

# UPPELDIS- BÓKIN

AD BYGGJA UPP FÆRNI TIL FRAMTÍÐAR



Edward R. Christophersen Ph.D.

Susan L. Montweet Ph.D.



# UPPELDISBÓKIN



Edward R. Christophersen  
Susan L. Mortweet

# UPPELDISBÓKIN

AÐ BYGGJA UPP FÆRNI TIL FRAMTÍÐAR

Íslensk þýðing:

Gyða Haraldsdóttir  
Matthías Kristiansen

Ritstjóri:

Gyða Haraldsdóttir

**SKRUDDA**

2004

### **Uppeldisbókin**

© 2003 The American Psychological Association

© 2004 Íslensk þýðing: Skrudda ehf.

Bókin var upphaflega gefin út af Bandarísku  
sálfræðisamtökunum (APA) 2003 undir nafninu  
Parenting That Works: Building Skills That Last a Lifetime.  
[www.apa.org](http://www.apa.org)

Prentun og bókband: WS Bookwell Ltd.  
Ljósmynd framan á kápu: Sigfús Már Pétursson  
Ljósmynd aftan á kápu efst: Eva Signý Berger  
Aðrar ljósmyndir aftan á kápu: Bára Kristinsdóttir  
Útgefandi: Skrudda ehf.  
[www.skrudda.is](http://www.skrudda.is)  
Öll réttindi áskilin

Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem ljósmyndun,  
prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta  
eða í heild, án skriflegs leyfis höfundar og útgefanda.

ISBN 9979-772-33-6

# Efnisyfirlit

Fjórðungi bregður til fósturs .....	11
Formáli ritstjóra .....	13
Inngangur .....	15
<b>Fyrsti hluti: Að byggja upp árangursríka uppeldisfærni .....</b>	<b>19</b>
<b>1. Að kenna barni sínu hvað er mikilvægt .....</b>	<b>21</b>
Að kenna félagsfærni með fordæmi .....	22
Að deila með öðrum .....	23
Að sýna kurteisi .....	26
Framkoma við yngri systkini og gæludýr .....	29
Að kenna eldri börnum félagslega færni .....	31
Að kenna málfærni .....	32
Að kenna færni til að finna lausn á vandamálum .....	34
Að koma á föstum venjum .....	36
Að koma upp áhugamálum til lengri tíma .....	39
Samantekt .....	40
<b>2. Að veita jákvæða svörun .....</b>	<b>43</b>
Mikilvægi snertingar .....	44
Máttur orðanna .....	44
Leiðbeiningar um að hrósa börnum .....	45
Annars konar hrós .....	46
Að grípa ungbörn góð .....	48
Að grípa smábörn góð .....	49
Að grípa börn á leikskólaaldri góð .....	51
Að grípa grunnskólabörn góð .....	53
Samantekt .....	53
Viðauki A: Mikilvægi samvistar .....	55
<b>3. Að tala við börn .....</b>	<b>57</b>
Að hlusta á barnið .....	57
Að skilja barnið sitt .....	58
Að takast á við spurningar .....	61

Að tala við barnið	62
Að gera sér grein fyrir mismunandi málfærni	62
Að ræða viðkvæm málefni	64
Að ýta undir samvinnu með skýrum skilaboðum	66
Tal og agi	68
Algeng mistök sem forðast ber í samskiptum	70
Að treysta á fyrirlestra til að breyta atferli	70
Tvöföld skilaboð	70
Að fyrtaast við	72
Samantekt	74
<b>4. Að aga barnið á árangursríkan hátt</b>	<b>75</b>
Tíu ára áætlun um barnið	76
Að vera sjálfum sér samkvæmur í væntingum og reglum	78
Morgunverkin	79
Háttatími	79
Heimilisstörf	80
Skref við að aga barn	81
Fyrsta skref: Að veita jákvæðu atferli eftirtekt	82
Annað skref: Að ákveða hvenær grípa skal til viðurlaga	83
Þriðja skref: Að ákveða fyrir hvað skal beita viðurlögum	84
Fjórdja skref: Að ákveða hvernig eigi að aga	86
Fimmta skref: Að beita árangursríkri ögun	87
Aðferðir við að aga börn	88
Einvist	88
Rök réttar afleiðingar sem viðurlög	96
Að aga með því að taka forréttindi frá barni	97
Mistök við ögun sem ber að forðast	99
Flengingar eru ekki góð aðferð til ögunar	100
Samantekt	101
Viðauki B: Að tala við ung börn þegar þau hegða sér illa	103
<b>5. Að þjálf foreldra í að takast á við erfiðleika</b>	<b>105</b>
Að tala við sjálfan sig: Hjálplegar og neikvæðar hugsanir	106
Að ná tökum á neikvæðum hugsunum	108
Að rjúfa hugsanir	108
Að hrekja neikvæðar hugsanir	112
Að bregðast við	113
Að glíma við erfiðleika	114
Endurmat hugsana og ungbörn	114
Endurmat hugsana og eins til tveggja ára börn	115
Endurmat hugsana og börn á skólaaldri	116
Endurmat hugsana og unglingar	119
Æfingin skapar meistarann	120
Samantekt	122

**Annar hluti: Sérstök málefni í uppeldi . . . . . 125**

**6. Að takast á við hegðun barns utan heimilis . . . . . 127**  
Að beita viðeigandi uppeldisaðferðum . . . . . 127  
Að gefa möguleika á æfingum . . . . . 129  
    Æfingar . . . . . 131  
    Æfingaferðir . . . . . 132  
Samantekt . . . . . 133

**7. Að nýta leikföng, leiki og íþróttir sem best . . . . . 135**  
Mikilvægi leiks . . . . . 136  
Að velja leikföng og leiki handa barni . . . . . 139  
Að leika við ungbarn . . . . . 141  
Að leika við smábörn og börn á leikskólaaldri . . . . . 143  
    Að keppa til sigurs . . . . . 144  
    Að nota leik til að efla málfærni . . . . . 146  
    Leikföng handa börnum á leikskólaaldri . . . . . 146  
Að leika sér við barn á skólaaldri . . . . . 148  
Leiðbeiningar um tölvu- og sjónvarpsnotkun . . . . . 150  
    Tölvur . . . . . 150  
    Leikjatölvur og sjónvarp . . . . . 152  
Leiðbeiningar um þátttöku í íþróttum . . . . . 153  
    Þegar börn hefja þátttöku í íþróttum . . . . . 153  
    Ef barnið vill hætta íþróttaiðkun . . . . . 154  
    Áhætta tengd íþróttaiðkun . . . . . 155  
Að hjálpa tapsáru barni . . . . . 159  
Samantekt . . . . . 162

**8. Að takast á við skilnað . . . . . 165**  
Að draga úr deilum . . . . . 166  
    Gerid skriflegan samning . . . . . 166  
    Berðu ábyrgð á sjálfum þér . . . . . 168  
Að draga úr óviðeigandi samskiptum . . . . . 169  
    Forðastu neikvæðar athugasemdir . . . . . 169  
    Forðastu að nota barnið sem sendiboða . . . . . 170  
    Forðastu að nota barnið sem njósnara . . . . . 170  
    Forðastu að biðja barnið þitt um að þegja yfir leyndarmálum . . . . . 171  
    Forðastu að nota barnið sem trúnaðarvin . . . . . 171  
Aðrar leiðir til að aðstoða barn við að takast á við skilnað . . . . . 172  
Vísbendingar um að barnið geti átt í erfiðleikum við að  
    takast á við skilnað foreldra . . . . . 174  
Samantekt . . . . . 175

**Þriðji hluti: Að byggja upp færni barnsins . . . . . 177**

**9. Að kenna barni að róa sig . . . . . 179**  
Hvernig hvetja á barn til að róa sig . . . . . 180  
Að kenna ung- og smábörnum að róa sig . . . . . 180  
Að kenna börnum í yngri bekkjum grunnskóla að róa sig . . . . . 182  
Að kenna eldri börnum að róa sig . . . . . 185  
Með aldrinum þarf aukna færni til að róa sig . . . . . 189  
Færni í að róa sig og aðskilnaðarkvíði . . . . . 189  
Samantekt . . . . . 192

**10. Að hvetja til sjálfstæðs leiks . . . . . 195**  
Að hvetja börn til sjálfstæðs leiks . . . . . 196  
Gættu þess að barnið hafi nægan tíma . . . . . 196  
Vertu fyrirmynd um góða færni til sjálfstæðs leiks . . . . . 197  
Að veita jákvæða svörun . . . . . 198  
Að hvetja ungbörn til sjálfstæðs leiks . . . . . 199  
Að hvetja eins til fimm ára börn til sjálfstæðs leiks . . . . . 200  
Að hvetja börn á grunnskólaaldri til sjálfstæðs leiks . . . . . 201  
Hve fljót eru börn að tileinka sér sjálfstæðan leik? . . . . . 202  
Fjölskyldur með mörg börn . . . . . 203  
Samantekt . . . . . 204

**Fjórði hluti: Sérstakir uppeldisþættir . . . . . 205**

**11. Að koma á föstum háttatíma . . . . . 207**  
Eðlilegar svefnvenjur barna . . . . . 208  
Svefnvandamál . . . . . 210  
Að koma í veg fyrir svefnvandamál . . . . . 211  
Sálfræðilegir kostir þess að koma góðu skipulagi á háttatímum . . . . . 212  
Að takast á við vandamál tengd háttatíma . . . . . 213  
Aðgerðir gegn mótþróa á háttatímum . . . . . 213  
Þegar barn vaknar að næturlagi . . . . . 215  
Hvað gera skal við næturóttu . . . . . 218  
Hvað gera skal við martröð . . . . . 219  
Hvað gera skal ef barn gengur í svefni . . . . . 219  
Hvenær leita á til sérfræðings . . . . . 220  
Samantekt . . . . . 221  
Viðauki C: Að takast á við svefnvandamál að degi til . . . . . 222  
Viðauki D: Barni hjálpað til að hætta að fara úr rúminu að næturlagi 224

**12. Þrifabjálfun . . . . . 225**  
Hvernig veit maður hvort barnið er tilbúið? . . . . . 226  
Hvað um þrifabjálfun mjög ungra barna? . . . . . 228

Sálfræðilegir þættir þrifabjálfunar	228
Fyrsti undirbúningur þrifabjálfunar	229
Að gyrða upp og niður um sig	229
Að kenna barninu orðaforða í sambandi við þrifabjálfun	230
Að fylgja fyrirmælum	230
Að venjast koppi eða klósetti	231
Að venja barnið á kopp eða klósett	232
Að æfa sig í að sitja á koppi eða klósetti	233
Þrifabjálfun í hraðferð	234
Aðrar aðferðir	235
Algengar hindranir í vegi fyrir árangursríki þrifabjálfun	235
Að beita þrýstingi	235
Að neita að nota kopp	236
Að pissa í buxurnar á daginn	238
Önnur vandamál tengd þrifabjálfun	238
Hægðatregða	238
Að koma í veg fyrir hægðatregðu	241
Að gera á sig	243
Að pissa undir	245
Hvað geta foreldrar gert til að stöðva næturvætu?	246
Lyfjagjöf til að draga úr því að börn pissi undir	246
Rakaskynjarar	247
Hvenær er næturvæta tákn um tilfinningalegt ójafnvægi?	248
Sálfræðilegir þættir þess að pissa undir	249
Samantekt	249
Viðauki E: Trefjainnihald algengra fæðutegunda	251
Viðauki F: Leiðbeiningar um notkun rakaskynjara og þurrarúmsbjálfun	253

<b>13. Að draga úr ofbeldishegðun</b>	257
Hvers vegna sýna börn ofbeldishegðun?	257
Að koma í veg fyrir ofbeldishegðun hjá börnum	258
Vertu fyrirmynd um góða stjórn á skapsmunum	258
Ekki flengja	259
Ekki öskra og blóta	260
Forðastu beina árekstra	261
Viðeigandi afleiðingar við ofbeldishegðun	262
Að draga úr hamagangi	263
Takmarkaðu áhorf á ofbeldi og haltu stríðsleikjum í lágmarki	264
Eftirlit með leikfélögum barnanna	265
Að kenna barninu að takast á við vonbrigði og reiði	266
Að vekja athygli á því hvernig takast má farsælega á við reiði	267
Að kenna barni öndunaræfingar	268
Að umbuna fyrir að gera öndunaræfingar	269
Hvettu barnið til að nota öndunaræfingarnar	270

Að kenna lausn vandamála í þrepum . . . . .	271
Samantekt . . . . .	273
Viðauki G: Að kenna börnum að forðast ofbeldi . . . . .	275
Viðauki H: Að ná tökum á reiðinni áður en hún nær tökum á þér . . . . .	285
Viðauki I: Aðferðir til að kenna börnum að takast á við reiði . . . . .	295
<b>14. Að takast á við suð og reiðiköst . . . . .</b>	<b>297</b>
Að koma í veg fyrir suð og reiðiköst . . . . .	298
Hvernig er barn látið hætta að suða? . . . . .	299
Hvernig á að hunsu suð? . . . . .	299
Að halda ró sinni á meðan suðið er hunsað . . . . .	300
Aðrir kostir en suð . . . . .	301
Gerðu áætlun og stattu við hana . . . . .	302
Hvaða hlutverki gegnir samkenndin? . . . . .	303
Hvernig á að taka á reiðiköstum barns? . . . . .	303
Hvenær á að leita til sérfræðings? . . . . .	307
Samantekt . . . . .	307
Lokaorð . . . . .	309
Tilvísanir . . . . .	311
Orðskýringar . . . . .	313
Atriðisorð . . . . .	317

## Fjórðungi bregður til fósturs

Að vera foreldri er afar mikilvægt og oft og tíðum vandasamt hlutverk. Á herðum þeirra hvílir sú ábyrgð að ala barn upp á þann hátt að það verði manneskja sem sé ábyrgur þjóðfélagsþegn og njóti góðs lífs. Gamalt máltæki segir að „fjórðungi bregði til fósturs“ sem þýðir að mótun einstaklings er flókið samspil erfða og atlætis. Það er því mikilvægt að foreldrar öðlist sjálfsöryggi í hlutverki sínu og horfi til lengri tíma þegar þeir móta hegðun og efla færni barna sinna. Vísbendingar eru um það í rannsóknum að á fyrstu 15–16 árunum sé grundvöllurinn lagður og erfitt geti verið að breyta hegðun eftir það. Einnig hafa rannsóknir sýnt að uppedisáferðir foreldra skipta miklu máli við að móta sjálfsmynd barnanna og hversu mikla ábyrgð þau axla á eigin lífi.

Foreldrar vilja börnum sínum það besta en til að vel takist til getur stuðningur og fræðsla fagfólks skipt miklu máli og er heilsugæslan í lykilhlutverki hvað það varðar. Meginmarkmið heilsuverndar barna er að sinna fræðslu fyrir foreldra um uppedi barna með áherslu á forvarnagildi góðra uppedishátta. Innan heilsugæslunnar hefur verið unnið að verkefninu *Agi til forvarna – Uppedi sem virkar*. Leiðarljós verkefnisins er að stuðla að jákvæðri hegðun barna frá upphafi og á þann hátt að draga úr líkum þess að þurfa að kljást við hegðunarörðugleika síðar meir.

Hjúkrunarfræðingar í heilsugæslu telja að skortur sé að góðu fræðslufni til notkunar í foreldrafræðslu í ung- og smábarnavernd. Einnig hefur könnun meðal foreldra sýnt fram á þörf fyrir fræðslu

og upplýsingar um aga og uppeldi og að framboð slíkrar fræðslu sé ekki nægilegt. Það er mat Landlæknisembættisins að fræðsla fyrir foreldra um aga og árangursríkar leiðir í uppeldi barna sé afar mikilvæg. *Uppeldisbókin* á örugglega eftir að koma að góðum notum bæði fyrir foreldra og fagfólk og eiga Gyða Haraldsdóttir og samstarfsfólk hennar þakkir skyldar fyrir að þýða hana og staðfæra.

*Sigurður Guðmundsson, landlæknir*

# Formáli ritstjóra

Aðdraganda að útgáfu *Uppeldisbókarinnar* má rekja til umræðu meðal hjúkrunarfræðinga í ung- og smábarnavernd um síaukna þörf foreldra fyrir fræðsluefni og ráðgjöf um uppeldi og þá sérstaklega um þætti sem snerta aga.

Til að bæta úr þessu var efnt til sérstaks átaksverkefnis um for-eldrafræðslu, *Agi til forvarna – Uppeldi sem virkar*. Aðstandendur verkefnisins voru, auk undirritaðrar, hjúkrunarfræðingar innan Heilsugæslunnar í Reykjavík og nágrenni, með Hallveigu Finnboga-dóttur og FÚS hópinn\* fremstar í flokki. Á vegum átaksverkefnisins hefur þegar komið út bæklingurinn *Agi, uppeldi og hegðun* og í kjölfar útgáfu *Uppeldisbókarinnar* verða haldin námskeið fyrir foreldra sem byggja á efni hennar.

Tilgangur verkefnisins var að standa fyrir foreldrafræðslu um árangursríkar uppeldisaðferðir með gerð og útgáfu á vönduðu og aðgengilegu fræðsluefni. Eins og heiti verkefnisins ber með sér er sérstök áhersla lögð á jákvæðan aga í uppeldi, skipulag, framsýni, ákveðin mörk, skýr skilaboð, virka hlustun, mikilvægi fyrirmynda og markvissa notkun umbunar, auk viðurlaga þegar þörf krefur. Markmiðið er að veita fræðslu sem hjálpar foreldrum að stuðla að því að þroskamöguleikar barna nýtist sem best. Einnig að kenna þeim að fyrirbyggja erfiðleika í hegðun og aðlögun sem annars gætu kallað á tímafrekar og sársaukafullar aðgerðir þegar í óefni er komið. Sú vinna og alúð sem lögð er í að vanda uppeldið fyrstu

---

\* Fræðslu- og útgáfuhópur hjúkrunarfræðinga í ung- og smábarnavernd.

æviárin er mikilvæg forvörn gegn þróun ýmiss konar vandamála og hremminga hjá börnum og unglingum og skilar sér margfalt í lífs-gæðum, bæði foreldra og barna.

Þýðing bókar sem þessarar er hvorki létt né fljótunnið verk og margt sem huga þarf að. Nauðsynlegt er að inntak efnisins skili sér óbrennlað, ýmsar upplýsingar þarf að samræma hérlandum að-stæðum og síðast en ekki síst er mikilvægt að textinn sé eins skilj-anlegur, læsilegur og laus við ambögur og kostur er. Margir hafa komið að þessari vinnu með mér. Fyrst vil ég þakka vinkonu minni og samstarfskonu við vinnslu bókarinnar, Lone Jensen, fyrir ómet-anlega hjálp, stuðning og hvatningu. Meðþýðanda mínum, Matthíasi Kristiansen, þakka ég fyrir snör handtök við frumvinnu þýðingar. Fyrir yfirllestur og gagnlegar ábendingar um ýmis fagleg álitamál þakka ég Salóme Þórisdóttur atferlisfræðingi, Katrínu Davíðsdóttur og Ragnheiði Elísdóttur barnalæknum og Herdísi Storgård verk-efnastjóra um slysavarnir barna. Þær Laufey Steingrímsdóttir og Hólmfríður Þorgeirsdóttir hjá Manneldisráði fá þakkir fyrir stað-færingu upplýsinga um trefjainnihald matvæla. FÚS hópnun, Geir Gunnlaugssyni yfirlækni, hjúkrunarfræðingum og öðru samstarfs-fólki á Miðstöð heilsuverndar barna þakka ég velvilja, þolinmæði og margvíslega aðstoð við *Agaverkefnið* í heild. Einnig vil ég þakka Sigurði Guðmundssyni landlækni, Önnu Björgu Aradóttur og Vil-borgu Ingólfsdóttur hjá Landlæknisembættinu svo og Þórunni Ólafsdóttur hjúkrunarforstjóra og öðrum stjórnendum Heilsugæslunnar fyrir þann áhuga og stuðning sem þau hafa sýnt framgangi þessa átaks um foreldrafræðslu.

Eftirtöldum aðilum er þakkaður fjárhagslegur stuðningur: Félags-málaráði Kópavogs, Fjölskylduráði, Forvarnasjóði Áfengis- og vímu-varnaráðs og menntamálaráðuneytinu.

Að lokum þakka ég aðstandendum bókaútgáfunnar Skruddu fyrir gott samstarf svo og Gísla Magnússyni og Hálfani Ómari Hálf-danarsyni fyrir prófarkalestur og málfarsráðgjöf.

*Gyða Haraldsdóttir, sálfræðingur*

# Inngangur

Foreldrum á okkar tímum er sérstaklega umhugað um framtíð barna sinna. Þeim er ekki aðeins mikið í mun að börnin spjari sig vel í lífinu og mennti sig sem best, heldur að þau verði hamingjusöm, umhyggjusöm og skilningsrík og geti verið ákveðin án þess að sýna yfirgang eða ofbeldi. Hvert barn á að geta eignast vini án þess að láta þrýsting jafnaldra þröngva sér til þess að neyta fikniefna eða megra sig óhófllega. Barnið á að búa yfir færni til að takast á við erfiðleika án þess að missa stjórn á sér eða glata sjálfstraustinu.

Hvernig á þá að ala upp barn sem býr yfir öllum þessum kostum? Fær barnið þessa eiginleika í vöggugjöf eða geta foreldrar haft einhver áhrif á hvernig barninu vegnar í lífinu? Eftir starf í aldarfjórðung sem barnasálfræðingar höfum við komist að þeirri niðurstöðu að börn bregðast við eins og þau gera vegna flókins samspils erfðabátta, sem breytast lítt eða ekkert, og umhverfis. Því miður er það oft ekki fyrr en börnin eru komin langt á unglingsaldur sem foreldrar gera sér grein fyrir því hvort það umhverfi sem börnunum er búið er þeim gagnlegt veganesti til fullorðinsáranna. Ástæðan er oft sú að foreldrar ala börn sín upp á sama hátt og þeir voru aldir upp sjálfir án þess að gefa sér tíma til að kynna sér og færa sér í nyt þær víðtæku upplýsingar sem nú liggja fyrir um hvernig heppilegast er að móta börn.

Í þessari bók göngum við út frá því að allt frá upphafi sé það markmið foreldra að börn þeirra verði fullorðið fólk sem ánægjulegt er að umgangast og njóta samvista við. Foreldrum býðst

reyndar ekki sá kostur að ala börn sín *ekki* upp. Skilvirkt uppeldi krefst þess að foreldrar setji sér langtímaáætlun um hvaða hegðun þeir ætlast til að barnið tileinki sér og að í daglegum samskiptum við það sé miðað að því að rækta þau persónulegu einkenni sem foreldrar telja mikilvæg. Bók þessi byggist á því að miðla upplýsingum um hvernig fólk getur notað tíma sinn, krafta og innsæi til að átta sig fyrirfram á því hvaða eiginleikum það vill að barnið búi yfir eftir tíu ár. Með það í huga er hægt að byrja að kenna barninu þessa færni í þeim daglegu samskiptum sem uppeldi er. Við köllum þetta „tíu ára áætlunina“. Ef foreldrar vilja að barnið hjálpi til á heimilinu, ræði við þá ef mikið álag er í skólanum og komi vel fram við yngri systkini sín gagnast ráðleggingar okkar til þess að þroska þessa hæfni með barninu. Ef foreldrar vilja ala upp barn sem kann að deila gæðum með öðrum og taka tillit til annarra og sem ræður við þá erfiðleika sem geta fylgt daglegum samskiptum við jafnaldra sína getum við einnig aðstoðað við að laða fram þessa hæfileika hjá barninu.

Tíu ára áætlunin getur einnig nýst til þess að gera sér grein fyrir því hvort ákveðin uppeldisaðferð komi að gagni þegar stefnt er að einhverju tilteknu marki. Ef foreldri kaupir til dæmis yfirleitt tvennt af öllum leikföngum svo að systkini þurfi sem minnst að takast á um þau þarf að spyrja sjálfan sig hvort verið sé að kenna börnunum þá mikilvægu færni að deila með öðrum eða hvort fyrst og fremst sé verið að forðast árekstra í daglegu starfi og leik. Ef ungubarn á erfitt með að róa sig hjálparlaust og foreldrið er vant að leggjast hjá því þegar það á að sofna þarf að spyrja sjálfan sig að því hvort barnið læri með þessu móti þá nauðsynlegu færni sem þarf til að geta sofnað af sjálfsdáðum.

Við leggjum áherslu á að fyrirbyggja vandamál með því að aðstoða foreldra við að kenna börnum færni í samræmi við þroskastig þeirra. Því beinist þessi bók einkum að ungum börnum enda álitum við að auðveldast sé að koma í veg fyrir vandamál þegar barnið er ungt. Við komum líka með tillögur um hvernig lagfæra megi hegðunarvanda sem barnið gæti þegar hafa tileinkað sér. Þessar tillögur

duga best þegar í hlut eiga börn með væg vandamál og verið getur að þær henti síður börnum með alvarlegar hegðunarraskanir eða sérþarfir. Í bókinni er einnig að finna leiðbeiningar um hvenær rétt sé að leita til sérfræðinga með barnið. Langtímaáætlanir til að byggja upp færni hjá foreldrum og börnum henta þó í grundvallaratriðum engu að síður langflestum fjölskyldum.

Þessari bók er skipt í hluta sem fjalla annars vegar um uppeldis-hæfni foreldra og hins vegar færni barna. Fyrsti hlutinn fjallar um hvernig foreldri getur byggt upp færni sína. Þar er rætt um leiðir til að hvetja barnið til viðeigandi hegðunar, um jákvæða svörun og samskipti við barnið, um beitingu skilvirkra ögunaraðferða og að byggja upp getu foreldra til að takast á við erfiðleika. Í öðrum hluta eru gefnar ráðleggingar um hvernig stjórna megi hegðun barnsins á opinberum stöðum, um val á leikföngum og leikjum fyrir barnið og um hvernig hægt er að auðvelda því að takast á við skilnað foreldra.

Í þriðja hluta bókarinnar er rætt um það að kenna barninu færni með sérstakri áherslu á að róa sig hjálparlaust og getuna til að stunda sjálfstæðan leik. Í fjórða bókarhluta er tekið á vandamálum sem tengjast svefni, að venja barn af bleiu, og að takast á við ofbeldishegðun, reiðiköst, væl, suð og sífur.

Mikilvægt er að hafa í huga við lestur þessarar bókar að það er tímafrekt að kenna nýja færni. Foreldrar þurfa að ætla sér góðan tíma til að læra að beita þeim aðferðum sem hér verða kenndar og að vera tilbúnir til að leggja talsvert á sig. Reyndar er það svo að sé þessum aðferðum beitt markvisst gæti hegðun barnsins versnað nokkuð í upphafi. Ástæðan er sú að barnið streitist iðulega í fyrstu gegn tilraunum foreldra til að breyta út af þeim uppeldisaðferðum sem það þekkir og hefur vanist. Þetta er merki um að foreldrið sé á réttri leið og að því takist að láta barninu skiljast að ætlast sé til að það láti af óviðunandi hegðun og hlýði nýjum reglum. Það þarf því ekki að hafa áhyggjur þótt barnið sýni í upphafi mótþróa gagnvart breyttum reglum enda er slíkt eðlilegt og þroskandi skref á þeirri leið foreldra að afla sér aukinnar færni í uppeldinu.

Í mörgum uppeldisbókum er áhersla lögð á hvað gera skal eftir að barnið er þegar farið að sýna hegðunarvanda. Í þessari bók er því lýst hvernig er hægt að koma í veg fyrir erfiða hegðun ásamt því að takast á við algeng vandamál þannig að barnið læri þá færni sem foreldrarnir vilja að það búi yfir á fullorðinsárum. Sé þeim aðferðum beitt sem kenndar eru í þessari bók geta foreldrar alið börn sín upp þannig að fullorðin búi þau yfir færni til að takast á við vandamál og eigi eðlileg samskipti við aðra, þau hafi fjölbreytt áhugamál og trausta sjálfsmynd. Bókinni er með öðrum orðum ætlað að stuðla að því að börnin okkar verði fólk sem ánægjulegt er að njóta samvista við og er öðrum góð fyrirmynd.





# UPPELDISBÓKIN

*Uppeldisbókin* kennir hvernig hægt er að:

- Koma í veg fyrir hegðunarerfiðleika.
- Aðstoða börn að þroska með sér innri styrk, jákvæðni, sjálfstæði og öryggi.
- Nota aga á árangursríkan hátt og að skilja hvers vegna mistök eiga sér stundum stað í uppeldi.
- Kenna börnum færni sem dugir þeim til frambúðar og ýtir undir hamingjuríkt líf.
- Ná tókum á eigin efasemdum og neikvæðum tilfinningum sem vakna þegar eitthvað bjátar á.
- Takast á við erfiðleika sem geta komið upp í sambandi við háttatíma, þrífabjálfun, skapofsaköst, árásarhegðun og margt fleira.



Að vera foreldri er sennilega mikilvægasta og jafnframt vandasamasta verkefnið sem flest okkar takast á við. Uppeldi snýst alls ekki eingöngu um það að ala upp þrúð börn sem gengur vel í skóla, heldur einnig að leitast við að laða fram og styrkja

eiginleika sem stuðla að persónulegri velgengni og farsælum samskiptum við aðra. Í *Uppeldisbókinni* lýsa höfundar því hvernig börn læra frá unga aldri athafnir og framkomu með því að fylgja því fordæmi og skilaboðum sem foreldrar og aðrir í umhverfi þeirra gefa þeim. Efninu er skipt í aðgengilega kafla þar sem gefin eru gagnleg ráð, árangursríkum aðferðum er lýst og bent er á hvaða færni foreldrar þurfi að búa yfir eða tileinka sér til að hvetja til æskilegrar hegðunar barna sinna. Þýðendur bókarinnar eru Gyða Haraldsdóttir og Matthías Kristiansen en Sigurður Guðmundsson, landlæknir, ritar formála.

## Um höfundana

Edward R. Christophersen og Susan L. Mortweet eru sálfræðingar við Childrens Mercy Hospital í Kansas City og hafa samtals um 40 ára starfsreynslu í faglegri vinnu með börn og foreldra. Þau eru einnig prófessorar í barnalæknisfræði við læknadeild Missouri háskólans.

ISBN 9979-772-33-6



**SKRUDDA**



9 789979 772330