

Foreldrahæfni í Evrópu samtímans.

Mikilvæg boð til foreldra: „ölumst upp saman“

Börn nútímans lifa í heimi sem er gjörólíkur þeim sem foreldrar þeirra ólust upp í. Foreldrar standa því andspænis ýmsum vanda sem þeir þurfa að hugleiða og stundum þurfa þeir beinlínis að læra upp á nýtt að ala upp börn sín. Þessum greinarstúf er ætlað að leiðbeina foreldrum til að þeir skilji betur ábyrgð sína sem foreldrar á 21. öld. Hann er byggður á skýrslu Evrópuráðsins, *Foreldrahæfni í Evrópu samtímans*, sem kom út árið 2006.

Foreldrahæfni er fólgin í að læra að vinna með barninu, bæði gefa og þiggja og virða heiðarleik og siðgæði, jafnt sjálfs sín og barnsins. Við vitum að sum hegðun foreldra er góð fyrir börnin. Þau eru eins og fullorðnir að því leyti að þau vinna best með þeim sem sýna þeim góðvild, virðingu, skilning og viðurkenningu á því að þau eru líka einstaklingar.

Barnið og hlutverk foreldra

Nú á tímum er litið á börn sem einstaklinga sem njóta réttar, ekki sem eign foreldra sinna. Börn búa yfir margháttaðri hæfni en þurfa líka vernd og leiðsögn til þess að geta notið æskunnar og orðið síðar fullorðnir einstaklingar sem falla vel inn í samfélagið. Talið er mikilvægast að foreldrar sjái börnum sínum fyrir eftirfarandi:

- *Grunnumönnun (Basic care)*
Að sjá um að líkamlegum þörfum barnsins sé sinnt, það njóti t.d. matar, yls, húsaskjóls, hreinlætis, klæða og heilbrigðisþjónustu;
- *Að öryggi þeirra sé tryggt (Ensuring safety)*
Að tryggja það að barnið sé öruggt með því að vernda það gegn hættum, bæði á heimilinu og utan þess;

- *Tilfinningahlýju (Emotional warmth)*
Að tryggja að barnið fái tilfinningalegan stuðning og því finnist það metið að verðleikum;
- *Örvun (Stimulation)*
Að örva lærdóm barnsins og vitsmunaproska með því að tala við barnið, hvetja það, taka þátt í leikjum þess og sjá um að það eigi kost á menntun;
- *Leiðsögn og mörk (Guidance and boundaries)*
Að segja barninu til og setja því mörk og sýna því hvernig hegðun er við hæfi;
- *Staðfestu (Stability)*
Að veita barninu ævinlega hlýju, svara því og tryggja að það hafi samband við það fólk sem skiptir það mestu.

Sáttmáli Sameinuðu þjóðanna um réttindi barna (UNCRC) – tæki fyrir börn og foreldra

Evrópuráðið leggur áherslu á réttindi barna (Sáttmáli um verndun mannréttinda og frelsis og Félagsmálasáttmáli Evrópuráðsins og endurskoðaður Félagsmálasáttmáli Evrópuráðsins) og fellst að fullu á skilmála Sáttmála Sameinuðu þjóðanna um réttindi barna (UNCRC) enda eiga öll ríki Evrópusambandsins aðild að honum.

Í SÁTTMÁLA SAMEINUÐU ÞJÓÐANNA UM RÉTTINDI BARNA:

- Er litið á barnið sem handhafa réttinda og ríkjum lagðar skyldur á herðar um rétt sem þau eiga að tryggja öllum börnum undir 18 ára

aldri. Sumar skyldurnar hvíla beint á ríkinu, aðrar á foreldrum eða forráðamönnum barnsins.

- Eru foreldrar barns eða forráðamenn gerðir ábyrgir fyrir uppeldi og þroska þess og tekið fram að þeir skuli ævinlega hafa hag barnsins að leiðarljósi. Þetta merkir að foreldrar skuli láta velferð og þroska barns síns hafa forgang í lífinu.
- Er kveðið á um að fulltrúar ríkisins skuli gera sér grein fyrir ábyrgð foreldra og styðja þá við uppeldi barnanna.
- Er ríkinu falið að taka í taumana til að vernda barnið ef það er vanrækt eða beitt ofbeldi.

Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna og foreldrahæfni

Í Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna er kveðið á um rétt barnsins til verndar (þ.e. að það sé ekki beitt ofbeldi) og rétt þess til þátttöku í samfélaginu (þ.e. að borin sé virðing fyrir skoðunum þess). Þar er einnig lögð áhersla á að hvert barn fái að þroskast eftir mætti, þ.e.a.s. geri eins vel og það geti, og að það tekur börn allnokkurn tíma að þroskast og þau hafa mismunandi þarfir á mismunandi skeiðum lífsins. Í Barnasáttmálanum kemur fram að foreldrar skuli veita börnum sínum nærandi stuðning, kjölfestu og meta þau sem einstaklinga sem njóta réttar og efla þau til að haga sér sem einstaklingar.

Foreldrahæfni felur meðal annars í sér eftirfarandi hegðun og gildismat:

- *Nærandi stuðningur (Nurturing behavior)* er fólgin í að mæta þörfum barnsins fyrir ást og öryggi. Barnið þarf viðurkenningu, skilning, andsvör, þátttöku og stuðning. Foreldri getur sýnt barninu umhyggju og gleði, huggað það þegar því líður illa, rætt um það sem barnið hefur áhyggjur af og haldið jákvæðum tóni í öllum samskiptum við barnið,

jafnframt því að grunnþörfum þess er sinnt og öryggi þess tryggt. Þá getur barnið kannað heiminn og komið aftur til foreldranna þegar það er áhyggjufullt eða kvíðið.

- *Kjölfesta og leiðsögn (Structure and guidance)* veitir barninu öryggiskennd og því finnst veröldin í föstum skorðum. Slíkt hjálpar barninu að taka á sig ábyrgð á eigin hegðun, gera sér grein fyrir þörfum annarra og þroska sjálfstjórn sína. Til að ná þessu marki þurfa foreldrar að hjálpa barninu að skilja hvaða meginreglur eru í gildi, setja sanngjörn og eðlileg mörk og taka tillit til skoðana og viðbragða barnsins. Foreldrar þurfa líka að hafa ákveðið (en ekki strangt) skipulag á degi hverjum með fastsettum tímum og mynstri fyrir athafnir fjölskyldunnar. Mikilvægt er að vera sveigjanlegur og ræða við barnið og semja við það þegar það eldist.
- *Viðurkenning (Recognition)* miðast við þá þörf barnsins að litið sé á það, hlustað á það og það metið sem einstaklingur. Foreldrar þurfa að sýna áhuga á daglegum athöfnum barnsins, reyna að skilja sjónarmið þess og hjálpa því að tjá tilfinningar sínar. Í þessu felst jafnframt að leyfa barninu að láta skoðanir sínar í ljósi og taka virkan þátt í lífi fjölskyldunnar og þeim ákvörðunum sem hún tekur.
- *Efling sjálfsvitundar (Empowerment)* miðar að því að auka sjálfstraust barnsins, sjálfstjórn þess og hæfni til að hafa áhrif á viðhorf og hegðun annarra. Foreldrar geta einbeitt sér að sterkum hliðum barnsins og látið í ljós trú á hæfileikum þess. Einnig geta foreldrar skapað tækifæri handa barninu að læra eða reyna eitthvað nýtt og kynnast nýjum félögum og nýjum aðstæðum. Öll börn eru stundum fullorðinsleg miðað við aldur en fara stundum að hegða sér eins og þau væru mun yngri en þau eru. Á slíkum tímum er mikilvægt að foreldrarnir styðji barnið og hjálpi því upp á næsta þroskaskeið.

Í stuttu máli er „uppeldi sem þjónar hagsmunum barnsins sem allra best“ fólgið í því að ala það upp með þeim hætti að það njóti sín sem best á

heimilinu, í skóla, í vinarhópi og í samfélaginu. Við vitum að börnum vegnar best þegar foreldrarnir eru hlýlegir og styðja vel við þau, verja miklum tíma með þeim, skilja líf þeirra og hegðun, ætlast til að þau fylgi settum reglum, hvetja þau til opinna samskipta og bregðast við óhlýðni með því að ræða málin frekar en með hörðum refsingum.

Ástæður til að ala börn upp án ofbeldis

Líkamlegar refsingar eru mannréttindabrot á barninu, árás á sjálfsvirðingu þess og líkama. Slíkar refsingar eru bannaðar í Evrópu samkvæmt Sáttmála um verndun mannréttinda og grundvallarfrelsis og 17. greinar endurskoðaðs Félagsmálasáttmála Evrópuráðsins.

Eigi að síður álíta sumir foreldrar að líkamsrefsingar (t.d. að slá börn með hendi eða verkfærum eins og staf eða belti) séu árangursrík aðferð til að fá börn til að gera það sem þeim er sagt. Þótt börnin kunni að gera það sem foreldrarnir vilja á þeirri stundu geta neikvæð áhrif refsingarinnar haft áhrif alla ævi.

Við vitum að börn sem hafa verið beitt líkamlegum refsingum eru oft:

- með verri andlega heilsu en önnur (t.d. með minna sjálfstraust, hættara við þunglyndi),
- í verra sambandi við foreldra sína (ofbeldið kennir þeim ekki að virða foreldra sína heldur óttast þá og það vekur mótþróa hjá börnunum og andstöðu við foreldrana og getur orðið til að þau fari frá þeim strax og þeim er unnt),
- með litla sjálfstjórn og lítinn siðferðisþroska (ofbeldið kennir börnum ekki að ástæða sé til að hegða sér vel, né heldur í hverju rétt hegðun er fólgin),

- árásgjarnari og andfélagslegri en önnur (líkamlegar refsingar koma inn þeim hugmyndum hjá börnum að ofbeldi sé hugsanlega eðlilegt, ásættanlegt og árangursríkt).

Við vitum líka að börn sem búa við líkamlegar refsingar í æsku eiga frekar í andlegum erfiðleikum en önnur og meiri líkur eru á að þau leiðist út í afbrot og andfélagslega hegðun, þar á meðal heimilisofbeldi.

Líkamlegar refsingar eru hins vegar ekki það eina sem hefur áhrif á andlega heilsu barnsins. Mikilvægt er einnig að varast að hæða barnið eða gera lítið úr því þannig að því finnist það einskis virði, engum þyki vænt um það og að það sé oft og iðulega óttaslegið og hrætt.

Hagnýtar leiðbeiningar um uppeldi án líkamsrefsinga

Þótt barn sé alið upp án þess að líkamlegum refsingum sé beitt þýðir það engan veginn að allt sé leyfilegt og barnið lúti engum aga. Foreldrar sem eru sannfærðir um að líkamlegar refsingar séu bæði árangurslitlar og niðurlægjandi fyrir barnið finna aðrar leiðir til að leysa úr ágreiningsmálum og tryggja að barnið fari að settum reglum.

Leiðir til að bregðast við rangri, háskalegri eða andfélagslegri hegðun barns, án þess að beita líkamlegum refsingum, geta meðal annars falist í:

- hjá ungu barni – leiða hug barnsins að öðru áður en vandræðin dynja yfir; róa barnið með því að gera eitthvað saman; fá það til að hlusta og benda því á hvað er að; setja málið í bið og ræða það seinna þegar tilfinningarótið hefur lægt;
- hjá stálpuðu barni – ræða um hegðun sem foreldrar vilja ekki sjá hjá barni sínu; láta barnið, hugsanlega með hjálp foreldris, lagfæra

skemmdir sem það kann að hafa valdið og bæta fyrir misgjörðir; draga úr réttindum (t.d. áhorfi á sjónvarp eða að hitta vinina).

Við slíkar aðstæður er mikilvægt að varast það særa sjálfsvitund barnsins og sjálfsvirðingu – það er hegðunin sem á að lýsa óánægju með, ekki barnið sjálft. Foreldrar ættu líka að hafa í huga getu barnsins til að skilja settar reglur og fara eftir þeim, öllum aðstæðum og hversu alvarlegt brotið er. Þegar mörk eru sett eiga foreldrar að hugleiða hvað sé rétt fyrir barnið miðað við aldur þess og þroska og hvaða ástæður séu til að setja þessi tilteknu mörk.

Mörgum foreldrum finnst þeir komast hjá því að byrsta sig við börn sín ef þeir hafa átt traust tilfinningasamband við þau frá fæðingu, byggt á gagnkvæmu trausti og virðingu. Lykillinn að því að kenna barni að hafa stjórn á hegðun sinni er að skapa gagnkvæma virðingu og búast við samvinnu barnsins frá unga aldri. Börn bregðast vel við virðingu og jákvæðum væntingum. Þetta þýðir að foreldrar ættu að búast við góðri hegðun af barni sínu, frekar en slæmri, og sjá um að barnið viti til hvers er ætlast af því og að það geti staðið undir þeim væntingum.

Til að hjálpa barni að læra jákvæða hegðun geta foreldrar:

- Sýnt barninu jákvæða athygli og komið henni inn hjá barninu sama hversu gamalt það er. Þegar börn eldast felst meðal annars í þessu að sýna áhuga á vinum þeirra og félögum og hvernig þeim gengur í skóla;
- Hlustað vel á barnið og hjálpað því að tjá tilfinningar sínar;
- Hjálpað því að skilja hugsanlegar afleiðingar af ákvörðunum sem það tekur;
- Hvatt það með athygli og hrósi til að hegða sér vel, en láta sem þeir sjái ekki minni háttar ávirðingar;
- Sjálfir hagað sér eins og þeir vilja að barnið hagi sér; komið fram við það af virðingu og sýnt hvernig á að leysa úr deilumálum (með jákvæðum hætti).

Þeim foreldrum sem njóta virðingar barna sinna gengur best að hvetja til góðrar hegðunar og draga úr slæmri hegðun. Foreldrar þurfa að gera sér grein fyrir og viðurkenna að þeir sjálfir gera líka mistök og taka ábyrgð á hegðun sinni sem foreldrar og sambandinu við barnið (ekki kenna barninu um allt).

Aðstoð fyrir foreldra

Allir foreldrar vilja reynast barni sínu vel. En það er stundum erfitt. Foreldrahlutverkið er vissulega ánægjulegt og skemmtileg reynsla, en getur líka verið erfitt og streituvaldandi.

Margir foreldrar skipta tíma sínum og orku milli mismunandi skuldbindinga (t.d. vinnu, umönnunar barna, umönnunar aldraðra ættngja). Tími með börnum er mjög dýrmætur – hann líður hratt og kemur ekki aftur. Til að sýna foreldrahæfni þarf tíma þar sem foreldri og barn geta verið saman. Þetta er gríðarmikilvægt á fyrstu árum barnsins en við megum ekki gleyma að táningar þarfnast þess líka að geta talað við foreldra sína.

Það er líka mikilvægt að foreldrar fái tíma fyrir sjálfa sig sem fullorðið fólk, geti sinnt þörfum sínum fyrir nánar samvistir, félagsskap og afslöppun. Til þess að geta sinnt foreldrahlutverkinu vel, veitt börnum sínum stuðning og leiðsögn, þurfa foreldrar iðulega stuðning.

Foreldrar geta lært margt af að ræða lífsreynslu sína við aðra foreldra, vini og ættingja. Foreldrar geta líka snúið sér til fagfólks, sem beint (t.d. foreldranámskeið) og óbeint (t.d. hjónabandsráðgjöf) styður þá í foreldrahlutverkinu. Beiðni um hjálp sýnir ábyrgð, ekki hjálparleysi.

**MUNIÐ AÐ FORELDRAR ERU BÖRNUM SÍNUM MJÖG MIKILVÆGIR,
SAMA HVERSU UNG EÐA GÖMUL ÞAU ERU!**

(Hér geta aðildarríkin sett inn upplýsingar til foreldra, einkum um hvar foreldrar geti leitað aðstoðar.)