



# Agi, uppeldi og hegðun

Minnispunktur fyrir foreldra og aðra uppáendur

## Hvað er hegðun og hvaðan kemur hún?

---

- Hegðun eða atferli á við um allt sem einstaklingur gerir og er sýnilegt öðrum.
- Hegðun er lærd en ekki meðfædd, þetta á jafnt við um „réttá“ og „ranga“ hegðun.
- Þótt hegðun sé ekki meðfædd, fæðast börn þó með mismunandi skapgerð og aðra eiginleika eða tilhneigingar sem skipta máli fyrir þroska þeirra og horfur.
- Þessir meðfæddu þættir hafa sitt að segja um samskipti á milli barnsins og annars fólks, þeir hafa áhrif á hegðun annarra gagnvart barninu og þar með á það hvernig hegðun barnsins mótast og þróast.
- Það að hegðun er lærd, þýðir líka að það er hægt að móta hana markvisst og breyta með viðeigandi kennslu eða uppeldi.



## Hvað er erfið hegðun?

---

- Almenn er hugtakið „hegðunarerfiðleikar“ notað um hegðun sem víkur það mikið frá viðurkenndum, aldurstengdum viðmiðum að það gangi á rétt annarra og hindri einstaklinginn sjálfan í þroska, námi eða leik.
- Óæskileg eða erfið hegðun hjá börnum birtist yfirleitt í einhverju af þessu: Skapofsaköst, öskur, hótanir, ljótt orðbragð, að meiða aðra, skemma hluti, hvatvísi, óhlýðni, mótþrói og krafa um mikla og stöðuga athygli.
- Börn sýna erfiða eða hvímeiða hegðun stöku sinnum eða tímabundið án þess að um „hegðunarerfiðleika“ sé að ræða. Þetta getur t.d. tengst því þroskaskeiði sem barnið er á eða einhverju öðru tilfallandi. Samt skiptir máli að taka strax rétt á málum og nota aðferðir sem tryggja árangursríkt uppeldi.

## Hvað er uppeldi?

---



- Uppeldi er það sem hlúir að þroska barna og kennir þeim hvernig þau skuli haga sér.
- Hægt er að kenna öllum börnum, en meðfæddir eiginleika sumra valda því að uppeldi þeirra kostar foreldra og aðra uppalandur meiri vinnu og álag en gengur og gerist.
- Uppeldi getur ýmist leitt af sér þróun æskilegrar eða óæskilegrar hegðunar, allt eftir því hvernig fyrirmyndir uppalandur eru og hvernig þeir bregðast við hegðun barna.
- Til að uppeldi skili sér á tilætlaðan hátt, þarf hlýju, gott fordæmi og markvissa notkun aga.

## Hvað er agi?

---

- Agi snýst ekki eingöngu um að takast á við hegðunarerfiðleika.
- Agi er verkfæri til að nota í uppeldi og felur í sér að skapa aðstæður sem örva þroska og hindra að erfiðleikar komi fram.
- Árangursrík ögun felst í því að barnið fái fyrirmynd, leiðsögn og kennslu frá uppalandum um hvað er rétt, hvað er rangt og hvernig skuli hegða sér.
- Notkun aga gefur barninu staðfestingu á því hvort það er að gera rétt eða rangt.
- Agi veitir börnum öryggskennnd og lætur þau finna að borin sé umhyggja fyrir þeim.
- Agi veitir börnum utanaðkomandi stýringu og mörk sem hjálpa þeim að þróa innri stjórn á eigin hegðun.
- Sá sjálfsgagi sem börn læra er mikilvægur í framtíðinni til að takast á við mótlæti og erfiðar tilfinningar s.s. reiði. Kennir líka tillitsemi og sjálföryggi til að standa á eigin sannfæringu.
- Hafa skal í huga að agi er leið að marki, ekki markmið í sjálfu sér.



## Hvað þarf til að fyrirbyggja erfiða hegðun?

---

- Mikilvægt er að væntingar til barnsins séu sanngjarnar, raunhæfar og í samræmi við þroska þess og getu.
- Kröfur til barnsins þurfa að hæfa aldri og þroska, vera hvorki of miklar né of litlar.

- Leggja þarf áherslu á að mynda góð tengsl við barnið, sýna því hlýju og jákvæða athygli, ræða við það, hlusta á það og svara.
- Mikilvægt er að vera vakandi fyrir æskilegri hegðun og hrósa fyrir hana eða umbuna á annan hátt.
- Nauðsynlegt er að vera sjálfum sér samkvæmur, standa við orð og gerðir; nei á að þýða nei.
- Fylgjast þarf með eigin hegðun og viðbrögðum, vera meðvitaður um áhrif þessa á hegðun barnsins.
- Nauðsynlegt er að foreldrar/uppalendur séu samtaka og noti samræmdar uppeldisáðferðir.
- Gefa þarf börnum skýr og einföld skilaboð um hvað má og hvað ekki og útskýra af hverju, eftir því sem þroski barnsins leyfir.
- Mikilvægt er að leita ráðgjafar eða annarrar aðstoðar þegar erfðleikar eða óvissa um réttar leiðir kemur upp.



## Hvað með reglur?

---

- Reglur eru mikilvægar í uppeldi og nauðsynlegar til að ná góðum aga.
- Reglur ættu að vera fáar og skýrar, sértækar fremur en almennar og í jákvæðu formi fremur en neikvæðu. Þær ættu að segja hvað á eða má gera, frekar en hvað má ekki.
- Reglur þurfa að vera vel ígrundaðar og undirbúnar, helst af foreldrum sameiginlega. Gott getur verið að þær séu sýnilegar t.d. á blaði.
- Reglur þurfa að vera sanngjarnar og raunhæfar bæði fyrir foreldra og börn. Annars verður erfitt að fylgja þeim.
- Ákveða þarf fyrirfram hvernig á að framfylgja reglum og hver viðurlög eru ef regla er brotin. Mikilvægt er að viðurlög beinist að hegðun barnsins en ekki því sjálfu.
- Tryggja þarf að barnið nái að þekkja og skilja þær reglur sem því er ætlað að fylgja.
- Gott er útskýra fyrir börnum af hverju reglur almennt eru nauðsynlegar, t.d. með tengingu við íþróttir, umferð eða annað í raunveruleika barnanna.
- Nauðsynlegt er að framfylgja settum reglum, annars eru þær verri en engar.
- Reglur ættu að vera leið til að ná ákveðnu markmiði, en ekki að vera reglur reglnanna vegna.

# Hvað þarf sérstaklega að varast?

- Ekki skal setja reglur sem ómögulegt er að framfylgja.
- Varast ber að viðurlög séu of þung miðað við hegðunina, eða of áberandi.
- Mikilvægt er að forðast að missa stjórn á skapi sínu og bregðast við í reiði.
- Varast þarf að skammast og tuða, það skilar ekki árangri og veldur öllum pirringi, reiði og leiða.
- Ekki er gott að lenda í þrætum við barnið í hita leiksins um reglur og mörk sem þegar hafa verið ákveðin.
- Varast þarf að umbuna fyrir óæskilega hegðun, það ýtir undir hana. Öll athygli, jafnvel skammir virka sem umbun.
- Ekki má niðurlægja barnið eða hæðast að því og ekki meiða, hræða eða hóta því.
- Varast ætti að gefa tvöföld skilaboð, t.d. að orð og athafnir stangist á.
- Forðast þarf að vera slæm fyrirmynd með orðum eða gerðum.
- Ekki má svíkja það sem lofað hefur verið eða gefa loford sem ekki er hægt að standa við.



## Hvernig má takast á við hegðunarerfiðleika?

- Nauðsynlegt er að skoða rækilega eigin uppeldisaðferðir og viðbrögð við hegðun barnsins. Kanna hvaða reglur eru í gildi og hvort og hvernig þeim er fylgt.
- Reyna þarf að átta sig á hvað annað gæti ýtt undir og viðhaldið erfiðri hegðun barnsins, láta t.d. athuga hvort eitthvað er að hjá barninu sem gæti orsakað erfiða hegðun.
- Mikilvægt er að setja sér markmið til að vinna að, skilgreina vandamálið, ákveða hverju vonast er til að ná fram og hvernig.
- Máli skiptir að einblína ekki eingöngu á erfiðleikana og að muna eftir hinu jákvæða í fari barnsins.
- Ekki má gefast upp þótt allt gangi ekki alltaf að óskum strax. Og ekki hika við að leita viðeigandi aðstoðar. Leita má upplýsinga hjá hjúkrunarfræðingum, leikskólakennurum eða öðru fagfólki um uppeldisráðgjöf, námskeið, fræðsluefni, athuganir, meðferð og önnur úrræði sem standa til boða.

*Sjá nánari umfjöllun, dæmi og heimildir í itarefnisheftinu Agi, uppeldi og hegðun.*



### Miðstöð heilsuverndar barna

Pönglabakka 1, 109 Reykjavík, sími: 585 1350, veffang: [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)

Texti og útlit: Gyða Haraldsdóttir sálfræðingur.

Unnið í tengslum við verkefnið „Agi til forvarnar“ í samráði við

FÚS – fræðslu og útgáfuhóp ung- og smábarnaverndar.

Verkefnið var styrkt af Forvarnasjóói Áfengis- og vímuvarnarráðs.

Myndir: Eva Signý.