

## *Kā motivēt pusaudzi!*

Iedrošinājums ir atslēgvārds pusaudža motivēšanā. Ikvienam vecākam audzinot pusaudzi noder komplimenti, humors, vienošanās, iesaistīšanās, kopīga problēmu risināšana un norunu pildīšana.



# *Komplimenti*

Ikvienam mums klājas labāk, ja jūtamies labi. Ir patīkami saņemt komplimentus par savu rīcību vai apkārtējo atzinību un apbrīnu par mūsu personības iezīmēm un talantiem. Tas ir svarīgi ikvienam, bet jo īpaši pusaudžiem, kas vairāk kā ikviens cits dzird apkārtējo kritiku, sūdzēšanos, vērtēšanu un apšaubīšanu. Disciplinējot bērnus, kā labs motivātors darbojas uzslavas, bet nav noslēpums, ka nereti ir grūti atrast iemeslu, par ko uzslavēt pusaudzi. Tieši tādēļ motivējot pusaudzi svarīgi lietot iedrošinājumu- jo tas ir iedarbīgs pat tad, ja pusaudzis dumpojas. Ikdienas svarīgi atrast mirkli, lai izteiktu komplimentus savam pusaudzim, lai pateiktu cik īpašs viņš vai viņa ir, iedrošināt būt gudrākam, stiprākam, pārliecinātākam un laimīgākam. Stāstīsim bērniem stāstus par viņu bērnību, par svarīgiem dzīves notikumiem. Bērniem patīk klausīties un dzirdēt laimīgus, priecīgus, pamācošus stāstus par savu dzīvi. Sarunās jautāsim, ko pusaudzis gribētu, lai apkārtējie par viņu zina un viņā pamana. Pazīsim savus bērnus un iedrošināsim viņus dzīvot laimīgu dzīvi.



# Humors



Pusaudžiem patīk humors un viņi tajā ieklausās daudz vairāk un labprātāk nekā padomos un “lekcijās”. Būsim radoši un izmantosim humoru visnegaidītākajās situācijās. Smieklī un vieglums palīdz risināt situācijas. Taču svarīgi atcerēties: ar vieglumu smieties par situāciju nevis par pusaudzi! Piemēram, vecāks pie vakariņu galda saka: “Kāds ir aizmirsis izdarīt solīto. Došu 50 cent. pirmajam, kurš uzminēs, kas palicis neizdarīts.”



# Vienošanās

“Vienojamies tā. Es aizbraukšu tev un draugam pēc gardumiem pakaļ, ja tu pirms spēles pastaigāsi ar suni”. “Vienojamies tā. Es “piemetīšu” tavam jaunajam džemperim (ģitārai utt.) tieši tik daudz, cik pats būsi sakrājis”. Veidojot darījumus, noder arī nodrošinājumi. Piemēram, ja pusaudzis vēlas no vecākiem kaut ko aizņemties, viņš kā nodrošinājumu atstāj kādu lietu, ko atgriežot aizņemto mantu, dabū atpakaļ.

## Iesaistīšanās

Svarīgi skaidrot pusaudzīm pozitīvas uzvedības un izvēles priekšrocības. Kad bērns apgūst, ko jaunu, svarīgi šo prasmi parādīt jau “nākamajā līmenī”, izskaidrojot ieguvumus un iespējas, ko jaunapgūta lieta piedāvā. Mācoties, mēs paveram daudz plašākas savas pasaules robežas. Tas pusaudžus interesē vienmēr. Iesaistīsimies problēmu risināšanā: ļausim, lai pusaudzis izklāsta savus mērķus un resursus, darīsim zināmus savus mērķus un pieejamos resursus, mēģināsim vienoties par abpusēji pieņemamiem un akceptējamiem mērķiem, resursiem un noteikumiem.



# Norunu ievērošana

Šis princips paredz vecāku konsekventu rīcību un neatkāpšanos no vienošanās. Vecāks ir tas, kurš “spēlē pēc noteikumiem” un ar savu piemēru rāda, ka ievērot norunu ir izdevīgi. Neatkāpjoties no norunas, mēs neatstājam pusaudzim iespēju neievērot to. Ar savu piemēru, mēs bērniem mācam sadarbību un atbildību.

Veidojot norunu, pirmkārt, svarīga ir atklāta saruna ar pusaudzi par radušos problēmsituāciju, faktu, detaļu un apstākļu apzināšana. Otrkārt, risinājuma meklēšana tāda, kuru akceptē gan pusaudzis, gan vecāks. Treškārt, svarīgi vienoties par konkrētu laiku (datumu un laiku), līdz kuram norunai jābūt realizētai. Protams, jāatceras, ka ar pusaudžiem viss nav tik vienkārši. Būtu aplami domāt, ka pusaudžu prioritātes sakrīt ar vecāku prioritātēm. Tāpēc būtiski izvairīties no liekas kritizēšanas, vērtēšanas, spriedumu izteikšanas, tā vietā konsekventi un ar cieņu pildīt norunu. Domstarpību rašanās gadījumā centīsimies iztikt bez komentāriem un izturēties draudzīgi, neatkāpjoties atgādinot: “Es esmu pamanījis, ka neesi izpildījis norunu. Tu vari to paspēt izdarīt vēl tagad”. Uz tālākiem iebildumiem atbildot: “Kāda bija mūsu noruna?” Centīsimies pēc iespējas mazāk iesaistīties diskusijās, tas mazinās pusaudža iespējas argumentēt un apstrīdēt. Lietosim neverbālo komunikāciju: smaidīsim iedrošināsim apskaujot, norādīsim uz pulksteni utml. Ieturot neuzbrūkošu, mierīgu, nosvērtu pozīciju, atkāpšanās ceļš ir neiespējams un lielākoties norunas tiek izpildītas. Vienmēr izteiksim atzinību un pateicību par norunas izpildīšanu!



# Pozitīvo un negatīvo emociju nozīme

- ▶ Negatīvas emocijas nosaka ātru rīcību apdraudošās situācijās (sašaurinās uzmanība un domāšana);
- ▶ Nodrošina pretošanos, bēgšanu, aizstāvēšanos, uzbrukšanu;
- ▶ Ietekmē indivīda izaugsmi;
- ▶ Veicina personības izmaiņas;
- ▶ Liek iedziļināties sevī;
- ▶ Veicina mācīšanos-sevis izpratni, ved uz gudrību;
- ▶ Kā pozitīvs rezultāts- vienkāršība, gādība, empātija, taktiskums;
- ▶ Pozitīvās emocijas paplašina domu-rīcības repertuāru;
- ▶ Prieks- rosina spēlēties, jokoties;
- ▶ Interese- veicina iedziļināšanos, izpēti;
- ▶ Apmierinātība- ļauj akceptēt esošo, integrē pieredzi;
- ▶ Mīlestība- vienlaicīgs prieks, apmierinātība, interese.



# Pozitīvās emocijas



Atzinība

Pateicība un piedošana

Optimisms un cerība

Prieks

Pozitīvas emocijas

Mīlestība

Garastāvokļa pārvaldīšana

Dalīšanās ar labām ziņām

Humors un jautrība

Pozitīvo un negatīvo emociju  
proporcijas=indivīda uzplaukums

Jūtīgie aspekti

# *Pozitīvo emociju resursu paplašināšanas un izveides teorija*

- ▶ Paplašina uzmanības apjomu un domu-rīcības repertuāru.
- ▶ Mazina ieilgušo negatīvo emociju ietekmi.
- ▶ Papildina dzīvesspēku (resilience).
- ▶ Veido noturīgus, ilglaicīgus indivīda resursus.
- ▶ Intelektā (problēmu risināšana, interese apgūt jauno).
- ▶ Psiholoģiskos (dzīvesspēku, identitāti, mērķa izjūtu).
- ▶ Sociālos (nostiprina tuvību, veido jaunas saites).
- ▶ Fiziskos (nostiprina kardiovaskulāro sistēmu, veselību).
- ▶ Veicina indivīda personības uzplaukumu.





# *Pozitīvo un negatīvo emociju līdzsvars Individīda uzplaukums.*



- ▶ Uzplaukums- optimāla indivīda funkcionēšana, izaugsme, radoša darbība, dzīvesspēks. Jēgpilna dzīve.
- ▶ Pozitīvo - negatīvo emociju balanss
- ▶ Nīkuļošana- neveselīgs garīgais stāvoklis, augsts stresa līmenis, ierobežota sociālā mijiedarbība, ikdienas grūtības ģimenē, darbā. Pozitīvo- negatīvo emociju balanss
- ▶ Apdraudēta indivīda attīstība un dzīves virzība ja: nesamērīgs pozitīvo- negatīvo emociju balanss
- Uzplaukums, pozitīvo- negatīvo emociju balansa rādītāji attiecināmi: uz indivīdu, laulības noturību, komandu darbu, grupu darba sekmīgumu.

# Indivīda psiholoģiskā uzplaukuma sastāvdaļas

- ▶ Laba dzīve (laimes izjūta, apmierinātība, sekmīga darbība).
  - ▶ Radošums. Paplašināts domu-rīcības repertuārs. Intelekta, uzvedības elastīgums.
  - ▶ Izaugsme. Indivīda personīgo un sociālo resursu papildināšana.
  - ▶ Dzīvesspēks. Dzīves grūtību pārvarēšana bez paliekošām sekām.
- Katrā no šīm jomām vēlams pozitīvo un negatīvo emociju balanss



# *Bērna attīstība un pozitīvās emocijas*

- ▶ Individīda attīstībai svarīga:
- ▶ Emociju pārvaldīšana- piesaistes veidošanās, limbisko smadzeņu saslēgumi ar prefrontālo daivu;
- ▶ Emociju izpratne- prefrontālo daivu iesaiste emociju verbalizācijā, valodas attīstībā;
- ▶ Vecāku līdzdalība;
- ▶ Bērna emociju vingrināšana, to socializēšana;
- ▶ Vecāku prasme atpazīt savas un bērna emocijas, tās regulēt;
- ▶ Stresa vadīšanas iemaņu veidošana;
- ▶ Notiekošā pozitīva pārvērtēšana;
- ▶ Uz mērķi-risinājumu fokusēta pieeja problēmai;
- ▶ Pozitīvas nozīmes pievienošana notikumam.



# Pozitīvo emociju aspekts- atzinības loma sociālā mijiedarbībā

- ▶ Pateicība- veicina sadarbību, rosina uz līdzīgu atbildes reakciju, tuvību.
- ▶ Apbrīna- otra cilvēka rīcība mūs iedvesmo, motivē, papildina enerģiju, rada vēlmi tuvināties.
- ▶ Sajūsma- rada vēlmi uzlabot sevi, savu rīcību, satuvina ar citiem.
- ▶ Atzinība izmaina indivīda domāšanu, motivāciju, atvieglo komunikāciju, nostiprina altruismu, pozitīvi ietekmē apkārtējos cilvēkus



*Sagatavoja Psiholoģe: Sarmīte Bērziņa*