

Fræðsla

Vinnustaðir, félagasamtök, skólar, almenningur

Ráðgjöf

Stjórnendur, starfshópar

Meðferð

Einstaklingar, pör, fjölskyldur

www.lifogsal.is

Unglingarnir og við

Fyrirlestur á vegum FFGÍR fyrir foreldra

14.04.10

Þórkatla aðalsteinsdóttir



Goðsagnir um unglingsárin

- Unglingar eru ekki eðlilegir
 - “sjúklegt ástand” - búumst við erfiðleikum
- “Tímabundið breytingaástand”
 - varla margtækt - vanmetum mikilvægi breytinganna fyrir unglingsinn
- Allir unglingsar eins
 - oft neikvæðar afhæfingar



Goðsagnir um unglingsárin

- Unglingar eru ennþá börn
 - hæfni þeirra til að axla ábyrgð vanmetin
- Líkams-, vitsmuna- og félagsþroski helst í hendur
 - gjarnan alhæft út frá líkamsþroska



Proskaverkefni unglingsáranna

- Einstaklingsvitund
 - að uppgötva sjálfa(n) sig sem einstakling
- Aðskilnaður
 - að losa um tengslin við foreldrana
- Sjálfstæði
 - að fá aukið svigrúm til ákvarðana
- Samstarf/tengsl
 - að skilja mikilvægi nánna tengsla, vináttu og trausts



Félagslegar aðstæður unglunga

- Breytt hlutverk fjölskyldunnar
- Unglingsárunum fjölgar
- Unglingar mikilvægur neytendahópur
- Einangrun aldurshópa
 - óvissa foreldra
 - aukið vægi jafningjahópsins
- Óvirk hlutverk
- Unglingamenning



Óöryggi og sektarkennd foreldra

- Meiri þekking á þroska og sérstöðu unglunga
- Vaxandi samviskubit
- Vaxandi óöryggi
- Hræðsla við að setja mörk
- Samningaviðræður um grundvallarreglur



Uppalanda hlutverkið

- Innbyggðar mótsagnir
 - sjálfstæði < > agi
 - fullorðinn < > barn
- Æfa ný hlutverk
- Óöryggi foreldra
 - hvað er eðlilegt?
- Ég-boð
 - hegðun > afleiðing > tilfinning



Uppeldi og mörk

- Mörk veita öryggi
- Mörk eru órjúfanlegur hluti samskipti
- Unglingar bregðast oft neikvætt við þeim mörkum sem við setjum
- Með mörkum öðlumst við virðingu unglingsins



Samskipti

- Hvað er í mínum verkahring
- Bein og skýr skilaboð/leiðbeiningar
- Hlusta á skilaboð annarra
- Sjálfsvirðing og virðing
- Setja sig í spor annarra og ákveða síðan eigin viðbrögð



Agi

- Fáar, einfaldar, skýrar reglur
- Foreldrar RÁÐA en vilja hlusta á óskir unglingsins
- Foreldrar taki afstöðu til mikilvægra mála
 - áfengi/vímuefni
 - reykingar
 - vasapeningar
 - útivistir



Varnaðarorð

- Ekki of margar reglur
- Ekki slaka of fljótt á reglunum
- Nota réttindamissi frekar en refsingar
- Gefa kost á yfirbót/endurvinnna traust
- Unglingurinn ber ábyrgð á vissum sviðum



Gullnar reglur í uppeldi

- Mætum barni/unglingi af öryggi og notum skýr skilaboð
- Höfum úthald
- Hótum ekki, aðvörum og framfylgjum síðan aðvörun.
- Hvar eru okkar eigin mörk?
- Tökum eitt skref í einu



Gullnar reglur framhald

- Virðum upplifanir, hugmyndir, viðhorf unglingsins
- Virðum okkar eigin upplifanir og viðhorf
- Treystum væntumþykju og tengslum
- Leyfum okkur að vera hreinskiptin og heiðarleg