

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Mūsdienu jaunieši motivācijas labirintos

Līga Bērziņa



Jautājumi

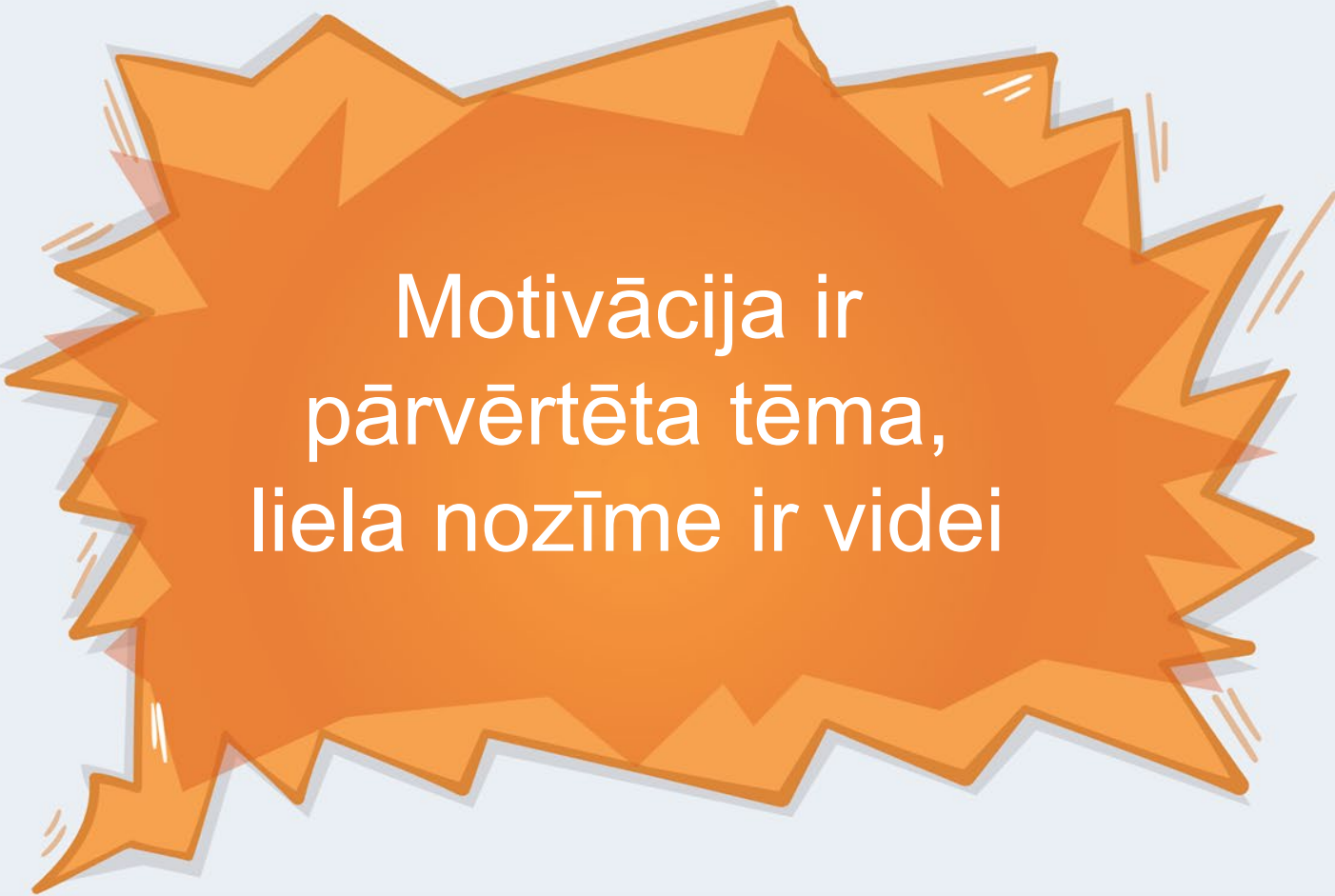
- 1. Ko lektore var piedāvāt to izglītojamo motivēšanai, kuri neatsakās mācīties, bet mācības noteikti nav viņiem prioritāte un tādi izglītojamie mēģina izdarīt visu pēdējā brīdī, kā rezultātā cieš kvalitāte, kā arī skolotāji nevar jēgpilna palīdzēt un sniegt konsultācijas?
- 2. Kā motivēt audzēkni, kurš mēģina apvienot mācības ar darbu, un vienā brīdī darbs viņam kļūst svarīgāks par mācībām, stundas tiek apmeklētas aizvien retāk un retāk, un rezultātā audzēknis gatavojas pamest mācības? Dažiem audzēkņiem ir tiešām sarežģīta finansiālā situācija un viņi nevar nestrādāt.
- 3. Varbūt lektorei ir kādi ieteikumi izglītojamo audzināšanas darbam, kas palīdzēs motivēt izglītojamos tieši audzinātāja stundās, motivēt mācībām, bet to darīt ne tikai mācību stundās, bet arī ārpus tām.
- 4. Ko lektore var ieteikt arī pašiem skolotājiem, lai viņi, izmantojot visas audzēkņu iespējamās motivēšanas metodes, paši neizdegtu?

Kā jums kā pedagogiem klājas šajā laikā?

- Neziņa, nenoteiktība
- Skolēnam jāliek vērtējums par vecāku izpildītu darbu
- Skolēnus, kurus klātienē bija grūti motivējami, attālināti ir vēl grūtāk neiespējami paspēt sekmīgi pasniegt visu iecerēto mācību saturu.
- Grūti ir ar pašdisciplīnu, gan skolotājiem gan bērniem
- Nepatīk garās stundas kas jāsež pie datora vai ar telefonu rokās
- Grūti ir sajust otra cilvēka patieso emocionālo stāvokli.
- Grūti ir motivēt bērnus, jo viņi ir mājās un var darīt, ko grib
- tiešsaistes stundas lielākoties nelietderīgas, jo pati jautāju, pati atbilde
- Daudz depresīvu pusaudžu
- sniegt bērniem emocionālo atbalstu un motivēt mācīties.
- Grūtākais - kolēģiem skauž, ka es varu strādāt attālināti, bet viņi ne.

Plusi

- Gribot negribot tiek attīstīta digitālā prasme.
- Nav jākaro par disciplīnu ar skolēniem, kuri nav motivēti mācīties.
- tagad var labāk izgulēties
- mazāk stresa
- nav jārisina problēmas, kas saistītas ar bērnu savstarpējo vardarbību
- brīvāks laika plānojums.
- pusaudžiem ir vieglāk saņemt atbalstu, ja viņu neredz.
- Labi, ka dienu vari pavadīt siltā pidžamā un nekrāsojies
- Pozitīvi izgaismojušies kolēģi.
- beidzot esmu aptvērusi, cik nozīmīgi ir atvēlēt laiku arī sev!!!
- šis laiks skolu ir satuvinājis ar vecākiem. Tagad tas ir reāls komandas darbs.

A large, multi-layered orange starburst or explosion shape with a jagged, irregular border. It has a slight 3D effect with a darker orange shadow on the right side. The text is centered within this shape.

Motivācija ir
pārvērtēta tēma,
liela nozīme ir videi



A large, multi-layered orange starburst or explosion shape with a dark orange center and lighter orange outer layers. It has a jagged, irregular edge and a slight drop shadow.

Nav svarīgi, CIK
motivēts kāds ir, bet
gan KĀ viņš tiek
motivēts

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
- ✗ GREIZSIRDĪBA
- ✗ 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

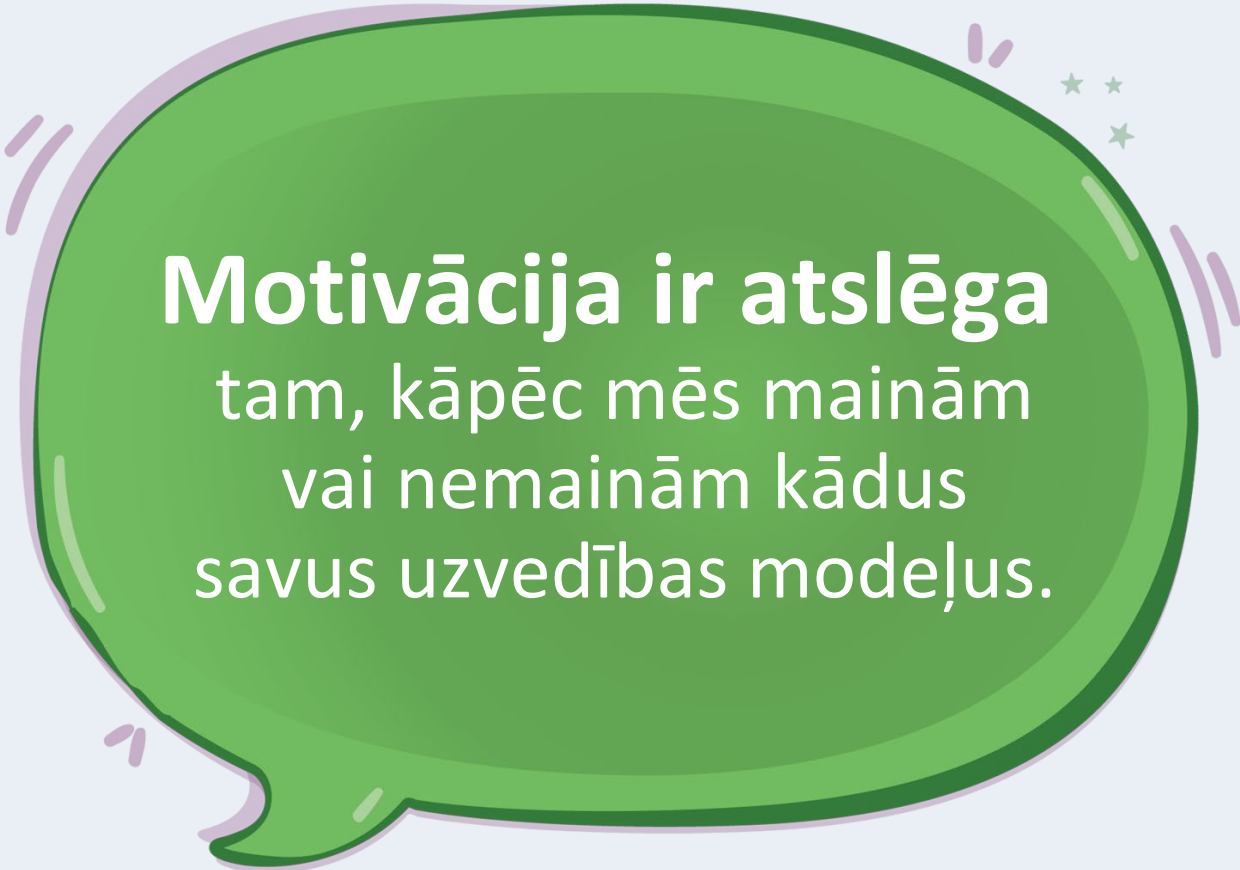
DEMOTIVĒ?

- ✗ 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, 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?



Atkarībām no tehnoloģijām

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



Citiem, iespējams, ir

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



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

Kas rada opozicionālu uzvedību?

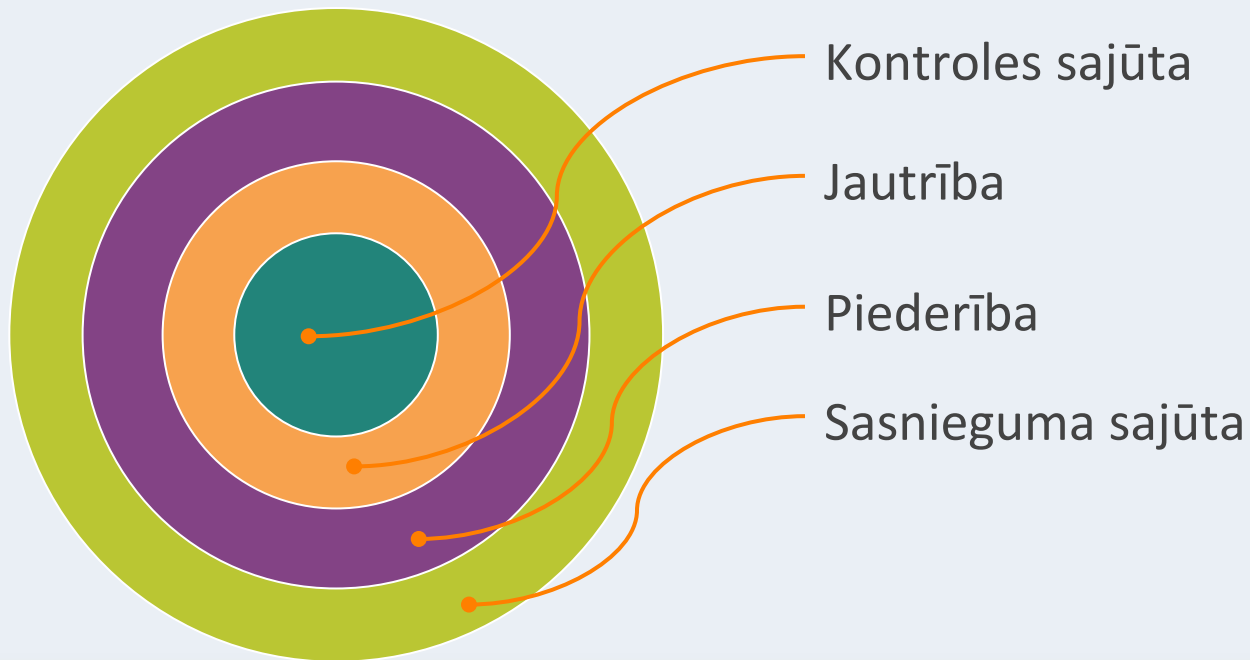
- Disfunkcionāla un/vai haotiska ģimenes dzīve;
- Ģimenē ir vai ir bijušas atkarību problēmas;
- Vājas, mainīgas, nekonsekventas robežas bērna audzināšanā;
- Vide, kur šāda uzvedība ir laba izdzīvošanas stratēģija;
- Garīgās veselības problēmas ģimenes loceklim vai pašam bērnam;
- Piesaistes problēmas;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

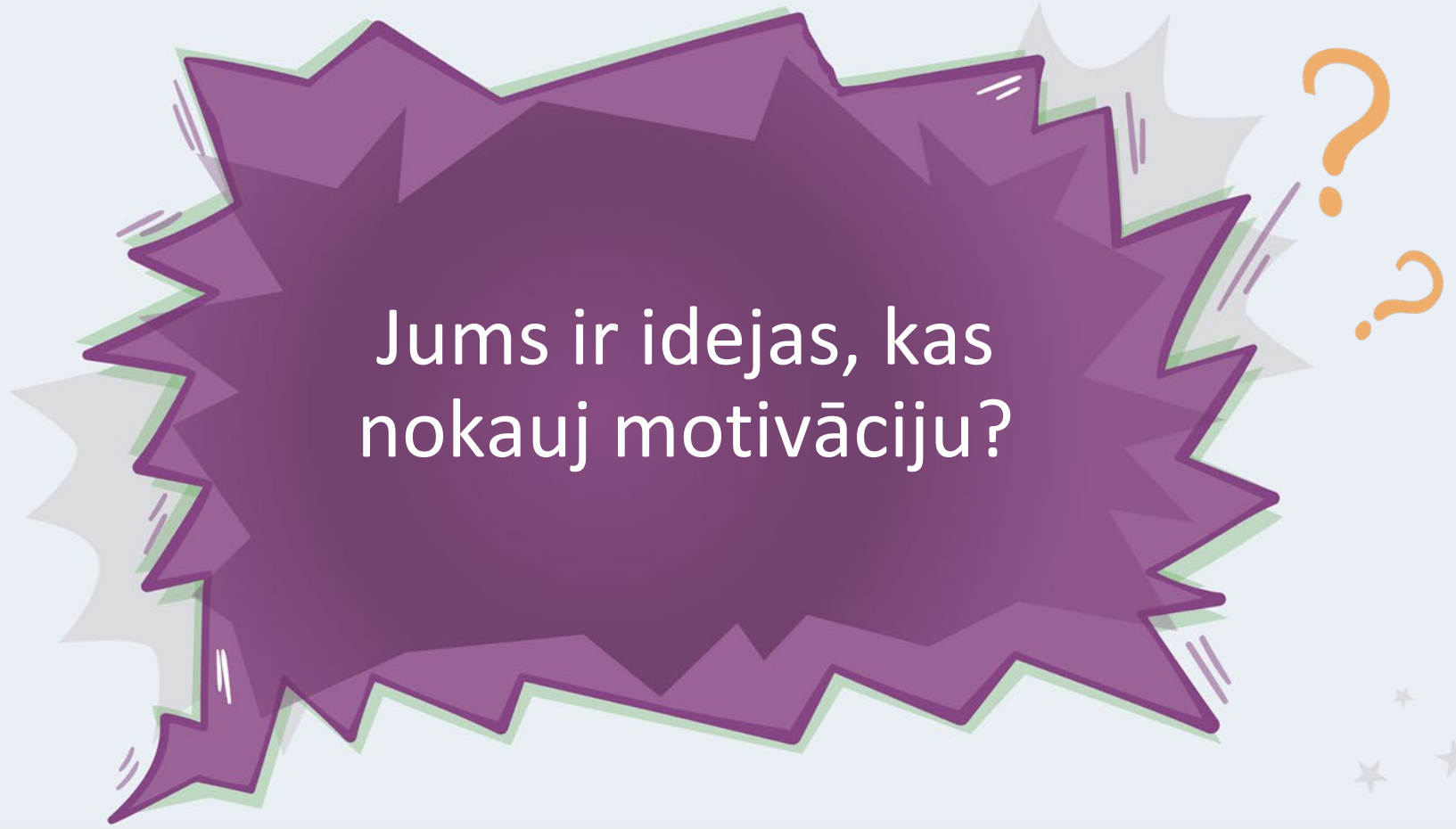


Problēmas varētu nebūt
bērna motivācija,
**bet motivācija varētu
būt arī pretošanās
pieaugušajiem**



Pamatvajadzības

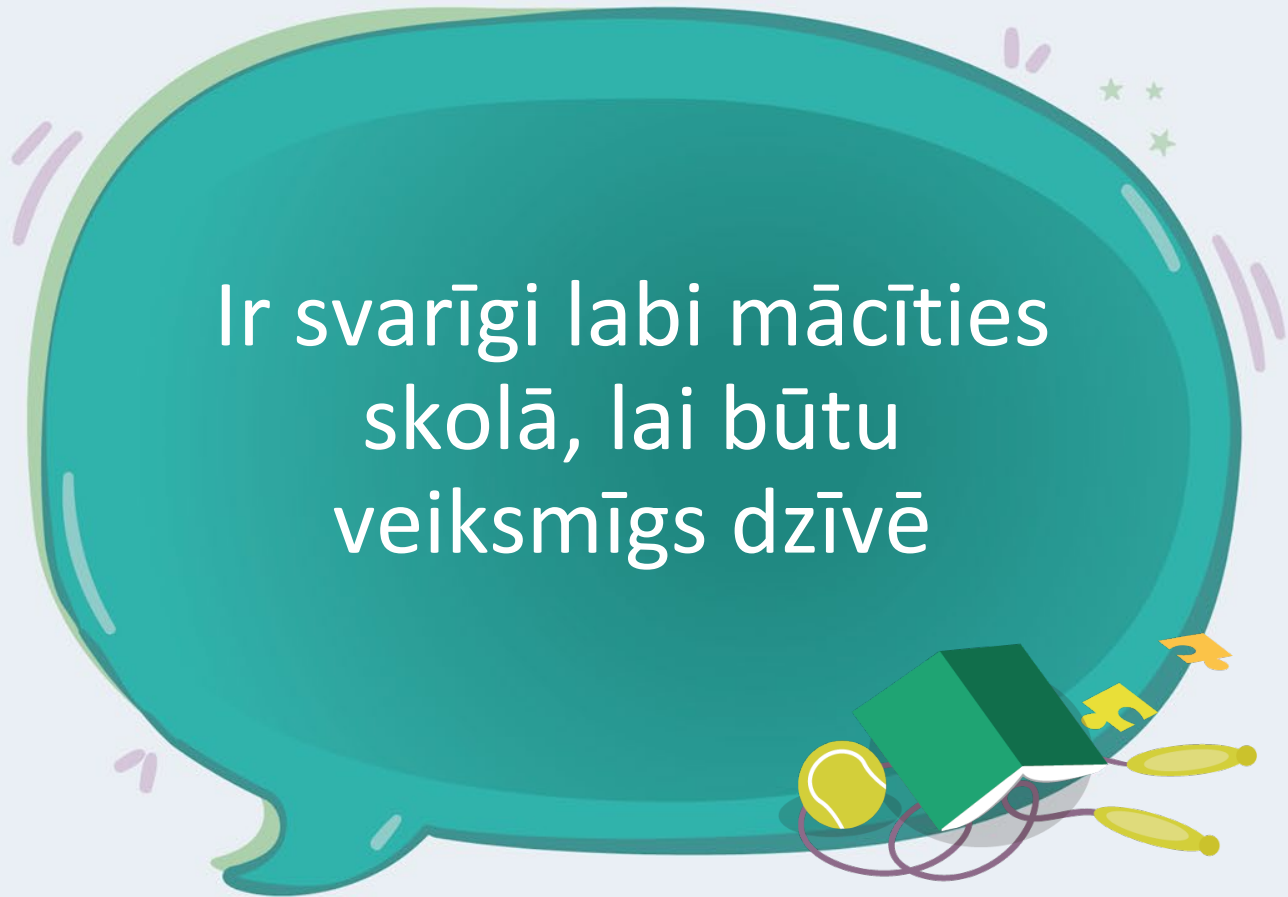




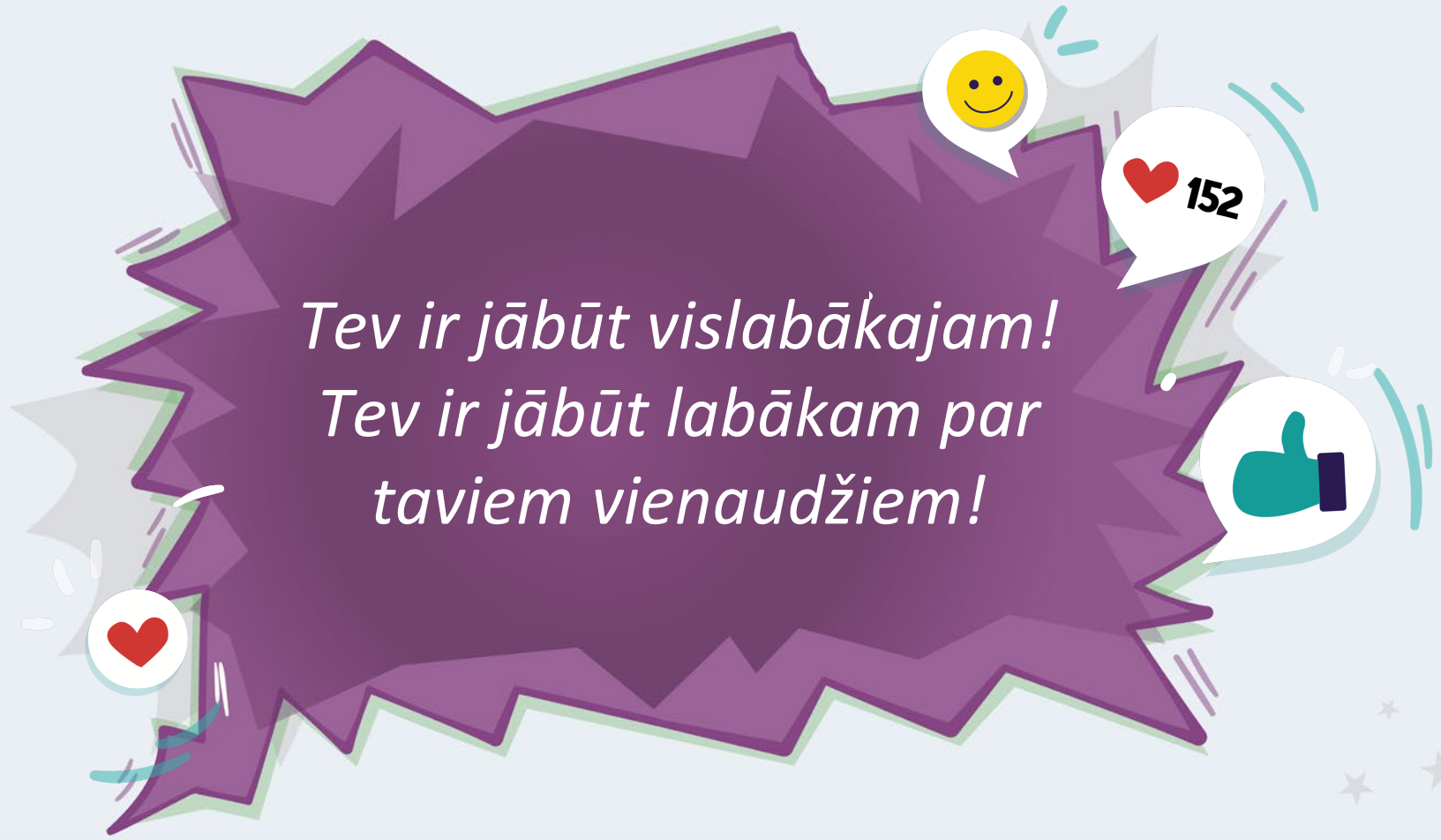
Jums ir idejas, kas
nokauj motivāciju?



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

A large teal speech bubble with a drop shadow, surrounded by decorative elements like purple and green stars and motion lines. At the bottom right of the bubble, there is a green book, a yellow ball, and several yellow puzzle pieces.

Ir svarīgi labi mācīties
skolā, lai būtu
veiksmīgs dzīvē



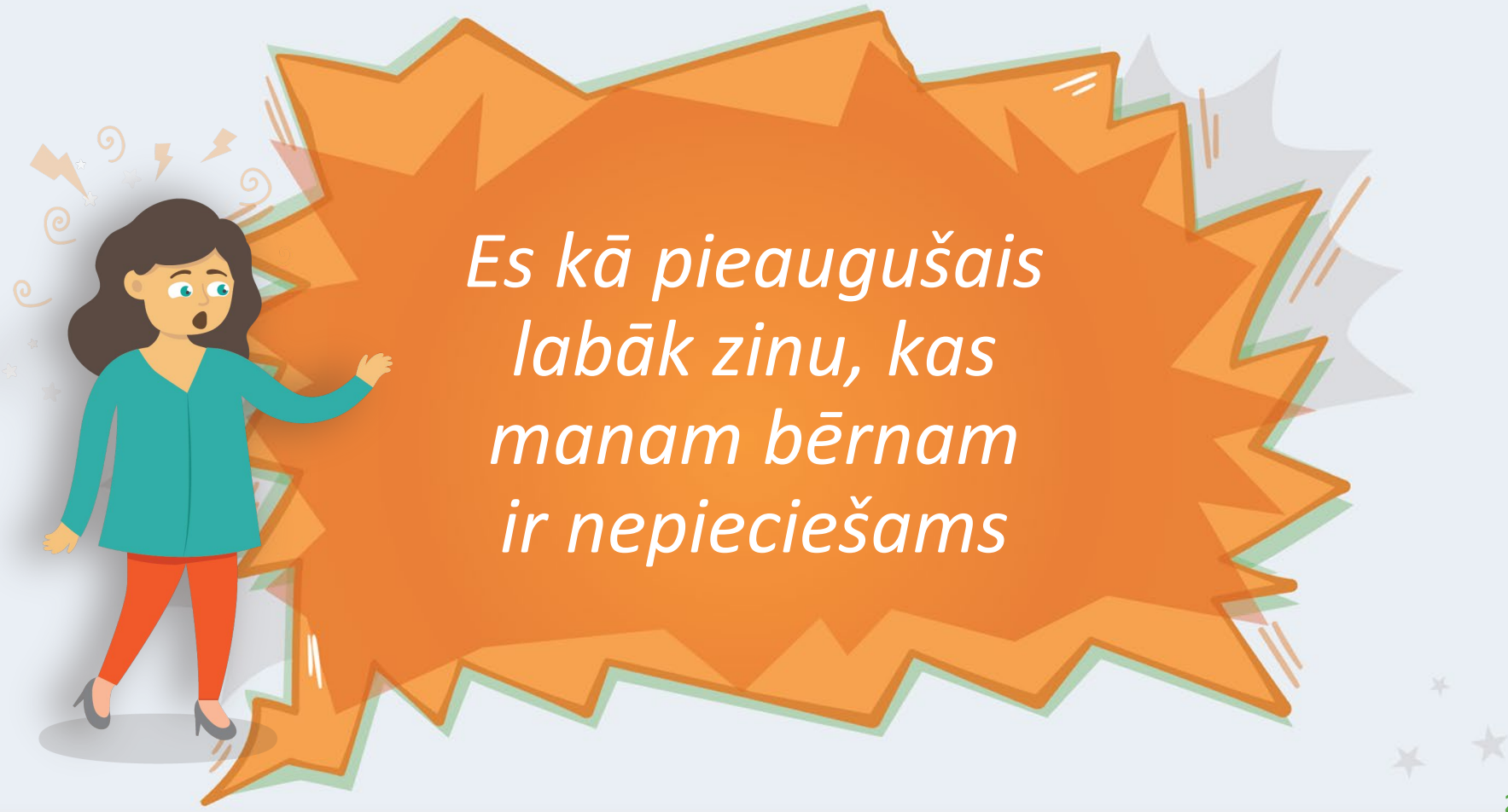
*Tev ir jābūt vislabākajam!
Tev ir jābūt labākam par
taviem vienaudžiem!*

Pasaule ir bīstama vieta



*Ja es viņu nespiedīšu,
viņš nerasniegs
pilnu potenciālu*

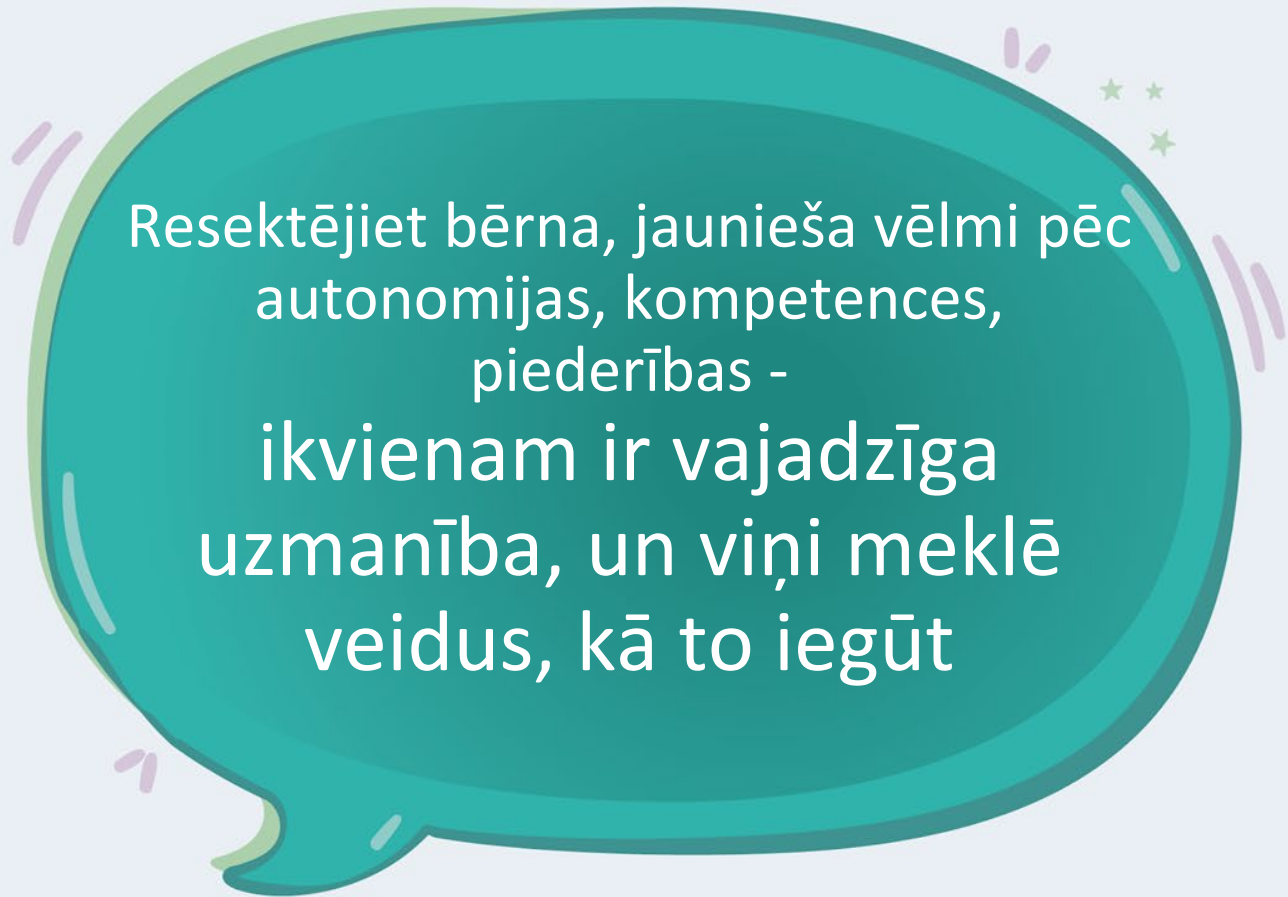




*Es kā pieaugušais
labāk zinu, kas
manam bērnam
ir nepieciešams*

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

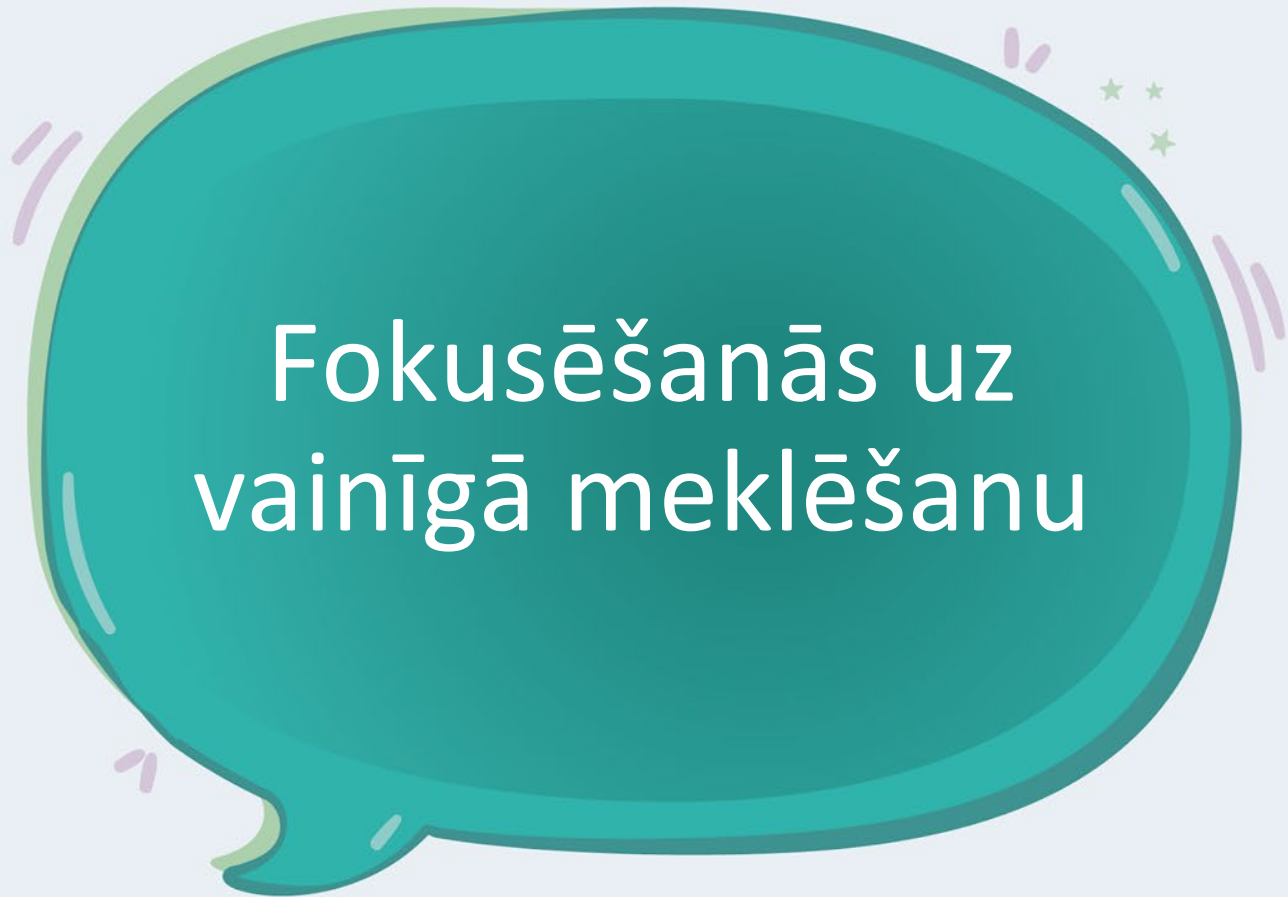




Respektējiet bērna, jaunieša vēlmi pēc
autonomijas, kompetences,
piederības -
ikvienam ir vajadzīga
uzmanība, un viņi meklē
veidus, kā to iegūt

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green long-sleeved shirt and blue pants, pointing his right index finger towards a large, jagged orange starburst shape. The starburst has a green outline and a pink 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 orange 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*

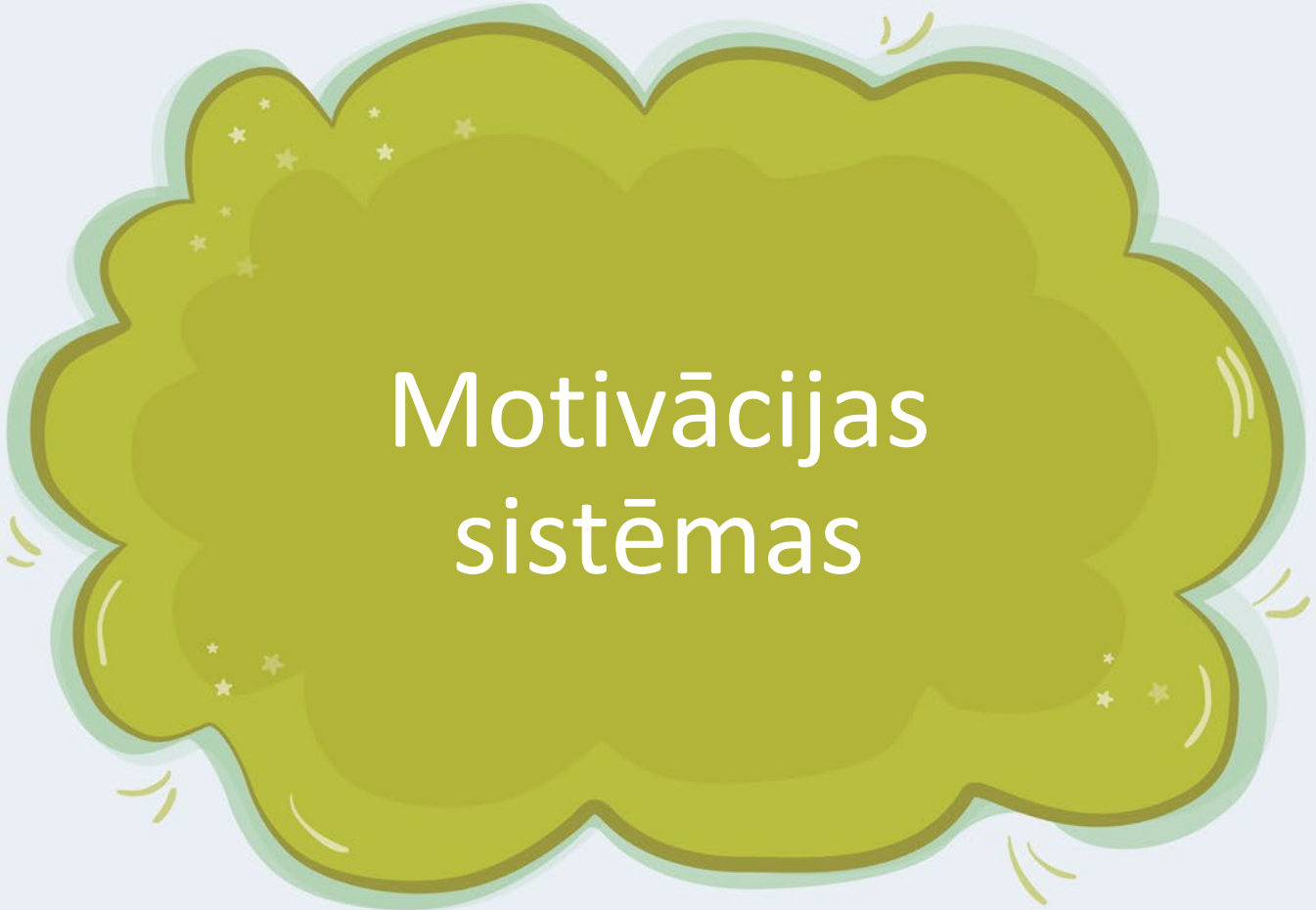


Iekrišana pozitīvās domāšanas slazdos

woop - wishes, obstacles, opportunities, plans



- vēlēšanās
- šķēršļi
- iespējas
- plāni



Motivācijas sistēmas

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*



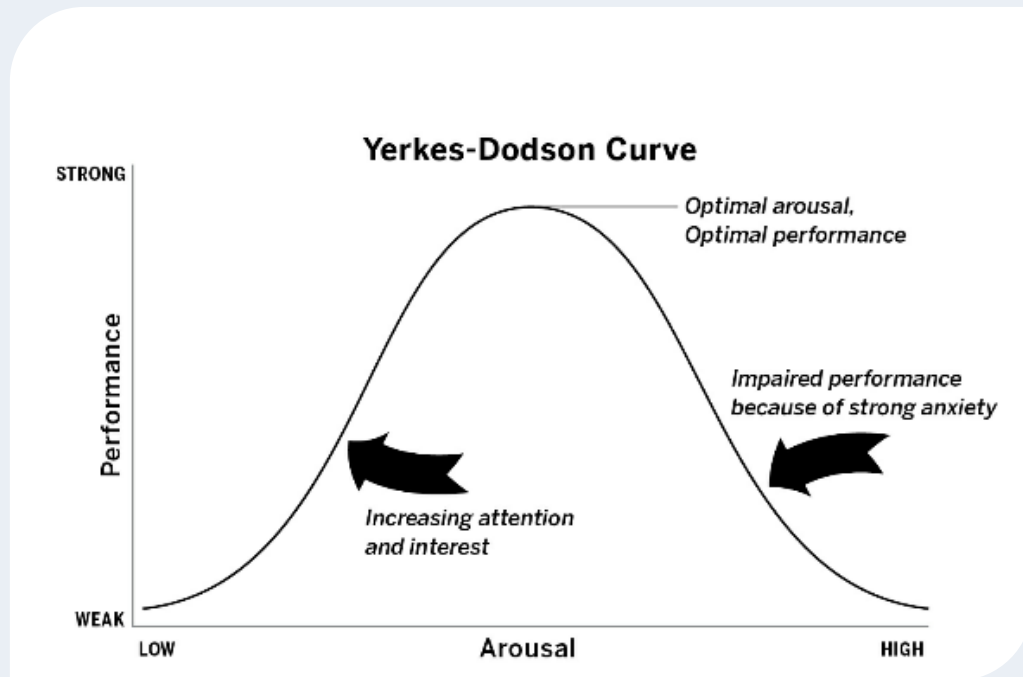
Pamatstresori

- 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



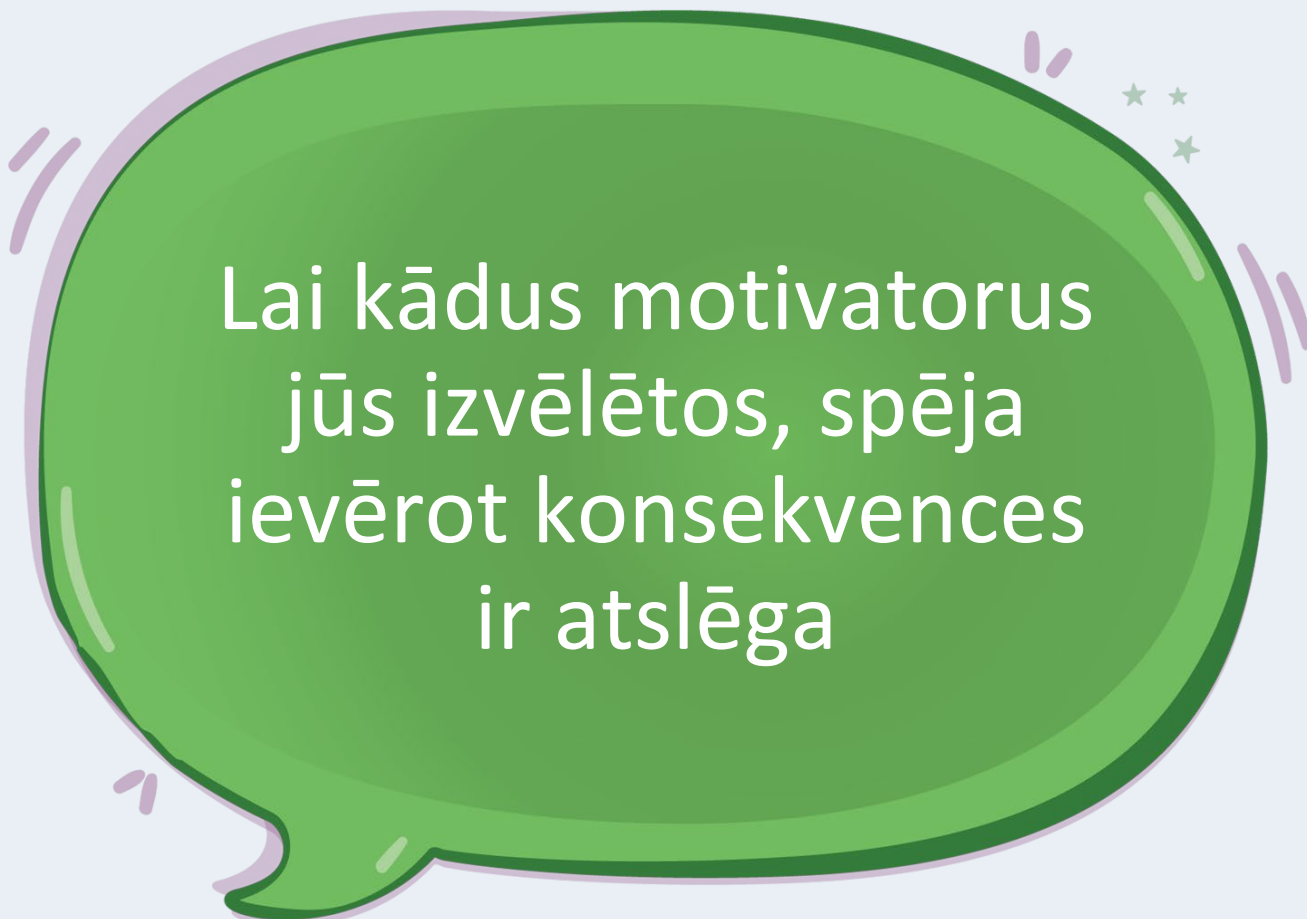
Ja tev ir hronisks stress, tev būs grūtāk kaut ko gribēt, kaut ko darīt, un tu zaudēsi motivāciju.

Ieradumu veidošana
nedrīkst būt
kampaņveidīga

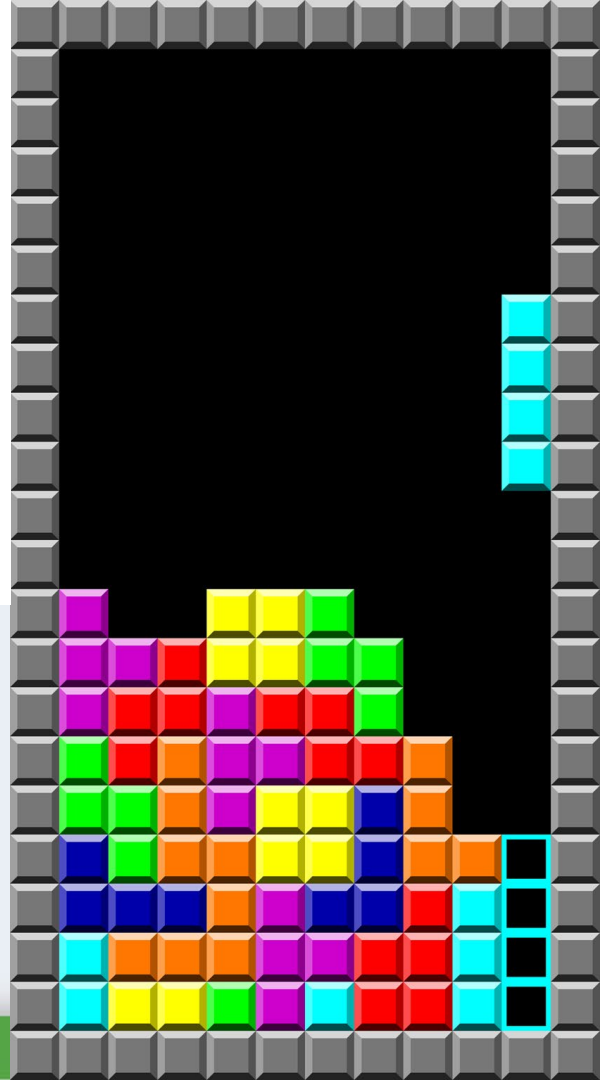




Ir ārējie motivatori un ir iekšējie motivatori



Lai kādus motivatorus
jūs izvēlētos, spēja
ievērot konsekvences
ir atslēga



Ārējie motivatori

Apbalvojumu sistēmas

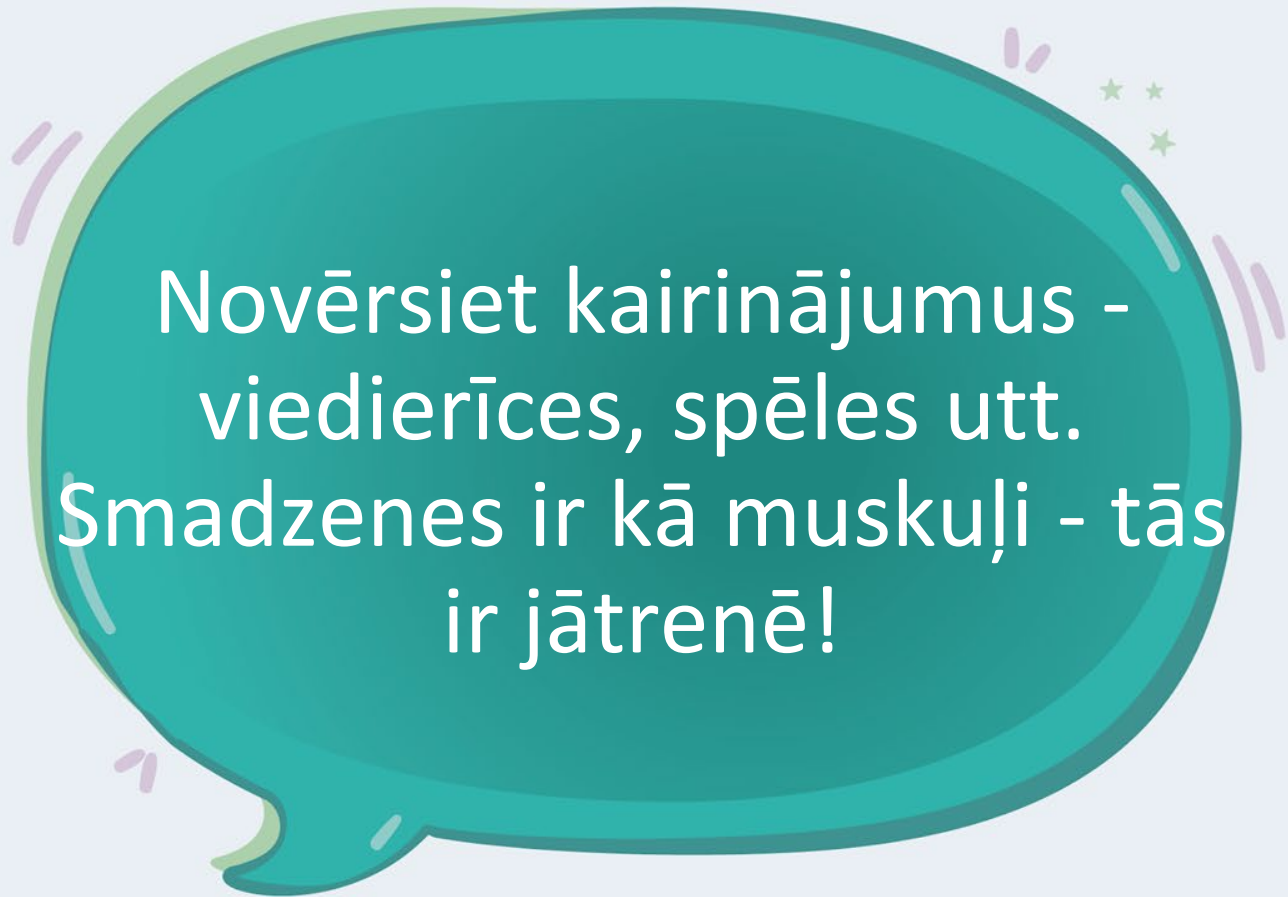
- Žetonu sistēmas (*token economics*);
- Uzlīmes, zvaigznītes, zīmodziņi utt.;
- Uzvedības kartes;
- Balvas;
- Nauda un citas materiālas lietas

Īstermiņa motivatori – uzlīmes, saldējumi, spēļu laiks.

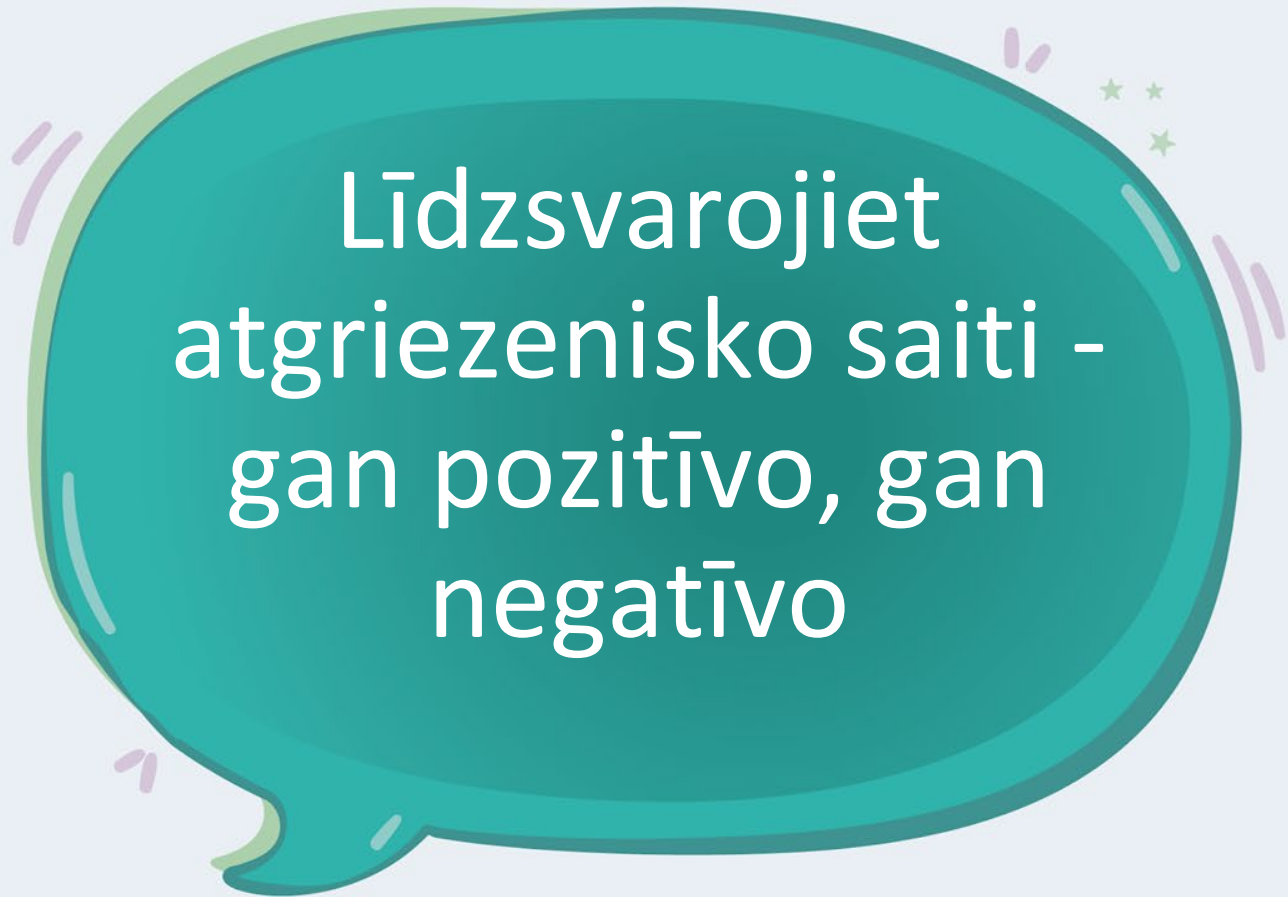
- Motivācijas līmeni pārbaudām, pajautājot, kāpēc tu to dari?

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





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

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

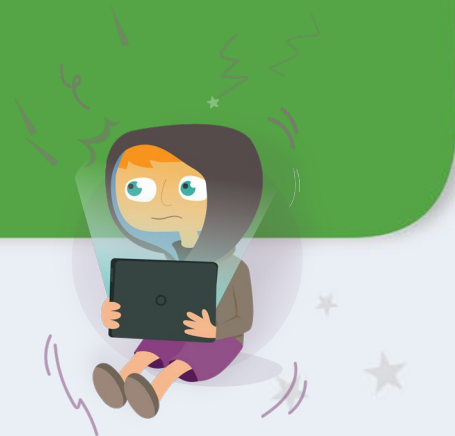
Sensorās vajadzības var būt ļoti spēcīgs motivators

- 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

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



Nodod vēstījumus

*Es zinu, ka tev ir
galva uz pleciem*

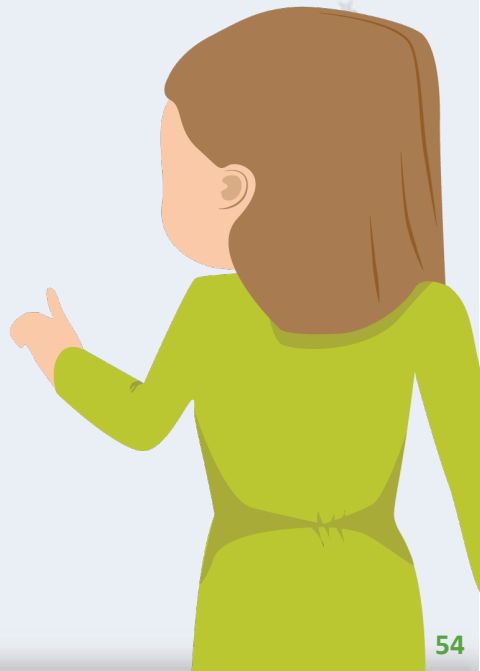
*Es tev
uzticos*

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



Nerisini problēmas 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



Sodi

- Ekrāna laika ierobežošana
- Skaidras sekas
- Komforta zonas samazināšana

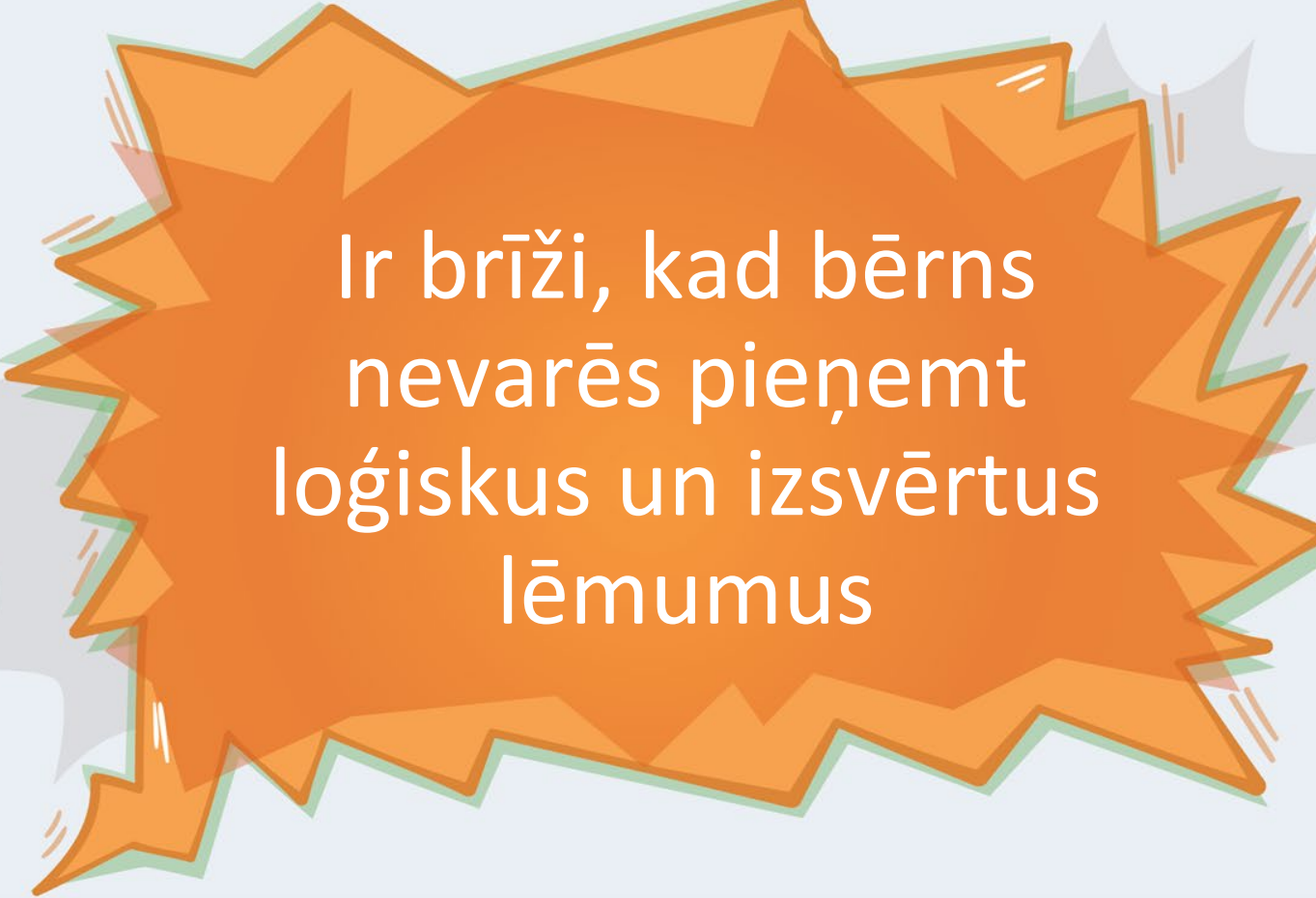
Kāpēc nepalīdz sodi?

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

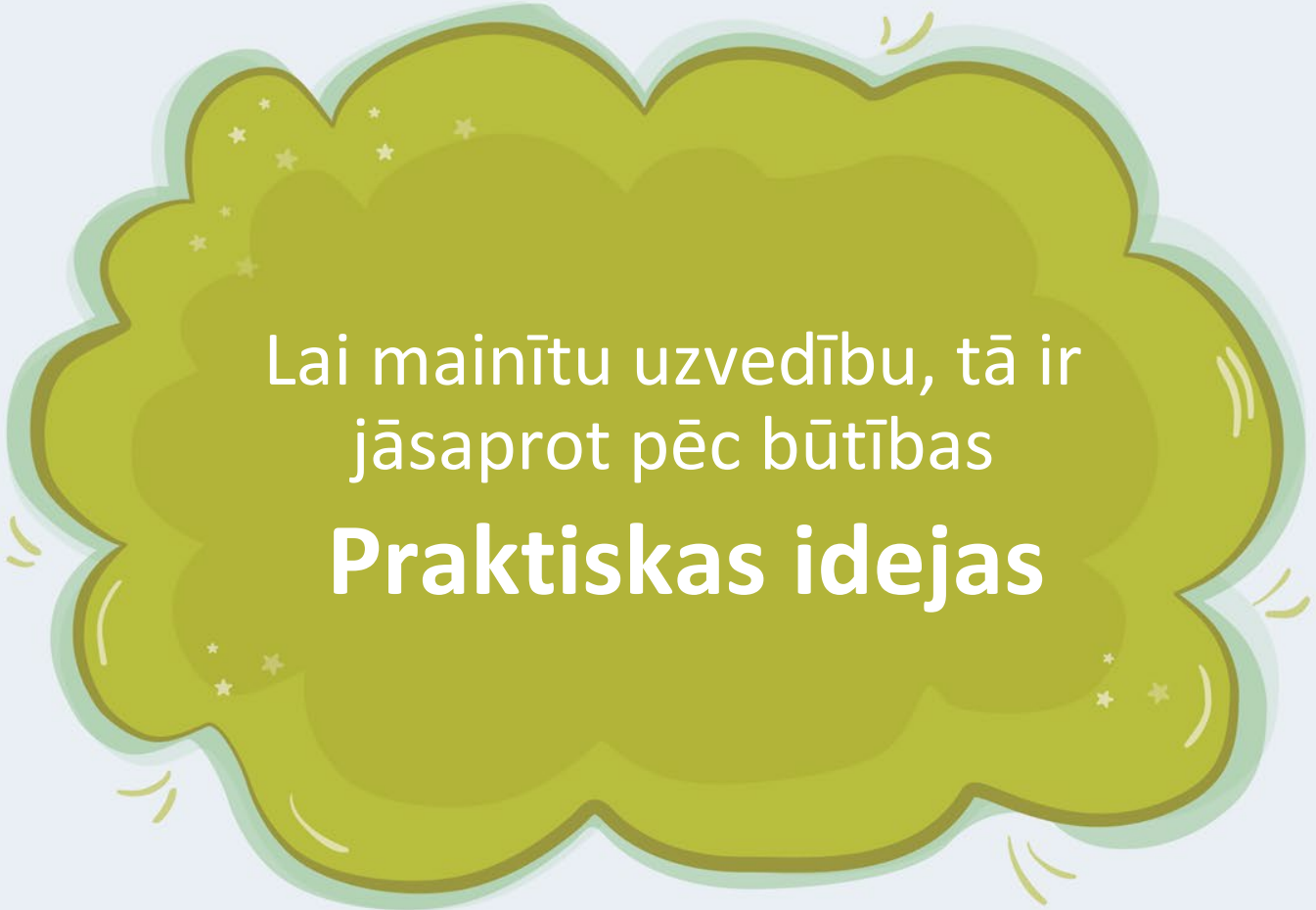


Mēs nevaram novērst visus
bērnu un jauniešu impulsīvos
lēmumus, bet jāatceras, ka
arī mums kā pieaugušajiem ir
impulsu kontroles grūtības





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

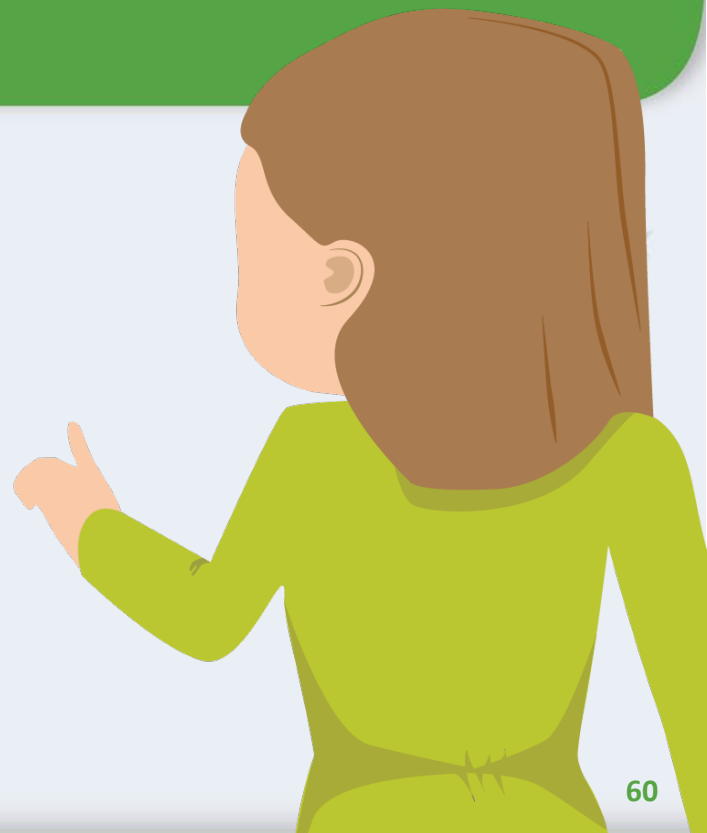
- Spēja koncentrēties ir būtiska smadzeņu attīstībai;
- Veselīgas aizraušanās palīdzēs veidot veselīgas attiecības;
- Veiksme kaut vienā jomā palīdzēs sabalansēt un kompensēt citas;
- Aizraušanās veido pamatu karjeras prasmēm;

Krītiņus nedāvināt – viņš būs sportists



Ja jaunietis nav motivēts, uzdodiet sev
vienu jautājumu:

*Kuram šajā brīdī
ir problēmas?*



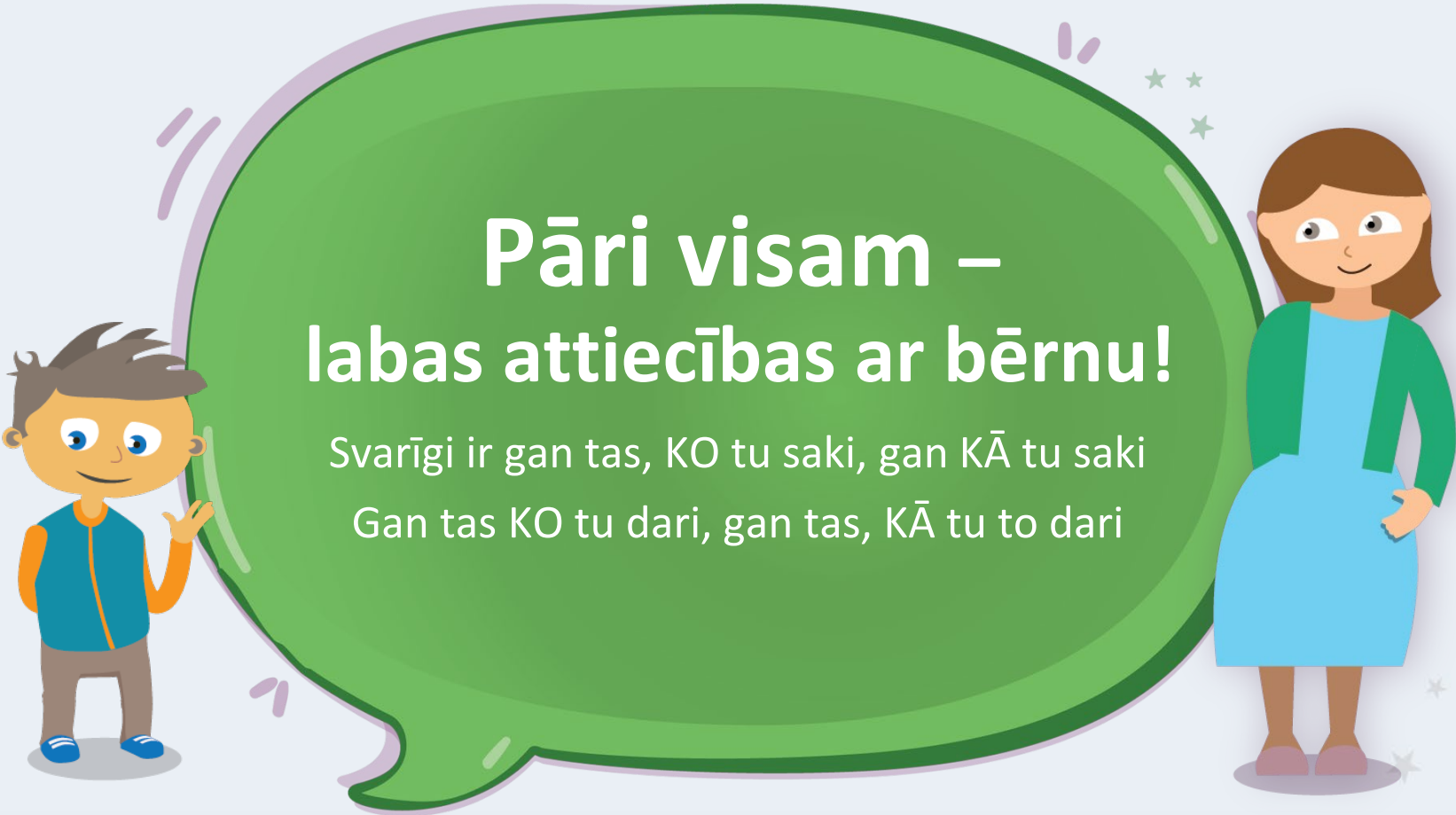
Laiku pa laikam padodaties arī jauniešu spiedienam

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.



- 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**