

Uppeldi og agi

Uppeldi barna er málefni sem stöðugt er til umræðu, hjá foreldrum, innan skólanna og meðal fræðimanna. Lengi hefur verið leitað svara við því hvernig heppilegast sé að haga uppeldi barna og hvaða aðferðir dugi best. Gjarnan er kvartað yfir því að börn séu ekki nógu vel upp alin, séu óöguð, erfið og óþekk. Jafnframt heyrir það lífseiga viðkvæði að *heimur versnandi fari* hvað þetta varðar.

Er allt ómögulegt?

Vissulega er rétt að í nútímasamfélagi er eitt og annað óhagstætt velferð barna og ýmsar nýjar ógnir sem steðjað geta að. T.d. má nefna sífellt meiri hraða og sókn í efnisleg gæði, svo og aukið aðgengi að sjónvarpsrásum og veraldarvef. Það sem kannski er verst í samfélagi okkar í dag er þó tímaskortur foreldra, það að foreldrar hafa ekki eða gefa sér ekki nægan tíma til að sinna uppeldi barna sinna. Einnig eru margir foreldrar hreinlega óöruggir eða ómeðvitaðir um hvernig heppilegast sé að ala upp börn. Hvernig á t.d. að kenna börnum að vera kurteis, að leika sér sjálfstætt, að geta deilt með öðrum og geta sofnað sjálf? Og hvað á að gera þegar börn taka reiðiköst í búðinni, bíta önnur börn, skemma leikföngin sín eða suða og rella endalaust? Á hvaða aldri barnsins er hægt að byrja að ala það upp?

Hvað er til ráða?

Sem betur fer felur frampróun ekki einungis í sér mögulegar hættur heldur býður hún ekki síður upp á úrbætur og tækifæri. Vísindalegar rannsóknir síðustu áratugi hafa fært okkur síaukna þekkingu á þroska barna og áhrifum uppeldisaðferða og annarra umhverfisþátta á þau. Því liggur nú fyrir staðgóð vitneskja um hvaða aðferðir í uppeldi eru helst vænlegar til árangurs. Þetta geta foreldrar nýtt sér.

Nokkur áhersluatriði:

- Í uppeldi felst allt - umhyggja, aðbúnaður og fordæmi - sem foreldrar búa börnum sínum frá fyrsta degi.
- Uppeldi er samstarfsverkefni beggja foreldra, þar sem skipulag, sameiginlegar ákvarðanir, skýr markmið og góð samvinna er mikilvæg.
- Foreldrar eru mikilvægar fyrirmyndir barna sinna, ekki síst um félagshegðun og samskipti. Börn læra það sem fyrir þeim er haft hvort sem til þess er ætlast eða ekki.
- Agi er ekki bara til að taka á erfiðri hegðun, heldur það að veita börnum leiðsögn um hvað er rétt og hvað er rangt í hegðun og samskiptum. Góður agi veitir öryggi og hjálpar börnum að læra sjálfsstjórn.
- Reglur eru nauðsynlegar í uppeldi. Þær þurfa að vera sanngjarnar, sýnilegar, ekki of margar og þannig að hægt sé að fylgja þeim.
- Tími til samvista við börn er mikilvægur og þá án þess að stöðugt sé verið að gera eitthvað annað í leiðinni. Það þarf að hlusta á börn, ekki bara tala til þeirra.

- Það þarf að taka eftir æskilegri hegðun hjá börnum og veita þeim athygli þegar þau eru þrúð. Of algengt er að börn fái helst athygli þegar þau gera eitthvað af sér.
- Langar setur við sjónvarp eða tölvu eru ekki hollar fyrir börn, hvorki andlega né líkamlega. Það er á ábyrgð foreldra að ákveða hve mikið börn horfa sjónvarpi og á hvað.
- Skammir og tuð eru leiðinleg uppeldisaðferð og skila auk þess mjög litlum árangri.

Við gerð þessa pistils var m.a. stuðst við efni úr bókinni *Uppeldisbókin - Að byggja upp færni til framtíðar* og innihald uppeldisnámskeiðanna *Uppeldi sem virkar - Færni til framtíðar* hjá Miðstöð heilsuverndar barna.

Gyða
sálfræðingur og sviðsstjóri á Miðstöð heilsuverndar barna

Haraldsdóttir,

Grein fengin á vef lýðheilsustöðvar

<http://www.lydheilsustod.is/deiglan/hollrad-fyrir-heilsuna/um-born-og-unglinga/nr/963>