



## Sálfræði virkar – fræðsluefni: Áskoranir í uppeldi

### Foreldrar eru mikilvægustu áhrifavaldarnir á þroska barna

Sálfræðirannsóknir og reynsla sýna að það eru foreldrarnir sem hafa langmest áhrif á börn. Þó svo að foreldrahlutverkið sé almennt mjög gefandi getur það líka verið erfitt. Til að vera gott foreldri þarf þekkingu, verulega æfingu, mikinn sveigjanleika og opinn huga gagnvart því að læra nýja hluti. Rétt eins og börnin vaxa, þroskast og læra, verða foreldrar að ganga í gegnum það sama í uppeldishlutverkinu. Hvort sem foreldrar sinna uppeldinu ásamt maka, á einu heimili eða tveimur eða sem einstætt foreldri hafa þeir þörf fyrir stuðning frá fjölskyldu, vinum og samfélaginu. Uppeldi sumra barna leggur auknar byrðar á herðar foreldra sem getur reynt verulega á þolinmæði og getu jafnvel hinna hæfustu foreldra.

### Grundvallarþættir – ástríki og skipulag

Uppskriftin er einföld; börn þurfa bæði ástríki og góðan ramma til að vaxa og dafna. Þetta er ekki alltaf auðvelt í framkvæmd. Til að börn þroski með sér sjálfstraust og sterka sjálfsmynd þurfa þau á öruggum og ástríkum tengslum að halda. Foreldrar geta sýnt ást sína á mjög ólíka vegu eftir persónuleika og menningarlegum bakgrunni. Foreldra tjá börnum ást sína með brosi, faðmlögum, hrósi, með því að sýna þeim áhuga, vera til taks og með því að verja tíma með þeim.

Fastir tímar sem helgaðir eru barninu eingöngu (án truflana frá síma, sjónvarpi eða öðrum skjátækjum) er grunnur góðra tengsla. Það hjálpar börnum líka að læra að þau geta snúið sér til foreldra sinna þegar eitthvað bjátar á. Þegar börn komast á unglingsárin hafa þau áfram þörf fyrir gæðastundir með foreldrum sínum, þótt þær séu öðruvísi en þegar þau voru yngri. Ef börn eiga ekki hlý og ástrík tengsl við foreldra sína er þeim hætt við lágu sjálfsmati og slakara sjálfstrausti. Þau gætu reynt að finna aðrar og óæskilegri leiðir til að fá athygli og finnast þau einhvers virði. Þetta gæti verið mótþróafull og erfið hegðun, áhættuhegðun til að mikla sig í augum jafnaldra eða að nota áfengi og önnur fíkniefni.

Ástrík tengsl eru nauðsynleg, en þau ein og sér eru ekki nóg til að tryggja heilbrigðan þroska. Börn þurfa líka skipulag, stöðugleika og hæfilega stýringu. Það er gott fyrir börn að búa við rútínur frá unga aldri, þetta hjálpar þeim að átta sig á við hverju þau eigi að búast frá degi til dags. Foreldrar gera börnum ljóst hvaða hegðun er ásættanleg með því að hafa skýrar reglur og væntingar. Foreldrar hjálpa börnum að læra að hegðun þeirra hefur afleiðingar í för með sér. Með því að taka eftir og hafa orð á æskilegri hegðun styrkja þeir góðar venjur og siði hjá barninu.



Líkamlegar refsingar, öskur og niðurlægjandi orð særa börn. Það eru til aðrar og miklu áhrifaríkari leiðir til að taka á óæskilegri hegðun barna. Þegar foreldrar eru duglegir að veita þeirri hegðun athygli sem þeir vilja ýta undir getur notkun vægra rökréttra afleiðinga (svo sem tímabundinn fríðindamissir) eða einvist í stutta stund skilað mun betri árangri en líkamlegar refsingar og reiðilestrar. Með því að nota hæfilegar jákvæðar og neikvæðar afleiðingar geta foreldrar hjálpað börnum að læra að setja sín eigin mörk og að taka skynsamlegar og góðar ákvarðanir. Ef börn búa ekki við aðhald og skipulag getur þeim reynst erfitt að tileinka sér sjálfsstjórn og getu til að fylgja reglum.

Foreldrar ættu aldrei að vanmeta hve mikið börn læra af því að fylgjast með þeirra eigin hegðun. Foreldrar geta gefið börnum sínum dæmi um bæði æskilega eða óæskilega hegðun. Með eigin hegðun og fordæmi geta foreldrar kennt vandamálalausn, hvatastjórnun, heilbrigða tjáningu tilfinninga (bæði jákvæðra og neikvæðra), þolinmæði og umburðarlyndi. Að sjálfsgöðu þurfa foreldrar sömuleiðis að vera meðvitaðir um hvernig hægt er að kenna börnunum hjálparleysi, misnotkun vímuefna, ofbeldis- eða eineltishegðun eða óheppilegar leiðir til að takast á við ágreining. Foreldrar eru kennarar barna sinna í hversdagslífinu og bera gífurlega ábyrgð þar sem áhrif kennslunnar er óhemju mikil.

### **Alltaf eins, en síbreytilegt...**

Börn á öllum aldri þurfa ást og rútínu. Eftir því sem börn eldast þurfa foreldrar að aðlaga sig að því hvernig þeir sýna væntumþykju og veita leiðsögn. Smábörn þrífast á því að fá breið bros, að þeim sé ruggað og að sungið sé fyrir þau. Það er líklegt að unglingur finni fyrir umhyggju foreldra ef þeir sýna í verki að þeir eru tilbúnir til að hlusta, t.d. í bílnum á leiðinni á æfingu eða annan viðburð. Til að hjálpa barni að læra að það má ekki toga í skottið á kettinum getur foreldrið þurft að segja „Nei“ á ákveðinn hátt. Af því að unglingar þurfa að þróa ábyrgðartilfinningu og getu til að taka heilbrigðar, óháðar ákvarðanir þurfa foreldrar að semja við þá um ýmis mál, svo sem útivistartíma og heppilegan klæðnað. Foreldrar þurfa líka að læra hvenær þeir gefa eftir. Til dæmis gætu foreldrar leyft unglingnum að ákveða sjálfur eigin klippingu og háralit, sem er ákvörðun til skamms tíma, en verið fastir fyrir þegar kemur að því að vilja láta húðflúra sig, sem hefur varanleg áhrif. Það eru farsælir foreldrar sem rækta sjálfstæði hjá börnum sínum og hjálpa þeim að taka góðar ákvarðanir. Stundum hefur það í för með sér að veita þarf börnum rými til að reka sig á sem getur kennt þeim á slíkar aðstæður og gefið þeim þol fyrir áskorunum í framtíðinni.

*Uppeldi getur stundum reynt verulega á ...*

Fullorðnum getur fundist uppeldishlutverkið sérstaklega erfitt þegar þeir eru sjálfir undir álagi, eiga t.d. í erfiðleikum með að láta enda ná saman, eru undir álagi í vinnunni, eru að ganga í gegnum skilnað eða þegar fjölskyldumeðlimur glímir við geðræn eða líkamleg



veikindi. Börn geta verið krefjandi á mismunandi hátt, allt eftir skapgerð, þroskastigi, námsfærni og vitsmunaproska.

Foreldrar geta fengið stuðning þegar þeir eiga í erfiðleikum með að hjálpa börnum sínum. Í sumum tilvikum miðar slíkur stuðningur að því að fínþússa færni foreldrisins við að takast á við sérstakar aðstæður eða afmarkaða erfiðleika sem barnið á við að etja. Stundum geta foreldrar þurft á skipulagðari og heilstæðari stuðningi að halda. Gagnreynd sálfræðiaðstoð er líkleg til að gagnast foreldrum barna með tilfinningavanda, kvíðaraskanir, hegðunarerfiðleika eða námsvanda.

### **Hvernig getur sálfræði hjálpað?**

Uppeldi og uppeldisaðferðir hafa mikið verið rannsakaðar. Fyrirliggjandi eru traustar niðurstöður um árangur sem gera sálfræðingum kleift að styðja við fjölskyldur á ýmsan hátt allt eftir þörfum og aðstæðum fjölskyldna. Stuðningur við foreldra felur í sér fræðslu um eðlilegan þroska barna og unglunga og hegðunarvanda. Þetta hjálpar foreldrum að nota jákvæða nálgun í uppeldinu sem styður við nám og þroska barna. Foreldrastuðningur er veittur í viðtölum, á námskeiðum og í fjarnámi, til para eða einstaklinga. Tilgangurinn er að hjálpa foreldrum að læra og tileinka sér aðferðir sem rannsóknir hafa sýnt að eru árangursríkar til að efla jákvæð tengsl og draga úr hegðunarvanda.

Foreldrar læra að taka eftir hegðun og veita því athygli sem þeir vilja stuðla að, hvernig á að setja skýrar reglur, rútnur og væntingar og hvernig skal takast á við erfiða hegðun á árangursríkan hátt. Stuðningur við foreldra skilar sér best ef foreldrar hafa tækifæri til að sjá og æfa þær aðferðir sem þeir eru að læra. Í kjölfar slíks stuðnings eru foreldrar líklegri til að nota jákvæðar aðferðir í auknum mæli og meirihluti barna þeirra sýnir marktæka framför í hegðun, bæði til skemmri og lengri tíma.

Foreldrar geta líka lært að taka eftir vísbendingum um hugsanlegan vanda hjá barninu. Það er upplagt að taka á slíku snemma, áður en það vandinn verður óþarflega mikill.

Foreldrar sem sjálfir glíma við erfiðleika og eru þunglyndir, kvíðnir eða í óhamingjusömu sambandi gætu þurft aðstoð til að taka á eigin vanda til viðbótar því að fá stuðning vegna uppeldis. Hugræn atferlismeðferð er árangursrík til að hjálpa foreldrum að takast á við persónulegan vanda, svo sem þunglyndi, kvíða, langvinna verki eða hjónabandserfiðleika. Hugræn atferlismeðferð er árangursrík til að bæta samskipti, reiðistjórnun og vandamálalausn innan fjölskyldna.



## Hvar fæ ég meiri upplýsingar?

Ýmis námskeið eru í boði fyrir foreldra hérlendis s.s. PMT-O foreldrafærni og SOS Hjálp fyrir foreldra.

*Bækur á íslensku um börn og barnauppeldi:*

Barnasálfræði – Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal.

Hollráð Hugos – Hugo Þórisson

Hvað get ég gert bækurnar (sjá [www.hvadgeteggert.is](http://www.hvadgeteggert.is))

Samskipti foreldra og barna - Dr. Thomas Gordon

Uppeldisbókin - Edward R. Christophersen og Susan L. Mortweet

[www.gedheilsa.is](http://www.gedheilsa.is)

Pýtt og staðfært af [www.mymh.ca](http://www.mymh.ca) fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: “Psychology Works” Fact Sheet: Parenting Challenges, höfundar: Dr. Catherine M. Lee, Professor, School of Psychology, University of Ottawa, and Dr. Ian G. Manion, Executive Director, Provincial Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health at the Children’s Hospital of Eastern Ontario

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á [gedheilsa@sal.is](mailto:gedheilsa@sal.is)

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

[www.sal.is](http://www.sal.is)