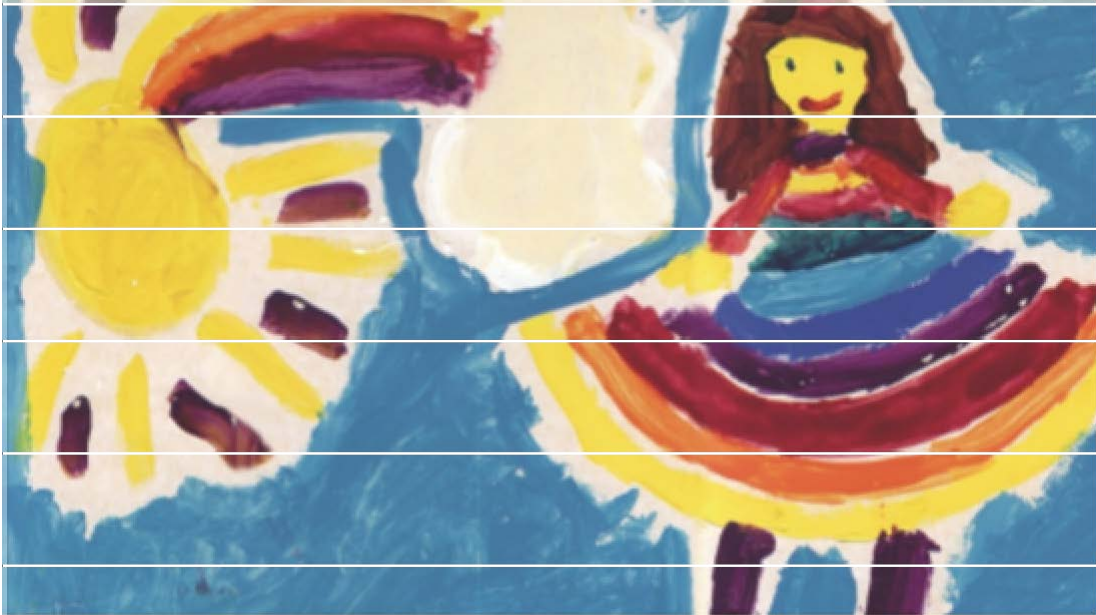


# Styðjandi foreldrafærni



Góð ráð fyrir foreldra - einkum foreldra barna með hegðunarerfiðleika

Foreldrar eru mikilvægustu fyrirmyndir og kennarar barna sinna. Foreldrahlutverkið er krefjandi og því fylgir mikil ábyrgð. Með hentugum aðferðum má gera verkefnið léttara og skemmtilegra fyrir alla aðila.

Drs. Gerald Patterson, Marion Forgatch og samstarfsfélagar á rannsóknarstofnuninni Oregon Social Learning Center (OSLC) í Eugene, Oregon, Bandaríkjunum hafa þróað aðferðir sem hér eru nefndar „Styðjandi foreldrafærni.“ Aðferðirnar byggja á áratuga rannsóknum sem sýna fram á að rétt og markviss notkun þeirra stuðlar að góðri aðlögun barna.

Styðjandi foreldrafærni felst í markvissri hvatningu og að setja mörk þar sem áhersla er á að kenna og hvetja börn til æskilegrar hegðunar með mismunandi aðferðum. Einnig er um að ræða jákvæð afskipti og samveru, góð samskipti sem einkennast af skýrum fyrirmælum, virkri hlustun og tjáningu, stjórn neikvæðra tilfinninga og skipulagðri lausnaleit. Gott eftirlit með hegðun barns heima og heiman er nauðsynlegt, sem og jákvæð afskipti og eftirlit með skólagöngu barnsins.

Helstu atriði sem hafa ber í huga:

## GEFIÐ SKÝR FYRIRMÆLI

Eftirfarandi einkennir skýr fyrirmæli: Verið róleg, náði athygli barnsins með nálægð og augnsambandi, sýnið kurteisi, virðingu og ákveðni. Notið staðhæfingar og forðist spurningar.

Segið barninu hvað það á að gera í stað þess að segja því hvað það á ekki að gera. Hafið fyrirmælin nákvæm, stutt og einföld. Forðist rökræður, nöldur og neikvæðar tilfinningar. Fylgið fyrirmælum eftir, gefið ein fyrirmæli í einu og veljið réttan tíma og aðstæður.

Skýr fyrirmæli auka líkur á samstarfsvilja barna, sem eykur bæði vitsmunalegan og félagslegan þroska þeirra.

### **Setjið skýrar reglur**

Skýr fyrirmæli segja barninu hvað það á að gera og því þurfa viðmið (reglur) foreldra um hegðun að vera nákvæm og jákvæð. Tryggja þarf að barn skilji viðmiðin með því að útskýra vel og æfa barnið.

### **Nýtið hvatningu í miklum mæli**

Það er full ástæða að tileinka sér ýmsar leiðir til að hvetja jákvæða hegðun barna þar sem notkun hvatningar beinir athygli að jákvæðri hegðun. Foreldrum yfirsést oft góð hegðun, þeir taka sem gefnu að börn hegði sér vel og horfa framhjá því jákvæða. Því meiri sem athygli er á æskilegri hegðun þeim mun betri verður hegðunin. Hvatning hefur einnig afgerandi áhrif á sjálfstraust, sem byggir á því sem við gerum eða getum, þ.e. hæfileikum okkar og færni. Sjálfstraust helst mjög í hendur við hvatningu fyrir góðan árangur og því má segja að hvatning sé „góðvinur sjálfstraustsins.“

Hrós er góð leið til að sýna börnum jákvæða athygli og til að auka tíðni æskilegrar hegðunar. Vel útfærð umbunar- eða táknkerfi henta einnig prýðilega, sérstakleg ef auka á samstarfsvilja á afmörkuðu sviði eins og að fara að sofa á kvöldin eða vakna á morgnana, sinna heimalestri eða tilteknu verkefni á heimili. Við notkun slíkra kerfa er mikilvægt að bæði foreldrar og börn hafi gaman af því sem verið er að gera.

### **Stöðvið óæskilega hegðun**

Mildar og sanngjarnar afleiðingar í kjölfar óæskilegrar hegðunar draga úr eða stöðva hana og auka sjálfstjórn barna. Sem dæmi um óæskilega hegðun má nefna að fara ekki eftir endurteknum fyrirmælum, taka bræðiskast, virða ekki útvistarreglur, ljótur munnsöfnuður, meiða aðra, skrökva eða stela. Mikilvægt er að foreldrar hafi í huga eftirfarandi þætti þegar draga á úr óæskilegri hegðun: Nýtið vægar afleiðingar af samkvæmni (t.d. missir ákveðinna forréttinda í tiltekinn tíma), látið afleiðingar grundvallast á alvarleika hegðunar en ekki tilfinningum, verið róleg og ákveðin, varist hótanir sem ekki er fylgt eftir, varist rökræður og yfirlestur, forðist að taka loforð af barninu um að það ætli alltaf að vera gott og aldrei að óhlýðnast aftur.

## **Temjið ykkur reglur um virk samskipti og lausnaleit**

Til að stuðla að markvissum og árangursríkum aðferðum við lausn ágreinings er mikilvægt að fjölskyldur temji sér reglur um virk samskipti og lausnaleit. Slík færni eykur til muna lýðræði í fjölskyldum, dregur úr ágreiningi og styrkir foreldra til lengri tíma.

## **Hafið eftirlit með hegðun barns**

Markmiðið er að tryggja öryggi barnsins og stuðla að alhliða þroska þess. Mælt er með að foreldrar geti alltaf svarað eftirfarandi spurningum: Hvert ætlar barnið og hvenær kemur það aftur? Með hverjum ætlar barnið að vera? Hvað er barnið að fara að gera? Hvernig fer barnið á milli staða? Hafið einnig Jákvæð afskipti og eftirlit með skólagöngu. Gott eftirlit með hegðun barns heima og heiman eykur líkur á góðri aðlögun þess.

Sameiginlega efla ofangreindar aðferðir með árangursríkum og styðjandi hætti varanlegan samstarfsvilja barna, sem eykur vellíðan allra í fjölskyldunni og þroskamöguleika barnsins, bæði félags- og vitsmunalega.

**Höfundur samantektar:** Margrét Sigmarsdóttir, sálfræðingur Ph.D og sérfræðingur í klínískri sálfræði barna. Margrét er forstöðumaður Miðstöðvar PMTO -FORELDRAFÆRNI á Barnaverndarstofu.

Aðferðunum er lýst ítarlega í ritinu Styðjandi foreldrafærni sem má fá upplýsingar um hjá Miðstöð PMTO og á heimasíðu: [www.pmtó.is](http://www.pmtó.is).

## **Meginheimildir:**

Forgatch, M. (1996). *Parenting through change: Treatment manual*. Oregon: Oregon Social Learning Center.

Forgatch, M., Knutson, N. og Rains, L. (2000). *A course in basic OSLC intervention model: Workshop 1*. Oregon: Oregon Social Learning Center.

Forgatch, M. og Patterson (1989). *Parents and adolescents living together. Part 2. Family problem solving*. Eugene, OR: Castalia Publishing Company.

Forgatch, M., Patterson, G. og Friend, T. (2017). *Raising cooperative kids: Proven practices for a connected, happy family*. Newburyport: Conari Press.

Patterson, G. (1977). *Living with children: New methods for parents and teachers*. Oregon: Research Press.

Patterson, G. og Forgatch, M. (1987). *Parents and adolescents living together. Part 1. The basics*. Eugene, OR: Castalia Publishing Company.

Sjá nánari heimildalista í upplýsingaritinu Styðjandi foreldrafærni.