and a red heart at the bottom left. The text is centered on the note in white.

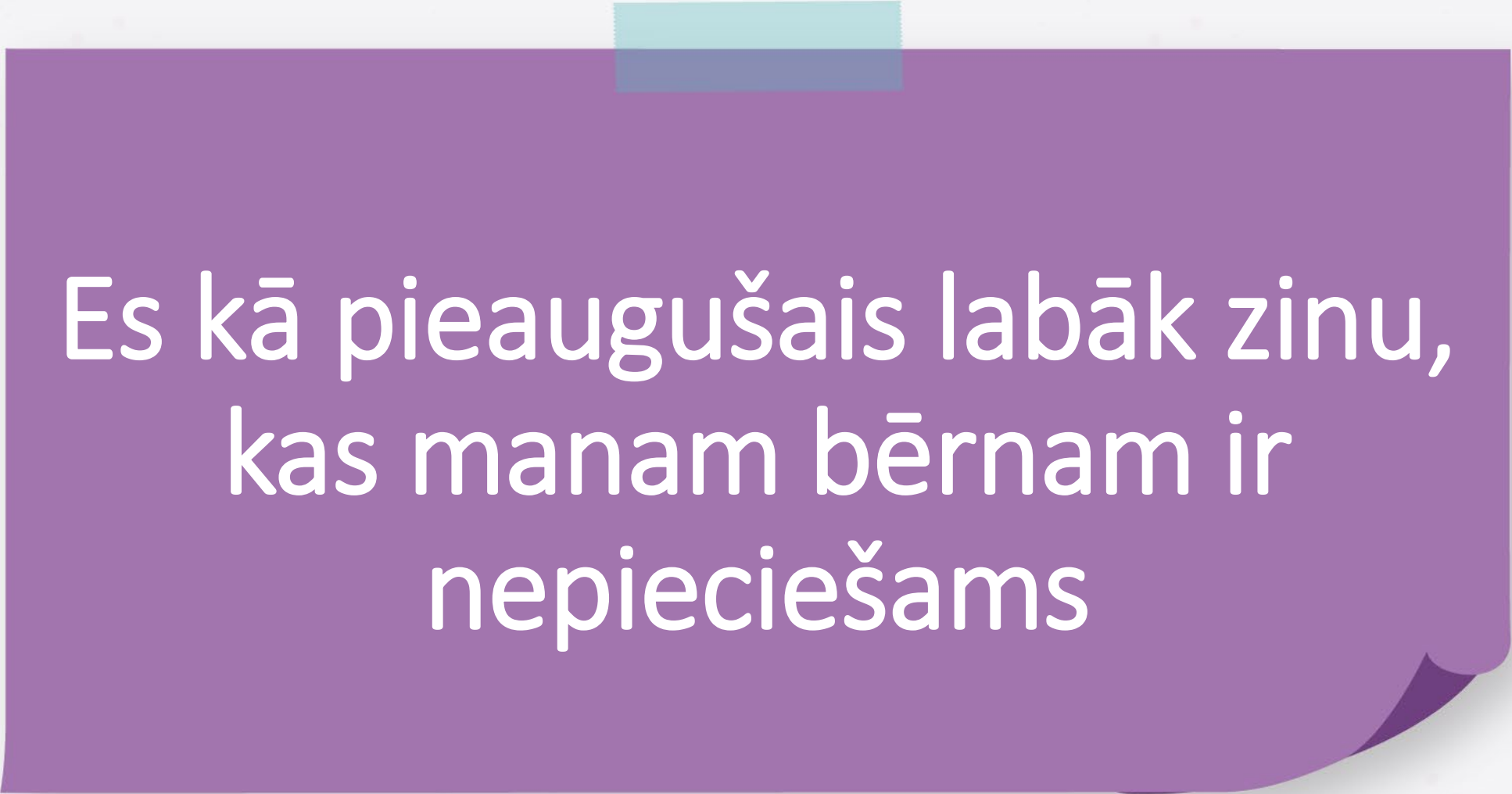
Tev ir jābūt vislabākajam!
Tev ir jābūt labākam par taviem
vienaudžiem!



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
prata...



Brīdinājuma signāli bērna retorikā



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 – skolotājam 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



Cilvēka pamatvajadzības

- Kontroles sajūta
- Kompetences sajūta
- Piederības sajūta



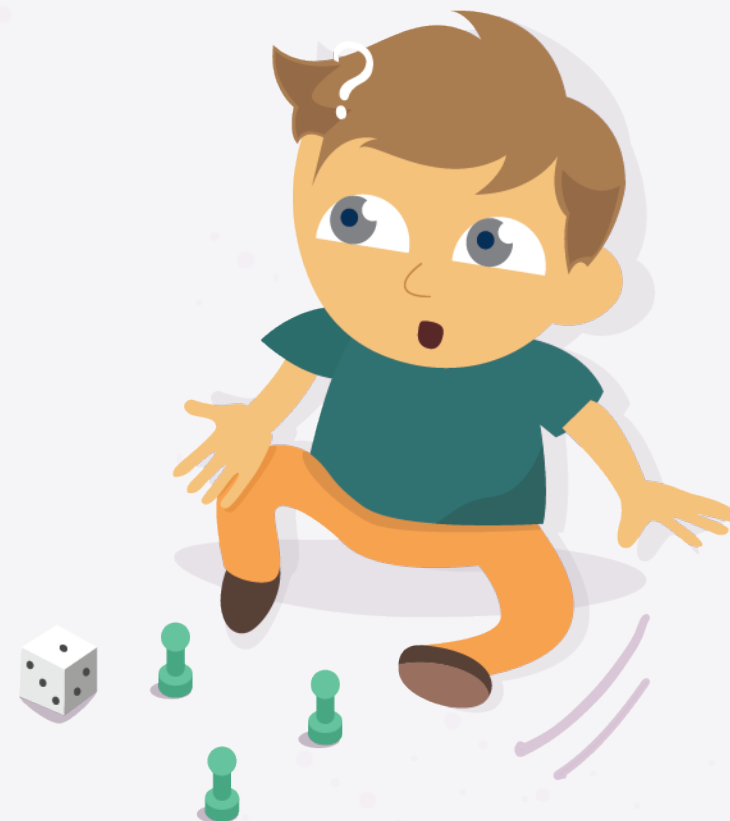
Ir bērni, kuriem ir izteikta bezspēcības sajūta

- *Man tik un tā nekas nesanāks*
- *Es esmu lūzeris, idiots*
- *Citi par mani ir labāki*
- *Es neko nevaru, nesaprotu un labāk mirstu nost nekā kaut ko mācos*
- *Es nevaru, es negribu*



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.

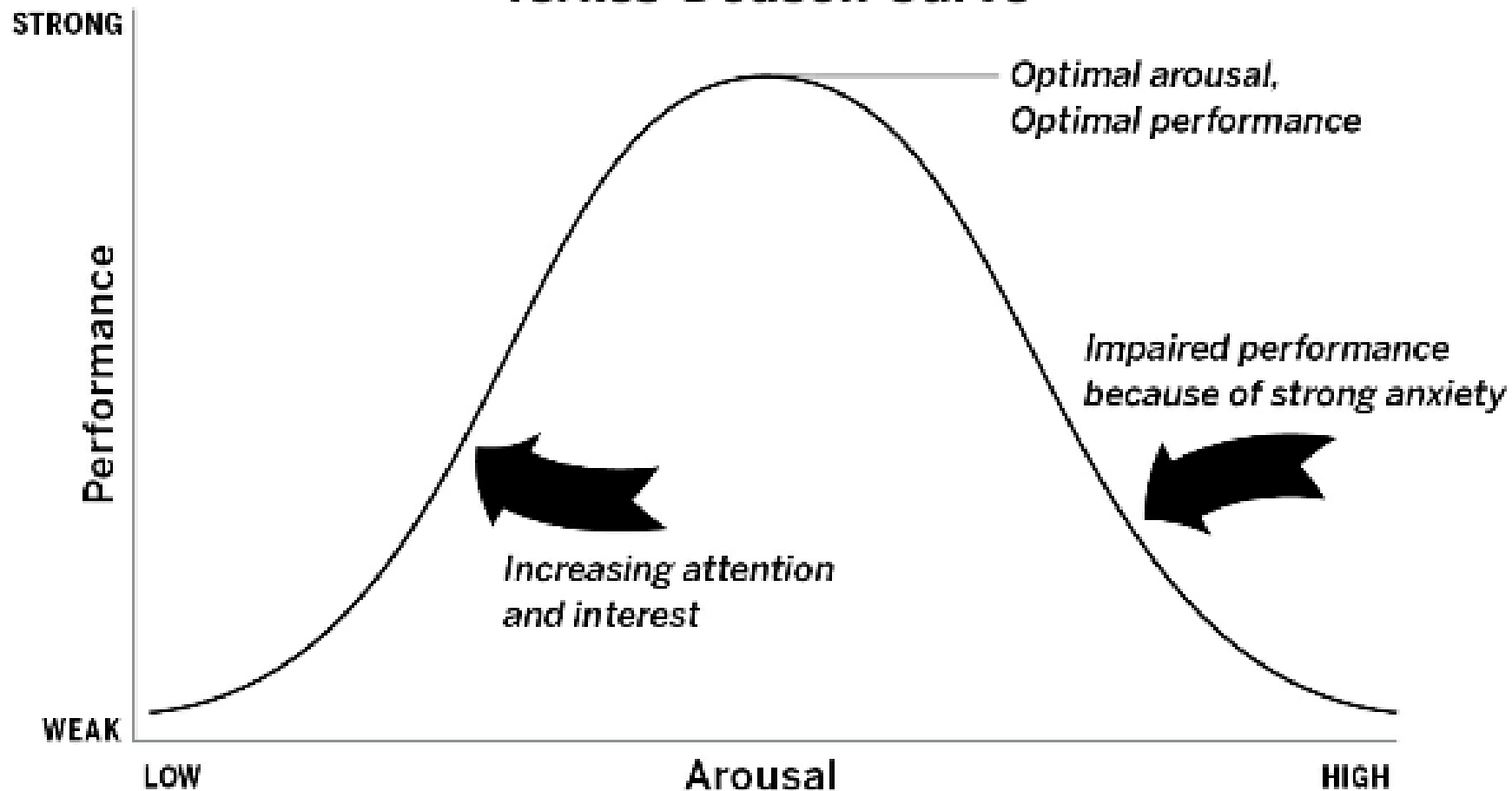


Triju veidu stressi, kas ietekmē bērna motivāciju

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



Yerkes-Dodson Curve



- 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 bērnam
stāstīt, kas viņam jādara vai
nav jādara, neiedodot
instrumentus rīcības maiņai



Kādas prasmes jātrenē šiem bērniem?

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





Iekšējie
motivatori

Ārējie
motivatori

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

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
 - 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

JEBKURA UZMANĪBA IR LABĀK NEKĀ NEKĀDA UZMANĪBA

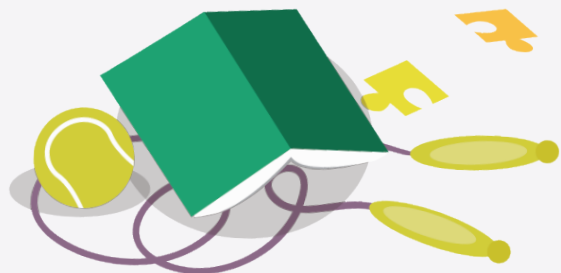
Kontrole

- 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

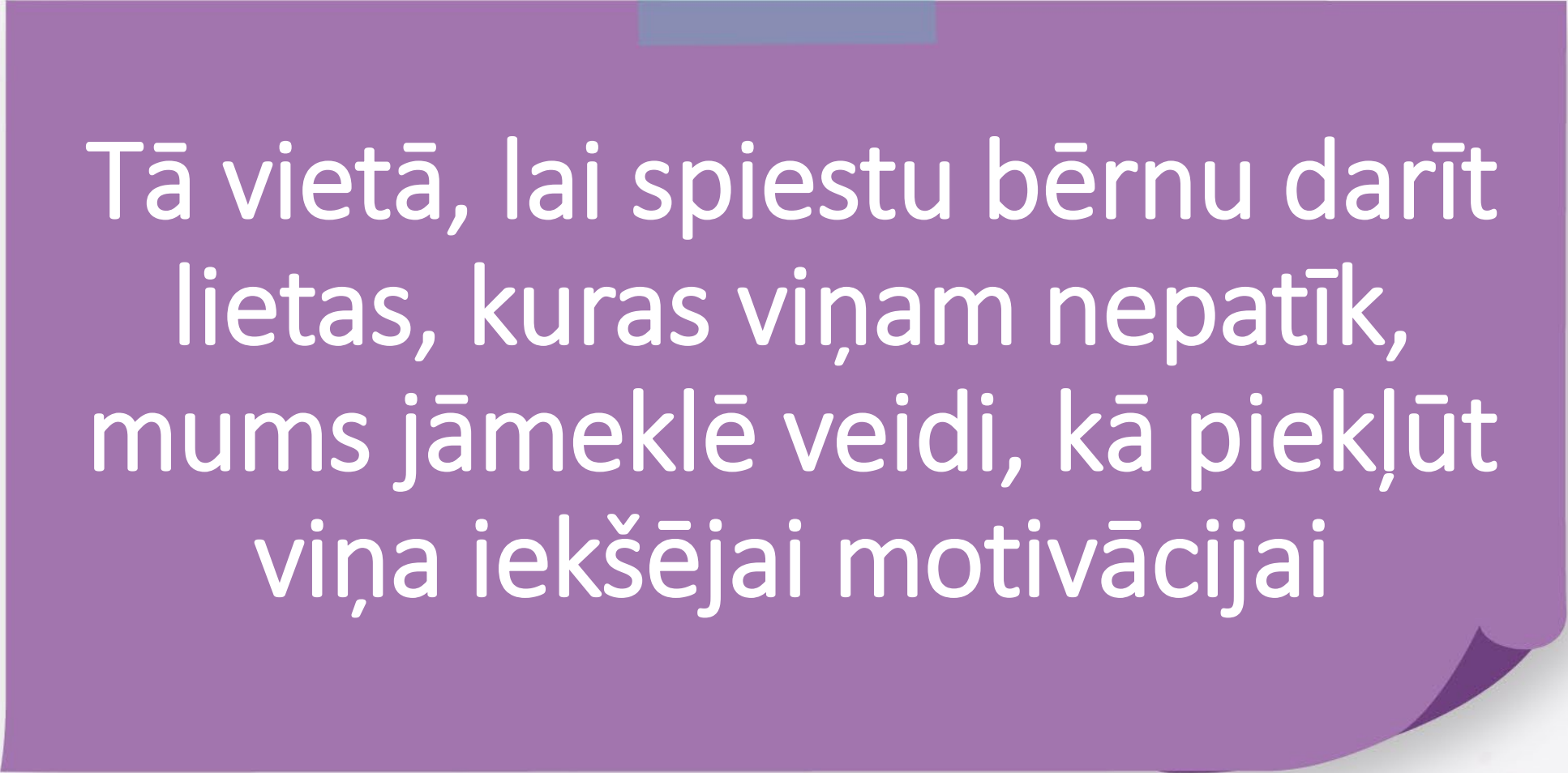
- Sensorās vajadzības var būt ļoti spēcīgs motivators
 - Fiziskās vajadzības – kustība, temperatūra
 - Klusāka vai skaļāka vide
 - Vizuālie pielāgojumi
 - Izvairīšanās vai gluži otrādāk – īpašu smaržu (vai smaku) meklēšana
 - Iemīļotu ēdienu ēšana vai izvairīšanās no konkrētiem ēdieniem
 - Izvairīšanās 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
- Apjukums
- Vajadzība pēc kontroles
- Nepatika pret konkrēto vidi
- Apjukums – bērns nezina, kur jāiet, kas jādara





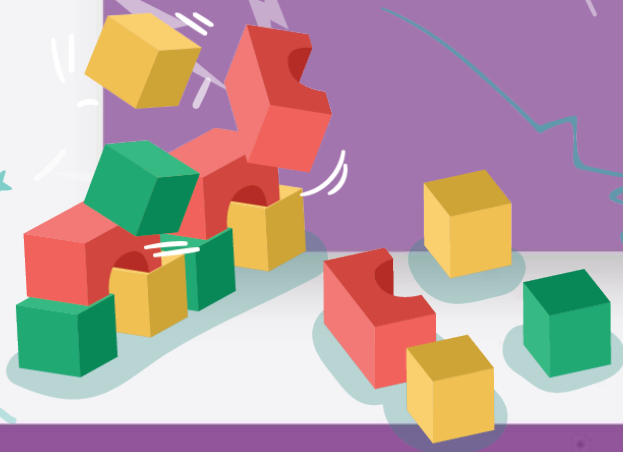
Tā vietā, lai spiestu bērnu darīt
lietas, kuras viņam nepatīk,
mums jāmeklē veidi, kā piekļūt
viņa iekšējai motivācijai

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?



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?

- Atbalstošs pieaugušais
- Laiks, lai atgūtos no stresa
- 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 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
- Bērniem ir jājūt, ka mēs – pieaugušie esam gatavi pieņemt lēmumus, kas neatbilst viņa vecumam
- Jo mazākas būs iespējas bērnam izbaudīt savas rīcības sekas, jo grūtāk viņam būs attīstīt paškontroles prasmes
- Ja mēs risinām bērnu problēmas, bērni nepaliek stiprāki. Viņi paliek vājāki
- Ja mēs izdarām 50% viņu darbu, 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, kā viņš runā ar jums kā ar vecākiem un ar citiem



Sodi

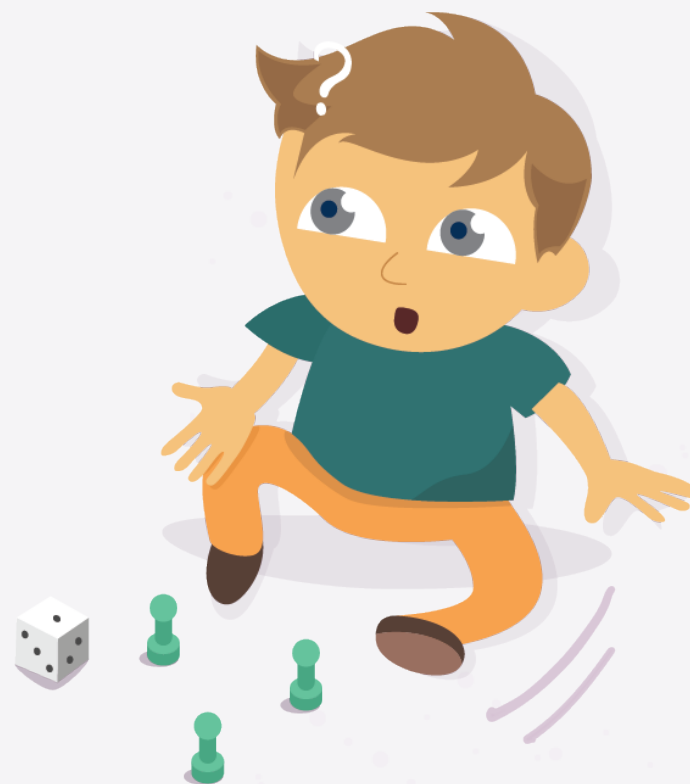
- Ekrāna laika ierobežošana
- Skaidras konsekvences
- Komforta zonas samazināšana

Kāpēc sodi nav efektīvi?

- 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



Vecāku autoritāte

- Vecāku autoritāte nevar būt pamatmērķis – to iemanto, nevis iekaro
- Tradīcijas ir svarīgas – kopīgas vakariņas, kopīgas pastaigas, aktivitātes
- Ritms ir būtisks – precīzs gulētiešanas laiks, pārtika

Ir brīži, kad bērns nevarēs
pieņemt loģiskus un izsvērtus
lēmumus





Praktiskas idejas

Lai mainītu uzvedību, tā ir jāsaprot pēc būtības

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



Ja bērnam ir nepārtraukti jāatgādina

- Vizuālais atbalsts – atgādnēs, darāmo darbu saraksti
- Kalendārs telefonā, atgādnēs telefonā, atgādinājuma e-pasti
- Virtuves modinātājpulkstenis
- Atpakaļskaitīšanas pulksteņi
- Smilšu pulksteņi
- Māciet laika izjūtu!!!
- Palieliniet pacietības robežas. Sāciet kaut ar 20 sekundēm!
- Zīmēšanas diktāti

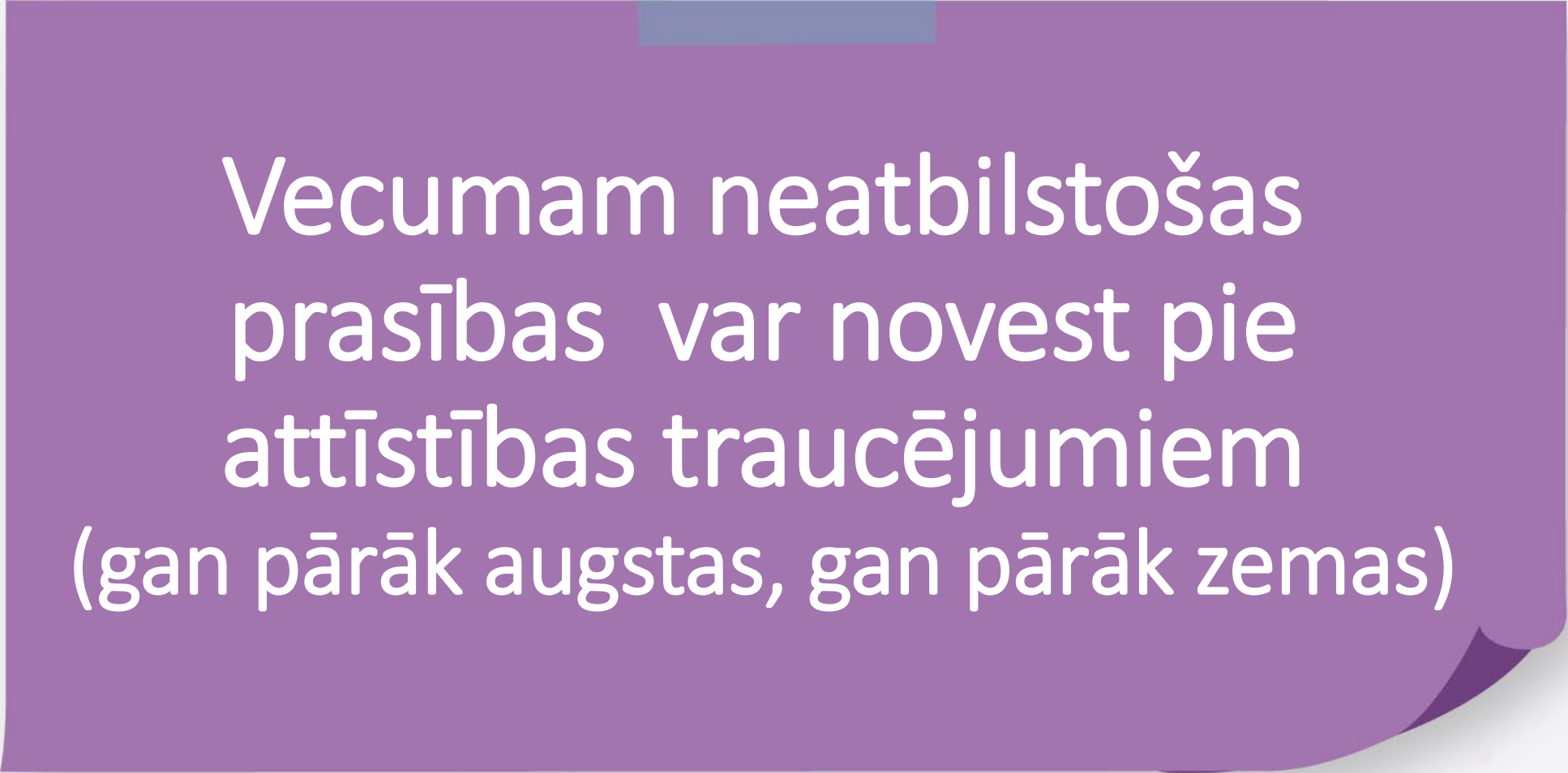
Jautā pašam bērnam, nevis izdari secinājumus

- Kas tev palīdzētu piecelties uz?
- Tev ir idejas, kā uzturēt istabu kārtībā?
- Tev ir idejas, kā jūs ar māsu varētu tik daudz nestrīdēties?
- Tev vakar izdevās tik labi izmācīties! Kas tavuprāt tev palīdzēja?
- Vei tev ir nepieciešama palīdzība....
- Tu redzi kā samazināt datora lietošanu ģimenē?



Mazini perfekcionismu

- Nesalīdzināt sevi ar citiem, nesalīdzināt bērnu ar citiem
- Runāiet par savām kļūdām, neizdošanos
- Stāstiet stāstus no savas bērnības, jaunības mācību un treniņu, kļūdu un mēģinājumu posma
- Māci nomierināšanās un domāšanas stratēģijas



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

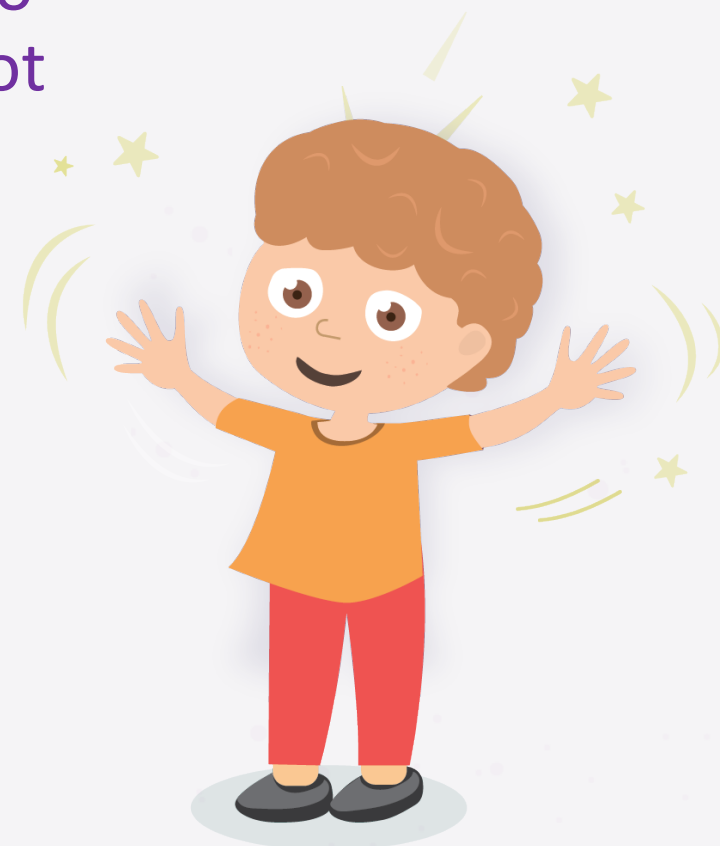
Mazuļi - nodod vēstījumu, ka tu uzticies bērnam!

- 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



- Bērnām ir nepieciešams nekā nedarīšanas laiks (tas nav pie TV vai telefona)
- Bērnām ir nepieciešama garlaicība
- Bērnām ir nepieciešams laiks un vieta, kur viņš var smieties, jautroties, kur viņš netiek vērtēts



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

Pamatskolas bērni

- Izsvērt riskus
- Mācieties vērot vienaudžu spiediena ietekmi
- Māciet bērniem morāles dilemmas
- Māciet bērnam YOLO relativitāti
- Māciet bērnam adrenalīnu saņemt veselīgā veidā
- Veselības jautājumi – alkohols, narkotikas, zāļite, 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.
- Termometrs «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.



Kā dabūt nost bērnu no tehnoloģijām?

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



- 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



Literatūras 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**