

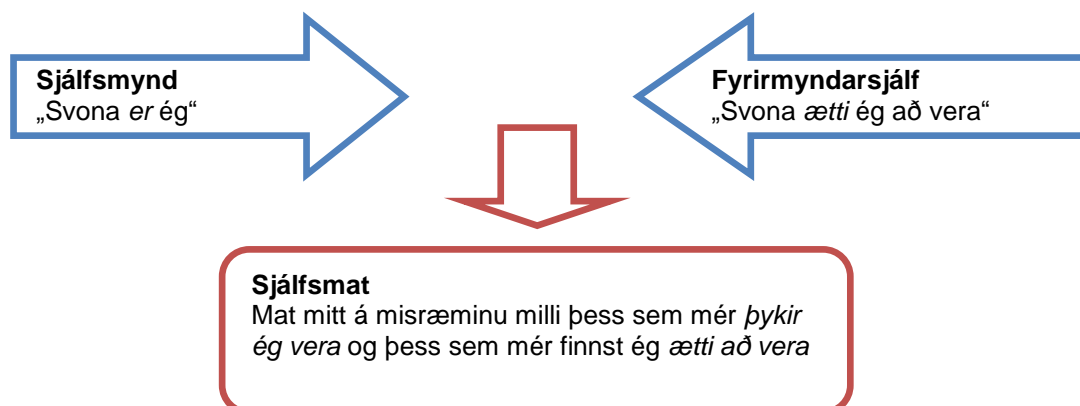
Sjálfsmat barna og unglinga¹

Ýmis hugtök og skilgreiningar

Við teljum okkur sjálfsagt öll hafa einhverja hugmynd um hvað átt er við þegar talað er um sjálfstraust, sjálfsmat, sjálfsmynd og önnur álíka hugtök. Í fræðilegri umræðu er gerður nokkur greinarmunur á merkingu þessara hugtaka en í eftirfarandi umfjöllun verða þessi hugtök notuð jöfnum höndum.

Stundum er gerður greinarmunur á a) *sjálfsmati á afmörkuðum sviðum* og b) *almennu sjálfsmati* (global self-esteem). Þá er horft til hversu vel við metum frammistöðu og hæfileika okkar á afmörkuðum þáttum annars vegar og hins vegar hver heildarmyndin er þegar við leggjum ólíka þætti saman. Þegar um fyrri skilgreininguna er að ræða er t.d. hugsanlegt að barn hafi jákvæða mynd af sjálfu sér hvað útlit, samskipti eða íþróttir varðar, en neikvæða gagnvart bóklegu námi (eða öfugt). Í heildina getur sjálfsmat þessa barns verið gott þrátt fyrir einhverja veikleika.

Við höfum ýmsar mis meðvitaðar hugmyndir um eigin persónueinkenni og hegðun. Einnig höfum við viðmið um hvernig við *ættum* að vera. Gott eða slæmt sjálfsmat er talið ákvarðast af mati okkar á misræminu á milli sjálfsmyndar (self-image) og fyrirmyndarsjálf (ideal self). Misræmi er eðlilegt ástand og hvati til athafna, en ef sjálfsmyndin er of fjarri fyrirmyndarsjálfinu getur það valdið vanlíðan og erfiðleikum.



Líkan Lawrence, einfaldað
(Þorgerður Guðmundsdóttir, 2009).

¹ Þessi pistill er að miklu leyti byggður á fræðsluerindum sem höfundur hefur haldið á skólabyrjunarnámskeiðum fyrir foreldra barna við upphaf grunnskólagöngu.

Hvers vegna er gott sjálfsmat mikilvægt?

Sjálfsmynd okkar hefur áhrif á almenna líðan, hvernig við bregðumst við áskorunum dagslegs lífs, hvernig við nýtum hæfileika og tækifæri til þroska (þ.á.m. í námi), hvaða markmið við setjum okkur, hvernig samskiptum okkar við aðra er háttað, o.s.fv. Gott sjálfstraust auðveldar börnum og fullorðnum að takast á við erfiðar aðstæður.

Lágt sjálfsmat er mjög algengur vandi og einn af áhrifaþáttunum varðandi ýmsa erfiðleika á lífsleiðinni. Rannsóknir sýna fylgni þess við ýmiskonar vanda, þó ekki sé alltaf um sterk tengsl að ræða og ýmsar aðrar breytur hafi einnig áhrif. Sjálfstraust er þó ekki eins mikill örlagavaldur eins og sjónvarpsstjarnan Ophra Winfrey hefur haldið fram, en haft er eftir henni að skortur á sjálfstrausti sé „...rót allra vandamála í heiminum“ (Emler, 2001). Fólki með neikvætt sjálfsmat er hættara við að glíma við erfiðleika í samskiptum, ofþyngd og átraskanir. Það er oftast en aðrir í lágláunastörfum eða atvinnulaust (Emler, 2001). Unglingsstúlkur með lágt sjálfsmat byrja oft fyrr en aðrar að stunda kynlíf og eignast börn. Lítið sjálfstraust er samofið þunglyndi og talið svo mikilvægur þáttur að það er eitt af greiningarviðmiðunum þunglyndis og einn þeirra þátta sem auka hættuna á sjálfsvígstilraunum.

Öfgar eru almennt ekki vænlegar til árangurs. Það á líka við um óhóflega gott sjálfssálit sem kemur fram í hroka og getur aukið líkurnar á því að börn og unglingar leiðist út í ýmiskonar áhættuhegðun.

Mótunarpættir sjálfsmyndar

Ýmsir ytri þættir hafa áhrif á sjálfsmyndina, ýmist á uppbyggilegan eða neikvæðan hátt. Þetta eru einkum eftirfarandi þættir:

Viðhorf, viðmót og væntingar annarra

- Við skilgreinum okkur sjálf að miklu leyti út frá því hvernig við teljum aðra meta okkur og sjálfsmyndin mótast að miklu leyti í samskiptum við aðra. Uppeldis- og kennsluaðferðir foreldra og kennara hafa mikil áhrif á mótun sjálfsmyndar barna. Hjá ungum börnum skipta væntingar foreldra og annarra uppalenda mestu máli, en aðrir sem eiga samskipti við barnið (t.d. aðrir ættingjar, kennarar og þjálfarar) hafa einnig sitt að segja. Síðar verða leikfélagar og skólafélagar mikilvægir mótunaraðilar. Með nánast öllu viðmóti, orðum, svipbrigðum og athöfnum sem beinast að barninu eigum við þátt í að móta sjálfsmynd þess. Bæði hvað fólk segir og gerir og segir ekki og gerir ekki getur skipt máli.

Jákvæð og neikvæð reynsla – velgengni og mótlæti

- Barn sem upplifir mikið mótlæti og erfiðleika er líklegra en önnur börn til þess að hafa neikvæða sjálfsmynd. Að takast á við ögrandi verkefni og takast vel upp hefur hins vegar uppbyggileg áhrif. Aukin færni á afmörkuðu sviði (t.d. í námi, íþróttum, tónlist o.s.fv.) getur haft jákvæð áhrif á almennt sjálfsmat.

Fyrirmyndir

- Í þessum málum – eins og öðrum – gildir að foreldrar eru helstu fyrirmyndir barna sinna. Börn með gott sjálfstraust eiga yfirleitt foreldra með jákvæða sjálfsmynd. Sjálfsmynd foreldra kemur fram í þeim uppeldisaðferðum sem þeir beita. Foreldrar

með jákvæða sjálfsmynd beita jákvæðum aga, hvatningu og hrósi í uppeldinu. Uppalandi sem hefur gott sjálfstraust á auðveldara með að taka eftir, styðja og styrkja jákvæðar hliðar hjá barni sínu.

Einstaklingsbundnir þættir hafa einnig áhrif á sjálfsmyndina:

Meðfæddir hæfileikar eða veikleikar

- Þegar börn koma í heiminn er þeim að sumu leyti fyrirfram gefnar ólíkar forsendur til þess að öðlast gott sjálfstraust. Meðfæddir styrkleikar og veikleikar auk ofanefndra umhverfisáhrifa hafa mikið að segja varðandi líðan. Slíkir hæfileikar efla sjálfsmyndina á meðan persónubundnir veikleikar hafa oft neikvæð áhrif. Samband sjálfsmyndar við hæfileika og getu er þó ekki bara á einn veg. Hvorutveggja hefur áhrif á hitt. Jákvæð sjálfsmynd getur haft þau áhrif að við leggjum okkur frekar fram en ella og náum þannig góðum árangri þrátt fyrir að búa kannski ekki yfir sérstökum hæfileikum til þeirra verkefna sem við tökum okkur fyrir hendur. Gott sjálfstraust hefur væntanlega minniháttar jákvæð áhrif á frammistöðu, á meðan lítið sjálfstraust er talið hafa mjög neikvæð áhrif og geta haft mjög letjandi áhrif á viðleitni fólks til að takast á við krefjandi verkefni.

Aldur (Robins et al, 2002)

Sjálfsmyndin er yfirleitt ekki talin vera algerlega stöðugt og óbreytanlegt fyrirbæri, þó fylgni sé á milli sjálfsmyndar á unglingsárum og síðar á ævinni, heldur getur hún breyst gegnum ævina. Nokkuð misjafnt er eftir aldri hversu gott sjálfstraust fólks er. Almenn þróast sjálfsmyndin eftir aldri eitthvað á þessa leið:

- Við upphaf skólagöngu er sjálfsmynd barna að jafnaði mjög jákvæð. Þegar gerðar hafa verið rannsóknir á þessum aldurshópi er það yfirleitt gert með því að fengið er álit barnanna á hvernig þau standa sig miðað við jafnaldra á tilteknu afmörkuðu sviði, t.d. í lestri eða stærðfræði. Þessar rannsóknir sýna að þau staðsetja sig að jafnaði vel yfir miðbik þess kvarða sem uppgjafinn er. Þetta jákvæða mat hefur m.a. verið útskýrt með því að börn á þessum aldri geri sér ekki grein fyrir muninum á eigin stöðu og hvernig þau óska sér að staða þeirra sé (Harter í Shirk, Burwell & Harter (2003)). Annað sem skýrt getur jákvætt sjálfsmat ungra barna er að þau taka mjög hröðum framförum á þessum aldri og að þau fái mikla jákvæða athygli út á þær. Í upphafi þessa tímabils eru börn heldur ekki sérstaklega fær í að meta eigin getu í samanburði við getu annarra og eiga enn erfitt með að meta hvað getur talist meðalgeta. Þegar á líður verða börn sjálfmeðvitaðri og hugmyndir þeirra um eigin færni og getu til náms fara að mótast, m.a. vegna þess að þau verða færari í að bera sig saman við jafnaldra. Mörg börn sem áður voru ánægð með eigin frammistöðu gera þá uppgötvun á þessum árum að þau eru hvorki frábær í fótbolta né í lestri.
- Eftir því sem líður á skólagönguna dregur úr sjálfstrausti barna. Rannsóknarmenn hafa velt því fyrir sér hvort um sé að ræða leiðréttingu á óeðlilega jákvæðri sjálfsmynd í kjölfar þess að börn fara að taka tillit til áreiðanlegri ytri viðmiða en áður. Sú tilgáta hefur einnig komið fram að neikvæð gagnrýni frá kennurum, foreldrum og félögum

verði algengari og að það veiki sjálfsmýnd barna þannig að hún verði (óþarflega) neikvæð.

- Á unglingsárunum heldur sjálfsmatið áfram að dala og verður aldrei neikvæðara á neinu æviskeiði. Hér er kynþroskinn og miklar líkamlegar breytingar m.a. taldar hafa áhrif.
- Eftir því sem líður á fullorðinsárin eykst sjálfsmatið aftur og það nær öðru hámarki milli fimmtugs og sextugs.
- Í kringum sjötugsaldur byrjar sjálfsmatið að minnka aftur og minnkar mjög hratt upp frá því. Ýmiskonar neikvæð reynsla, s.s. veikindi, minni félagstengsl, verri efnahagur, afturför í vitsmunastarfi og andlát maka eru taldar vera helstu orsakir.

Áhættuþættir - Hvaða börn eru líklegust til þess að hafa lítið sjálfstraust?

Sumum börnum er vissulega hættara en öðrum við neikvæðu sjálfsmati. Hér eru andstæð öfl að verki. Það sem brýtur niður er yfirleitt andstæða þess sem byggir upp. Þegar þættir sem hafa fylgni við lágt sjálfsmat eru skoðaðir verður að hafa í huga að sambandið er oft í báðar áttir, einhver undirliggjandi vandi veldur neikvæðri sjálfsmýnd og lítið sjálfstraust getur orsakað og viðhaldið vandanum.

Áhættuþættirnir sem tengjast barninu sjálfu:

- Námserfiðleikar. Áttatíu prósent barna sem eiga í námserfiðleikum hafa lágt sjálfsmat gagnvart námi (Naillon, 2004). Þrátt fyrir að vera vel gefin hafa þessi börn oft þá ranghugmynd að þau séu almennt heimsk, geti ekkert og kunni ekkert. Samband námserfiðleika og sjálfsmýndar virðist vera í báðar áttir. Í rannsóknum kemur bæði fram að sjálfsmat á leikskólaaldri hefur gott forspárgildi fyrir lestrarframvindu í 1. og 2. bekk (Naillon, 2004) og sömuleiðis að námserfiðleikar valda neikvæðu sjálfsmati.
- Börn með tilfinninga- og hegðunarraskanir eru einnig líklegri til þess að hafa neikvæða sjálfsmýnd en önnur börn. Þetta eru t.d. börn með ADHD, mótþróaröskun, félagsfælni og átraskanir (Shirk, Burwell & Harter, 2003). Neikvæð sjálfsmýnd getur ýtt undir félagsfælni og kvíða, en hún veldur ekki hegðunarerfiðleikum eða andfélagslegri hegðun (s.s. afbrotum) (Emler, 2001). Hins vegar skapa slík hegðunarvandkvæði oft neikvæða sjálfsmýnd.
- Slakur vitsmunapróska.
- Slakur málproska/málhömlun.
- Félagsglegir erfiðleikar eða einelti hafa neikvæð áhrif á sjálfsmat.
- Offita (Strauss, 2000).
- Sumir líkamlegir sjúkdómar auka líkurnar á neikvæðri sjálfsmýnd, t.d. að vera með flogaveiki (Hirano et al í Hosogi, Okada, Ymanaka et al, 2007).

Áhættuþættir sem tengjast uppeldisaðstæðum:

- Kynferðisleg misnotkun og annað ofbeldi í uppvexti hefur mjög skaðleg áhrif á sjálfsmat (Emler, 2001). Mikilvægt er að foreldrar, kennarar og aðrir uppalendur kynni sér hvernig mögulega má koma í veg fyrir kynferðisofbeldi gegn börnum.
- Misnotkun áfengis á heimili (Shirk, Burwell & Harter, 2003).

- Heimiliserjur og heimilisofbeldi.
- Mikil fátækt á heimili.
- Geðrænir erfiðleikar hjá foreldrum. Rannsóknir hafa sýnt að ef foreldrar eru sjálfir í miklu tilfinningalegu ójafnvægi er líklegt að uppeldisaðstæður á heimilinu séu fátæklegar. Uppeldið getur þá einkennst af litlum tilfinningatengslum foreldris og barns, öfgafullum samskiptum, lítilli vitsmunalegri örvun auk þess sem efnisleg örvun getur verið minni en ella (Coopersmith í Hosogi, Okada, Ymanaka et al, 2007).
- Neikvæðar uppeldisaðferðir. Börn með neikvæða mynd af sjálfum sér eru líklegri til þess en önnur börn að eiga foreldra sem eru neikvæðir, gagnrýnandi og dómharðir. Þessir foreldrar eru sífellt að nöldra og skammast og senda börnum sínum niðurlægjandi athugasemdir. Þetta eru vissulega algengar uppeldisaðferðir, bæði á heimilum og jafnvel í skólum, en allar rannsóknir sýna að þær eru ekki vænlegar til árangurs. Niðurrifstal og stöðugar ábendingar um hvernig barnið ætti að vera eða að það geti breytt sér og bætt - þó svo að þær séu vel meintar og hugsaðar til þess að byggja barnið upp - hafa neikvæð áhrif á sjálfsmat. Börnum með lítið sjálfstraust hættir til að horfa fram hjá styrkleikum sínum og gefa þeim lítið vægi. Þau þurfa því allra síst á utanaðkomandi gagnrýni að halda. Veljum því orð okkar af varfærni.

Þættir sem hafa lítil áhrif á sjálfsmat

Sumar rannsóknir benda til neikvæðari sjálfsmyndar hjá börnum fráskilinna foreldra. Fleiri rannsóknir virðast þó benda til að hjúskaparstaða foreldra ein og sér hafi ekki veigamikil áhrif á sjálfstraust barna, eða að minnsta kosti ekki þegar um unglunga er að ræða (Guthman & Robles-Pina, 2002). Þessir fræðimenn telja aðra uppeldisþætti í fjölskyldunni hafa meiri áhrif. Heimiliserjur sem oft eru undanfari skilnaðar og ósamkomulag foreldra eftir skilnað er yfirleitt talið hafa neikvæðari áhrif á börn en sambúðarslitin sem slík.

- Þjóðfélagsleg staða foreldra virðist ekki hafa neikvæð áhrif á sjálfsmat barna, nema um mjög slæma stöðu sé að ræða, t.d. langvarandi atvinnuleysi og/eða mjög erfiðar heimilisaðstæður.
- Þrátt fyrir ýmsa fordóma í vestrænum samfélögum gagnvart lituðu fólki benda rannsóknir til að sjálfsmat hörundsökkrar unglunga sé ekki slakara en hvítra. Þannig benda rannsóknir í USA til þess að sjálfstraust svartra unglunga sé ekki síðra, og í sumum tilvikum betra, en hvítra.
- Lítil munur er á sjálfstrausti stelpna og stráka, kvenna og karla. Konur hafa þó ívið minna sjálfstraust, einkum á unglingsárum. Sennilega hefur útlitsdýrkun samfélagsins og stöðug skilaboð til stúlkna um fullkomið útlit sitt að segja.

Mótun jákvæðrar sjálfsmyndar

Þó svo að um frekar stöðugan eiginleika sé að ræða er sjálfsmyndin, eins og fram hefur komið, í mótun alla ævi. Því er aldrei of seint að snúa vörn í sókn og breyta neikvæðri sjálfsmynd til betri vegar, sbr. þau jákvæðu áhrif sem aukin menntun eða auknar kröfur í vinnu geta haft á fullorðið fólk. Að sjálfsögðu er mun auðveldara að móta jákvæða sjálfsmynd

frá upphafi, heldur en að reyna að lappa upp á mjög brotna sjálfsmynd. Það er þó aldrei vonlaust verk. Eftirfarandi atriði hafa uppbyggileg áhrif:

Vertu barninu góð fyrirmynd

- Sýndu barninu að þú sért stoltur af að vera sá sem þú ert - án þess að vera með hroka.
- Við auðveldum börnum okkar að sættast við sjálf sig ef við horfumst í augu við og viðurkennum eigin veikleika. Sættu þig við vankanta þína og að þér verður stundum á mistök.
- Reyndu að læra af mistökum þínum í stað þess að neita að horfast í augu við þau.
- Forðastu að gera lítið úr sjálfum þér með neikvæðum athugasemdum um sjálfan þig og niðurrifandi sjálfsgagnrýni t.d. “Voðalega er ég vitlaus”. Eða: “Af hverju dettur mér aldrei eitthvað svona sniðugt í hug?”. Þetta á sérstaklega við þegar barnið er nálægt. Uppbyggileg sjálfsskoðun er hins vegar af hinu góða.
 - Þér er óhætt að ræða stundum um veikleika þína í áheyrn barnsins, en gerðu það án þess að niðurlægja sjálfan þig. Þú getur t.d. sagt: “Ég er ekki góður í að tala ensku – EN ég skil margt og ég get lært að tala betri ensku ef ég gef mér tíma í það og legg mig fram”. Börn hafa þörf fyrir að vita að enginn er fullkominn eða álítur sig fullkominn og að það sé í lagi að vera ófullkominn.
- Ekki gefast sjálfur upp. Gerðu aðra tilraun eða leitaðu annarra leiða ef illa gengur.
- Tileinkaðu þér uppbyggilegt tal í þinn eigin garð (“Þetta var nú bara nokkuð gott hjá mér” eða “Ég veit að þetta er ekki fullkomið hjá mér, en ég er samt ánægð með árangurinn” o.s.fv.).
- Æfðu þig í að taka vel á móti hrósi og viðurkenningu.
- Forðastu neikvætt tal um annað fólk, hvort sem um ættingja, nágretta eða fólk í fjölmíðlum er að ræða.
- Fyrir fullorðna sem vilja bæta sjálfstraustið má benda á bók Önnu Valdimarsdóttur: “Leggðu rækt við sjálfan þig” og bók Jóhanns Inga Gunnarssonar o.fl.: „Þú getur...“:

Virðing, umhyggja og væntumþykja

- Sýndu barninu að þú kunnir að meta það jákvæða í fari þess. Samskipti uppalenda við börn ættu að einkennast af tíðum skilaboðum um að barnið sé mikils virði eins og það er – með kostum þess og göllum.

Áhugi, tími og virk hlustun

- Gefðu barninu tíma og sýndu því áhuga með því að vera samvistum við það. Taktu virkan þátt í leikjum og áhugamálum barnsins og sjáðu til þess að samverustundir með fjölskyldunni séu tíðar og á jákvæðum nótum (t.d. útivera og hreyfing, gönguferðir, sundferð, ferð á bókasafnið, upplestur, spilakvöld, föndur, leikir og spil, samvinna við matseld o.s.fv.).
- Ræddu daglega við barnið þannig að því finnist virkilega að þú sért að hlusta og meðtaka það sem sagt er.
- Sýndu námi barnsins áhuga og aðstoðaðu það við námið þegar á þarf að halda.

Áhersla á styrkleika. Vertu óspar á hrós, umbun og hvatningarorð

- Allir hafa einhverja styrkleika. Hjálpaðu barninu að finna og efla styrkleika sinn og áhuga, á hvaða sviði sem er – innan skóla sem utan. Börnum með neikvæða sjálfsmynd hættir til að einblína um of á vankanta sína, en horfa fram hjá styrkleikum sínum og gefa þeim lítið vægi. Barnið þarf ekki að skara fram úr að neinu leyti til þess að þroska með sér hæfileika (.d. í íþróttum eða listgreinum) sem veita ánægju, efla sjálfsvirðingu og færa því viðurkenningu frá öðrum.
- Hvettu barnið áfram á jákvæðan hátt og hrósaðu því oft fyrir það sem vel er gert.
- Hrósaðu barninu líka þegar það sýnir viðleitni og lítil skref í framfaraátt.
- Börn með neikvætt sjálfsmat eiga oft erfitt með að taka hrósi. Kenndu barninu að taka hrósi á jákvæðan hátt. Í skólum er stundum rætt um að „gefa og taka á móti gullmolum“.
- Hrósyrðum og umbunum þarf að beita af nákvæmni. Tengjið hrósið við hegðunina þannig að barninu sé vel ljóst hvað það er sem það gerir vel.
- Hrósaðu barninu í samræðum við aðra. t.d. í samræðum og símtölum við aðra ættingja og vini). Ýmist er hægt að láta hrósyrði falla við þriðja aðila í áheyrn barnsins eða láta slíkar athugasemdir berast því til eyrna á annan hátt (t.d. „Ég hittir kennarann þinn í dag. Hann er svo ánægður með að þú hélt aftur af þér þegar Siggi áreitti þig í frímínútunum í stað þess að svara í sömu mynt“). Yfirleitt ætti hins vegar að forðast að tala við þriðja aðila í áheyrn barns um mistök þess.
- Í lok dags (í skóla og á heimili) er góð regla að ræða um það sem vel hefur gengið yfir daginn.

Taktu veikleika barnsins og mistök í sátt

- Sættu þig við þá vankanta barnsins sem erfitt er að breyta og aflaðu þér þekkingar ef barnið glímir við sérstaka erfiðleika (t.d. í námi).
- Komdu þeim skilaboðum til barnsins að það sé í lagi og fullkomlega eðlilegt að gera stundum mistök. Bentu á mistök sem þér hefur orðið á og að þú hafir ekki gefist upp (t.d. “Kakan sem ég bakaði í gær féll í miðjunni. Ég ætla að reyna aftur um næstu helgi. Ég ætla að reyna að finna út hvað fór úrskeiðis. Kannski er uppskriftin vitlaus, kannski gleymdi ég að setja eitthvað í deigið”).
- Taktu á hegðunarvandamálum sem upp koma, en gættu þess að gera það á þann hátt að ljóst sé að þú ert að taka *afstöðu gegn hegðuninni en ekki gegn barninu sjálfu*. Mikill munur er t.d. á að segja í vandlættingartóni „Þú ert meiri sóðinn“ eða „Það er sóðaskapur að henda rusli á götuna“.
- Þegar um einhverja skilgreinda erfiðleika er að ræða, t.d. ADHD eða sértæka námserfiðleika, er oftast skynsamlegt að útskýra vandann fyrir barninu (eins og hæfir þroska þess). Leiðbeiningar um hvernig hægt er að fara að því má finna í pistli á heimasíðu Skólaskrifstofunnar.
- Gott er fyrir börn og unglinga sem glíma við námserfiðleika að hafa hugfast að margir eiginleikar í fari fólks geta verið eftirsóknarverðari í samskiptum og á vinnumarkaði

heldur en gott gengi á skriflegum skólaprófum. Góðar námsgáfur einar sér duga t.d. skammt ef dugnaði, samviskusemi og samstarfshæfni er ábótavant.

Hvettu barnið til að gefast ekki upp

- Bentu barninu á samhengið milli eigin viðleitni og frammistöðu. Ef barninu hefur farist eitthvað vel úr hendi skaltu benda því á að það var vegna þess að það lagði sig fram í stað þess að gefast upp (t.d.: “Núna gekk þér vel að lesa í skólanum af því að þú varst búinn að æfa þig svo vel heima”).
- Safnaðu saman upplýsingum um framfarir í námi og gerðu framfarir sýnilegar þegar það er hægt. Þær er gott að taka fram þegar útlitið virðist svart.
 - Ef skrift reynist barninu erfið er t.d. hægt að gera framfarir sýnilegar með því að láta barnið fá bók sem það á að skrifa nafnið sitt í (eða nöfn fjölskyldumeðlima eða stutta vísu – alltaf sömu setningarnar), einu sinni á dag í nokkrar vikur eða mánuði. Með þessu móti á barnið auðvelt með að setja sér raunhæf markmið (t.d. „Ég ætla að vanda mig að gera bil á milli orða“ eða „Ég ætla að æfa mig að gera stafinn minn flottari“) og auðvelt er að sýna fram á að barninu fer hægt og rólega fram með því að bera sama frammistöðu þess við stöðuna í upphafi.
 - Ef lestrarnámið gengur hægt og barninu finnst það ekki ná neinum árangri getur verið hvetjandi að telja vikulega þann orðafjölda sem barnið les á 5 mínútum og setja frammistöðuna upp í súlurit (eða halda dagbók yfir þá stafi sem barnið kann eða bækur sem það hefur lesið).
- Gættu þess að gefa barninu ekki óþarfa ástæðu til þess að gefast upp. Athugasemdir eins og “Þetta er í ættinni. Þú ert alveg eins og ég. Ég gat aldrei lært stærðfræði“ eru hvorki hvetjandi né uppbyggilegar. Með slíku er búið að koma inn vonleysi hjá barninu og koma í veg fyrir að það leggi sig fram um að reyna. Barnið á því aldrei eftir að ná miklum árangri. Að sjálfsgöðu er í lagi að ræða ýmsa erfiðleika sem tengjast fjölskyldusögunni, t.d. lestrarerfiðleika. En barnið verður að vita að með því að leggja mikið á sig er hægt að ná árangri.

Kenndu barninu uppbyggilegt sjálfstal.

- Með uppbyggilegu sjálfstali er átt við að neikvæðri sjálfsgagnrýni eða niðurbrjótandi hugmyndum er svarað á uppbyggilegan hátt, t.d.:
 - Athugasemdinni: “Ég verð ekki ánægður nema ég verði efstur á prófinu” er skipt út fyrir: “Ég ætla að reyna að ná góðum árangri”.
 - Í stað: “Ég er heimsk og ljót” komi: “Það er allt í lagi með mig og ég get verið sátt við sjálfa mig eins og ég er”.
 - “Stelpur geta ekkert í stærðfræði” verður: “Margar stelpur eru góðar í stærðfræði – ég ætla að gera mitt besta”.
 - “Allir hata mig” verður: “Foreldrum mínum þykir vænt um mig”.
- Sjá einnig pistil um hugsanaskekkjur á heimsíðu Skólaskrifstofu eftir Magdalenu Gunnarsdóttur, sálfræðing.

Gerðu raunhæfar væntingar og kröfur

- Þegar börnum mistekst hvað eftir annað að ná markmiðum sínum upplifa þau vanmátt, verða hrædd við að reyna og áhugalaus. Verkefni allra barna ættu að vera ögrandi og áhugaverð, en samt þannig að kröfur uppalenda séu hvorki of litlar né of miklar. Þannig næst bestur árangur í námi og í hegðun.
- Hjálpaðu barninu að taka lítil skref í einu í átt að settu marki. Lítil skref eru mun viðráðanlegri en stór langtímamarkmið.
- Ekki er nóg að foreldrar og kennarar séu meðvitaðir um að gera raunhæfar kröfur til barnsins. Barnið sjálf getur þurft að fá leiðsögn um hvað talist geta raunhæfar væntingar. Lítið sjálfstraust þýðir ekki endilega að barnið sé eftirbátur jafnaldra. Sum börn eru hæfileikarík og gengur vel (t.d. í námi), en setja sér of há markmið þannig að það krefjist nánast fullkomunar að ná þeim. Önnur börn stríða við erfiðleika sem erfitt er að eiga við. Hjálpaðu barninu að setja sér raunhæf markmið út frá getu þess.
 - Leggðu áherslu á að barnið meti sjálf sig, frammistöðu og hegðun sína út frá sjálfu sér og fyrri frammistöðu, en ekki út frá frammistöðu annarra sem það telur sér betri („Hvaða einkunn er ég vön að fá? Hversu mikið get ég gert mér vonir um að hækka einkunnina á næstu mánuðum?“). Það er ekkert að því að barnið eigi sér fyrirmyndir sem það vill líkjast, en til þess að slíkt hvetji barnið áfram þarf samanburðurinn að vera raunhæfur og markmiðið ætti að vera að *líkjast* fyrirmyndinni að einhverju leyti, en ekki að vera *alveg eins* og fyrirmyndin.
- Hafið samráð við kennara barnsins um þær kröfur sem gerðar eru í námi.

Skapaðu jákvæðar upplifanir

- Reyndu að skapa margar jákvæðar upplifanir og gefðu barninu mörg tækifæri til þess að sýna hvað í því býr og til þess að þjálfa nýja færni. Börn hafa þörf fyrir að endurtaka aftur og aftur það sem þau hafa gott vald á.
- Fyrir börn sem eiga erfitt með að koma auga á eigin verðleika getur verið gagnlegt að gera lista yfir athafnir sem barninu ferst vel úr hendi og að gefa því tækifæri til að framkvæma athafnirnar oft.
 - Orðaðu hæfileikann eins nákvæmlega og þér er unnt.
 - Bættu atriðum reglulega á listann.
 - Ekki gleyma minniháttar hæfileikum, t.d. “Kann öll erindin í Maístjörnunni” eða “Getur sparkað bolta 10 metra”

Uppbyggileg áhugamál

- Gefðu barninu mörg tækifæri á að sinna uppbyggilegum hugðarefnum. Sýndu áhugamálum barnsins áhuga með því að ræða um þau og taka þátt í þeim. Ef barnið hefur áhuga á að teikna getur þú t.d. komið þeim skilaboðum til barnsins að þetta sé mikilvægur eiginleiki með því að:
 - Veita teikningum barnsins áhuga og ræða um þær.
 - Taka þátt í fündri og öðru slíku með barninu.
 - Sýna myndlist í umhverfinu og myndlistarmönnum áhuga.

- Sjá til þess að barnið hafi aðstæður á heimilinu til þess að stunda iðju sína, t.d. borðpláss, verkfæri, pappír eða annað sem á þarf að halda.
- Ræða við kennara um að leggja áherslu á teiknifærni barnsins í skólanum.
- Gefa barninu verkefni sem reyna á færnina (t.d. að skreyta afmælis- og jólakort).
- Halda verkum barnsins til haga.
- Vekja athygli annarra á verkum barnsins með því t.d. að hengja verk barnsins upp á vegg á áberandi stöðum eða senda ættingjum og vinum teikningar í pósti eða með tölvupósti.
- Fara með barninu á bókasafnið og finna listaverkabækur og kennslubækur í teikningu.
- Fara með barninu á myndlistarsýningar.
- Gefa barninu kost á að þroska áhuga sinn, hæfileika og samskipti við önnur börn með svipuð áhugamál með því að taka þátt í myndlistarnámskeiðum.
- Svokallaðar já-bækur (handskrifaðar eða í tölvu) eru skrifaðar af kennara, nemanda og foreldrum í sameiningu. Í þeim er lögð áhersla á það sem vel gengur, en mistökum og leiðindum sleppt. Þegar barnið verður eldra má setja því það verkefni að skrifa sjálf daglega 2-3 ánægjuleg atriði í bók. Slík skrif beina athygli nemanda, foreldra og kennara að björtu hliðunum. Til þess að bókina hafi sem mest áhrif þurfa uppálandur að sýna skrifum nemanda og kennara áhuga. Markmið bókanna er ekki fyrst og fremst að koma skilaboðum á milli skóla og heimilis, heldur að byggja upp sjálfsmat barnsins og bæta líðan og hegðun. Slíkar bækur geta líka verið hluti af samskiptakerfi heimilis og skóla, en samhliða þeim þurfa kennarar og foreldrar einnig á öðru samskiptiformi að halda þar sem rætt er um hluti sem ekki hæfa eyrum barnsins.

Forðastu neikvæðni og niðurrifstal

- Ef gagnrýna þarf hegðun eða frammistöðu barnsins skal þess gætt að beina gagnrýninni að hegðuninni sjálfri en ekki persónu barnsins (Segið t.d. “Það er sóðaskapur að henda rusli á götuna – settu það í ruslafötuna” í stað þess að segja “Settu ruslið í ruslafötuna, sóðinn þinn”).
- Forðastu neikvæðan samburð við systkini eða aðra.
 - T.d.: “Ég bara skil þetta ekki. Allir í okkar fjölskyldu hafa verið mjög fljótir að læra að lesa og systir þín kunnir alla stafina áður en hún byrjaði í 1. bekk” eða: “Af hverju geturðu ekki gert þetta eins og systir þín?”
- Hlæðu með barninu en ekki að því. Hæðni og brandarar á kostnað barnsins eru ekki uppbyggilegir.

Félagsleg samskipt

- Gerðu þitt til þess að efla félagslega stöðu barnsins, t.d. með því að:
 - Kenna barninu félagslega viðeigandi hegðun.
 - Taka vel á móti félögum barnsins og sýna þeim áhuga.
 - Veita barninu mörg tækifæri til félagslegra samskipt, bæði óformlegra og með þátttöku í ýmiskonar skipulögðu tímstunda- og íþróttastarfi.

- Ræða við kennara barnsins um úrræði ef barnið stendur höllum fæti félagslega eða verður fyrir einelti.
- Sjá einnig pistil um félagsleg samskipti í skólum á heimasíðu Skólaskrifstofu eftir Jarþrúði Ólafsdóttur, kennsluráðgjafa.

Kvíðavekjandi aðstæður

- Aðstoðaðu barnið við að takast á við aðstæður sem vekja kvíða og leitaðu sérfræðiaðstoðar ef hennar er þörf. Áhrifaríkasta leiðin til að takast á við kvíða er yfirleitt svokölluð *berskjöldun*. Hún felst í því að barnið upplifir reglulega það sem veldur kvíða. Í þessu sambandi getur verið gagnlegt að beita *stigskiptri nálgun*. Hún felst í því að barnið er látið nálgast og venjast kvíðavekjandi aðstæðum smátt og smátt, fyrst með miklum stuðningi og síðar minni. Til að minnka óframfærni í kennslustundum mætti t.d. byrja á að spyrja barnið tíðra spurninga sem krefjast stuttra svara (t.d. já/nei) eða annarra einfaldra spurninga sem líklegt er að það geti svarað. Einnig mætti undirbúa nemandann vel fyrir að hafa sig í frammi í kennslustundum (t.d. „Á morgun, þegar Stína er búin að lesa sinn kafla, átt þú að lesa þessa blaðsíðu fyrir bekkinn“).
- Sjá einnig pistil um kvíða á heimasíðu Skólaskrifstofu eftir Maríu Huld Ingólfssdóttur, sálfræðing.

Gefðu barninu hlutverk á heimili

- Sýndu barninu að það sé mikilvægur fjölskyldumeðlimur með því að láta það hafa ábyrgðarstörf innan heimilisins sem hæfir aldri þess, t.d. að sjá um að gefa hundinum, leggja á borð, fara út með ruslið, o.s.fv. Forðastu að veita barninu of mikla þjónustu, að gera hluti fyrir það sem barnið er fullfært um sjálf.

Reyndu að koma í veg fyrir að barnið verði fyrir kynferðislegri misnotkun eða öðru ofbeldi

- Vertu meðvitaður um hugsanlegar hættur í umhverfi barnsins.
- Kynntu þér hvernig þú getur frætt barnið þitt þannig að koma megi í veg fyrir kynferðislega misnotkun (sjá t.d. www.blattafram.is).
- Vertu vakandi fyrir mögulegri misnotkun ef breytingar verða á hegðun og/eða líðan barnsins og láttu lækni eða hjúkrunarfræðing skoða líkamleg einkenni (t.d. roða og bólgur í kringum kynfæri) sem bent geta til misnotkunar.
- Reyndu að sjá til þess að barnið sé sem sjaldnast eitt með einum fullorðnum einstaklingi, t.d. í íþrótt- og æskulýsstarfi.
 - Komdu í „óvæntar“ heimsóknir þegar barnið er eitt með einum unglingi eða fullorðnum aðila.
- Komdu þeim skilaboðum áleiðis til fullorðinna sem umgangast barnið að þú sért mjög meðvitaður um þá hættu sem börnum er búin varðandi kynferðislega misnotkun.
- Gerðu þá kröfu á skóla, stofnanir og félög sem barnið sækir að við ráðningar starfsfólks sé tryggt að viðkomandi eigi sér flekklausa fortíð (t.d. með því að fara fram á sakavottorð og meðmæli).

- Reyndu að vinna trúnað barnsins með því að tala við það daglega um allt milli heima og geima, þannig að þú sért í raun að hlusta og að barninu finnist að tekið sé mark á því og geti rætt hluti sem því liggur á hjarta. Einungis með því móti vinnur þú traust barnsins þannig að því finnist að það geti leitað til þín þegar það lendir í vanda.
- Talaðu opinskátt við barnið um líkama þess og kynferðislega misnotkun.
- Fræddu barnið um að kynferðisleg misnotkun sé glæpur og að gerendur geti leynst meðal ættingja, vina, nágranna eða eldri barna.
- Segðu barninu að líkaminn sé einkaeign þess og kenndu því að mótmæla hástöfum ef það vil ekki vera snert. Segðu því hvaða líkamshluta fullorðnir megi ekki snerta (t.d. þegar þeir aðstoða við klæðnað) og kenndu muninn á góðri og slæmri eða kynferðislegri snertingu.
- Hvettu barnið til að segja þér (eða öðrum sem það treystir) frá því ef það eða önnur börn hafa verið áreitit. Segðu barninu að það eigi alltaf að láta þig vita þegar einhver unglingur eða fullorðinn hafi notað klámyrði við það. Kenndu barninu hvers konar orðalag um getur verið að ræða.
- Fylgstu mjög vel með öllum tölvusamskiptum barnsins, t.d. spjallrásum og gefðu því skýr fyrirmæli um að gefa aldrei upp símanúmer, heimilisfang, o.þ.h. sem óvandaður aðili getur notað til þess að komast í samband við barnið.
- Haltu ró þinni og forðastu að sýna harkaleg viðbrögð; reiði eða vantrú, varðandi upplýsingar sem barnið gefur og bent geta til kynferðislegrar áreitni eða misnotkunar. Forðastu leiðandi spurningar en hvettu barnið samt til að tala (t.d. „Hvað gerðist svo?“, „Segðu mér meira“). Þakkaðu barninu trúnaðinn og segðu að þetta sé ekki því að kenna. Leitaðu til barnaverndarnefndar eða Barnahúss með upplýsingarnar ef þú ert í vafa um hvernig beri að túlka þær eða hvernig bregðast skuli við. Fela ætti fagaðilum að fá nákvæmar lýsingar frá barninu ef það hefur verið misnotað.

Á vef Skólaskrifstofunnar (www.skolaust.is) má finna fleiri pistla um málefni sem tengjast sjálfsmati barna, t.d. pistla um kvíða, námserfiðleika, umbunarkerfi, hvernig hægt er að ræða við börn um ýmsa erfiðleika o.fl.

Heimildir

- Emler, N. (2001). *Self-esteem. The cost and causes of low self-worth*. Joseph Rowntree Foundation. <http://www.jrf.org.uk/sites/files/jrf/1859352510.pdf> (sótt 9.8.2011).
- Guthman, L.R. & Robles-Pina, R.A. (2002). *Demographic and educational influences on the self-esteem of adolescents from divorced and intact families in rural areas*. <http://www.shsu.edu/~piic/summer2002/Guthman.htm> (sótt 9.8.2011).
- Hosogi, M. Okada, A. & Ymanaka E, et al, (2007). *Self-esteem in children with psychosomatic symptoms. Examination of low self-esteem and prognosis*. http://www.lib.okayama-u.ac.jp/www/acta/pdf/61_5_271.pdf (sótt 9.8.2011).
- Naillon, A.J. (2004). *The relationship between self-esteem and cognitive deficits in school age children*. https://research.wsulibs.wsu.edu:8443/xmlui/bitstream/handle/2376/240/a_naillon_080604.pdf;jsessionid=68EF9D16349D0EF1954FD0138CA1EFCF?sequence=1 (sótt 9.8.2011).

Robins et al. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and aging*, 17(3)423-434.

Shirk, S., Burwell, R. & Harter, S. (2003). *Strategies to modify low self-esteem in adolescents*. Í Reinecke (ritstj.) *Cognitive therapy with children and adolescents* (bls 189-213).

Strauss, R.S. (2000). *Childhood obesity and self-esteem*.
<http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/105/1/e15> (sótt 9.8.2011).

Þorgerður Guðmundsdóttir (2009). Áhrifaþættir á mótun sjálfálits barna með lestrarörðugleika. *Glæður*, (19) bls. 19-25.

Aðalheiður Jónsdóttir, sálfræðingur
Birt á www.skolaust.is í ágúst, 2011