

## **Foreldrahæfni og sjálfstraust**

Að ala upp og hugsa um barn er stórt og mikið verkefni, sem krefst mikils af foreldrum. Sumir eiga auðvelt með að aðlagast og standast kröfurnar, á meðan aðrir lenda í erfiðleikum. Til að styðja við bakið á foreldrum, hafa í gegn um tíðina verið skrifaðar margar uppeldisbækur, þar sem foreldrarnir geta lesið sér til um þroska barna og tileinkað sér nýjar leiðir til að hafa áhrif á hegðun barnsins síns.

Erlendar rannsóknir á foreldrahæfni hafa leitt í ljós, að vitneskja foreldra um uppeldi og þroska barna, skili sér í mörgum tilfellum ekki í uppeldinu. Fólk virðist oft á tíðum vita heilmikið, án þess að það sýni sig í framkvæmd. Þetta ólínulega samband á milli vitneskju og hegðunar hefur verið útskýrt með áhrifum sjálfstraust í foreldrahlutverkinu á hegðun.

Sjálfstraust er skilgreint sem trú einstaklings á að hann geti framkvæmt þær athafnir sem eru nauðsynlegar fyrir æskilega frammistöðu. Einstaklingur sem hefur lítið sjálfstraust, vinnur ómarkvissara og gefst fyrir upp þegar hann mætir mótlæti, en einstaklingur með mikið sjálfstraust. Þessir tveir þættir, ómarkviss vinnubrögð og uppgjöf, gera það að verkum að einstaklingurinn verður ólíklegri til að ná markmiðinu.

### **Dæmi:**

*Vitneskja:* Móðir veit, að með því að setja barnið í hlé (time-out), getur hún dregið úr óæskilegri hegðun.

*Sjálfstraust:* Móðirin efast um að hún geti notað hlé-aðferðina með góðum árangri.

*Hegðun:* Móðirin setur barnið í hlé, en þegar barnið mótmælir, hættir móðirin við að nota hlé-aðferðina.

Ef móðirin í þessu dæmi hefði haft meiri trú á sjálfri sér í foreldrahlutverkinu, hefði hún verið líklegri til að standa föst á sínu. Barnið hefði þá að öllum líkindum endað í hléi og á þann hátt hefði verið tekið á óæskilegri hegðun barnsins.

### **Mikilvægi sjálfstraust í foreldrahlutverkinu**

Í foreldrahlutverkinu er hæfileg blanda af sjálfstrausti og vitneskju um uppeldisaðferðir og þroska barna mjög mikilvæg. Erlendar rannsóknarniðurstöður benda m.a. til að foreldrar með þekkingu og sjálfstraust, noti æskilegri uppeldisaðferðir, séu næmari á þarfir barna sinna og eigi jákvæðari samskipti við þau, en aðrir foreldrar. Börn sem alast upp við þessar aðstæður

þroskast og þrífast almennt betur en önnur börn, þau eru jákvæðari og eiga betra samband við foreldra sína.

### **Sjálfsstraust og þekking**

Foreldrar sem hafa mikið sjálfsstraust í foreldrahlutverkinu, ásamt því að hafa víðtæka þekkingu á uppeldi og þroska, nota í miklum mæli æskilegar uppeldisaðferðir, sem taka mið af þroska barnsins. Foreldrið notar uppeldisaðferðirnar markvisst án þess að gefast upp þó að barnið mótmæli.

Foreldrar sem hafa lítið sjálfsstraust í foreldrahlutverkinu en víðtæka þekkingu á uppeldi og þroska, tekst illa að notfæra sér þekkingu sína, eins og í dæminu hér að ofan. Foreldrið gefst fljótt upp þegar barnið mótmælir, sem veldur því að útkoman verður ekki í samræmi við þær hugmyndir sem foreldrið hafði í upphafi.

Í tilfellum þar sem vitneskja foreldra um uppeldi og þroska er mjög takmörkuð, hefur mikið sjálfsstraust í foreldrahlutverkinu slæm áhrif. Þessir foreldrar hafa oft á tíðum mjög einfaldar og óraunhæfar hugmyndir um foreldrahlutverkið og nota óæskilegar uppeldisaðferðir, sem ekki taka mið af þroska barnsins. Þegar barnið mótmælir, sýna foreldrarnir þrautseigju og halda áfram að nota uppeldisaðferðirnar. Það sem miður fer í samskiptum við barnið, tileinka þessir foreldrar utanaðkomandi aðstæðum, eða barninu sjálfu. Það er mjög erfitt að breyta hugmyndum þeirra um uppeldi, þar sem þessir foreldrar eru sannfærðir um eigið ágæti í foreldrahlutverkinu.

Foreldrar með takmarkaða þekkingu og lítið sjálfsstraust nota einnig í miklum mæli óæskilegar uppeldisaðferðir. Vegna þess hve óvissir þeir eru með eigin frammistöðu, er auðveldara að hafa áhrif á uppeldisaðferðir þeirra.

### **Sjálfsstraust í foreldrahlutverkinu**

Sjálfsstraust er ekki stöðugur eiginleiki eða hluti af persónuleikanum. Sjálfsstraust er sýbreytilegt og mótast fyrst og fremst af fyrri reynslu. Á sama hátt getur sjálfsstraustið verið mismikið í tengslum við mismunandi verkefni. Foreldrar geta til dæmis haft mikið sjálfsstraust þegar kemur að því að leika við barnið sitt í samræmi við aldur þess og þroska, en vantað sjálfsstraust í sambandi við að setja barninu mörk. Oftast er það þannig, að sjálfsstraust foreldra er veikast í sambandi við aðstæður, sem þeim finnst erfiðast að fást við í uppeldinu og öfugt.

### **Hvað er erfitt í foreldrahlutverkinu?**

Rannsóknir hafa sýnt að foreldrum þykir erfiðast að setja mörk og fást við óhlýðni barna sinna. Sérstaklega í aðstæðum þar sem annað fólk fylgist með þeim. Aðrir þættir sem hafa komið fram eru til dæmis: að halda rúttinu, vera við stjórn, sitja undir gagnrýni á uppeldisaðferðir sínar, leika við barnið í samræmi við þroska þess og getu og að skilja tilfinningar barnsins.

### **Foreldranámskeið**

Mörg foreldranámskeið byggja á kennsluaðferðum, sem stuðla að auknu sjálfstrausti í mörgum af þeim verkefnum, sem eru krefjandi í foreldrahlutverkefninu. Ásamt því að styrkja sjálfstraust foreldranna, læra foreldrar æskilegar aðferðir til að hafa áhrif á hegðun barna sinna. Með þessu móti, má tryggja að foreldrar hljóti aukna vitneskju um uppeldi og þroska, ásamt því að sjálfstraustið eykst. Á þann hátt má koma í veg fyrir misræmi á milli vitneskju og sjálfstrausts, sem gæti hugsanlega gerst ef einblínt er á annað atriðið í einu.