



Áskoranir foreldra og leiðir þeirra til að efla seiglu og farsæld barna og ungmenna: Eigindleg rannsókn

Rósa Aðalsteinsdóttir, Ragný Þóra Guðjohnsen og Lóa Guðrún Gísladóttir

► Abstract

► Um höfunda

► About the authors

► Heimildir

Uppalendur gegna veigamiklu hlutverki í lífi barna sinna. Í hinum vestræna heimi hefur aukin atvinnuþátttaka og lífsgæðakapphlaup skapað álag á fjölskyldur. Þrátt fyrir rannsóknir sem bent hafa á uppeldisaðferðir sem séu best til þess fallnar að styðja við seiglu og farsæld barna, þá upplifa margir foreldrar vanmátt, óöryggi og kvíða gagnvart hvernig best sé að hlúa að börnum sínum. Á sama tíma sýna rannsóknarniðurstöður vaxandi vanlíðan og hegðunarvanda barna. Í þessari eigindlegu rannsókn voru tekin viðtöl við fjórar mæður og fjóra fedur sem hafa reynslu af uppeldi eigin barna og starfi með börnum. Markmiðið var að kanna sýn þeirra á megináskoranir í uppeldi samtímans og leiðir til að efla markvisst seiglu og farsæld barna. Í niðurstöðum kom fram að ein helsta áskorun foreldra samtímans fælist í að halda of mörgum boltum á lofti samtímis, sem drægi úr samveru og dýpri samræðum þar sem hlúð væri að félags- og tilfinningalæsi barna. Þá einkenndist nútímauppeldi af litlum mörkum og að foreldrar forðudust að leiðbeina um þroskaða hegðun og farsælar lausnir, meðal annars í samskiptum. Mikil samfélagsmiðlanotkun barna og fullorðinna væri jafnframt til þess fallin að draga úr félagslegum samskiptum innan heimilisins og minnka tengsl barna og virkni utan skjásins. Bent var á nokkrar lykilliðir til að styðja við uppalendur með það markmið að auka seiglu og farsæld barna. Auka þyrfti uppeldisfræðslu og markvissan stuðning fagfólks við foreldra, meðal annars við að greina og rækta styrkleika barna og styðja við seiglu þeirra og getu til að mæta áskorunum daglegs lífs. Stuðningsnet væri foreldrum einnig mikilvægt til að styðja við velferð barna í erli dagsins. Rannsóknin er þáttur í að greina áskoranir í uppeldi samtímans í ljósi breyttra samfélagshátta og leiðir sem mikilvægt er að leggja áherslu á til að styrkja mikilvæga farsældarþætti barna og ungmenna.

Efnisorð: uppalendur, börn og ungmenni, uppeldishættir, seigla, farsæld

Inngangur

Uppeldi barna mótast af flóknu samspili ýmissa þátta en foreldrar og uppeldisaðilar gegna þar lykilhlutverki. Í hinum vestræna heimi hafa orðið miklar breytingar á daglegu lífi fjölskyldna, bæði með vaxandi atvinnuþátttöku foreldra, fjölbreyttari fjölskylduformum og nýjum viðfangsefnum barna og fjölskyldna bæði í raun- og netheimum. Aukinn hraði og spenna einkennir því fjölskyldulíf samtímans (Sawyer og Patton, 2018). Þá hefur efnahagslegt óöryggi og ójöfnuður þýðingu fyrir farsæld bæði foreldra og barna en einnig breytt viðmið og gildi í foreldrahlutverkinu (Nomaguchi og Milkie, 2020).

Samhliða þessari þróun segjast foreldrar í vaxandi mæli upplifa vanmátt og óöryggi í foreldrahlutverkinu og skort á bjargráðum til að styðja við velferð barna sinna (Waters, 2017). Mikolajczak og Roskam (2020) hafa skoðað þýðingu þessarar þróunar og benda rannsóknarniðurstöður til þess að margir foreldrar upplifi orkuna búna að vinnudegi loknum og að þeir séu ekki í stakk búnir til að takast á við barnauppleði þegar heim kemur. Slík streitueinkenni geta haft alvarlegar afleiðingar í för með sér, bæði fyrir þá sjálfa og börn þeirra, sérstaklega þegar foreldra skortir sálrænan stuðning úr umhverfi sínu. Í niðurstöðum Blanchard o.fl. (2021) kom fram að foreldrar í þessari stöðu væru gjarnan tilfinningalega fjarverandi í samskiptum við börnin og hætta ykist á vanrækslu, sem meðal annars gæti birst í ofbeldi gagnvart barni.

Hér á landi upplifa foreldrar einnig miklar kröfur og álag tengt foreldrahlutverkinu (Andrea Hjálmsdóttir og Marta Einarsdóttir, 2019). Snúið sé að sinna því ábyrgðarmikla hlutverki að vera foreldri, samhliða mikilli atvinnu- og samfélagsþátttöku enda lítill tími eftir til samveru fjölskyldunnar í lok dags (Hrönn Valgeirsdóttir o.fl., 2022). Álagið og spennan sem það kann að skapa innan fjölskyldna hefur því leitt til vaxandi ákalls foreldra eftir leiðum til að mæta þeirri ábyrgð sem felst í foreldrahlutverkinu (Andrea Hjálmsdóttir og Marta Einarsdóttir, 2019).

Þá hafa fjölskyldugerðir orðið fjölbreytilegri; mörg börn og ungmenni alast upp á fleiri en einu heimili og getur það valdið árekstrum í áherslum og nálgun í uppeldi barna og unglunga, og haft langvarandi neikvæð áhrif á líðan þeirra (Sillekens og Notten, 2020). Rannsóknir hér á landi sýna að á undanförnum áratug eða svo hafi kvíði og depurð grunnskólabarna vaxið jafnt og þétt en árið 2023 upplifðu 56% ungmenna í 10. bekk kvíða, hér um bil daglega, oftar en einu sinni í viku eða um það bil vikulega, og 44% jafnaldra fundu fyrir depurð jafn oft. Auk þess sögðust 30% 10. bekklinga hafa upplifað sjálfsvígshugsanir einu sinni eða oftar (Menntavísindastofnun Háskóla Íslands, 2023).

Þetta undirstrikar mikilvægi þess að í rannsóknum sé rýnt í breyttar aðstæður í lífi barna og var markmið þessarar rannsóknar því tvíþætt: Í fyrsta lagi að kanna sýn viðmælenda, sem bæði hafa reynslu af uppeldisstörfum og að vera foreldrar barna á unglingastigi, á megináskoranir foreldra í uppeldishlutverki samtímans. Í öðru lagi að fá sýn þeirra á leiðir til að efla markvisst seiglu og farsæld barna og ungmenna.

Uppeldishættir

Í æsku er lagður grunnur að ýmsum þroska- og hæfnipáttum barna og ungmenna og foreldrar gegna þar lykilhlutverki í að styðja við verndandi þætti og draga úr áhættupáttum sem snúa að velferð þeirra (Mount og Allen, 2019). Kenningar Baumrind (1971, 1991) lögðu mikilvægan grunn að því að greina mismunandi uppeldishætti í þeim tilgangi að sjá hvaða áherslur og leiðir væru vænlegastar fyrir farsæld barna eða gætu dregið úr farsælum þroska þeirra. Hún skipti uppeldisháttum í þrjá flokka eftir því hversu vel þeir styddu við velferð og þroska barna. Í fyrsta lagi eru leiðandi (e. authoritative) uppeldishættir sem best eru til þess fallnir að styðja við velferð barna og einkennast af umhyggju, hlýju og stuðningi í garð barnsins en jafnframt sívaxandi hvatningu til sjálfstæðis með hækkanði aldri barnsins. Áhersla er einnig á skýr mörk og gerð krafa um þroskaða hegðun en rætt við barnið á hverju hún byggir. Virkar samræður foreldris og barns eru því mikilvægur þáttur í uppeldinu. Í öðru lagi eru skipandi uppeldishættir (e. authoritarian) sem einkennast af skýrum reglum án útskýringa og skorti á hlýju og uppörvun í garð barnsins. Í þriðja lagi eru eftirlátir (e. permissive) uppeldishættir þar sem lögð er áhersla á að sýna hlýju og bregðast vel við hugmyndum barna en vöntun er á mörkum og undanlátssemi því einkennandi. Fjórða flokknum, afskiptalausum (e. neglectful) uppeldisháttum, var bætt við síðar af Maccoby og Martin (1983) en þeir einkennast af vanrækslu, skorti á væntingum, stuðningi, hlýju og að hlustað sé á rödd barnsins. Slíkt afskiptaleysi tengist gjarnan erfiðleikum eða vangetu til að sinna foreldrahlutverkinu vegna vanlíðanar eða annarra veikinda.

Rannsakendur víða um heim hafa skoðað tengsl mismunandi uppeldishátta við ýmsa áhættuþætti og verndandi þætti fyrir þroska og velferð barna. Meginniðurstöður í yfirlitsrannsókn Steinberg (2001) gefa til kynna að skipandi uppeldishættir foreldra auki líkur á verri námsárangri og kvíðaeinkennum

barna. Börn eftirláttra foreldra eru líklegri til að hafa veika sjálfstjórn, vera árásgjörn, hafa lágt sjálfsmat og sýna slakan námsárangur. Leiðandi uppeldishættir styðja hins vegar við gagnkvæmt traust og virðingu í samskiptum foreldra og barns. Nýrri rannsóknir hafa einnig sýnt fram á mikilvægi þess að hlúð sé að meginþáttum leiðandi uppeldishátta. Í rannsókn Elsaesser o.fl. (2017) kom fram að umhyggja og hlýja foreldra drægi úr líkum á árásgirni barna og að þau legðu aðra í einelti en á sama hátt kom fram hjá Ruiz-Hernández o.fl. (2019) að skipandi uppeldishættir væru til þess fallnir að auka á ytri vanda eins og hegðunarvanda og ofbeldishneigð barna og ungmenna. Leiðandi uppeldishættir eru jafnframt taldir styðja við aukna samkennd barna (Ragný Þóra Guðjohnsen og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016). Lýðræðislegar samræður foreldra og barna, þar sem rætt er um ýmiss konar efni sem efla sálfræðilegan skilning barna, eru jafnframt taldar til þess fallnar að styðja við siðferðiskennd og samkennd barna (Wainryb og Recchia, 2014) en einnig félags- og tilfinningaþroska þeirra (Laible o.fl., 2019).

Í langtímarannsókn Sigrúnar Aðalbjarnardóttur (2019) voru könnuð tengsl mismunandi uppeldishátta við ýmsa velferðarþætti barna og ungmenna. Niðurstöður rannsóknarinnar gefa til kynna að ungmenni sem telja sig hafa alist upp við leiðandi uppeldishætti, ólíkt því sem á við um ungmenni sem alist hafi upp við aðra uppeldishætti, búi yfir betri samskiptahæfni (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2005), hafi meira sjálfsálit, líði betur (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Kristín Lilja Garðarsdóttir, 2004a, 2004b) og séu ólíklegri til að neyta áfengis í óhófi og prófa ólögleg vímuefni (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Leifur G. Hafsteinsson, 2001). Þá séu þau ólíklegri til að hverfa frá námi í framhaldsskóla og hafi meiri trú á eigin getu (Kristjana Stella Blöndal og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016).

Rannsóknir hafa jafnframt bent á að þau börn sem eru í góðum tengslum við foreldra sína, í samanburði við þau sem eru í slökum tengslum, séu líklegri til að upplifa betri líðan og færri sálíkamleg einkenni eins og kvíða, þunglyndi og eiga erfitt með að sofna, og séu ólíklegri til að neyta áfengis og kannabisefna (Ragný Þóra Guðjohnsen og Ársæll Arnarsson, 2021). Börn foreldra sem sýna börnum sínum stuðning og eru virkir þátttakendur í lífi þeirra eru einnig líklegri til að hafa jákvæðari viðhorf til borgaralegrar þátttöku (Ragný Þóra Guðjohnsen og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016). Hið sama á við um börn foreldra sem leggja áherslu á góð samskipti og samræður og gildi eins og umhyggju, virðingu og ábyrgð (Ragný Þóra Guðjohnsen og Hrund Þórarins Ingudóttir, 2019). Virk þátttaka ungmenna er síðan talin styðja við velferð þeirra og persónuþroska ásamt færni í að takast á við áskoranir þegar fullorðinsárin nálgast (Hart og Kirshner, 2009).

Í ljósi þess hve uppeldishættir foreldra hafa mikla þýðingu fyrir farsæld barna vekur áhyggjur að niðurstöður rannsókna, sem kannað hafa sýn foreldra á uppeldishlutverkið, hafa gefið til kynna að ungar konur á Íslandi upplifi foreldrahlutverkið kvíðavaldandi og sjái ekki fyrir sér hvernig þær eigi að uppfylla þær vaxandi kröfur sem gerðar eru til þeirra (Sunna Símonardóttir og Hlédís Maren Guðmundsdóttir, 2022). Sömuleiðis upplifa foreldrar miklar kröfur og álag í hlutverki sínu sem uppalendur (Andrea Hjálmsdóttir og Marta Einarsdóttir, 2019; Auður Magnús Auðardóttir og Annadís G. Rúdólfssdóttir, 2020).

Sigrún Aðalbjarnardóttir (2019) hefur bent á að hyggjuvit og innsæi foreldra sé mikilvægt veganesti í uppeldishlutverkinu en ýmsar breytingar í samfélaginu eins og aukin atvinnuþátttaka foreldra og fjölbreytt fjölskylduform hafi þó orðið til þess að foreldrar kalli eftir stuðningi. Mikilvægt er að svara þessu kalli en nýlegar rannsóknir hérlandis benda til ónógs framboðs og aðgengis að faglegri uppeldisfræðslu, ráðgjöf og stuðningi við foreldra (Sigrún Helgadóttir og Hrund Þórarins Ingudóttir, 2021; Hrönn Valgeirsdóttir o.fl., 2022). Stjórnvöld og ýmsar stofnanir hafa brugðist við þróuninni og má sérstaklega nefna innleiðingu laga um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna nr. 86/2021. Meginmarkmið þeirra er að börn og foreldrar sem á þurfa að halda hafi aðgang að velferðarþjónustu við hæfi án hindrana.

Farsæld barna og mikilvægi þess að hlúa að seiglu þeirra

Allt frá því að lög um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna nr. 86/2021 tóku gildi hér á landi í upphafi árs 2022 hefur hugtakið farsæld barna öðlast víðari merkingu. Í lögunum er farsæld skilgreind sem aðstæður sem skapa barni skilyrði til að ná líkamlegum, sálrænum, vitsmunalegum, siðferðilegum og félagslegum þroska og heilsu á eigin forsendum til framtíðar. Í lögunum er vísað jöfnum höndum annars vegar til velferðar og hins vegar farsældar barna og fjölskyldna í þessu sambandi. Meginmarkmið lagasetningarinnar er að styðja með markvissari hætti við farsæld barna, að brugðist sé við ef börn hafa þörf fyrir velferðarþjónustu og að hún sé samþætt, hvort sem um er að ræða félags-, heilbrigðis- eða skólaþjónustu.

Hluti þeirra breytinga sem lögunum er ætlað að innleiða er að auka forvarnir með það fyrir augum að koma í veg fyrir eða draga úr áföllum í lífi barna en jafnframt að auka seiglu þeirra til að takast á við áskoranir sem þeim mæta. Með seiglu er átt við ferli (e. processes) sem lýsa hæfni (e. competences) einstaklinga til þess að aðlagast á farsælan hátt í samspili við styðjandi þætti í umhverfinu þótt þeir búi við erfiðar aðstæður eða hafi orðið fyrir áfalli eða mótlæti (Luthar o.fl., 2014). Rannsóknir hafa sýnt að verndandi ferlar og áhættuferlar í lífi einstaklings spila saman og geta ýtt undir eða hindrað farsæld þeirra (Werner og Smith, 2001). Þessir ferlar geta tengst persónubundnum eiginleikum barna og ungmenna, svo sem skapferli og heilsu, hæfnipáttum svo sem félagshæfni og námsgetu eða umhverfi þeirra svo sem félags- og efnahagslegri stöðu, uppeldisaðstæðum og uppeldisháttum sem til að mynda getur tengst því að alast upp á heimili þar sem einhver glímur við vímuefnavanda eða alvarlegar geðraskanir (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016).

Rannsóknir sem skoðað hafa seiglu barna og ungmenna hafa bent á að góð samskipti uppeldisaðila við börn sín gegni lykilhlutverki í að skapa grunn að því að þau nái að þróa með sér seiglu (Höltge o.fl., 2021). Í þessu sambandi hefur verið bent á mikilvægi þess að sýna börnum umhyggju og hlúa að styrkleikum, hæfni og bjartsýni þeirra (Waters, 2017). Til þess að styrkja foreldra í uppeldishlutverkinu er mikilvægt að þeir hafi aðgang að foreldrafræðslu og stuðningi og geti þannig aukið hæfni til að vinna með börnum sínum og ungmennum þegar vandi steðjar að þeim (Hrönn Valgeirsdóttir o.fl., 2022; Ragný Póra Guðjohnsen og Ársæll Arnarsson, 2021). Rannsóknir hafa sýnt að þættir eins og góð samskipti í skólastarfi og að hlúð sé að velferð nemenda með góðum tengslum kennara og nemenda, jákvæður bekkjarbragur og námsumhverfi sem styrkir samskiptahæfni nemenda, eru til þess fallnir að auka úthald nemenda í náminu, auka virðingu og traust í samskiptum og síðast en ekki síst getu til að takast á við mótlæti og áskoranir (Waters, 2021). Slík hæfni til að takast á við áskoranir og streitu getur verið mikilvægur verndandi þáttur fyrir líðan ungmenna (National Board of Social Services in Denmark, 2022). Alist börn og ungmenntu upp við mótdrægar aðstæður skiptir miklu að innleiddir séu verndandi ferlar í líf þeirra og að hlúð sé að styrkleikum þeirra og hæfni sem geta stutt þau til aukinnar farsældar (Ellis o.fl., 2017; Ricci og Lee, 2016).

Samfélagsbreytingar sem kalla á nýjar nálganir

Miklar breytingar hafa orðið á aðstæðum og umhverfi barna og ungmenna á undanförunum áratugum. Aukin samfélagsmiðlanotkun þeirra veldur til að mynda áhyggjum, ekki síst þar sem foreldrar eiga erfitt með að átta sig á þýðingu hennar fyrir farsæld þeirra (Elsaesser o.fl., 2017). Auk þess hafa rannsóknir í auknum mæli beint sjónum sínum að vaxandi geðheilbrigðisvanda meðal barna og ungmenna, bæði hér á landi (Menntavísindastofnun Háskóla Íslands, 2023) og erlendis (Westberg o.fl., 2022) en rannsóknir sem skoðað hafa ástæður þess hafa verið misvísandi (Schønning o.fl., 2020). Sumar hafa bent á tengsl aukinnar samfélagsmiðlanotkunar og vaxandi geðheilbrigðisvanda (Brunborg og Andreas, 2019) meðan aðrar mæla gegn beinum tengslum og benda á að þau séu mismikil, til að mynda með hliðsjón af ákveðnum persónuþáttum eins og kyngervi (Coyne o.fl., 2020). Bæði samfélagsmiðlanotkun og geðheilsa eru flókin fyrirbæri og bent hefur verið á þörf fyrir frekari rannsóknir til þess að skilja samband þessara þátta betur (Schønning o.fl., 2020).

Á því leikur þó ekki vafi að aðkallandi er að foreldrar og aðrir mikilvægir aðilar í lífi barna þekki og geti hagnýtt uppleðisaðferðir sem rannsóknir hafa sýnt að styðji best við velferð og jákvæðan þroska barna og ungmenna, og það þrátt fyrir að þau búi við erfiðar aðstæður. Framboð á faglegri uppleðisfræðslu og ráðgjöf fyrir foreldra er þó af skörum skammti (Sigrún Helgadóttir og Hrund Þórarins Ingudóttir, 2021), meðal annars um að byggja upp góð samskipti foreldra og barna (Ragný Þóra Guðjohnsen og Hrund Þórarins Ingudóttir, 2019).

Gildi rannsókna þessarar snýr að því að færa fram nýja þekkingu um helstu áskoranir uppleðisadila samtímans og hvernig best sé að bregðast við þeim. Rannsóknir hafa gefið til kynna að foreldrar upplifi streitu tengda fjölskyldulífi og uppleðishlutverkinu (Andrea Hjálmsdóttir og Marta Einarsdóttir, 2019) og kennarar segjast upplifa mikið álag í starfi vegna ýmiss konar vanda nemenda og skorts á leiðum til að bregðast við honum (Sif Einarsdóttir o.fl., 2019). Í þessari rannsókn verður því leitað svara við tveimur rannsóknarspurningum: (1) Hver er sýn foreldra, sem reynslu hafa af uppleði eigin barna og því að sinna uppleðisstörfum, á helstu áskoranir foreldra samtímans? (2) Hvaða leiðir eru til þess fallnar að efla seiglu og farsæld barna og ungmenna?

Aðferð

Í rannsókninni var notuð eigindleg aðferð og gagna aflað með því að taka hálfopin (e. semi-structured) viðtöl þar sem leitað var eftir sjónarhorni viðmælenda á áskoranir samtímans í uppleði og hvaða leiðir væri hægt að nýta til að efla seiglu og farsæld barna og ungmenna (Lichtman, 2013).

Við val á viðmælendum í rannsóknina var notað markmiðsúrtak (e. purposive sampling) þar sem viðmælendur voru sérstaklega valdir með tilliti til markmiðs rannsóknarinnar (Braun og Clarke, 2013). Einn rannsakandinn, sem er kennaramenntaður, óskaði eftir aðstoð við að finna viðmælendur sem uppfylltu skilyrði um að hafa reynslu af uppleðisstörfum og hafa alið upp tvö eða fleiri börn 13 ára og eldri. Í framhaldi af því fengust upplýsingar um einstaklinga sem uppfylltu skilyrðin og höfðu áhuga á að taka þátt í rannsókninni.

Átta viðmælendur samþykktu að taka þátt; fjórar konur og fjórir karlmenn. Þeir höfðu bæði reynslu af uppleði eigin barna, alls 25, sem og uppleðisstörfum sem kennarar í grunn- og framhaldsskólum, ráðgjafar, skólastjórnendur eða íþróttapjálfarar, flestir um langt skeið. Viðmælendur fengu eftirfarandi dulnefni til að tryggja persónuvernd þeirra: Aþena, Bára, Jóhann, Kári, Kristján, Lína, Margrét og Viktor.

Í viðtölunum var notaður hálfopin viðtalsrammi en samhliða lögð áhersla á að skapa flæði í viðtölunum svo sýn viðmælenda birtist sem skýrast í niðurstöðum. Áhersla var á opnar spurningar og að gagnspyrja (e. probing) viðmælendur eftir þörfum til að fá dýpri svör. Spurt var um sýn viðmælenda á helstu áskoranir foreldra í nútímasamfélagi í uppleðishlutverkinu og hvaða leiðir þeir teldu henta vel til að efla markvisst seiglu og farsæld barna og ungmenna. Viðmælendur voru beðnir að útskýra mál sitt og gefa dæmi því til stuðnings.

Viðtölin fóru fram 31. mars – 22. apríl 2023 á skrifstofu rannsakanda eða á vinnustöðum viðmælenda og voru þau tekin upp með leyfi viðmælenda. Viðtölin tóku um 60 mínútur. Eftir gagnasöfnun voru viðtölin afrituð orðrétt og gögnin þemagreind í samræmi við aðferðir Braun og Clarke (2013). Viðtölin voru marglesin og skráðar fyrstu hugmyndir að greiningu. Því næst voru búnir til kóðar sem fönguðu rauðan þráð sem fram kom í máli viðmælenda. Líkir kóðar voru flokkaðir saman og í framhaldi skilgreind þemu með lýsandi heiti sem endurspegluðu áherslur í máli viðmælenda.

Í rannsókninni var hugað að siðferðilegum viðmiðum í rannsóknum eins og siðareglum háskólanna um vísindarannsóknir og lögum um persónuvernd nr. 90/2018. Viðmælendur fengu kynningu á tilgangi rannsóknarinnar, viðmiðum og að gætt yrði nafnleyndar og trúnaðar áður en þeir skrifuðu undir upplýst samþykki um þátttöku.

Niðurstöður

Í máli viðmælanda voru í heild greind átta þemu en þau voru flokkuð innan þeirra tveggja efnisflokka sem lögð var áhersla á í rannsókninni; *Áskoranir foreldra samtímans* og *Leiðir til að efla seiglu og farsæld barna og ungmenna* (sjá Töflu 1).

Tafla 1

Þemu greind innan efnisflokka: Áskoranir foreldra samtímans og Leiðir til að efla seiglu og farsæld barna og ungmenna

Efnisflokkar	Áskoranir foreldra samtímans	Leiðir til að efla seiglu og farsæld barna og ungmenna
Þemu	Of margir boltar á lofti	Auka uppeldisfræðslu
	Of lítil mörk í uppeldi	Auka markvissan stuðning fagfólks við foreldra
	Efla þarf félagsfærni og tilfinningalæsi barna og ungmenna	Greina og rækta styrkleika og trú á eigin getu
	Of mikil notkun samfélagsmiðla	Stuðningsnetið dýrmætt

Hér verður fjallað nánar um þemun innan efnisflokka tveggja og gefin dæmi um áherslur úr máli viðmælanda.

Áskoranir foreldra samtímans

Greind voru fjögur þemu í máli viðmælanda þegar þeir ræddu sýn á helstu áskoranir sem foreldrar samtímans fást við.

Of margir boltar á lofti

Áberandi voru áhyggjur viðmælanda af þeirri tímaþröng sem fjölskyldur á Íslandi glímdu við þar sem alltaf væri of margt í gangi tengt vinnu, námi og tómstundastarfi og að það bitnaði á uppeldishlutverkinu:

Við náttúrulega þyrftum að bæta okkur í uppeldi ... við erum á yfirsýningu alltaf ... allir foreldrar hérna [á Íslandi] í 150% starfi og svo í þessu og hinu og ... íþróttaiðkun barna, þetta er náttúrulega klikkun. (Aþena)

Nefnt var að foreldrar samtímans tileinkuðu minni tíma í barnauppeldi og heimilið og því hefði færst í aukana að foreldrar leituðu uppeldisráða frá fólki sem sinnti uppeldisstörfum í lífi barna þeirra, til að mynda frá kennurum. Að foreldrar væru eins uppteknir og raun bæri vitni yrdi til þess að þeir væru síður til staðar 'hér og nú' í samveru með börnum sínum eða þegar þeir mættu á viðburði í lífi þeirra. Með því færi tækifærið til að tengjast börnunum í gegnum stundina forgörðum. Til að mynda þyrftu foreldrar að spyrja sig þegar þeir „koma á æfingu ... með símann ... hvað ertu að horfa á“? (Jóhann).

Þá var mat Línu að foreldrar væru í raun ekkert uppteknari en þeir voru áður heldur væri þetta spurning um að setja uppeldi barna í meiri forgang en ekki ætlast til þess að skólinn sæi um uppeldið:

Vvið [foreldrar] ætlumst einhvern veginn til þess að kennararnir kenni börnunum okkar ekki bara íslensku og stærðfræði. Við ætlumst til þess að þeir kenni þeim mannasiði. Við eigum að kenna þeim gildi. Þetta þarf að fara meira inn á heimilin.

Að auki var bent á að ekki eingöngu foreldrar heldur einnig börnin væru mjög upptekin og það bitnaði jafnframt á tengslum og mikilvægum samskiptum milli foreldris og barns:

Ef maður er of lengi í vinnunni ... þá missir maður af en auðvitað eru börn í dag ofboðslega upptekin líka, það eru æfingar og það er alls konar ... Maður getur aldrei átt of oft eða of mikið af ... tíma til að spjalla, spyrja – Hvernig gekk í skólanum? Hvernig leið þér? ... Eiga þetta samtál. (Viktor)

Þannig kom fram hjá viðmælendum skýr sýn á mikilvægi þess að barnafjölskyldur endurskoðuðu áherslur varðandi í hvað tímanum væri varið. Of lítill tími yrði aflögu fyrir fjölskylduna í daglegu lífi þar sem tækifæri gæfust til samveru og djúprar samræðu.

Of lítil mörk í uppeldi

Viðmælendur voru allir sammála um að töluverðar breytingar hefðu orðið á uppeldisháttum foreldra á undanförunum áratugum. Sumt væri til bóta en annað ekki. Sú neikvæða þróun hefði átt sér stað að foreldrar væru orðnir of „mjúkir við börnin sín“ og birtingarmynd þess sú að það mætti ekki tala hreint út við börnin. Foreldrarnir forðuðust þannig að axla ábyrgð og vera leiðbeinandi við börn sín um þroskaða hegðun og gerðu ekki greinarmun á að vera vinur eða foreldri barna sinna.

Bára sagðist upplifa miklar breytingar á samskiptum foreldra og barna á undanförunum áratugum: „Í dag eru foreldrar rosalega hræddir við að setja börnunum sínum mörk ... og sýna börnum sínum muninn á réttu og röngu.“ Hún sagði börn vissulega hafa ákveðin réttindi sem þyrfti að virða en foreldrar mættu ekki gleyma að samhliða hefðu þau ákveðnar skyldur „eins og við öll“. Þessi þróun kallaði á að kenna yrði foreldrum að stíga inn í aðstæður og setja börnum sínum mörk.

Í máli viðmælenda kom þó fram hjá flestum að með mörkum ættu þeir ekki við boð og bönn. Börn þyrftu ákveðinn ramma en einnig þyrfti að veita val innan rammans. Trú þeirra var frekar á samtalið við börnin. Bára sagðist til dæmis leggja áherslu á að sýna yfirvegum í samskiptum sínum við börn:

Ég ... hef aldrei verið „má og má ekki mamma“. Ég hef alltaf frekar verið róleg og yfirveguð og verið það í mínu starfi líka og nálgast þau bara á jafningjagrunni þannig lagað. Auðvitað hef ég reynt að toga þau upp til mín alltaf eftir því hvar þau eru stödd hverju sinni í sínum þroska en samt sem áður þá verður maður að ... mæta þeim þar sem þau eru til þess að ná þeim með sér. Ég held að það hafi bara gengið vel.

Fedur sem rætt var við í rannsókninni lögðu þó enn meiri áherslu á mikilvægi marka í uppeldinu en mæðurnar. Kristján var einn þeirra:

Þetta er örugglega einn af svona vanmetnari og stærri uppeldisþáttum sem þú þarft svona einhvern veginn að nota. Þau læra svo mikið á þessu [að foreldrar leiðbeini um hvaða hegðun er ekki ásættanleg] ... bæði á því hvernig þú bregst við, ... hvernig þú særir aðra eða ferð yfir ákveðna línu. Og ég held þau hugsi líka svona 'ég ætla aldrei að gera þetta aftur'.

Viðmælendur nefndu að ákveðnar reglur þyrftu þó að vera skýrar í uppeldi ungmenna eins og til dæmis að nota ekki vímuefni. Mörkin yrðu til með gagnkvæmri virðingu sem skapaðist í samskiptum og þannig fengju börn að axla ábyrgð og reka sig á.

Upplifun viðmælenda úr faglegu starfsumhverfi sínu var jafnframt þannig að breytingar hefðu orðið á viðmóti foreldra í daglegu skólastarfi og jafnframt á vettvangi íþróttar. Foreldrar skiptu sér mikið af starfinu, færu yfir mörk í framkomu og hegðun þeirra væri hömlulausari en áður þekktist. Þessi þróun tengdist mögulega auknu aðgengi að kennurum og þjálfurum. Kristján sagði í þessu samhengi að oft kæmi fyrir að foreldrar hefðu „meiri áhyggjur af hlutunum en börnin ... þetta að upplifa drauminn í gegnum barnið ... þetta er erfiðara fyrir marga foreldra heldur en börnin“.

Efla þarf félagsfærni og tilfinningalæsi barna og ungmenna

Viðmælendur sögðu mikilvægt að rækta samskiptahæfni barna enda væri hún mikilvægur færniþáttur fyrir þau, bæði í æsku og í framtíðinni. Börn lærðu ýmsa hæfniþætti í samskiptum við foreldra sína þegar þeir sýndu sálrænan stuðning og væntumþykju. Þannig skapaðist traust milli foreldra og barna sem styddi við góð samskipti þeirra í milli.

Jóhann lýsti hvernig hann upplifði að miklar breytingar hefðu orðið á samskiptum foreldra og barna í gegnum tíðina. Áður fyrr gátu foreldrar að hans mati vissulega verið full tilfinningasnaðir í uppeldinu en núorðið væru mjög breyttar áherslur:

Nú er þetta meira svona ... og það er það sem er svo vont í þessu að ... það er klappað fyrir fólki [börnum] sem borðar matinn sinn ... við eigum ekki að vera þar ... venjulegt barn, hvort það klárar matinn sinn eða ekki ... þakkaðu bara fyrir þig frekar.

Áþena lýsti auknu agaleysi í skólastarfi og sagði foreldra þurfa að kenna börnum sínum að bera meiri virðingu fyrir kennurum og skólastarfi. Aukin afskiptasemi foreldra af skólastarfinu væri óholl þróun fyrir börnin.

Bára ítrekaði jafnframt mikilvægi þess að hlúa að samskiptahæfni barna þar sem hún skipti miklu máli fyrir framtíð þeirra:

Vegna þess að og rannsóknir hafa bara sýnt það að samskiptahæfni ... er lykill út í lífið. Þannig að þess vegna hef ég alið börnin mín upp í að við ræðum saman, við tölum saman um hluti og ég vil vera þátttakandi í einhverjum ákvörðunum.

Allir viðmælendur tóku undir þessa áherslu og ræddu mikilvægi samræðna á heimilum. Fram kom að samtal foreldra og barna væri of lítið. Börn þyrftu að finna að foreldrar þeirra væru til staðar þegar eitthvað bjátaði á en með því skapaðist mikilvægt traust:

Ég segi þetta oft, að ef þú talar ekki við litlu börnin þín um litlu málin, þó að það sé bara ... um einhvern tölvuleik, þá koma þau ekki til þín með stóru málin. Ef ... þau skynja að þú ert ekki að hlusta, þá gera þau það ekki heldur þegar kemur að einhverju stóru, jafnvel bara einhver vandamál. (Lína)

Víktor sagði að hann hefði í uppeldishlutverkinu reynt að leggja áherslu á að hlusta á börnin. Það skipti líka máli í faglegu starfi hans með foreldrum og börnum, að hlusta á upplifun barnanna, þau hefðu fullan rétt á því og þannig skapaðist traust til að leysa úr vanda þeirra:

Og stundum þarf maður bara að bakka og biðjast afsökunar þegar maður heyrir sjálfan sig – Ég var bara ekkert að hlusta, ég var ekkert að reyna að skilja hvernig þér líður. En ég held ... að ef ekki er hlustað, hvort sem það eru börn eða aðrir, að þá er enginn afrakstur af því samtali. Það er svo sem ekkert samtal ef það er ekki hlustað.

Viðmælendur nefndu einnig að skólinn gæti gegnt stærra hlutverki og unnið enn frekar að því að efla samskiptahæfni barna í skólum, til dæmis með því að styðja við samskipti og samstarf foreldra í skólastarfi.

Um leiðir til að vinna með tilfinningahæfni barna sögðust flestir viðmælendur reyna að hjálpa börnunum að vera meðvituð um tilfinningar sínar og taka sjálfstæðar ákvarðanir. Bára sagði að hún hefði ávallt lagt áherslu á að ræða um tilfinningar barna sinna við þau og hjálpa þeim að takast á við þær „til að geta haldið áfram“. Kristján nefndi einnig hversu mikilvægt væri að efla tilfinningalæsi barna til þess að efla þrautseigju þeirra og að þau lærðu að takast á við hlutina:

Það er rosalega mikilvægt af því að þau þurfa að læra mótlæti ... sem hvatningu, þú hefur heyrt um þessa svona ... bómullarkynslóð. Og ég er ekki foreldri sem ætla að ala börnin mín upp við það að lenda ekki í neinu mótlæti skilurðu.

Áþena tók undir mikilvægi þessa og sagðist hafa hjálpað börnum sínum við að vinna úr erfiðum tilfinningum með því að fara á nokkur félagsfærnisáðæði.

Hjá viðmælendum kom þó fram að alltaf þyrfti að gæta að því að ólíkir einstaklingar kölluðu á ólík úrræði. Að vinna með tilfinningafærni og -læsi væri hins vegar mikilvægt veganesti fyrir börn og ungmenni:

Það eykur sjálfsöryggi að geta komið því frá þér sem þú ert að hugsa og að velja hugsanir sem þú ætlar að láta frá þér á kurteislegan hátt og ... láta ekki skapið stjórna þér ... Þetta skiptir mjög miklu máli. (Margrét)

Of mikil notkun samfélagsmiðla

Aukin samfélagsmiðlanotkun barna og ungmenna og breytingar sem orðið hafa á samskiptaformi þeirra voru að mati viðmælenda áhyggjuefni og áskorun í uppeldi nútímans sem gerðu kröfur um nýja nálgun uppeldisaðila. Það væri krefjandi fyrir foreldra að greina þau áhrif sem samfélagsmiðlanotkun barna gæti haft á þau, til dæmis sjálfsmynd þeirra.

Lína sagðist upplifa foreldrahlutverkið mun erfiðara nú en áður vegna samfélagsmiðlanna: „Þessi endalaus samanburður“ og breytingar á félagslegum tengslum. Börnin áttuðu sig ekki heldur á hvað hefði áhrif á þau og líðan þeirra. Margrét nefndi mikilvægi þess að greina þessi áhrif:

Mér finnst það bara mjög áhugavert, hvað er það sem hefur áhrif á þig og hvernig hefur það áhrif á þig? Þau [ungmennin] eru ekkert endilega að tala um það opið.

Börn yrðu einnig fyrir áhrifum af óraunhæfum veruleika, foreldrar hefðu misst yfirsýn og hefðu ekki getu og skilning til að átta sig á þýðingu þessa fyrir farsæld unga fólksins:

Þau þekkja ekki raunverulegan heim og þau sjá bara eitthvað fólk, einhverja áhrifavalda sem eru brjálæðislega frægir, fyrir varla neitt og svo tökum við öll þátt í þessu. Dagblöðin gera það, við getum ekki einu sinni sagt við krakkana – Farðu og lestu dagblöð, því þau eru orðin alveg bara, þannig að ég held að það sé svolítið raunveruleikinn sem við erum að dila við. Þetta hefur mikið meiri áhrif á börnin okkar heldur en við gerum okkur grein fyrir. (Lína)

Kristján sagði þetta eina helstu áskorunina í uppeldinu nú á tímum, „að þau [ungmennin] geri sér grein fyrir því hvað er raunveruleikinn og hvað ekki, ... að þau hafi ákveðna svona félagsfærni“. Einnig var bent á, til að mynda hjá Margréti, að uppeldisaðferðir yrðu að þróast í takt við þessar breytingar á samskiptaleiðum barna. Þetta var upplifun viðmælenda, bæði þeirra sem eiga stúlkur og einnig sem eiga bæði stúlkur og drengi.

Hlutirnir eru bara að breytast og þar af leiðandi uppeldisaðferðirnar ... Við kannski þurfum svolítið að fylgja því, við erum ekki að fara að breyta því, leggja bann við símanum, það er bara ekkert að fara að gerast. Þetta er bara framtíðin og þróunin en við þurfum bara svolítið að læra ... og setja reglurnar þar skýrar. En þetta breytist fljótt finnst mér, öll þessi forrit og hvernig þetta fúnkerar. Þannig að mér finnst hættan liggja þarna en auðvitað tækifærin líka. (Margrét)

Áhyggjur af drengjum í þessu samhengi voru þó minni en áhyggjur af stúlkum. Þetta átti við bæði hjá feðrum og mæðrum. Lína sagðist til dæmis telja að „samfélagsmiðlarnir hafi meiri áhrif á sjálfsmynd stelpna, en stráka“.

Leiðir til að efla seiglu og farsæld barna og ungmenna

Innan efnisflokksins *Leiðir til að efla seiglu og farsæld barna og ungmenna* voru greind fjögur þemu í máli viðmælenda.

Auka uppeldisfræðslu

Fram kom að foreldrahlutverkið gæti verið flókið og flestir viðmælendur rannsóknarinnar áttu sameiginlegt að hafa á einhverjum tímapunkti leitað eftir einhvers konar faglegri ráðgjöf fyrir eigin börn, oftast í þeim tilgangi að styðja þau í námi og hlúa að félagsfærni þeirra og tilfinningalæsi. Þeir sögðu vandkvæði líka fylgja því að leita til fagaðila því þegar þjónustu þeirra slepti þyrftu foreldrar að fara „út í þennan frumskóg og bjarga [sér]“ (Aþena). Foreldra skorti þá gjarnan handleiðslu og faglega eftirfylgni.

Viðmælendur sögðu foreldra hafa mikla þörf fyrir að sækja sér þekkingu og handleiðslu um uppeldismál. Nokkrir viðmælendur nefndu að námskeið sem þeir hefðu sótt hefðu reynst þeim vel í gegnum tíðina. Jafnframt væri til efni á netinu og hlaðvörp sem hefðu þann kost fram yfir námskeið að hægt væri að hlusta og skoða það efni þegar tími gæfist til og það hentaði foreldrum. Margrét sagði að einföld, myndræn og hnitmiðuð framsetning efnis væri æskileg: „Eitthvað aðgengilegt, ... nú eru allir með símana sína ... þannig vinnum við í dag með marga hluti.“

Kári nefndi að einnig væri mikilvægt að foreldrar gætu sótt sér handleiðslu og að sérfræðingar með þekkingu í uppeldismálum veittu hana, sem hefðu fjölbreytta faglega reynslu og nálgun:

Það væri gott að vera með vef ... [með] umfjöllun um vandamál, hvenær þarf að leita til sérfræðinga, góðar uppeldisaðferðir, hvað þarf að varast í uppeldi, hvað er gott, vera kannski með umfjöllun um vaxandi hugarfar og kannski um leiðbeinandi aga ... Vera með alls konar myndbönd um fyrirmyndaruppeldisaðferðir og kannski myndbönd um hvað beri að varast.

Einnig sögðu viðmælendur mikilvægt að hægt væri að deila uppeldisfræðslu milli foreldra og nefndi Viktor að hlaðvörp væru þess eðlis:

Ég er hluti af samfélaginu og ... ég held að allir vilji láta gott af sér leiða. Við viljum deila því sem hefur gefið okkur eitthvað og ég held að það sé kannski fegurðin í nútímanum, að ef ... eitthvað virkar fyrir þig og mig þá látum við fólk vita af því. Það sem að hefur ekki gefið mér neitt, ... við erum ekkert að mæla með því. Ef það er fólk sem ég þekki og treysti sem mælir með einhverju, þá kíkí ég á það.

Auka markvissan stuðning fagfólks við foreldra

Viðmælendur búa yfir faglegri reynslu innan skóla og/eða íþróttafélaga og hafa flestir ára- eða áratugalanga reynslu af beinum eða óbeinum samskiptum við foreldra barna. Þeir sögðust upplifa að foreldrar sæktust í auknum mæli eftir stuðningi fagaðila, meðal annars kennara, vegna áskorana í uppeldishlutverkinu. Þeim finnst skipta miklu máli að fá markvissan stuðning frá skólanum og að skólinn hefði þannig mikilvægu hlutverki að gegna í uppeldi barna með því að leggja ákveðinn grunn og vera leiðbeinandi.

Aþena sagði að hlutverk skólans væri sérstaklega mikilvægt þegar börn hefðu sérþarfir, bæði gagnvart börnunum sjálfum en jafnframt fyrir foreldrana. Mikið væri á foreldrana lagt við að stíga inn í nám barnanna og axla aukna ábyrgð:

Ég hugsa alltaf mest um blessuð börnin sem eiga foreldra sem ekki geta það [veitt stuðning við námið]. Þú veist, mér finnst það bara hræðilegt ... að vera með einhverjar rosa kröfur í skóla og svo ertu með einhvern hóp af börnum sem bara getur ekki þessar kröfur og þá er bara – Obbobobb þú verður bara að klára þetta heima.

Bára sagðist til að mynda upplifa í sínu faglega starfi að skólinn þyrfti að styðja betur við samskiptahæfni barna enda hefðu rannsóknir sýnt hversu mikilvægt veganesti það væri fyrir börn og ungmenni. Hún útskýrði að vegna þess hve skorti að setja börnum mörk í samtímanum þá

... halda þau að það sé verið að fara að skamma þau. Og það er ekki gott, maður vill ekki vera í því hlutverki. Við viljum geta rætt við börnin þannig að þau átti sig á því að maður getur verið eitthvað skjól ef þau lenda í vanda. Ekki að maður sé að segja þeim – Ég sagði þér að þú áttir ekki að gera þetta. Ég vil ekki vera þar, ... miklu frekar [segja] – Ókei þetta er staðan núna, hvernig leysum við málin áfram?

Þrátt fyrir kosti þess að foreldrar leiti faglegrar aðstoðar hjá kennurum, nefndu viðmælendur að hafa þyrfti í huga að ekki mætti vísa allri ábyrgð á uppeldi barna til skólanna.

Greina og rækta styrkleika og trú á eigin getu

Allir viðmælendur lögðu áherslu á gildi þess að foreldrar greindu og ræktuðu styrkleika barna sinna og trú þeirra á eigin getu. Þeir sögðust hafa upplifað jákvæða þýðingu þess bæði í eigin uppeldi og uppeldisstörfum. Jóhann sagði að í stað þess að einblína alltaf á að „þjálfva veikleikana“ hjá börnum, þyrfti að horfa á styrkleikana því annars næðist „bara meðalgóður“ árangur.

Bára sagði að styrkleika barna mætti til dæmis greina með að veita athygli því sem þau hefðu áhuga á. Um leið og barnið færi að vinna með styrkleika sína þá færi það „að blómstra“ og þannig væri hægt að byggja upp seiglu. Bára hélt áfram og sagði koma á óvart hve margir foreldrar huguðu ekkert sérstaklega að styrkleikum barna sinna:

Mér finnst þetta rosalega skrítið að foreldrar átti sig ekki á að barn hefur styrkleika eins og það hefur veikleika. Ég er alltaf að einblína á styrkleikana og þegar maður spyr börn – Hverjir eru styrkleikar þínir? Þá vita þau ekki alveg hvað maður á við. En með því að leiða þau svolítið áfram – Hverju hefurðu áhuga á? Hvað langar þig að gera? Hvað finnst þér skemmtilegt að gera? Hvað gerirðu þegar þú kemur heim? Þá átta þau sig á því að þau hafa styrkleika og að það er svo mikið sem styrkleiki gefur manni.

Viðmælendur töluðu einnig um að leggja í störfum sínum sérstaka áherslu á að efla trú nemenda á eigin getu og að þeirra eigin dugnaður skilaði þeim árangri. Kári sagði til dæmis: „Ég hæli þeim fyrir dugnað og þrautseigju og reyni að ýta á jákvætt hugarfar ... að það sé einmitt bara dugnaðurinn sem muni skila árangri en ekki endilega hversu klár nemandi er.“

Lína sagði uppálagur því þurfa að hafa augun opin fyrir því sem börnum fyndist áhugavert og skemmtilegt og leggja rækt við þá þætti: „Þannig að ef þau byrja eins og að tefla, að tefla við þau, halda áfram að styrkja það sem þau eru að gera.“

Flestir viðmælenda sögðu þó töluvert vandasamt að finna og rækta styrkleika barna og alltaf þyrfti að gera það á réttum forsendum. Áþena sagði til dæmis að mörg börn héldu að þau gætu allt og væru „ógeðslega góð í öllu“ sem væri auðvitað ekki raunveruleikinn, og Viktor benti á að alltaf þyrfti að hafa í huga að börn væru ólík og ekki ætti það sama við um alla.

Stuðningsnetið dýrmætt

Flestir viðmælendur nefndu að það skipti foreldra miklu máli að hafa stuðningsnet og að slíkur stuðningur gæti komið úr ýmsum áttum. Bára sagðist hafa leitað til fjölskyldu sinnar eftir ráðgjöf um uppeldismál, til móður sinnar og fleiri ættingja en hún hefði einnig fengið ómetanlegan stuðning frá móður sinni við að passa börnin og sjá um heimilið þegar hún var í námi.

Áþena tók undir að fjölskyldan væri mikilvægur bakhjarl í uppeldishlutverkinu. Hún sagði að í gegnum tíðina hefði hún upplifað mikilvægan stuðning frá foreldrum sínum, ekki síst við praktíska hluti eins og skutl. Hún bætti jafnframt við að þekkingu um uppeldi og menntun sækti hún mikið hjá vinum og kunningjum sem sjálf væru að takast á við uppeldishlutverkið:

Það er bara [mikilvægt að] spjalla, ég og vinkonur mínar eigum eiginlega allar börn á sama reki þannig að við höfum svolítið verið í sama pakkanum og miðlað þekkingu á milli.

Viktor tók undir þetta og sagði það skipta miklu „að geta spurt vini“ þegar reyndi á í uppeldinu og deila ráðum og reynslu.

Umraða

Í þessari rannsókn var í fyrsta lagi leitað eftir sýn viðmælenda, sem bæði hafa reynslu af uppeldishlutverkinu sem foreldrar og í starfi, á helstu áskoranir foreldra samtímans. Niðurstöður vbenda til þess að foreldrar hér á landi upplifi töluverðar áskoranir tengdar foreldrahlutverkinu og hafa niðurstöður erlendra rannsókna verið á svipuðum nótum (Sawyer og Patton, 2018). Viðmælendur upplifa of marga bolta á lofti í lífi fjölskyldna sem geri að verkum að streita skapist á heimilum og í uppeldishlutverkinu. Þetta er í samræmi við niðurstöður annarra rannsókna hér á landi sem hafa bent til þess að foreldrar upplifi miklar kröfur, eins og til dæmis rannsókn Andreu Hjálmsdóttur og Mörtu Einarsdóttur (2019). Þetta rímar einnig við niðurstöður Önnudísar G. Rúdólfssdóttur og Auðar M. Auðardóttur (2024) þar sem mæður lýstu viðvarandi togstreitu í foreldrahlutverkinu milli þess að uppfylla ríkjandi viðmið um að vera gott foreldri og að vera alltaf til staðar, þess að takast á við kröfur á starfsvettvangi og uppfylla eigin persónulegu þarfir. Niðurstöður Sunnu Símonardóttur og Hlédísar Marenar Guðmundsdóttur (2022) lýstu á sama hátt að ungar konur á Íslandi upplifðu foreldrahlutverkið kvíðavaldandi og að erfitt væri að uppfylla þær vaxandi kröfur sem gerðar væru til mæðra.

Í niðurstöðum kom fram að áberandi breytingar hefðu orðið á uppeldisháttum hér á landi á síðustu áratugum sem einkum fælust í að börnum væru sett of lítil mörk. Skýr mörk og að útskýra hvers vegna er einn þáttur í leiðandi uppeldisháttum sem taldir eru styðja best við velferð barna og ungmenna en jafnframt seiglu (Baumrind, 1971, 1991; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019). Í niðurstöðum kom fram að skortur á mörkum í uppeldi birtist meðal annars í ýmiss konar samskiptavanda í skóla- og tómstundastarfi. Mikilvægt væri að skólar og tómstundafélög gætu unnið með foreldrum vegna slíkra mála og í samvinnu sett mörk með því að ræða við barnið um skyldur sem fylgdu því að vera hluti af skólasamfélagi og leiðir sem væru farsælar til þess að leysa vanda. Rannsóknir hafa sýnt að slíkir uppeldishættir styðji við ábyrgð barna og ungmenna, gagnrýna hugsun og sjálfstæði (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019). Hér á landi er til hentugt og gagnreynt fræðsluefni sem nýta mætti í þessu skyni; *Samvera: Ræðum saman heima* sem ætlað er að styðja uppalendur við að rækta með börnum virðingu og umhyggju og efla samskiptahæfni þeirra og siðferðiskennd (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir, 2008a). Einnig er til sambærilegt fræðsluefni fyrir skóla; *Vinnum saman í skólastofunni* þar sem fjallað er um líðan, samskipti og samvinnu í skólastofunni til þess að stuðla að sem bestum bekkjaranda (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir, 2008b).

Viðmælendur rannsóknarinnar höfðu áhyggjur af neikvæðri þróun samskiptahæfni hjá börnum og sögðu að bæði heima og í skólastarfi þyrfti að hlúa betur að félagsfærni og tilfinningalæsi barna og ungmenna. Ræða þyrfti meira við þau um ýmislegt sem þeim lægi á hjarta og ýmsar hliðar mála, meðal annars muninn á réttu og röngu. Þessi niðurstaða er athyglisverð í ljósi þess að PISA-niðurstöður 2022 sýna að samvinnuhæfni og samkennd íslenskra nemenda er undir meðaltali í samanburði við nemendur OECD-ríkja (Menntamálastofnun, 2023). Þá hafa rannsóknir sem skoðað hafi gildi samræðna við börn og ungmenni gefið til kynna að slíkar samræður séu ríkur þáttur í að stuðla að félags-, tilfinninga- og siðferðisþroska þeirra (Laible o.fl., 2019; Wainryb og Recchia, 2014). Ungmennni með meiri samskiptahæfni eru jafnframt talin líklegri til að upplifa betri líðan, hafa meira sjálfstraust og trú á eigin getu, ganga betur í námi og nota síður vímuefni (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019). Nú á tímum þegar líðan barna og ungmenna hefur farið versnandi (Menntavísindastofnun Háskóla Íslands, 2023) er því til mikils vinnandi að hlúa að þessari hæfni.

Í niðurstöðum komu einnig fram áhyggjur af aukinni notkun samfélagsmiðla hjá börnum og ungmennum og að auka þyrfti samræður og samskipti í raunheimum, en rannsóknir meðal annars

frá Norðurlöndum hafa bent á tengsl milli notkunar ungmenna á stafrænum miðlum og sálíkamlegra einkenna þeirra, tilfinningalegra erfiðleika, þreytu (National Board of Social Services in Denmark, 2022) og þunglyndis (Brunborg og Andreas, 2019).

Í öðru lagi var leitað svara við rannsóknarspurningunni um hvaða leiðir í uppeldi nýttust vel við að efla seiglu og farsæld barna og ungmenna. Niðurstöður bentu til þess að auka þyrfti uppeldisfræðslu og stuðning við foreldra sem hugsanlega mætti rekja til aukins hraða og álags í daglegu lífi fjölskyldna, meðal annars vegna mikillar atvinnuþátttöku foreldra. Rannsóknir hér á landi sem skoðað hafa gildi uppeldisfræðslu hafa gefið til kynna að hún skili sér í aukinni velferð barna og ungmenna (Sigrún Helgadóttir og Hrunn Þórarins Ingudóttir, 2021). Þá töldu viðmælendur að skólinn gæti stigið með markvissari hætti inn í þessu efni þar sem starfsfólk þar hefði flest mikla reynslu af starfi með börnum og ungmennum. Auk þess þyrfti að gæta þess að foreldrar færu ekki offari í kröfum til kennara, þjálfara og annarra sem starfa með börnum og vísuðu ekki allri ábyrgð á uppeldi barna þangað.

Þá kom fram að foreldrar þyrftu í auknum mæli að greina og rækta styrkleika barna og trú á eigin getu. Upplifun viðmælenda var að foreldrar barna huguðu ekki nægilega að þessum þáttum og þyrftu stuðning við það, sem skólinn gæti veitt. Þessar niðurstöður eru í anda kenninga um seiglu og jákvæða sálfræði þar sem lögð er áhersla á að hlúa að styrkleikum og hæfni einstaklinga í öruggum aðstæðum og skapa þannig mótvægi við erfið skilyrði, áföll eða aðrar mótdrægar aðstæður sem barn býr við (Ellis o.fl., 2017). Rannsóknir hafa sýnt að markviss stuðningur við verndandi þætti í uppeldi barna er mikilvægur grunnur seiglu þeirra og velferðar (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2016) og getu til að takast á við streitu og áskoranir (National Board of Social Services in Denmark, 2022). Loks kom fram hjá nokkrum viðmælendum hversu mikilvægt væri fyrir foreldra að hafa stuðningsnet í uppeldishlutverkinu enda væri það dýrmætt bjargráð í önnur daglegs lífs, bæði við hversdagslegar athafnir en einnig þegar sækja þyrfti uppeldisráð. Þannig fengju foreldrar liðsstyrk í að styðja við farsæld barna sinna.

Styrkleikar rannsóknarinnar felast annars vegar í að niðurstöður gefa vísbendingar um helstu áskoranir foreldra samtímans í uppeldishlutverkinu séð með augum foreldra en einnig þeirra sem sinna uppeldisstörfum. Hins vegar felst gildi hennar í að niðurstöður benda á ýmsar hentugar leiðir sem fólk með mikla reynslu á sviði uppeldisstarfa telur að geti stutt við foreldra í uppeldishlutverki sínu. Það er von höfunda að niðurstöður rannsóknarinnar nýtist í stefnumótandi aðgerðum við að styrkja foreldra í uppeldishlutverkinu með velferð og seiglu barna að leiðarljósi. Rannsóknin er innlegg í þá mikilvægu vinnu sem hófst hér á landi með innleiðingu laga um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna nr. 86/2021. Meginmarkmið laganna er að auka stuðning við farsæld barna og ungmenna með snemmbæru inngripi og tryggja börnum og foreldrum, sem á þurfa að halda, aðgang að samþættri þjónustu sem getur verið grunnþjónusta eða einstaklingsbundin þjónusta á sviði mennta- og heilbrigðismála, félagsþjónustu og barnaverndar.

Takmarkanir rannsóknarinnar snúa að því að aðeins var rætt við átta viðmælendur. Á hinn bóginn styrkir það rannsóknina að viðmælendur eru foreldrar og jafnframt fagaðilar sem hafa innsýn í veruleika foreldra samtímans vegna mikilla samskipta við þá varðandi skólastarf barnanna og dýrmæta þekkingu og reynslu af uppbyggilegum leiðum sem nýta má markvisst til að styðja við farsæld barna. Hjarta viðmælenda sló því í takt og fram kom að þeir „lifi og hrærist“ í heimi þar sem farsæld barna og ungmenna er í fyrirrúmi.

Lokaorð

Aukinn hraði í hnattrænum heimi og auknar kröfur til foreldra um að sinna uppeldishlutverkinu samhliða öðrum krefjandi verkefnum hefur í vaxandi mæli birst í ákalli foreldra um fjölskylduvænna samfélag (Waters, 2017). Kapphlaup um efnisleg gæði og að uppfylla kröfur tíðarandans en jafnframt aukin samfélagsmiðlanotkun barna og foreldra eru jafnframt til þess fallin að auka streitu fjölskyldunnar (Brunborg og Andreas, 2019). Þess vegna er aðkallandi að bregðast við

kalli foreldra um auka uppeldisfræðslu og að ríki og sveitarfélög styðji við það verkefni. Nú þegar hefur með innleiðingu laga um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna, nr. 86/2021, verið stigið mikilvægt skref í þá átt að bjóða börnum og foreldrum, sem á þurfa að halda, stuðning og aðgang að farsældarþjónustu. Mikilvægt er einnig að auka aðkomu kennara í þessu efni, að styrkja uppeldisáherslur í kennaranámi eða að auka fjölbreytileika fagfólks sem starfar innan skólanna. Á haustmánuðum 2024 mun fyrir tilstuðlan Mennta- og barnamálaráðuneytis í samstarfi við Háskóla Íslands fara af stað foreldrafræðsluverkefnið *Tengjumst í leik* (e. *Invest in Play*). Um er að ræða heildræna og markvissa fræðslu og ráðgjöf til foreldra um uppeldi barna og mun hún fara fram í samstarfi við skólalþjónustu sveitarfélaga og leik- og grunnskóla landsins (Stjórnarráð Íslands, 2024). Foreldrafræðslan verður án endurgjalds fyrir foreldra. Verkefnið er viðbót við fræðslu og ráðgjöf á þessu sviði og vonir standa til þess að það muni styrkja foreldra, auka stuðningsnet þeirra sem er dýrmætur félagsauður og styðja við uppeldisstarf hér á landi.

Challenges of contemporary parents and ways to promote children and young people's resilience and prosperity

Parents have a significant role in supporting children and young people in coping with challenges they face during childhood. In Western societies, and especially in Iceland, parental employment is high and the demands for quality of life place a great strain on families. At the same time, mothers still have the main responsibility of taking care of the children and daily household routines. Research findings have identified which parenting styles are best suited to support children's resilience and welfare. Despite that, many parents experience lack of resources in supporting their children well enough and feel vulnerable in their parental role. At the same time, studies have indicated that children increasingly experience mental distress, and behavioural problems have continued to rise. The aim of this qualitative study is to explore the views of interviewees on the main parenting challenges in modern society and on ways to systematically promote children's resilience and well-being. Eight interviews were conducted, with four mothers and four fathers who have raised two or more teenagers and worked with children and youth in their professions. The findings indicate firstly that the main challenges of contemporary parenting and families revolve around dealing with too many things at the same time. After work, little time is left for families where opportunities are created for deep conversations which are an important factor in nurturing the social skills and emotional literacy that the interviewees felt a great need for. The findings also reveal that parents are not setting enough healthy boundaries in their upbringing, which can increase the likelihood of behavioural problems and lack in children and young people's communication skills. Parents are also unsuccessful in reducing their children's social media use, which in the interviewees' opinion is far too much. Secondly, four main ways were mentioned to promote children and young people's resilience and prosperity. The need for more parental education was emphasised, as well as targeted support to parents from professionals, such as educators. This might be related to the increased pace and stress that was described in the daily life of families and the high level of parents' work participation. The interviewees also believed that schools could be instrumental in this matter as most of the staff has wide experience of working with children and young people.

The implementation of the Act on Integration of Services for the Benefit of Children's Prosperity, no. 86/2021, is an important step in the direction of offering children and their parents' access to such services through school and thus responding to the parents' need for increased support, as shown in the findings of this study. However, it was mentioned that parents must avoid going overboard in their demands on teachers, coaches, and others who work with their children and not to transfer all responsibility of

raising the children to them. The interviewees also emphasised the importance of parents identifying and nurturing children's strengths and self-efficacy and by that shifting the spotlight away from deficiencies and challenges in the child's life. The participants in the study experienced that parents do not pay enough attention to these protective factors which are the basis for their children's well-being and ability to cope with stress and challenges. These findings are in line with theories on resilience and positive psychology, where the emphasis is on nurturing the strengths and abilities of individuals under safe circumstances and thus creating a counterbalance to difficult situations, traumas, or other adverse situations that a child lives in. Finally, the results point out the importance for parents to have a safety network as a resource in everyday busy life, where they can seek advice and share their own experiences. The article sheds a clearer light on challenges that arise in modern parenting and how to meet them to safeguard the well-being of children and young people.

Key words: parents, children and adolescents, parenting, resilience, prosperity

Um höfunda

Rósa Aðalsteinsdóttir (rosa@prosess.is) lauk MA-gráðu í uppeldis- og menntunarfræði frá Háskóla Íslands (HÍ) (2023) og diplómagráðu á meistarastigi í jákvæðri sálfræði frá Endurmenntun HÍ árið 2020. Hún lauk MBA-gráðu í viðskiptafræði frá HÍ (2009) og B.Ed.-gráðu í kennslufræði einnig frá HÍ (1997). Þá er hún einnig með diplómagráðu í stjórnun og gæðastjórnun frá Háskólanum á Akureyri (2005).

Ragný Þóra Guðjohnsen (ragny@hi.is) er dósent í uppeldis- og menntunarfræði við Menntavísindasvið (MVS) HÍ. Hún lauk doktorsprófi í menntunarfræðum (2016), MA-gráðu í uppeldis- og menntunarfræði (2009) og embættisprófi í lögfræði (1992), allt frá HÍ. Hún lauk einnig viðbótardiplómu í kennslufræði háskóla frá HÍ (2019). Rannsóknir hennar snúa einkum að áhættuhegðun og velferð barna og ungmenna, borgaravitund og borgaralegri þátttöku ungmenna og kennslufræði háskóla.

Lóa Guðrún Gísladóttir (lgg@hi.is) er doktorsnemi og adjunkt í uppeldis- og menntunarfræði og foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf við MVS HÍ. Hún lauk MA-gráðu í uppeldis- og menntunarfræði (2018) og bætti við sig foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf frá HÍ (2021). Hún lauk B.Sc. gráðu í íþróttufræðum (2016) frá Háskólanum í Reykjavík. Hennar rannsóknir snúa einkum að foreldrafræðslu, velferð barna og ungmenna, kynheilbrigði ungmenna og háskólakennslu.

About the authors

Rósa Aðalsteinsdóttir (rosa@prosess.is) completed an MA in Education (2023) at the University of Iceland (UI) and a diploma degree in Positive Psychology at Continuing Education at UI (2020). She holds an MBA in Business (2009) and B.Ed., also from UI (1997). She also holds a diploma degree in Business Management (2005) from the University of Akureyri.

Ragný Þóra Guðjohnsen (ragny@hi.is) is an Associate Professor in Education Studies at the School of Education, UI. She holds a PhD in Education (2016), MA in Education Studies (2009), Cand. Jur. Degree in law (1992), and a graduate diploma in Teaching Studies for Higher Education (2019), all from UI. Her research focuses on young people's well-being and risk behaviour, civic engagement, and teaching development in higher education.

Lóa Guðrún Gísladóttir (lgg@hi.is) is a doctoral student and an adjunct lecturer in Education Studies and Parent Education at the School of Education, UI. She holds a MA in Education Studies (2018), with added Parent Education (2021), and BSc in Sports Science (2016) from Reykjavik University. Her research focuses on parent education, the well-being of children and young people, sexual and reproductive health among young people, and higher education.

Heimildir

- Andrea Hjálmsdóttir og Marta Einarsdóttir. (2019). „Mér finnst ég stundum eins og hamstur í hjóli“: Streita í daglegu lífi fjölskyldufólks á Íslandi. *Íslenska þjóðfélagið*, 10(1), 4–20. <http://hdl.handle.net/10802/20295>
- Annadís G. Rúdólfssdóttir og Auður Magnús Auðardóttir. (2024). “I feel like I am betraying my child”: The socio-politics of maternal guilt and shame. *Gender, Work & Organization*, 31(6), 2733–2748. <https://doi.org/10.1111/gwao.13124>
- Auður Magnús Auðardóttir og Annadís G. Rúdólfssdóttir. (2020). Chaos ruined the children’s sleep, diet, and behaviour: Gendered discourses on family life in pandemic times. *Gender, Work & Organization: Feminist Frontiers*, 28(S1), 168–182. <https://doi.org/10.1111/gwao.12519>
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*, 4(1), 1-103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Baumrind, D. (1991). The influence of parental style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Blanchard, M. A., Roskam, I., Mikolajczak, M. og Heeren, A. (2021). A network approach to parental burnout. *Child Abuse & Neglect*, 111, 104826. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104826>
- Braun, V. og Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage.
- Brunborg, G. S. og Andreas, J. B. (2019). Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking. *Journal of Adolescence*, 74(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.013>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L. og Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Ellis, B. J., Bianchi, J., Griskevicius, V. og Frankenhuis, W. E. (2017). Beyond risk and protective factors: An adaptation-based approach to resilience. *Perspectives on Psychological Science*, 12(4), 561-587. <https://doi.org/10.1177/1745691617693054>
- Elsaesser, C., Russell, B., Ohannessian, C. M. og Patton, D. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents’ role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behaviour*, 35, 62-72. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.06.004>
- Hart, D. og Kirshner, B. (2009). Promoting civic participation and development among urban adolescents. Í J. Youniss og P. Levine (ritstjórar), *Constructive policy for youth civic engagement* (bls. 102-120). Vanderbilt University Press.
- Hrönn Valgeirsdóttir, Hrund Þórarins Ingudóttir og Annadís Greta Rúdólfssdóttir. (2022). „Það er erfitt að lasta foreldra fyrir að hafa ekki tíma fyrir börn sín“: Þörf á foreldrafræðslu: Sjónarhorn deildarstjóra leikskóla. Í Jóhanna Einarsdóttir (ritstjóri), *Leikandinn* (bls. 431–452). RannUng; Háskólaútgáfan.
- Höltge, J., Theron, L., Cowden, R. G., Govender, K., Maximo, S. I., Carranza, J. S., Kapoor, B., Tomar, A., van Rensburg, A., Shuang, L., Hongwei, H., Cavioni, V., Agliati, A., Grazzani, I., Smedema, Y., Kaur, G., Hurlington, K. G., Sanders, J., Munford, R., . . . Ungar, M. (2021). A cross-country network analysis of adolescent resilience. *Journal of Adolescent Health*, 68(3), 580-588. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.010>

- Kristjana Stella Blöndal og Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2016). Farsæl skólaganga ungmenna og þáttur foreldra. Í Guðrún Kristjánsdóttir, Sigrún Aðalbjarnardóttir og Sóley S. Bender (ritstjórar), *Ungt fólk – Tekist á við tilveruna* (bls. 231-246). Hið íslenska bókmenntafélag.
- Laible, D. J., Carlo, G. og Padilla-Walker, L. M. (2019). Parenting and moral development: A nuanced approach. Í D. J. Laible, G. Carlo og L. M. Padilla-Walker (ritstjórar), *The Oxford handbook of parenting and moral development* (bls. 3–18). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190638696.001.0001>
- Lichtman, M. (2013). *Qualitative research in education: A user's guide* (3. útgáfa). Sage.
- Luthar, S. S., Lyman, E. L. og Crossman, E. J. (2014). Resilience and positive psychology. Í M. Lewis og K. D. Rudolph (ritstjórar), *Handbook of developmental psychopathology* (3. útgáfa, bls. 125–140). Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3>
- Lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga nr. 90/2018.
- Lög um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna nr. 86/2021.
- Maccoby, E. E. og Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. Í P. H. Mussen og E. M. Hetherington (ritstjórar), *Handbook of child psychology: Vol. IV, socialization, personality and social development* (4. útgáfa, bls. 1–101). Wiley.
- Menntamálastofnun. (2023). *PISA 2022: Helstu niðurstöður*. https://mms.is/sites/mms.is/files/pisa_2022_helsta_island.pdf
- Menntavísindastofnun Háskóla Íslands. (2023). *Íslenska æskulýðsrannsóknin: Farsældarvísar – Vorönn 2023*. https://menntavísindastofnun.hi.is/sites/menntavísindastofnun.hi.is/files/2023-09/IAE23_farsaeld_birt_0.pdf
- Mikolajczak, M. og Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (174), 7-13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Mount, N. S. og Allen, C. (2019). Parenting styles and practices: Traditional approaches and their application to multiple types of moral behavior. Í D. J. Laible, G. Carlo og L. M. Padilla-Walker (ritstjórar), *The Oxford handbook of parenting and moral development* (bls. 41-56). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190638696.013.4>
- National Board of Social Services in Denmark. (2022). *Nordic co-operation on young people's mental health: A cross-Nordic mapping of associative factors to the increase of mental distress among youth*. https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/7PXjVmfj3BsDeZZxEFNnk/39c363eaba20b43a32308b4bcb2e4dbd/A_cross-Nordic_mapping_of_factors_to_the_increase_of_mental_distress_among_youth.pdf
- Nomaguchi, K. og Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
- Ragný Þóra Guðjohnsen og Ársæll Arnarsson. (2021). Vímuefnaneysla ungmenna skoðuð í ljósi líðanar þeirra og tengsla við foreldra. *Sérít Netlu 2021 – HBSC og ESPAD rannsóknirnar*. <https://doi.org/10.24270/serritnetla.2021.9>
- Ragný Þóra Guðjohnsen og Hrund Þórarins Ingudóttir. (2019). Borgaravitund ungmenna skoðuð í ljósi uppeldissýnar foreldra þeirra. *Tímarit um uppeldi og menntun*, 28(2), 201–221. <https://doi.org/10.24270/tuuom.2019.28.10>
- Ragný Þóra Guðjohnsen og Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2016). Uppeldisaðferðir foreldra og viðhorf ungmenna til borgaralegrar þátttöku fólks. Í Guðrún Kristjánsdóttir, Sigrún Aðalbjarnardóttir og Sóley S. Bender (ritstjórar), *Ungt fólk – Tekist á við tilveruna* (bls. 265-286). Hið íslenska bókmenntafélag.
- Ricci, M. C. og Lee, M. (2016). *Mindset for parents: Strategies to encourage growth mindsets in kids*. Prufrock Press.
- Ruiz-Hernández, J. A., Moral-Zafra, E., Llor-Esteban, B. og Jiménez-Barbero, J. A. (2019). Influence of parental styles and other psychosocial variables on the development of externalizing behaviors in adolescents: A systematic review. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 11(1), 9–21. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2018a11>
- Sawyer, S. M. og Patton, G. C. (2018). Health and well-being in adolescence. Í J. E. Lansford og P. Banati (ritstjórar), *Handbook of adolescent development research and its impact on global policy* (bls. 27-45). Oxford University Press.

- Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E. og Skogen, J. C. (2020). Social media use and mental health and well-being among adolescents – A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
- Sif Einarsdóttir, Regína Bergdís Erlingsdóttir, Amalía Björnsdóttir og Ásta Snorraddóttir. (2019). Kulnun kennara og starfsaðstæður: Þróun og samanburður við aðra opinbera sérfræðinga. *Netla – Vefritmarit um uppeldi og menntun*. <https://doi.org/10.24270/netla.2019.12>
- Sigrún Aðalbarnardóttir. (2005). „Við erum bæði mæðgin og vinir“: Uppeldishættir foreldra og samskiptaþroski unglinga. Í *Ungir Íslendingar í ljósi vísindanna* (bls. 121-128). Umboðsmaður barna; Háskóli Íslands.
- Sigrún Aðalbarnardóttir. (2016). Seigla ungmenna – Þróun og staða þekkingar. Í Guðrún Kristjánsdóttir, Sigrún Aðalbarnardóttir og Sóley S. Bender (ritstjórar), *Ungt fólk – Tekist á við tilveruna* (bls. 161-184). Hið íslenska bókmenntafélag.
- Sigrún Aðalbarnardóttir. (2019). Lífssögur ungs fólks: Samskipti, áhættu hegðun og styrkleikar. Háskólaútgáfan.
- Sigrún Aðalbarnardóttir og Árný Elíasdóttir. (2008a). *Samvera: Ræðum saman heima. Nemendabók* (2. útgáfa). Nemendabók. Námsgagnastofnun.
- Sigrún Aðalbarnardóttir og Árný Elíasdóttir. (2008b). *Samvera: Vinnum saman í skólafunni. Nemendabók* (2. útgáfa). Námsgagnastofnun.
- Sigrún Aðalbarnardóttir og Kristín Lilja Garðarsdóttir. (2004a). Uppeldisaðferðir foreldra og sjálfsálit ungs fólks á aldrinum 14 til 21 árs. *Uppeldi og menntun*, 13(1), 9-24. <https://timarit.is/page/4847248#page/n10/mode/2up>
- Sigrún Aðalbarnardóttir og Kristín Lilja Garðarsdóttir. (2004b). Depurð ungs fólks og uppeldisaðferðir foreldra: Langtímarannsókn. *Sálfræðitímaritið - Tímarit Sálfræðingafélags Íslands*, 9, 151-166.
- Sigrún Aðalbarnardóttir og Leifur G. Hafsteinsson. (2001). Adolescents' perceived parenting styles and their substance use: Concurrent and longitudinal analyses. *Journal of Research on Adolescence*, 11(4), 401-423. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00018>
- Sigrún Helgadóttir og Hrunn Þórarins Ingudóttir. (2021). „Núna eru allir einhvern veginn rosa uppteknir og það er enginn sem svona heldur utan um krakkana“: Þörf á foreldrafræðslu: Sýn umsjónarkennara á miðstigi grunnskóla. *Sérít Netlu 2021 – Menntakvika 2021*. <https://doi.org/10.24270/serritnetla.2021.3>
- Sillekens, S. og Notten, N. (2020). Parental divorce and externalizing problem behavior in adulthood. A study on lasting individual, family and peer risk factors for externalizing problem behavior when experiencing a parental divorce. *Deviant Behavior*, 41(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/01639625.2018.1519131>
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationship in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>
- Stjórnarráð Íslands. (2024, 9. ágúst). *Námskeið fyrir foreldra um uppeldi og nám að hefjast*. <https://www.stjornarradid.is/efst-a-baugi/frettir/stok-frett/2024/08/09/Namskeid-fyrir-foreldra-um-uppeldi-og-nam-ad-hefjast/>
- Sunna Símonardóttir og Hlédís Maren Guðmundsdóttir. (2022). „Manni líður eins og maður sé alltaf að stara í ginið á ljóninu“: Viðhorf ungra kvenna til barneigna. *Íslenska þjóðfélagið*, 13(1), 107-122. https://fibi.hi.is/wp-content/uploads/2023/01/Sunna_Hledis_2022.pdf
- Wainryb, C. og Recchia, H. E. (2014). Parent-child conversations as contexts for moral development: Why conversations, and why conversations with parents? Í C. Wainryb og H. E. Recchia (ritstjórar), *Talking about right and wrong: Parent-child conversations as contexts for moral development* (bls. 3-18). Cambridge University Press.
- Waters, L. (2017). *The strength switch: How the new science of strength-based parenting can help your child and your teen to flourish*. Avery.
- Waters, L. (2021). Positive education pedagogy: Shifting teacher mindsets, practice, and language to make wellbeing visible in classrooms. Í M. L. Kern og M. L. Wehmeyer (ritstjórar), *The Palgrave handbook of positive education* (bls. 137-164). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_6
- Werner, E. E. og Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience and recovery*. Cornell University Press.

Westberg, K. H., Nyholm, M., Nygren, J. M. og Svedberg, P. (2022). Mental health problems among young people: A scoping review of help-seeking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1430. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031430>



Rósa Aðalsteinsdóttir, Ragný Þóra Guðjohnsen og Lóa Guðrún Gísladóttir (2024).

Áskoranir foreldra og leiðir þeirra til að efla seiglu og farsæld barna og ungmenna: Eigindleg rannsókn

Netla – Vef tímarit um uppleði og menntun. Menntavísindasvið Háskóla Íslands.

<http://netla.hi.is/greinar/2024/alm/17.pdf>

DOI: <https://doi.org/10.24270/netla.2024/17>