



Áhrif skertrar félagsfærni á tengslamyndun barna og unglings

Kistrún Oddsdóttir

Lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf

Félagsvísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Áhrif skertrar félagsfærni á tengslamyndun barna og unglings

Kristrún Oddsdóttir
181184-3459

Lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf
Umsjónarkennari: Hervör Alma Árnadóttir

Félagsráðgjafardeild
Félagsvísindasvið Háskóla Íslands
júní 2011

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.

© Kristrún Oddsdóttir 2011

Prentun: Háskólaprent
Reykjavík, Ísland 2011



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Útdráttur

Tilgangur þessarar ritgerðar var að skoða hvaða áhrif skert félagsfærni hefur á tengslamyndun barna og unglings. Til að afla sér upplýsinga um málefnið notaðist höfundur við heimildir. Helstu heimildir sem notaðar voru í ritgerðinni voru um tengslakenningar og fjölskyldumál ásamt heimildum um félagsfærni og þær raskanir sem geta haft áhrif á hana.

Margar ástæður geta verið fyrir skertri félagsfærni og eru þær meðal annars skert tengslamyndun móður við barn í bernsku eins og kenningar Johns Bowlby og Eriks H. Erikson benda til. Tengslamyndun á milli móður og barns er ein af grunnforsendum þess að barn eigi síðar á lífsleiðinni gott með að mynda tengsl við aðra aðila og vera andlega heilbrigur einstaklingur. Einnig geta einstaklingar þjáðst af röskunum sem hafa áhrif á félagsfærni þeirra. Helstu raskanir sem fjallað verður um í þessari ritgerð og hafa áhrif á félagsfærni eru ofvirkni, einhverfa, félagsfælni og hegðunarraskanir.

Félagsráðgjafar geta gert ýmislegt í starfi sínu til að stuðla að aukinni félagsfærni barna og unglings og má meðal annars nefna kennsluefnið *Stig af stigi*. Rannsóknir á *Stig af stigi* sýna að með notkun þess sé hægt að auka félagsfærni einstaklinga. Jafnframt hefur það sýnt sig að sérstök uppeldisnámskeið sem foreldrar geta sótt auka færni þeirra til að ala upp börn með betri félagslega eiginleika. Með því að foreldrar geti alið upp börn og unglings sem eiga auðvelt með félagsleg samskipti skilar það þjóðfélaginu öflugum einstaklingum sem eiga gott með að laga sig að því sem að höndum ber hverju sinni.

Formáli

Ritgerðin var unnin sem BA lokaverkefni við félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands. Hún var skrifuð á vormisseri 2011. Vinna við ritgerðina gekk almennt vel þó að hún hafi farið hægt af stað í byrjun. Ég vil þakka leiðbeinandanum mínum, Hervöru Ölmu Árnadóttur, fyrir góða leiðsögn og athugasemdir. Foreldrar mínrí fá einnig þakkir fyrir þann stuðning sem þau hafa veitt mér í gegnum námið sem og almenna aðstoð. Að lokum fær Guðmundur B. Kristmundsson þakkir fyrir gagnrýnan lokayfirlestur á ritgerðinni.

Efnisyfirlit

Útdráttur	1
Formáli	2
Inngangur	4
1 Tengslamyndun.....	6
1.1 Tengslakenningar	6
1.1.1 Tengslakenning Johns Bowlby	7
1.1.2 Lífskeiðakennung Erik H. Erikson.....	9
1.1.3 Vistfræðilíkan Bronfenbrenners	11
1.2 Fjölskyldan	11
1.3 Börn og unglingar	14
2 Félagsfærni	15
2.1 Hvað er félagsfærni?	15
2.1.1 Mikilvægi góðrar félagsfærni.....	16
2.2 Helstu raskanir á félagsfærni	18
2.2.1 Ofvirkni	18
2.2.2 Félagsfælni.....	20
2.2.3 Einhverfa.....	21
2.2.4 Hegðunarröskun	23
2.2.5 Mótþróaþrjóscuröskun.....	24
3 Félagsráðgjöf.....	25
3.1 Hvað er félagsráðgjöf?	25
3.1.1 Skólafélagsráðgjöf	26
3.2 Lausnir sem félagsráðgjafar geta notað.....	27
3.2.1 Forvarnir	28
3.2.2 Marte Meo aðferðin	29
3.2.2 Foreldra- og uppeldisnámskeið	31
Niðurstaða	33
Umræða.....	35
Heimildaskrá	36

Inngangur

Frá því að barn fæðist og þangað til það deyr á það í samskiptum við aðra einstaklinga, bæði innan og utan fjölskyldu. Fyrstu samskipti barns eru við aðra meðlimi fjölskyldunnar en síðar þegar það eldist fara að bætast vinir og kunningjar í þann hóp sem það myndar tengsl við. Frá tveggja ára aldri fer barnið að mynda gagnkvæm tengsl og mun það tengslaform haldast út ævina hjá flestum. Hverju barni er það nauðsynlegt að eiga í góðum tengslum við fjölskyldu sem og aðra í nánasta umhverfi (Sigrún Júlíusdóttir, 2011; Berk, 2009). Ýmsir þættir geta haft áhrif á tengslamyndun einstaklinga og er skert félagsfærni einn af þeim þáttum. Þónokkuð margar ástæður geta legið að baki þegar einstakling skortir færni til félagslegra samskipta (Bee og Boyd, 2004).

Höfundur ritgerðar hefur haft áhuga á tengslamyndun einstaklinga síðan hún hóf nám í félagsráðgjöf og velt fyrir sér hvaða þættir geta haft áhrif á hana. Hugmyndin að ritgerðarefninu tók allnokkrum breytingum í byrjun skrifa. Niðurstaðan varð sú að fjalla um áhrif skertrar félagsfærni á tengslamyndun og hvaða raskanir geti haft þar áhrif á. Markmiðið er að varpa ljósi á hvaða þættir skipti máli í móton félagsfærni og tengslamyndunar og hvað félagsráðgjafar geti gert til að efla félagsfærni þeirra sem þurfa þess.

Þær rannsóknarsþurningar sem leitast verður við að svara í ritgerð þessari eru:

- Hvaða áhrif hefur skert félagsfærni á tengslamyndun barna og unglings?
- Hvað geta félagsráðgjafar gert til að stuðla að aukinni félagsfærni barna og unglings?
- Hvað er hægt að gera til þess að styðja við færni foreldra í uppeldishlutverkinu?

Í þessari ritgerð verður fjallað um það hvernig tengsl byrja að myndast í frumbernsku og hvernig þau þróast fram á unglingsaldur. Farið verður yfir það hvaða þættir hafa áhrif á tengslamyndun og mismunandi kenningar á því sviði. Í fyrsta hluta

ritgerðarinnar verður fengist við það hvernig tengsl breytast og mótað frá fæðingu fram á unglingsaldur en þau ár eru talin vera mestu mótuunarár í lífi hvers einstaklings. Annar hluti ritgerðarinnar fjallar um félagsfærni einstaklinga en góð félagsfærni er ein megin forsenda þess að geta myndað tengsl við aðra. Einnig verður rætt í þeim hluta ritgerðarinnar um nokkrar algengar raskanir sem hafa neikvæð áhrif á tengslamyndun og félagsfærni. Í þriðja og jafnframt síðasta hluta ritgerðarinnar verður fjallað um félagsráðgjöf. Síðan verður farið yfir það hvaða forvörnum félagsráðgjafar geta beitt til þess draga úr þeim röskunum sem fyrr er getið í verkefninu og hvað félagsráðgjafar geta gert í vinnu með þessum einstaklingum.

1 Tengslamyndun

Sérhver einstaklingur hefur þörf á að tilheyra einhverjum hópi. Frá því að barn fæðist myndar það tengsl við foreldra og aðra fjölskyldumenn. Þessi fyrsta tengslamyndun barna býr oftast til eininguna sem við köllum fjölskyldu (Berk, 2009).

Í þessum hluta ritgerðarinnar verður fjallað um í tengslakenningu Johns Bowlby og lífsskeiðakenningu Erik H. Erikson fram að unglingsaldri. Þá verður stuttlega fjallað um vistfræðilíkan Bronfenbrenners til að átta sig á því hvaða þættir það eru sem hafa áhrif á móturn einstaklingsins. Að lokum verður rætt um fjölskylduna og mikilvægi góðrar tengslamyndunar innan hennar.

1.1 Tengslakenningar

Margir fræðimenn hafa sett fram kenningar um tengsl einstaklinga. Til að átta sig á mikilvægi tengslamyndunar er nauðsynlegt að skoða helstu kenningar sem settar hafa verið fram um það efni. John Bowlby var einn af frumkvöðlum í sambandi við kenningar um tengslmyndun. Hann fjallaði um þörf mannsins til að stofna til tilfinningatengsla við aðra. Mary Ainsworth útfærði svo tengslakenningu hans enn frekar. Erik H. Erikson setti aftur á móti fram kenningar um lífsskeið einstaklinga en hann vildi skipta æviskeiði mannsins í mismunandi stig eftir aldri og fjallaði um hvernig þörf einstaklingsins breytist með aldri. Hér að neðan verður fjallað um þessa tvo kenningasmíði og áherslur þeirra (Berk, 2009).

Tengsl á milli einstaklinga er eitthvað sem varir alla ævi. Allir tilheyra einhverjum ákveðnum hópi sem á í samskiptum sín á milli og fjölskyldan leikur þar stórt hlutverk. Á fyrstu skeiðum ævinnar er mikil þörf á samskiptum við foreldra eða umsjónaraðila en þegar barnið eldist sækir það í tengsl út fyrir fjölskylduna. Tengslin og samskiptin breytast frá því að byggjast á þörf á umönnin yfir í náin tilfinninga- og vinasambönd (Berk, 2009).

1.1.1 Tengslakenning Johns Bowlby

John Bowlby kom fyrst fram með tengslakenningu á sjötta áratug síðustu aldar. Megin inntak kenningarinnar er þörf einstaklingsins strax í frumbernsku fyrir öryggi og vernd frá foreldri. Bowlby hélt því fram að þessar þarfir væru til staðar þó að líffræðilegu þarfirnar væru ekki til staðar. Líffræðilegar þarfir eru manninum meðfæddar enda þarf hann að nærast til að halda lífi. Þessi grunntengsl sem myndast, það er þörfin fyrir öryggi og vernd, verða oftast milli foreldra og barns og standa yfir nánast alla ævi. Í einhverjum tilfellum eru það aðrir en líffræðilegir foreldrar sem sjá um uppeldi barnsins en í þessari ritgerð verður nefnd móðir eða foreldrar þegar það á við (Sadock og Sadock, 2007).

Grunnþarfir barns þróast með tímanum í náið og gott samband við þann einstakling sem annast það mest en í lang flestum tilfellum er þar um móður að ræða. Móðirin sér um umönnun barnsins og mótar tengsl sín við barnið eftir þörfum þess hverju sinni. Í upphafi snýst umönnunin nær eingöngu um þörf barnsins fyrir næringu og líkamlega umhirðu. Nauðsynlegt er að barnið nái að skapa grundvallartengsl við móður í frumbernsku enda er það talinn grunnurinn að öryggiskennd barnsins samkvæmt kenningu Bowlby. Ef barnið nær ekki að þróa grundvallar öryggi strax í frumbernsku getur það haft áhrif á sjálfstæði þess þegar fram líða stundir. Ef öryggisþörf barnsins er ekki fullnægt á fyrstu mánuðum ævinnar getur það leitt til hræðslu, óöryggis og haft áhrif á almennan þroska þess. Bowlby sagði að foreldrar ættu að leyfa börnum sínum að rannsaka umhverfi sitt en þeir yrðu jafnframt að vera nálægir. Nálægðin skiptir máli fyrir börnin til þess að þau finni fyrir öryggiskennd og geti hlaupið í öruggt skjól ef svo ber undir að barnið telji sig hafa þörf á því. Það að leyfa börnum að skoða umhverfið en hafa foreldra í nálægð hefur áhrif á getu þeirra til að mynda tilfinningatengsl síðar á ævinni við aðra aðila og halda andlegri heilsu (Berk, 2009).

Bowlby skipti geðtengslum barna í fjóra hluta. *Fyrsta stigið* stendur frá fæðingu til um það bil 12 vikna aldurs. Það stig er einhvers konar forstig geðtengsla og einkennist af meðfæddum merkjum sem barnið sendir frá sér. Barn fylgir móður sinni með augunum og snýr höfðinu í þá átt sem það heyrir rödd hennar. *Annað*

stigið stendur frá 12 vikna aldri til rúmlega hálfs árs aldurs. Á öðru stiginu er barnið farið að mynda tengsl og traust til móður og sýnir önnur viðbrögð ef ókunnir aðilar ætla að sinna því eða sýna því gælur. Barnið verður oft á tíðum mjög háð móður sinni á þessu tímabili og getur brugðist harkalega við ef hún er ekki nálæg. *Þriðja stigið* stendur frá rúmlega hálfs árs aldri til um tveggja ára aldurs. Á þessu stigi eru geðtengsl milli barns og móður orðin mjög skýr og getur ótti barns komið fram í ótta við ókunna aðila. Barnið sýnir aðskilnaðarkvíða ef það er tekið frá móður eða þeim sem annast það. Börnin leita eftir stuðningi hjá foreldrum og telja sig vera í öruggu skjóli hjá þeim á þessu tímabili. *Fjórða stigið* varir frá tveggja ára aldri og út ævina. Á því stigi eru börn orðin fær um að mynda gagnkvæm tengsl og varir sú færni út ævina hjá flestum einstaklingum (Berk, 2009; Sadock og Sadock, 2007).

Mary Ainsworth var náið samstarfsmaður Bowlby um tíma og þróaði kenningu hans enn frekar. Ainsworth komst að því í rannsóknum sínum að samskipti móður og barns á tengslamyndunarskeiði hafi mikil áhrif á hegðun barns á því tímabili en líka þegar litið er til framtíðar. Sjálfstraust barns eflist ef líkamleg nánd er mikil við móður. Aftur á móti ef mæður sinna ekki barni sínu og svara ekki ítrekuðum köllum þess getur það haft þau áhrif á barn að það verði haldið kvíða þegar það eldist (Sadock og Sadock, 2007). Ainsworth er þekkt fyrir rannsókn sem kölluð er, *Ókunnar aðstæður*. Rannsókn sú snýst um tengsl móður og barns og hvernig það samband þróast. Einnig sýnir þetta hvernig barnið notar foreldri sem örugga höfn í þeim aðstæðum sem barn þekkir ekki. Í rannsókninni eru sýnd tvenns konar tengsl, örugg og ó örugg. Ef barnið er með örugg tengsl þá notar barnið móður sýna sem örugga höfn og skoðar umhverfið út frá móður sinni. Móðirin er valin fram yfir ókunna aðila og barnið leitar strax til hennar þegar hún kemur aftur eftir að hafa yfirgefið svæðið. Aftur á móti ef tengsl eru ó örugg á milli móður og barns þá verður það tortryggið gagnvart umhverfi sínu og sýnir svipuð viðbrögð gagnvart móður og ókunnugum. Einnig getur barnið sýnt móður sinni engin eða takmörkuð viðbrögð eða jafnvel móþróa þegar hún kemur aftur eftir einhvern aðskilnað þegar tengsl eru ó örugg. Ainsworth hafði trú á að tengslamyndun á fyrsta ári myndi leggja grunninn að því hvort hvort börn sýndu örugg tengsl eða ó örugg síðar meir á lífsleiðinni. Leiðir það að þeirri ályktun að barni sé nauðsynlegt að mynda góð og gagnkvæm tengsl við móður

strax frá fæðingu og þroa náið samband við hana á fyrstu árum ævinnar (Berk, 2009; Sadock og Sadock, 2007).

Eins og kenning Bowlby og Ainsworth fjalla um þá eru tengsl móður og barns mikilvæg. Tengslamyndun í bernsku hefur áhrif alla ævi og skiptir sköpum fyrir framtíð barnsins. Ef aðstæður eru þannig að tengslamyndun í bernsku sé takmörkuð getur það haft áhrif á sjálfsmynd og félagsfærni barnsins síðar á lífsleiðinni (Berk, 2009).

1.1.2 Lífsskeiðakenning Erik H. Erikson

Erikson setti fram kenningu um lífsskeið mannsins og skiptir hann þeim í átta stig, allt frá fæðingu til dauða. Kenningin snýst um að þróun og þroski einstaklings eigi sér stað á afmörkuðum skeiðum og verði hverju skeiði fyrir sig að ljúka áður en næsta skeið getur hafist. Ljúka þarf hverju lífsskeiði á árangursríkan hátt þar sem þau tengjast hvert öðru og líða áfram þangað til síðasta skeiði er náð. Ef hverju skeiði fyrir sig er ekki lokið á fullnægjandi hátt getur það haft félagsleg-, tilfinningaleg- og sálræn áhrif á barnið til frambúðar. Á hverju stigi þarf barnið að ljúka ákveðnu verkefni sem sýnir þroska þess. Þroski á eiginleikum, hæfileikum og vöxtur barnsins fer eftir því hvernig því tekst að ljúka þroskaverkefninu á hverju stigi. Jafnframt taldi Erikson að hvert þroskastig kæmi á mismunandi hátt fram hjá hverjum einstaklingi fyrir sig. Hér verður einungis fjallað um fyrstu fimm skeiðin þar sem þau tengjast börnum og unglungum. Þau þrjú stig sem ekki verður fjallað um eru stig fullorðinsáranna og ellinnar (Martin og Fabes, 2009; Berk, 2009).

Hér á eftir verður fjallað um þroskaskeið Erikson fram að unglingsaldri. Á *fyrsta skeiðinu* sem varir frá fæðingu fram til eins árs snýst þroskaverkefni barnsins um traust og/eða vantraust. Erikson telur að á jákvæðan hátt sé hægt að leysa sálfræðilega árekstra sem upp koma á fyrsta ári barnsins. Barnið þarf að vera öruggt um það að umönnunaraðili uppfylli grunnþarfir þess. Ef grunnþörfum barns er ekki sinnt sem skyldi nær barnið ekki að klára fyrsta þroskastigið og getur sýnt umönnunaraðila vantraust. Annað þroskaskeiðið nær frá eins árs til þriggja ára aldurs og einkennist það stig af sjálfsstæði. Barnið er á þessu lífsskeiði að prófa nýja hluti

sem það þarf hvatningu til að prófa. Veita verður barninu ákveðið svigrúm til að kanna nýja hluti þó að nauðsynlegt sé að foreldrar séu í seilingarfjarlægð ef barn vill leita til þeirra eftir öruggu skjóli. Barnið getur upplifað sig þvingað, fullt af skömm og efa í sambandi við getu sína ef foreldrar eru of stjórnsamir eða stjórnlausir í umgengni við barnið sitt. Ef barn kemst í gegnum þetta stig á fullnægjandi hátt hefur það öðlast gott sjálfstraust. *Priðja skeiðið* er frá þriggja til sex ára aldurs og er það stig frumkvæðni og sektarkenndar. Barnið er á þessu stigi tilbúið að prófa ný viðfangsefni og er farið að sýna frumkvæði í þeim efnum. Einnig er það tilbúið að umgangast jafningja sína og taka virkan þátt í leikjum og störfum með þeim. Leikurinn er samkvæmt Erikson mikilvægur þannig að barnið uppgötvi sín félagslegu sambönd. Mikilvægt er að mynda félagsleg sambönd innan hóps þar sem lítil hætta er á að verða fyrir gagnrýni og gera mistök. Fjórða stigið varir frá sex ára aldri fram að ellefu ára eða að kynþroskaskeiði. *Fjórða skeiðið* samkvæmt Erikson er stig dugnaðar og minnimáttarkenndar. Barnið er á þessu stigi orðið fært um að meta eigin getu og getu annarra í kringum sig. Það er farið að þróa með sér ábyrgð og skuldbindingar. Á þessu stigi getur komið fram minnimáttarkennd sem lýsir sér í vantrú á eigin getu til að gera góða hluti. Á *fimmtra og síðasta skeiðinu* sem um verður fjallað hér eru það unglingsárin sem verða tekin fyrir. Uglingsárin eru talin vera frá tólf ára aldri til um það bil 18 eða 19 ára aldurs. Á þessu aldursskeiði ríkir togstreita milli sjálfsmynðar og sjálfsmyndarruglings. Sjálfsmynð unglingsins felst í því að hann skilgreini hver hann er, hvers virði hann er og hvað hann vilji gera í lífinu. Á unglingsárunum kemur oft upp tímabundin ruglingur á sjálfsmyndinni og stafar þessi ruglingur aðallega af því að unglingsurinn er að prófa sig áfram í lífinu og athuga hvað er í boði. Einnig ber á þessum aldri mikið á hormónum í líkama unglingsins og gerir það honum oft erfitt fyrir þegar hann hugsar um sjálfsmynð sína. Ef unglungum tekst að fara í gegnum sjálfsskoðun á þessu tímabili þá enda þeir með þroskaða sjálfsmynð sem er gott veganesti út í líf einstaklingsins (Berk, 2009; Martin og Fabes, 2009, Santrock, 2008).

1.1.3 Vistfræðilíkan Bronfenbrenners

Bronfenbrenner setti fram vistfræðilíkan þar sem hann skiptir félagslegu kerfi mannsins í fjögur mismunandi kerfi. Með líkani sínu er hann að sýna fram á að maðurinn er einunigis hluti af stærri heild sem tengist honum. Öll þessi kerfi vinna saman og hafa þroskandi og móttandi áhrif á einstaklinga. Með því að skoða líkan Bronfenbrenner er hægt að sjá hvaða þættir hafa mest áhrif á líf barna og unglings Þegar það er að móttast. Bronfenbrenner lagði áherslu á að margir þættir hafi áhrif á hvern einstakling og að samspil þeirra hafi áhrif á þroska þeirra. Einnig er það svo að hver einstaklingur hefur áhrif á sitt samfélag og verður fyrir áhrifum (Berk, 2009).

Fyrsta kerfið er svokallað mikro kerfi. Innan micro kerfisins fellur nánasta umhverfi einstaklingsins og er þá um að ræða fjölskyldu, kennara og vini. Samskipti milli þessara aðila eru gagnvirk og þýðir það að barn hefur áhrif á foreldra sína og öfugt. Í *öðru lagi* er það meso kerfið en innan þess eru þau samskipti sem verða milli mikro kerfanna. *Priðja* kerfið er exo kerfið. Exo kerfið hefur að geyma þá þætti sem barn eða einstaklingur getur lítið sem engin áhrif haft á. Undir exo kerfið flokkast til dæmis þær stofnanir sem eru í samféluginu svo sem sjúkrahús og skólar. Einnig getur verið um að ræða stofnanir sem eru í sjálfu sér ekki stofnun að eðli til. Dæmi um það eru tengslanet foreldra. Í *fjórða* og síðasta lagi er það macro kerfið. Undir macro kerfið falla þau lög og reglur sem gilda í samféluginu, trúarbrögð og menningarleg gildi svo eitthvað sé nefnt (Berk, 2009).

1.2 Fjölskyldan

Margir fræðimenn hafa sett fram skilgreiningu á hugtakinu fjölskylda. Fræðimenn hafa skilgreint hana út frá tímabilum, tegundum og formgerð. Þrátt fyrir allar þessar skilgreiningar hefur það komið í ljós að fjölskyldueiningin hefur breyst minna í gegnum tíðina en margir fræðimenn telja. Í íslenskum lögum er engin skilgreining á hugtakinu fjölskylda þó svo að fjallað sé um hugtakið í lögunum. Hagstofa Íslands (2007) skilgreinir hugtakið á þann veg að hún sé hjón eða sambýlisfólk og börn þeirra undir 18 ára aldri. Þessi skilgreining er frekar þróng og er þá betra að horfa á aðrar

skilgreiningar til að fá raunverulega mynd af því hvað fjölskylda er. Í bókinni *Fjölskyldur við aldhvörf* eftir Sigrúnu Júlíusdóttur (2001) er fjölskylda skilgreind á eftifarandi hátt:

Hjónabandið/fjölskyldan , hvort sem hún er formleg eða óformleg, er sú umgjörð sem verndar – í lagalegum, siðferðilegum og efnahagslegum skilningi – viðkvæm og persónuleg tilfinningabönd, ást karls og konu, foreldra og barna. Það er þangað sem maður snýr sér fyrst í gleði og sorg, þegar erfiðleikar steðja að og þegar áföngum lífsins er náð.

Skilgreining sem þessi er engin endanleg útskýring á fjölskyldu. Oft er fjallað um kjarnafjölskylduna og innan þess fjölskylduforms telst karl, kona og tvö börn. Félagsráðgjafar eru frjálslegir í skilgreiningum sínum hvað fjölskylduna varðar og er skilgreining þeirra yfirleitt sú að þeir sem búa saman teljast fjölskylda (Sigrún Júlíusdóttir, 2001). Nú geta tveir einstaklingar sem búa saman hvort sem um er að ræða samband þeirra á milli eða bara sambýli kallað sig fjölskyldu. Einnig móðir og barn eða faðir og barn sem búa saman. Í bókinni *Fjölskyldan, uppsprettu lífsgæða* skilgreinir Kristinn Karlsson (1994) fjölskylduna á svipaðan hátt og Sigrún Júlíusdóttir gerir en bætir því svo við að hugtakið *heimili* vísi frekar til þeirra sem búa saman undir sama þaki.

Hver og einn einstaklingur fæðist inn í fjölskyldu, fjölskyldu sem myndar órjúfanleg tengsl milli manna. Fjölskyldan er tengd hverjum og einum út ævina. Hún samanstendur af einstaklingum sem deila með sér sameiginlegri fortíð, nútíð og framtíð. Þegar við fæðumst eru fyrstu tengsl okkar við einstaklinga innan fjölskyldunnar og í flestum tilfellum eru náið tengsl fyrst við móður og síðan föður. Flestir einstaklingar þroskast, vaxa og deyja innan sömu fjölskyldunnar (Carter og McGoldrick, 2005). Fjölskylduformið hjá hverjum og einum tekur þó á sig margvíslegar breytingar á ævi hvers manns. Þegar við fæðumst samanstendur fjölskyldan yfirleitt af foreldrum og barni eða börnum. Þegar einstaklingur eldist fer hann sjálfur að mynda sína eigin fjölskyldu sem verður hans nánasta vígi. Samspil ytri og innri þátta hefur mikil áhrif á fjölskylduna. Innri þættir tengjast viðhorfum og tenglum en þeir ytri til að mynda menntun, efnahag og atvinnu (Newman og Grauerholz, 2002; Nanna. K. Sigurðardóttir, 1994).

Fyrstu tengsl sem einstaklingar móta eru innan fjölskyldunnar. Öryggiskennd og sjálfsvitund einstaklinga myndast innan fjölskyldunnar og leikur fjölskyldan mikilvægt hlutverk varðandi þá þætti. Allir einstaklingar fæðast inn í eitthvert ákveðið fjölskyldumynstur. Fjölskyldumynstur getur verið mismunandi á milli fjölskyldna, hver fjölskylda kemur upp sínum hefðum og venjum. Þó svo að það geti verið mismunandi þá stuðlar það að öryggi þeirra sem tilheyra tiltekinni fjölskyldu þó svo að aðrir myndu ekki upplifa öryggiskennd við sömu aðstæður. Hjá fjölskyldunni leita einstaklingar að hlýju, væntumþykju og öryggi (Nanna K. Sigurðardóttir, 1994; Sigrún Júlíusdóttir, 2001).

Fjölskyldan er ekki bara hópur einstaklinga sem búa í sama húsi heldur sinnir hún stærra hlutverki en það. Til þess að tilheyra fjölskyldu fæðast einstaklingar oftast inn í hana eða stofna til hjónabands við einhvern einstakling í tiltekinni fjölskyldu. Innan fjölskyldunnar ríkir ákveðið kerfi þar sem eru óskráðar reglur sem allir innan hennar fylgja. Reglum um það hvernig einstaklingar lifa í sátt og samlyndi innan sinnar fjölskyldueiningar. Allir meðlimir fjölskyldunnar þekkja óskráðu reglurnar og fara eftir þeim. Ef upp kemur ágreiningur er unnið úr honum og reynt að komast að samkomulagi. Kerfi sem þetta stuðlar að því að einstaklingar innan fjölskyldunnar tengjast órjúfanlegum tilfinninga- og hollustuböndum. Þau sterku bönd sem myndast á milli einstaklinga innan fjölskyldu mynda tengsl sem erfitt er að slíta og oft þarf mikið að ganga á áður en tengsl rofna á milli fjölskylduaðila. Tengsl milli einstaklinga geta verið missterk en það fer oft eftir því á hvaða æviskeiði viðkomandi einstaklingur er á hversu mikilvæg fjölskyldan er hverju sinni. Foreldrar verða að átta sig á því að tengslin geta breyst. Unglingar hætta oft á vissum tímapunkti að sækjast eftir þessum sterku tengslum og sambandi við fjölskyldu sína sem þeir aftur á móti þurftu að halda þegar þeir voru börn. Gefa verður unglungum svigrúm til þess að ná að þróa tengsl við aðra aðila þegar að þeim tímapunkti kemur. Eðlilegt er hverjum ungu einstaklingi að vilja þróa líf sitt til aukins sjálfstraust þar sem foreldrar leika aðeins minna hlutverk en þeir gerðu áður (Nanna K. Sigurðardóttir, 1994; Sigrún Júlíusdóttir, 2001; Newman og Grauerholz, 2002).

1.3 Börn og unglingsar

Gífurlega miklar breytingar verða á fyrstu árum hvers einstaklings. Einstaklingur breytist úr því að vera lítið ósjálfbjarga kornabarn í sjálfstæðan fullorðin einstakling. (Berk, 2009).

Hlutverk foreldra er að ala upp börnin sín og sjá til þess að þau verði færir einstaklingar í því að takast á við það sem að höndum ber í framtíðinni. Foreldrar eiga í flestum tilfellum auðvelt með að fylgjast með því sem fram fer í lífi barna sinna. Nú á síðari árum hafa þeir þó notað minni tíma með börnum sínum en hér áður fyrr. Þeir vinna langan vinnudag, börnin eyða löngum tíma í skólum og tómstundum og oft á tíðum er það rétt kvöldið sem foreldrar og börn eiga einhvern tíma saman. Mikilvægt er að foreldrar myndi góð tengsl við börnin sín þótt svo að þeir noti lítinn tíma með þeim. En eins og áður hefur verið getið er tengslamyndun í æsku mikilvæg hverju barni. Börn þurfa á foreldrum sínum að halda þar sem þau geta ekki framfleitt sér sjálf eða séð um sig (Steinberg, 2011; Berk 2009).

Margt breytist í lífi barna þegar unglingsárin færast yfir. Miklar líkamlegar breytingar eiga sér stað. Uglingsárin eru sá tími í lífi hvers einstaklings sem getur haft megin áhrif á hver framvindan í lífinu verður og hvernig ævi einstakingsins á eftir að verða (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993). Algengt er að sjálfstæði einstaklinganna taki völdin á þessum aldri og samband við foreldra breytist og fari jafnvel úr góðu sambandi í slæmt. Hormónasveiflur sem einkenna unglingsárin hafa þessi áhrif. Unglingur getur farið úr því að vera ofsa kátur í mikla depurð á stuttum tíma. Foreldrar verða að sýna þolinmæði á þessum árum í lífi unglingsins enda gengur þetta tímabil yfir á nokkrum árum (Steinberg, 2011).

Unglingurinn hugsar mikið út í það hver hann er og afhverju hann er svona eða hinsegin. Sjálfsmýnd hans er að móta og þess vegna eðlilegt að hann sé stöðugt að spryja sig þessara spurninga. Athafnir unglings ráðast að mestu leyti af því hvernig þeir líta á sjálfan sig. Eftir því sem sjálfsmýnd þeirra er betri þeim mun sterkari einstaklingar verða þeir. Ef unglingur nær ekki að móta sjálfsmýnd sína fyllilega eru meiri líkur á að hann fari að sýna óæskilega hegðun (Berger, 2004).

2 Félagsfærni

Í þessum hluta ritgerðarinnar verður fjallað um hvað félagsfærni er og hvaða þættir einkenna góða félagsfærni einstaklinga. Einnig verður rætt um nokkrar helstu raskanir sem geta haft áhrif á félagsfærni barna og unglunga.

2.1 Hvað er félagsfærni?

Í félagsfærni felst að geta haft samskipti við aðra hvort sem um er að ræða neikvæðar eða jákvæðar tilfinningar og samskipti. Félagsfærni er lærð hegðun sem börn læra smátt og smátt frá fæðingu og svo heldur þessi lærða hegðun áfram að mótað út lífið. Barn lærir félagsfærni af þeim einstaklingum sem það umgengst hvað mest og læra börnin að hegða sér í samræmi við það hvernig fullorðnu einstaklingarnir í umhverfinu haga sér. Góð félagsmótun og félagsfærni strax í æsku skiptir miklu máli fyrir framtíð einstaklingsins og framtíðarsambönd hans. Ef félagsmótun hefur ekki verið fullnægjandi getur það haft áhrif á hvernig barninu gengur að stofna til sambanda síðar á ævinni við vini og fjölskyldu og síðar meir við maka. Ef hægt er að segja að einhver kostur sé við léлага félagsfærni þá er hann sá að hægt er að beita félagsfærniþjálfun til að auka og bæta færni einstaklingana á þessu sviði. Best er að grípa inn í sem fyrst með þjálfun ef augljóst er að einstaklingurinn eigi í vanda þar sem betra er að eiga við einstaklinga sem eru ungrir og ekki langt leiddir í slæmri félagslegri hegðun (Bee og Boyd, 2004; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007).

Félagsfærni er öllum mikilvæg og skiptir hún sköpum í samskiptum manna á milli. Félagsfærni hefur áhrif á það hvernig fólk gengur að lifa daglegu lífi og leysa þau verkefni sem upp koma, hvort sem þau er vinnutengd eða tengjast félagslegum samskiptum. Tilfinningalíf einstaklinga er líka nátengt félagsfærni og eftir því sem félagsfærnin er betri verður tilfinningalífið í meira jafnvægi. Í sambandi við daglegt líf er flest það sem einstaklingar gera tengt samskiptum við einhverja aðila og ef viðkomandi á erfitt með samskipti þá bitnar það á daglegu lífi (Bee og Boyd, 2004).

Félagsfærni er yfirleitt skipt í þrjá þætti sem verðugt er að hafa í huga þegar þetta hugtak er skoðað. Í fyrsta lagi er það tjáningaráhæfni en það er færni í að tjá sig við aðra einstaklinga. Með tjáningaráhæfni er átt við tjáningu með orðum eða án þeirra, tjáningu óska, skoðana eða eigin tilfinninga. Hægt er sjá hvort einstaklingur á í erfiðleikum með að tjá sig með því að hlusta á raddbeitingu, fylgjast svipbrigðum og í innihaldi samræðna. Í öðru lagi það túlkunarhæfni en það er færni í að túlka orð og hegðun annarra. Einstaklingar sem hafa lélega túlkunarhæfni draga ályktanir um viðhorf fólks til sín af einhverjum einstökum neikvæðum viðbrögðum þó að það eigi við engin rök að styðjast. Einnig geta tilfinningar í svipbrigðum verið rangtúlkaðar. Í þriðja lagi er það hæfni til að bregðast við í samræmi við ákveðnar aðstæður. Getur það falið í sér erfiðleika við að vita hvað er við hæfi að segja við flóknar og erfiðar félagslegar aðstæður (Jakob Smári, 1993).

2.1.1 Mikilvægi góðrar félagsfærni

Samskipti fólks á milli er yfirleitt daglegur viðburður. Í samskiptum manna reynir á gagnkvæma virðingu, traust, ábyrgðarkennd, réttlætiskennd, tillitssemi, hjálpssemi, umburðarlyndi og umhyggju. Góð félagsfærni er ein af grundvallar forsendum þess að hægt sé að eiga í góðum samskiptum við annað fólk. Byrja verður strax í bernsku hvers barns að byggja upp samskiptahæfni og félagsfærni þannig að það geti orðið samkeppnishæfur þátttakandi í daglegu lífi síðar meir. Fjölskylda hvers barns gegnir lykilhlutverki í að þroska þessa nauðsynlegu hæfileika. Skólinn skipar einnig veigamikið hlutverk í að byggja upp og kenna börnum og unglungum þessa hæfileika (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007; Christophersen og Mortweet, 2004).

Í bókinni *Handbook of communication skills* er félagsfærni skilgreind sem færni til þess að beita lærðri og stýrðri félagslegrí hegðun í samskiptum á viðeigandi hátt (Hargie, 2006). Nútímasamfélag gerir sífellt meiri kröfur til að einstaklingar séu með góða félagsfærni. Einstaklingar eru ekki bara metnir út frá einkunum, heldur eru aðrir eiginleikar farnir að skora hærra þegar einstaklingar eru til að mynda ráðnir í vinnu. Margt bendir til þess að einstaklingum sem eru með góða félagsfærni gangi betur að fóta sig í lífinu. Rannsóknir hafa verið gerðar sem sýna að góð félagsfærni ýtir undir jákvæða hegðun og námsárangur. Einnig sýna rannsóknir að samskipi skólabarna

hafa mikil áhrif á það hvernig þeim vagnar á unglings- og fullorðinsárum. Margt bendir til þess að börn með lélega samskipta- og félagsfærni flosni frekar upp úr námi en aðrir. Flestar rannsóknir á þessu sviði gefa svipaðar niðurstöður, það er að hæfni til samskipta og félagslegra samskipta séu hæfileikar sem leika stórt hlutverk í því að börn og unglings feta rétta leið í lífinu (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007; Hargie, 2006). Gefur það augaleið að þessir hæfileikar skipa stóran þátt í því að börnum og unglingum er skilað út í samfélagið sem verðugum samfélagsþegnum. Sigrún Aðalbjarnardóttir (2007) orðar þetta vel í bók sinni *Virðing og umhyggja: Ákall til 21. aldar*:

Ljóst er að áríðandi er að huga að því hvað megi gera til að efla hæfni barna og unglings í samskiptum og hlúa að virðingu þeirra fyrir sjálfum sér og öðrum, bæði með þeirra eigin farsæld og heill samfélagsins í nútíð og framtíð í huga.

Ef byrjað er strax frá æsku að efla samskipta- og félagsfærni barna og unglings hefur það góð áhrif á framtíð þeirra. Þau eiga ekki einungis auðveldara með að eiga í samskiptum við vini og fjölskyldu heldur eru þau að byggja upp hæfileika sem nýtast þeim þegar fram líða stundir. Seinna þegar þessir einstaklingar fara í framhalds- og háskólanám eru miklar líkur á þeir þurfi að vinna verkefni með samnemendum sínum og þá kemur sér vel að samskipta- og félagsfærni þeirra sé góð. Jafnframt er það orðið mjög algengt að unnið sé í teymum úti á starfsvettvangi og þá koma þessir hæfileikar sér líka vel. Vinnuveitendur horfa orðið minna í einkunnir þeirra sem eru umsækjendur um störf hjá þeim heldur eru aðrir hæfileikar farnir að hafa meira vægi. Nú er mikið horft á félags- og samskiptahæfni einstaklinga og er það að stórum hluta tilkomið vegna teymisvinnu hjá mörgum fagstéttum (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007).

Hægt er að þjálfa upp félagsfærni hjá flestum einstaklingum og hefur slík þjálfun oft skilað góðum árangri. Auðvitað eru til einstaklingar sem eiga erfiðara með læra slíka hegðun og er það oft vegna undirliggjandi raskana. Félagssálfræðingar voru fyrstir fræðimanna að halda því fram að hægt væri með markvissri þjálfun að auka félagsfærni einstaklinga (Duck, 1991; Hargie, 2006).

2.2 Helstu raskanir á félagsfærni

Eins og greint var frá í fyrrí kafla er hægt að þjálfa upp félagsfærni einstaklinga. Ekki er þó hægt að þjálfa félagsfærni hjá öllum einstaklingum. Því miður fæðast sumir með raskanir sem hafa mikil áhrif á hegðun ævina á enda. Í flestum tilfellum er hægt að draga úr þeim einkennum sem fylgja röskuninni en sjaldgæft er að hægt sé að koma algjörlega í veg fyrir þau (Hargie, 2006).

Oftast er það þannig að raskanir sem hafa áhrif á félagsfærni sjást ekki á útliti barns eða unglings. Ytra borð einstaklings lítur út eins og hjá hverjum þeim sem er heilbrigður en þegar hið innra er skoðað nánar kemur í ljós að ekki er allt með felldu. Einhver röskun er til staðar sem hefur mikil áhrif á hegðun og færni viðkomandi til að tengjast fjölskyldu og jafnöldrum sínum. Eitt af þeim einkennum sem benda til þess að eitthvað sé að hjá börnum og unglungum er þegar þeir eiga í erfiðleikum með að eignast vini og tengjast jafnöldrum sínum í leik og starfi. Erfiðleikar með tengslmyndun geta haft mikil áhrif á líðan einstaklinga og orðið til þess að þeir einangra sig frá hópnum. Nokkrar helstu raskanir á félagsfærni eru eftirtaldar: Ofvirkni, félagsfælni, einhverfa og hegðunarröskun. Fleiri raskanir hafa áhrif á þessa eiginlega barna og unblinga en þetta eru viðamestu hóparnir. Farið verður nánar yfir þessar raskanir og hvernig þær lýsa sér hjá börnum og unglungum. Farið verður líka yfir hvernig skert félagsfærni lýsir sér í þessum röskunum (Jakob Smári, 1993; Duck, 1991).

2.2.1 Ofvirkni

Athyglisbrestur með ofvirkni eða það sem í daglegu tali er kallað ofvirkni er ein af þeim röskunum sem sést ekki á útliti þeirra sem eru með hana. Þau börn og ungligar sem eru með ofvirkni eru rétt eins og hver önnur börn og erfitt getur verið fyrir þá sem þekkja ekki nægilega vel til barnsins að átta sig á því að eitthvað ami að því. Ofvirkni kemur fram fyrir 7 ára aldur í flestum tilfellum en einkenni geta einnig komið fram hjá eldri einstaklingum. Einkenni ofvirkni geta verið mismunandi milli einstaklinga þó að flest séu svipuð. Börn með ofvirkni geta átt erfitt með að ljúka þeim verkefnum sem þau taka sér fyrir hendur og vilja oft vaða úr einu í annað.

Einbeiting þeirra getur líka verið mjög lítil og á hugur þeirra oft til að leita eitthvert annað og verða þessir einstaklingar þá annars hugar og utan við sig. Önnur dæmigerð einkenni ofvirkni eru hjá þeim börnum sem eiga erfitt með að vera kyrr og eru sífellt á ferðinni og hvatvísi þeirra er mikil. Margir sem þekkja ekki mikið til ofvirkni telja að hún tengist einkum og nær eingöngu hreyfivirkni barna en það er misskilningur því oft er það svo að hún er ekki til staðar (Páll Magnússon, 2002; Gísli Baldursson, Ólafur Ó. Guðmundsson og Páll Magnússon, 2000).

Greining á ofvirkni er skipt niður í þrjá flokka; aðallega athyglisbrestur, aðallega ofvirkni og/eða hvatvísi og í þriðja lagi sambland af fyrrnefndum flokkum. Mörg einkenni ofvirkni kannast venjulegt fólk við úr sínu eigin fari en þegar ofvirkni er greind þá eru önnur mikilvæg atriði skoðuð með. Meðal annars er athugað hversu lengi og oft hegðunin varir, hvort hegðun er öðruvísi en hjá jafnöldum og félögum og hvort vandamálið varir stöðugt. Ofvirkni er þónokkuð algeng röskun en talið er að 3-5% barna á grunnskólaaldri eigi við hana að stríða. Eftir því sem börn eldast þá breytast einkenni ofvirkni. Hreyfivirkni barnanna minnkar og verður hvatvísin og athyglisbresturinn meira ríkjandi í hegðun þeirra (Páll Magnússon, 2002; Ragna Freyja Karlsdóttir, 2001).

Við ofvirkni eru tvenns konar ríkjandi meðferðir í gangi annars vegar er það lyfjameðferð eða þá sálfélagsleg nálgun sem byggist á atferlismótun einstaklingsins (Páll Magnússon, 2002; Gísli Baldursson og fl., 2000).

Ofvirkni barna getur haft talsverð áhrif á félagsfærni þess. Þar sem einkenni ofvirkni koma oft fram í hávaða, neikvæðni, fiki og mótróa þá hefur hegðunin oft áhrif á aðra sem barnið umgengst daglega. Barnið eyðileggur oft fyrir sér með þessari hegðun og veldur það því oft að erfitt getur reynst fyrir það að eignast vini. Algengt er að barn með ofvirkni verði fyrir aðkasti og einelti frá jafnöldrum (Ragna Freyja Karlsdóttir, 2001).

2.2.2 Félagsfælni

Félagsfælni er skilgreind í *Íslensku sálfræðibókinni* á eftirfarandi hátt: „Yfirþyrmandi ótti og hliðrun við aðstæður þar sem hinn fælni gæti hugsanlega leitt að sér athygli og verið metinn og léttvægur fundinn“ (Hörður Þorgils og Jakob Smári, 1993). Félagsfælni er röskun sem hefur mikil áhrif á félagsfærni þess einstaklings sem þjáist af henni. Þeir sem þjást af félagsfælni eru með viðvarandi, hamlandi ótta um að verða sér til skammar og minnkunar innan um annað fólk. Einstaklingar sem eru félagsfælnir eru alltaf meðvitaðir og vissir um að allir aðrir séu að horfa, hugsa um þá og vega og meta allt sem þeir gera. Félagsfælinn einstaklingur telur sig vera illa klæddan, klaufalegan og að gallar sínr séu það miklir að allir séu að fylgjast með sér. Þeir sem eru félagsfælnir eru í sínu besta formi og þjást ekki þegar þeir eru í einrúmi því þá er engin nálægur sem getur verið að fylgjast með þeim. Einfaldar athafnir eins og það að borða eða skrifa á blað getur vafist fyrir félagsfælnu fólk ef einhver er nálægt viðkomandi. Fælni einstaklinga getur verið að öðrum toga eins og til dæmis sjúklegur ótti við hunda eða snáka. Þeir einstaklingar sem eru með fælni af þessum toga eiga miklu betra með að forðast þær aðstæður sem bjóða upp á að fælnin taki völdin. Þeir geta til dæmis sleppt því að vera á þeim svæðum þar sem fólk með hunda heldur sig. Aftur á móti er mun erfiðara fyrir félagsfælna einstaklinga að forðast það að umgangast annað fólk til þess að forðast það að fælni þeirra geri vart við sig. Auðvitað er hægt að draga og jafnvel útiloka samskipti við aðra en það getur haft einangrandi og jafnvel skaðleg áhrif á félagsfælna einstaklinginn (Hofmann og Barlow, 2002).

Einkenni félagsfælni gera oftast vart við sig þegar unglingsaldurinn nálgast og er þetta því sjaldan röskun sem ung börn þjást af þó svo að undantekningar séu til á því. Þar sem einstaklingar sem þjást af þessari röskun forðast samskipti við annað fólk líður oft langur tími þar til þeir leita sér lækningar. Ef félagsfælinn einstaklingur leitar sé ekki meðferðar þá eru talsverðar líkur á því að aðrir geðrænir sjúkdómar geri vart við sig með tímanum. Þeir sem eru með félagsfælni finnst oft að veikindi sín séu aumingjaskapur og finnst að aðrir geri of mikið úr einkennum sem fylgja röskuninni (American Psychiatric Association, 2000).

Þegar félagsfælni er greind eru yfirleitt tekin viðtöl, hvort sem um er að ræða greiningu á fullorðnum einstaklingum eða börnum. Hjá börnum eða unglungum eru jafnframt foreldrar beðnir um að gefa nánari upplýsingar með barninu um hegðun þess því barnið er oft ekki fært um að segja frá hvernig hegðun þess er háttar í viðtali hjá ókunnugum. Talið er að allt að 12% Íslendinga þjáist einhvern tímann á ævinni af félagsfælni. Helstu meðferðir við röskuninni eru lyfjameðferðir og/eða hugræn atferlismeðferð. Í hugrænu atferlismeðferðinni er reynt að stilla þeim sem er í henni upp í þeim aðstæðum sem hræða hann mest og þannig er unnið að bata hans (American Psychiatric Association, 2000; Jakob Smári, 2000).

2.2.3 Einhverfa

Einhverfa er ein af þeim mörgu röskunum sem sést almennt ekki á últiti einstaklings. Einhverfa snýr aðallega að þroska einstaklingsins og hefur áhrif á greind, félagslega virkni, tilfinningatengsl, málþjáningu og almenn samskipti við aðra í daglegu lífi. Einhverfir einstaklingar eru oft ekki í tengslum við umhverfi sitt og getur það lýst sér í því að tal barnsins er í engu samræmi við það sem er að gerast í kringum það og aðrir sem eru með röskunina bergmála kannski allt sem sagt er í kringum þá. Tengsl foreldra við einhverft barn eru oft erfið því að barnið getur virkað eins og það sé meðvitundarlítið og hreinlega einhvers staðar annars staðar en í sínum eigin líkama (Páll Magnússon, 1993). Einhverfur einstaklingur sýnir fólkini í kringum sig lítinn áhuga og tengist ekki jafnöldrum sínum á neinn hátt. Einstaklingar sem eru með einhverfu geta verið mjög ólíkir þar sem einkennin geta komið fram á mismunandi hátt. Til eru einstaklingar sem festast alltaf í sömu hegðun og endurtaka hana jafnvel tímunum saman. Sú hegðun getur til dæmis verið að horfa á sama stað á vegg eða raða upp kubbum ítrekað eftir einhverju ákveðnu fyrirkomulagi. Erfitt er að segja hvers vegna börn fá einhverfu en vitað er þó samt að orsakirnar eru líffræðilegar. Einhver getur fengið einhverfu vegna erfða en aðrir í kjölfar smitsjúkdóma á meðgöngu móður. Talið er líklegast að eitthvað gerist þegar miðtaugakerfið er að þroskast hjá börnum í móðurkvíði og það valdi röskunum eins og einhverfu. En ekkert er þó vitað með vissu í þessu sambandi (Batshaw, Pellegrino og Roizen, 2007).

Röskuninni einhverfu er skipt niður í þrjú mismunandi svið. Í *fyrsta lagi* eru það einkenni sem koma fram í félagslegu samspili, *öðru lagi* einkenni sem koma fram í einkennilegri eða áráttukenndri hegðun viðkomandi og í *briðja lagi* eru það einkenni sem lúta einkum að máli og tjáningu. Hugtakið einhverfurof er mikið notað í dag. Hætt er að líta á einhverfu sem einhverja ákveðna röskun, heldur er skilgreiningin orðin víðari og komnir undirflokkar. Bernskueinhverfa, ódæmigerð einhverfa og aspergersheilkenni eru allt einkenni einhverfu sem eru skilgreind á einhverfurofi. Það sem hefur áhrif á þessar skilgreiningar er aðallega aldur barns þegar einkenni koma fram og þroskasaga þess (Evald Sæmundsen, 2000).

Einhverfa er mun algengari hjá strákum en stúlkum og er um ein stelpa á móti hverjum þemur til fjórum strákum sem greinist. Nú á tímum greinast mun fleiri einstaklingar með einhverfu en áður. Hvort sem það tengist því að fleiri eru greindir eða að um almenna fjölgun tilfella sé að ræða er erfitt að segja til um. Líklegast er þó um að ræða breytingar á því hvernig röskunin er greind hjá fagmönnum og þess vegna greinist fleiri einstaklingar. Nýjustu rannsóknir sýna að algengi einhverfurofs sé allt að 1% hjá börnum yngri en 12 ára en þó er erfitt að segja hver nákvæm tala er því mismunandi rannsóknir gefa ólíkar greiningartölur (Helga Auðardóttir, 2009; Evald Sæmundsen, 2000).

Algengasta ástæða þess að foreldrar leita greiningar er skertur málþroski. Börnin eru þá oftast á aldrinum eins til fimm ára og eru með skertan eða jafnvel engan málþroska. Barnið fer þá í gegnum greiningu. Því miður er ekki hægt að lækna einhverfu og er þetta því röskun sem varir alla ævina. Margt er þó hægt að gera til að draga úr áhrifum og einkennum hennar en einstaklingar sem eru með einhverfu þurfa samt í flestum tilfellum á talsverðri aðstoð að halda allt sitt líf og í fæstum tilfellum lifa þeir eðlilegu lífi. Til að draga úr áhrifum einhverfu er mikilvægt að samvinna foreldra og fagfólks sé nán og byggir meðferðarvinna aðallega á atferlismeðferð (Evald Sæmundsen, 2000). Einnig er mikilvægt að hafa góða reglu á öllu sem fram fer á heimili og í umhverfi einstaklinga með einhverfu. Ein lítil breyting á dagskipulagi getur haft það í för með sér að dagurinn hjá barninu sé ónýtur og jafnframt þeirra sem umgangast það (Helga Auðardóttir, 2009).

2.2.4 Hegðunarröskun

Hegðunarröskun lýsir sér í mjög erfiðum hegðunarvanda hjá börnum og unglungum. Annað heiti á þessari röskun er andfélagsleg hegðun. Þeir einstaklingar sem eru með hegðunarröskum brjóta á rétti annarra og brjóta ítrekað þær reglur sem gilda í samfélaginu. Einkenni alvarlegrar hegðunarröskunar geta verið: Árásargirni í garð fólks og/eða dýra, brot á reglum, blekking eða þjófnaður og hegðun sem valdið getur eyðileggingu á eignum svo eitthvað sé nefnt. Til að barn eða unglungur sé greindur með hegðunarröskun þurfa að koma fram að minnsta kosti þrjú af ofangreindum atriðum og þarf hegðunin að hafa átt sér stað í að minnsta kosti eitt ár. Einnig þurfa þessi hegðunareinkenni að vera hamlandi fyrir einstaklinginn. Ekki má setja alla slæma og erfiða hegðun barna og unglings undir hegðunarröskun. En hegðun barna og unglings getur verið erfið þó að þau séu ekki með hegðunarröskun. Þá er slæma hegðunin oftast eitthvað sem eldist af þeim og oft dugar fyrir foreldrana að fá ráðgjöf í uppeldismálum hjá fagfólk sem sérhæfir sig í þeim málum (Berkley, 2005; Bára K. Gylfadóttir, 2010).

Börn eða unglingsar sem eru með hegðunarröskun brjóta oft ítrekað á rétti annarra. Þegar komið er á unglingsaldur getur hegðunin oft þróast yfir í afbrotahegðun og misnotkun á fíkniefnum. Talið er að 2-4% allra barni greinist með þessa röskun þannig að hún telst algeng röskun á meðal barna og unglings. Orsakir hegðunarröskunar geta verið ýmsar. Í sumum tilfellum getur verið um að ræða meðfædda þætti, í öðrum tilfellum getur verið um að ræða neikvæð samskipti milli foreldra og barna sem leiðir síðan til þessarar hegðunar. Erfið hegðun barna og unglings leiðir til þess að þau eiga erfiðara með að tengjast jafnöldrum og eignast vini. Oft á tíðum getur það verið fráhrindandi fyrir jafnaldra að tengjast þessum einstaklingum. Það er engin ein einföld skýring sem segir til um afhverju barn fær hegðunarröskun (Jewell og Stark, 2003).

Meðferðir sem hafa reynst árangursríkar fyrir hegðunarröskun hjá börnum eru atferlismótandi aðferðir sem beita þarf bæði heima og í skóla. Mikilvægt er að reyna að stoppa hegðunarröskunina meðan barnið er ungt því eftir því sem það eldist þeim mun erfiðar er oft að draga úr röskuninni. Ef meðferð á yngri árum hefur ekki boríð

árangur og atferli barnanna á unglingsaldri heldur áfram þá hefur oft verið gripið til hugrænnar atferlismeðferðar hjá félagsráðgjöfum og öðrum fagmönnum. Reynt er þá að draga úr hugsanavillum sem ungingurinn hefur byggt upp með sér. Hugsanavillur geta oft verið ástæða þess að barnið eða ungingurinn leiðist út í óæskilega hegðun (Bára K. Gylfadóttir, 2010; Berkley, 2005).

2.2.5 Mótþróaþrjóskuröskun

Mótþróaþrjóskuröskun eða móþróaröskun er röskun sem lýsir sér í erfiðum hegðunarerfiðleikum hjá börnum og ungingum. Þessi röskun er á margan hátt svipuð andfélagslegri hegðun eða hegðunarröskun nema að einkennin eru ekki eins alvarleg. Einkenni móþróaröskunar koma oft meðfram ofvirkni með athyglisbrest. Til þess að fá greiningu þurfa að minnsta kosti fjögur einkenni af eftirtöldum atriðum að koma fram hjá einstaklingnum á sex mánaða tímabili. Helstu einkenni móþróaröskunar eru: Að missa stjórn á skapi sínu, ráfast við fullorðinn einstakling, pirra fólk vísvitandi, neita að fara eftir óskum, fyrirmælum og reglum fullorðinna, hefnigirni, auðvelt að reiðast, kenna öðrum um sín eigin mistök og að lokum að vera hörundssár eða láta pirra sig auðveldlega (Hoeksema-Nolen, 2008).

Þau börn eða ungingar sem eru með móþróaröskun verða fyrir truflunum á félagslegri virkni og gengur oft erfiðlega í námi. Einnig getur þessi hegðun orðið til þess að erfitt sé að eignast vini. Helsta meðferð við þessari röskun eru atferlismótandi uppeldisaðferðir. Foreldrum er kennt að meta aðstæður sem barnið eða ungingurinn lendir í og hvaða lausn sé best að nota hverju sinni. Einnig eru margvísleg uppeldisnámskeið sem foreldrar geta sótt þar sem foreldrum eru kenndar ýmsar aðferðir varðandi uppeldi og foreldrum leiðbeint í þeim málum (Hoeksema-Nolen, 2008).

3 Félagsráðgjöf

Þessi hluti ritgerðar fjallar um félagsráðgjöf og hvernig félagsráðgjafar geta unnið með þeim einstaklingum sem eiga í erfiðleikum með félagsfærni og tengslamyndun. Einnig verður fjallað um forvarnir og hvernig hægt er að sporna við lélegri félagsfærni. Að lokum verður síðan farið yfir nokkur helstu uppeldis- og foreldranámskeið sem í boði eru hér á landi.

3.1 Hvað er félagsráðgjöf?

Fagið félagsráðgjöf er byggt á mannlegum gildum og er aðal vinna félagsráðgjafans byggð á heildarsýn á aðstæður hvers og eins skólstæðings. Hægt er að rekja byrjun félagsráðgjafar til sjálfboðavinnu og góðgerðarstarfs í aðstoð við fátæka. Starf félagsráðgjafa breyttist síðan í tímans rás og hægt er að segja að starf þeirra í upphafi hafi verið frumkvöðlastarf í mörgum málaflokkum, svo sem vinnu innan sjúkrahúsa og fangelsa (Farley, Smith og Boyle, 2006).

Starf félagsráðgjafans snýst að mestu um að leysa vandamál í samféluginu, hjá hópum eða einstaklingum. Félagsráðgjafar vinna með kenningar sem stuðla að heildarsýn og þá er horft til allra þátta sem koma að móturn einstaklings. Stuðlað er að því að veita hjálp til sjálfshjálpar og það er gert með því leita eftir lausnum á vandamálinu og finna hvað hægt er að gera til að leysa það. Reynt er eftir fremsta megni að valdefla einstaklinginn þannig að hann átti sig á sínum vandamálum sjálfur og finni mögulegar lausnir á þeim. Mikið er lagt upp úr fjölskyldunni og mikilvægi hennar innan félagsráðgjafar. Lögð er áhersla á það hvernig fjölskyldan mótar einstaklinginn og hvernig áhrif það hefur á hegðun hans. Félagsráðgjafar miða vinnu sína við þrjár meginforsendur en þær eru: í fyrsta lagi að hver og einn einstaklingur sem þeir vinna með sé mikilvægur og sérstakur. Í öðru lagi að að baki hverju og einu vandamáli liggi persónuleg og/eða félagsleg ástæða. Og í þriðja lagi að hægt sé að leysa þessi vandamál og gera líf skjólstæðingsins betra í kjölfarið (Farley, Smith og Boyle, 2006).

Í félagsráðgjöf er mikið notast við aðferðina heildarsýn. Með heildarsýn er átt við það að þegar félagsráðgjafi er að vinna með einstakling þá er ekki bara litið til þess tiltekna einstaklings heldur eru heildaraðstæður hans og umhverfi skoðað gaumgæfilega líka. Til þess að meta umhverfi einstaklings er hægt að notast við vistfræðilíkan Bronfenbrenners og micro, mezo og macro nálgun þess líkans. Minnst var á vistfræðilíkanið fyrr í ritgerðinni. Félagsráðgjafinn þarf að hafa hæfni til að greina aðalatriði frá aukaatriðum og notfæra sér það í vinnu sinni (Farley, Smith og Boyle, 2006).

Félagsráðgjafar hafa sett sér siðareglum sem þeir hafa einsett sér að vinna eftir. Þar er kveðið á um marga meginþætti í starfi þeirra og má meðal annars minnast á trúnaðar- og þagnarskyldu þeirra (Landlæknisembættið, 2008). Þar segir jafnframt að tilgangur félagsráðgjafar sé:

Grundvöllur félagsráðgjafar er virðing fyrir manngildi og sérstöðu hvers einstaklings og trú á getu hans til að nýta hæfileika sína til fullnustu. Markmið félagsráðgjafar er að vinna að lausn félagslegra og persónulegra vandamála og sporna við félagslegu ranglæti. Félagsráðgjafi vinnur gegn mannréttindabrotum hvar svo sem þau eiga sér stað.

Ber hverjum félagsráðgjafa að kynna sér siðareglurnar og fara eftir þeim í einu og öllu í vinnu sinni (Landlæknisembættið, 2008).

3.1.1 Skólfélagsráðgjöf

Skólfélagsráðgjöf er eitt af þeim fjölmörgu sérsviðum sem félagsráðgjafar vinna við. Skólfélagsráðgjafar vinna í samstarfi við heimili og skóla og veita ráðgjöf þeim sem á þurfa að halda. Einnig vinna þeir oft í þverfaglegum teymum með sálfræðingum, kennurum, sérkennurum og hjúkrunarfræðingum. Ráðgjöfin sem skólfélagsráðgjafarnir veita getur beinst að nemendum, foreldrum og kennurum. En þeir geta einnig veitt öðrum starfsmönnum skólans ráðgjöf eða þá verið að sinna barni og fjölskyldum. Félagsráðgjafar leitast við að hafa heildarsýn yfir aðstæður hvers skjólstæðings og reyna að finna lausnir sem stuðla að því að hafa sem minnst

áhrif á líf einstaklingsins (Farley, Smith og Boyle, 2006; Skólafélagsráðgjafar, e.d.; Guðrún Helga Sederholm, 1999).

Forvarnarvinna er mikilvægur hluti í starfi félagsráðgjafa og er sérlega í starfi skólafélagsráðgjafa. Þeir finna lausnir á algengum vandamálum sem hrjá nemendur og deila þeim með skjólstæðingum sínum. Í hröðu og fjölbreyttu nútímasamfélagi geta börn og unglings orðið fyrir hindrunum á vegi sínum innan fjölskyldunnar eða í skólastarfinu. Skólafélagsráðgjafar eru þeir einstaklingar innan skólakerfisins sem þessir nemendur og jafnvel foreldrar geta leitað til og unnið að lausunum á vandamálum sínum og leitað eftir stuðningi. Skólafélagsráðgjafar leita að styrkleikum hvers og eins skjólstæðings í staðinn fyrir að einblína á veikleika og það sem miður fer hjá þeim (Farley, Smith og Boyle, 2006; Skólafélagsráðgjafar, e.d.; Guðrún Helga Sederholm, 1999).

Það er mikilvægt að skólafélagsráðgjafi hafi góða yfirsýn yfir vinnustað sinn og skjólstæðinga þannig að hann geti fundið þá einstaklinga sem þurfa á hjálp hans að halda. Ef skólafélagsráðgjafi getur brugðist við erfiðleikum eða óæskilegri hegðun á upphafsstigum eru meiri líkur á því að hægt sé að koma í veg fyrir áframhaldandi erfiðleika. Starf félagsráðgjafa innan skólakerfisins er mjög mikilvægur hlekkur í því að hjálpa nemendum að kljást við þau félags- og persónulegu vandamál sem upp koma hijá þeim (Farley, Smith og Boyle, 2006; Skólafélagsráðgjafar, e.d.).

3.2 Lausnir sem félagsráðgjafar geta notað

Félagsráðgjafar hafa menntun sem getur nýst þeim á margan hátt við vinnu með börnum og unglungum sem hafa skerta félagsfærni. Marga félagslega þætti er hægt að fyrirbyggja eða draga úr þeim með forvörnum. Hér verður fjallað um hvernig félagsráðgjafar geta unnið forvarnarvinnu með einstaklingum sem eru með skerta félagsfærni.

3.2.1 Forvarnir

Forvarnarvinna er stór þáttur í starfi félagsráðgjafa. Með forvörnum er hægt að efla skerta félagsfærni barna og unglings. Skólakerfið er góður vettvangur fyrir forvarnir þar sem skólaskylda er í landinu. Vegna skólaskyldunnar er auðvelt að ná til stórs hóps barna á aldrinum sex til 16 ára. Eins og áður hefur verið minnst á þá vinna skólafélagsráðgjafar að forvörnum og eru þeir vel í stakk búnir að efla þær innan notendahóps síns. Þegar forvarnarvinna er öflug innan skólakerfisins þá kemur það fram með öflugri og betri nemendum og að andrúmsloftið innan skólans verður betra og léttara. Dregið getur úr ýmsum erfiðleikum nemenda þegar forvarnarstarf er virkt svo sem hegðunar- og tilfinningaerfiðleikum. Forvarnir er mikilvægur þáttur í því að koma í veg fyrir að einhverjir ákveðnir óæskilegir þættir eigi sér stað. Til þess að forvarnir virki sem skyldi þarf að skilgreina vandamálið vel sem á að leysa og setja fram áætlanir um hvernig best er að ná tilteknum árangri (Barton, 1999).

Margar leiðir er hægt að fara til að efla færni barna og unglings á hinum ýmsu sviðum. Á Íslandi eru nokkrar aðferðir sem hafa verið notaðar í því að efla félagsfærni barna og unglings. PMT, *Parent Management Training*, er ein af þeim aðferðum. Í PMT er lögð áhersla á að barn læri hegðun þegar það á í samskiptum við umhverfið. Helsta áhersla er á góðar uppeldisaðferðir og að þær hafi góð áhrif á líf barna. Foreldrum eru kenndar æskilegar aðferðir í uppeldi barna sinna sem draga úr hegðunarerfiðleikum og auka jákvæða hegðun (Margrét Sigmarsdóttir, 2002). Önnur aðferð sem notuð er hér á landi er ART, *Aggression Replacement Training*. ART aðferðinni er skipt niður í þrjá þætti: Félagsfærniþjálfun, reiðistjórnun og eflingu siðgæðisþroska. Þessi aðferð er sérstaklega ætluð börnum sem eiga í erfiðleikum með reiði og árásarhegðun (Art á Suðurlandi, e.d.). Hér á eftir verður fjallað um kennsluefnið Stig af stigi, *Second step* (Katrín Árnadóttir, 2009).

Kennsluefnið *Stig af stigi* hefur verið notað á Íslandi í um áratug. Það er efni sem sérstaklega er hannað til þess að efla félags- og tilfinningabroska barna og á að bæta félagslegt umhverfi þeirra til muna. Markmiðið með *Stig af stigi* er að allt skólasamfélagið hjálpið að við að bæta og laga félagslegan vanda nemenda og hjálpi þeim að innleiða betri félagsfærni og góða hegðun. Þessir tveir þættir eru þeir

áhrifamestu ef lifa á ánægjulegu og árangursríku lífi hvort sem það er á unga aldri eða þegar komið er á fullorðins ár. Mikilvægur þáttur í kennsluefninu er að kenna börnum að hafa stjórn á sér og skilja sínar eigin tilfinningar. Hér lendis er þetta kennsluefni einungis notað í vinnu með börnum á aldrinum 4 – 10 ára en í Bandaríkjunum hefur verið hannað efni sem hentar líka unglingum og mun það eflaust koma hingað til lands (Katrín Árnadóttir, 2009).

Erlendis hafa verið gerðar margar rannsóknir á því hverju notkun á þessu kennsluefni skilar. Hér á landi hafa færri rannsóknir verið gerðar þar sem þetta efni er frekar nýlegt. Þó hefur verið unnið að mastersrannsókn á viðhorfum foreldra og kennara og verður vitnað í niðurstöðu hennar hér á eftir. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar Katrínar Árnadóttur (2009) er mjög margt sem bendir til þess að kennsluefnið stig af stigi skili góðum árangri. Úr heildarvanda nemenda dregur og sýnir það að kennsluefnið skilar tilsettum árangri þrátt fyrir stutta notkun á efninu hér á landi. Þær niðurstöður úr rannsókn Katrínar Árnadóttur (2009) sem tengjast mest viðfangsefni ritgerðar þessarar eru áhrif kennsluefnisins á félagsfærni nemenda. Í rannsókn hennar eru kennrar og foreldrar ekki sammála um það hvort félagsfærni nemenda aukist og batni að lokinni kennslu á *Stig af stigi*. Kennrar voru vissir um að kennsluefnið hefði áhrif á félagsfærni en foreldrar voru ekki á sama máli. Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að marktæk breyting hafi átt sér stað á félagshæfni barnanna eftir að byrjað var að nota *Stig af stigi* kennsluefnið. Niðurstöður þessar benda til þess að nota megi kennsluefnið til að draga úr ýmsum vanda nemenda og auka félagsfærni. Margar erlendar rannsóknir benda til sömu niðurstaðna og rannsókn Katrínar Árnadóttur, það er að félagsfærni aukist við notkun stig af stigi (2009).

3.2.2 Marte Meo aðferðin

Aðferðin Marte Meo er vinnuaðferð sem notuð er til þess að styðja foreldra í því að mynda tengsl við barn. Marte Meo er aðferð sem félagsráðgjafar geta notað í starfi sínu. Aðferðin er einnig tæki sem notað er til þess að bæta samskipti milli foreldra og barna. Markmið hennar er að styrkja foreldra í uppeldishlutverki sínu og stuðla að

sterkara sambandi milli þeirra og barnanna. Aðferðin er einnig notuð til að hjálpa foreldrum ungra barna í því hlutverki að tengjast þeim og sjá um daglega umönnun þeirra. Aðferð þessi styðst mikið við þroskakenningar og hvernig börnin greina á milli mismunandi umönnunaraðila. Marte Meo þýðir á íslensku: *Að nota eigin styrkleika*. Sú þýðing segir eiginlega allt um það hvernig aðferðina er notuð til að ýta undir styrkleika foreldra og bægja frá veikleikum þeirra í tengslum við uppeldi barna sinna (Hedenbro og Wirtberg, 2002).

Marte Meo aðferðin er íhlutunaraðferð. Notað er upptökutæki til greiningar á samskiptum milli foreldra og barna í daglegum samskiptum þeirra. Meðferðaraðilinn sér um að taka upp á myndband hversdagslegar og daglegar athafnir svo sem matartíma eða baðtíma. Hann fer síðan yfir myndbandið með foreldrunum. Þeir læra hvað má fara betur í samskiptum þeirra við barnið. Notkun Marte Meo aðferðarinnar styrkir foreldra mikið í hlutverkinu sínu. Þeir læra meðal annars hvernig þeir eiga að ná athygli barns, hvernig hægt er að vera leiðandi í uppeldi þess og hvernig stuðla má að jákvæðri hegðun. Foreldrar læra að orða hlutina þannig að börn skilji þá. Jafnframt eykur aðferðin skilning foreldra á líkamstjáningu barna sinna og ná þeir frekar augnsambandi við börnin svo eitthvað sé nefnt (Hrönn Pálmadóttir og Þórdís Þórðardóttir, 2007; Hedenbro og Wirtberg, 2002).

Þegar skoðaðar eru rannsóknir sem hafa verið gerðar á Marte Meo aðferðinni kemur í ljós að hún skilar árangri. Erlendar rannsóknir benda til þess að aðferðin leiði til árangursríkari samskipta milli foreldra og barna. Einnig bendir margt til þess að foreldrar séu öruggari og hafi meira sjálfstraust í samskiptum við börnin sín. Íslensk rannsókn sem gerð var á Marte Meo meðal starfsfólks í leikskóla benti til þess að myndbandsgreiningar væru góð aðferð til að efla samskipti milli starfsmanna og barna. Starfsmenn töldu að þeir myndu bæta sig í samskiptum við börnin eftir notkun aðferðarinnar (Hrönn Pálmadóttir og Þórdís Þórðardóttir, 2007; Hedenbro og Wirtberg, 2002).

3.2.2 Foreldra- og uppeldisnámskeið

Hægt er að velta því fyrir sér hvort að með betri uppeldis- og foreldrafærni alu foreldrar upp færari einstaklinga. Boðið er upp á fjölmörg foreldra- og uppeldisnámskeið en ekkert þeirra er skyldunámskeið fyrir foreldra. Námskeiðin eru allt frá því að vera námskeið sem foreldrar sækja áður en barnið fæðist til þess að vera námskeið sem foreldrar sækja þegar allt stefnir í vandræði varðandi uppeldi barnsins. Eitt af þeim námskeiðum sem boðið er upp á er *Barnið komið heim*. Á því námskeiði er lögð áhersla á þær breytingar sem verða þegar barnið kemur í heiminn, hvaða áhrif það hefur á samband foreldra og hvað þeir þurfa að hafa í huga þegar barn kemur í heiminn. Námskeið sem þetta á að draga úr þeim skakkaföllum sem geta orðið í byrjun tengslamyndunar foreldra og barns á þeim tímapunkti sem það er hvað mikilvægast (Ólafur Grétar Gunnarsson og Bjarni Þórarinsson, e.d.). Félagsvísindastofnun býður upp á uppeldisnámskeið sem kallast, *SOS*. Á námskeiðinu er fjallað um það að foreldrar eigi að gefa börnum sínum skýr skilaboð. Einnig er farið í það hvernig draga megi úr óæskilegri hegðun barna svo eitthvað sé nefnt (Félagsvísindastofnun, e.d.).

Miklar breytingar verða á lífi einstaklinga þegar samband þeirra breytist úr því að vera parsamband í að vera fjölskyldusamband þegar barn inn í fjölskylduna. Eðlilegt er að foreldrar finni fyrir streitu á þessu tímabili og að það hafi jafnvel áhrif á getu þeirra til að sinna barni sínu sem skyldi. Efla verður stöðu fjölskyldufélagsráðgjafar innan heilsugæslustöðvanna og hafa þjónustuna aðgengilega öllum. Ef þjónusta fjölskylduráðgjafa og jafnvel uppeldisfræðinga er virk innan heilsugæslunnar mun það auðvelda foreldrum sem eiga í vandræðum með uppeldið á barni sínu að leita þangað eftir upplýsingum og stuðningi (A. Karólína Stefánsdóttir, 2006). Í rannsókn, sem gerð var á árunum 2002 – 2003, kom fram að foreldrum fannst vera mikil þörf á námskeiðum sem veita uppeldisráðgjöf fyrir foreldra. Einnig fannst þeim ekki nógu mörg og fjölbreytt námskeið í boði. Í kjölfar þessarar rannsóknar var útbúið námskeið sem ber heitið *Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar*. Á þessu námskeiði er lögð áhersla á árangursríkar leiðir í uppeldi og hverju jákvæður agi getur skilað (Sveindís Anna Jóhannsdóttir, 2006). Bókin sem notuð er til hliðsjónar á námskeiði þessu er *Uppeldisbókin – að byggja upp færni til*

framtíðar. Í þeirri bók er talað um að uppeldi barna sé langtíma verkefni sem foreldrar taki að sér þegar þeir eignast barn. Eitt það mikilvægasta sem foreldrar þurfa er að vera fyrirmyn dir barna sinna. Ekki er hægt að ætlast til þess að barn sýni góða og æskilega hegðun ef foreldrarnir gera það ekki sjálfir. Farið er sérstaklega í það hvernig hægt sé að kenna börnum félagsfærni (Christophersen og Mortweet, 2004).

Niðurstaða

Tilgangur ritgerðarinnar var að bregða ljósi á hvernig skert félagsfærni einstaklinga hefur áhrif á tengslamyndun þeirra. Rannsóknarsprungar sem lagðar voru til grundvallar við ritun þessarar ritgerðar voru eftirfarandi:

- Hvaða áhrif hefur skert félagsfærni á börn og unglings?
- Hvað geta félagsráðgjafar gert til að stuðla að aukinni félagsfærni barna og unglings?
- Hvað er hægt að gera til þess að styðja við færni foreldra í uppeldishlutverkinu?

Mikilvægt er að börn byrji strax í frumbernsku að mynda tengsl við einhvern einn ákveðinn einstakling sem í flestum tilfellum er móðir barnsins. Móðirinn verður að sinna líkamlegum og tilfinningalegum þörfum barnsins og snýst það um að veita barninu umhyggju og næringu. Kenningasmíðirnir John Bowlby, Mary Ainsworth og Erik H. Erikson lögðu öll áherslu á að tengslamyndun við móður væri ein af grunnforsendum þess að einstaklingur verði hæfur þjóðfélagsþegn þegar fram líða stundir. Ef þessi góða tengslamyndun á sér ekki stað leiðir það til þess að meiri líkur séu á að barnið eigi í erfiðleikum með að tengjast öðrum síðar meir á ævinni, svo sem vini og fjölskyldu. Einnig getur það leitt til þess að sjálfsmýnd þessara einstaklinga verði veikari. Tilfinningalíf einstaklinga er nátengt félagsfærni og eftir því sem félagsfærnin er betri þeim mun betra er tilfinningalíf viðkomandi.

Félagsfærni er miklvæg í mannlegum samskiptum. Hún er lærð færni sem hver og einn lærir frá bernsku og út lífið. Fjölskyldan gegnir mikilvægu hlutverki í að byggja upp þessa hæfileika barna og unglings. Því miður eiga ekki allir eins gott með félagslega hegðun og eiga erfiðara með að læra hana. Ákveðnar raskanir geta haft áhrif á félagsfærni barna og unglings svo sem ofvirkni, félagsfælni, einhverfa og hegðunarraskanir. Í mörgum tilfellum er ekki vitað hver ástæða raskananna er en hægt er með þjálfum sem fagfólk veitir að draga úr flestum þessara raskana. Þær raskanir sem minnst var á hér að ofan hafa mikil áhrif á eiginleika barna og unglings til félagsfærni. Hægt er þó að hjálpa þessum einstaklingum að þjálfa upp

félagsfærnina og gera þeim lífið auðveldara. Skert félagsfærni getur haft mikil áhrif á þá einstaklinga sem þjást af henni. Dagleg samskipti við aðra aðila geta orðið erfið. Tilfinningalíf er nátengt félagsfærni og eftir því sem félagsfærnin er betri þeim mun betra ástandi verður tilfinningalífið í.

Félagsráðgjafar geta gert ýmislegt til að hjálpa einstaklingum sem eru með skerta félagsfærni. Félagsráðgjafar eru fagstétt sem vinna þverfaglegt starf með öðrum fagstéttum. Þeir hafa heildarsýn að leiðarljósi og hjálpa einstaklingum að sjá sín eigin vandamál. Félagsráðgjafar vinna talsverða forvarnarvinnu í starfi sínu. Forvarnir er einkar mikilvægur þáttur til að auka félagsfærni einstaklinga. Félagsráðgjafar sinna mikið forvarnarstarfi með börnum og unglungum. Bæði vinna þeir innan skólakerfisins sem skólafélagsráðgjafar og á heilsugæslustöðvum. Þessir staðir eru einkar heppilegir til forvarnarvinnu. Samið hefur verið margs konar kennslu- og fræðsluefni sem notað er í þeim tilgangi að auka félagsfærni sem og aðra færni barna og unglings. Eitt af þessum kennsluefnum nefnist *Stig af stigi* hefur verið notað hér á landi og er það efnið sérstaklega ætlað til að auka félagsfærni barna og unglings. Þetta kennsluefni sem og önnur eru gagnleg fyrir félagsráðgjafa og aðra fagaðila í vinnu með börnum og unglungum.

Einn af mikilvægustu þáttum þess að börn og ungligar öðlist góða félagsfærni er hæfni foreldra í uppeldishlutverkinu. Það er eðlilegt að einstaklingar séu ekki fæddir með hæfileika til þess að ala upp barn en í flestum tilfellum gengur foreldrum vel að finna sig í þessu hlutverki. Margir reyna sitt besta þegar þeir ala upp börnin sín en þeim tekst stundum ekki upp sem skyldi. Námskeið sem stuðla að góðum uppeldisaðferðum foreldra eru eitt af þeim úrræðum sem bjóða þarf upp á í nútímasamfélagi. Foreldrar eyða orðið minni tíma með börnum sínum og þekkja þar af leiðandi þau ekki nágu vel og kunna jafnvel ekki að bregðast við einhverju óvæntu sem upp á kemur í uppeldinu. Styrkur foreldra í uppeldishlutverkinu er lykillinn að því að þeir geti alið upp færa einstaklinga. Á Íslandi eru fjölmörg námskeið í boði sem eiga að stuðla að aukinni foreldrafærni og betri uppeldisaðferðum sem foreldrar geta sótt.

Umræða

Ljóst er að margt má fara betur í því hlutverki að ala upp börn og unglings með góða eiginleika. Huga þarf að því strax við fæðingu að foreldrum bíði afar mikilvægt hlutverk og ekki má bregðast í uppeldinu næstu árin. Í flestum tilfellum gengur foreldrum vel í hlutverki sínu sem uppalendur og tekst að skila færum einstaklingum út í lífið. Er það skoðun höfundar að efla eigi uppedisnámskeið fyrir foreldra og gera þau að einhverju leyti að skyldu. Með því að gera almenn uppedisnámskeið að skyldu ætti það að auka færni foreldra og veita þeim styrk ef eitthvað bregður út af í uppeldinu. Jafnframt hjálpar það þeim að takast á við óvæntar aðstæður.

Eðlilegt er að foreldrar séu ekki fullkomnir uppalendur og reki sig á í þessu mikilvæga hlutverki. Höfundur ritgerðar er á þeirri skoðun að hægt sé að gera uppedisnámskeið að skyldu. Hægt er að tengja námskeið sem slík inn í ungbarnaeftirlitið og jafnvel veita einhverjar greiðslur frá ríkinu svo að foreldrar sækji námskeið. Það er hvati fyrir foreldra að sækja námskeið ef þeir fá einhverjar umbun við að sitja námskeið. Telur höfundur að það sé hagur íslensku þjóðarinnar að foreldrar séu sem best búnir undir hlutverk sitt og geti skilað færum einstaklingum út í samfélagið.

Heimildaskrá

- A. Karólína Stefánsdóttir. (2006). Fjölskyldufélagsráðgjöf og fjölfagleg samskópun. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ritstjórar), *Heilbrigði og heildarsýn: félagsráðgjöf í heilbrigðisþjónustu* (bls. 325-334). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (IV-TR)*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Art á Suðurlandi. (e.d.). *Hvað er art? Nokkra fróðleiksmola um ART má finna hér*. Sótt 12. apríl 2011 af <http://www.isart.is/um-art>.
- Barton, J. (1999). Child and Adolescent Psychiatry Serveces. Í M. Hill (ritstjóri), *Effective Ways of Working with Children and their Families* (197-214). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Batshaw, M. L., Pellegrino, L. og Roizen, N. L. (2007). *Children with disabilities*. Baltimore: Paul. H. Brookes Publishing
- Bára K. Gylfadóttir. (2010). *Hegðunarröskun*. Heilsugæslan. Sótt 22. febrúar 2011 af <http://www.heilsugaeslan.is/pages/2260>.
- Bee, H. og Boyd, D. (2004). *The developing child*. Boston: Pearson-A & B.
- Berger, K. S. (2004). *The Developing Person Through the Live span*. New York, Worth Publishers.
- Berk, L. E. (2004). *Development through the lifespan*. Boston: Pearson Education
- Berk, L. E. (2009). *Child development*. Boston: Pearson higher education.
- Berkley, Russell A (2005). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder í *A Handbook for Diagnosis and Treatment* (bls 109-141). New York. Guilford Publication.
- Carter, B. og McGoldrick, M. (2005). *The expanded family life cycle*. Boston: Pearson.
- Christophersen, E. R. og Mortweet, S. L. (2004). *Uppeldisbókin – að byggja upp færni til framtíðar*. (Gyða Haraldsdóttir og Mattíhas Kristiansen þýddu). Reykjavík: Skrudda.
- Duck, S. (1991). *Friends for life*. New York ; London : Harvester Wheatsheaf.
- Evald Sæmundsen. (2000, desember). *Einhverfa*. Sótt 24. mars 2011 af http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&Itemid=40&id_grein=1068.

Farley, O.W., Smith, L.L. og Boyle, S.W. (2006). *Introduction to Social Work* (10. útgáfa). Boston: Pearson.

Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands. (e.d.). *SOS uppeldisnámskeið*. Sótt 15. Apríl 2011 af http://www.fel.hi.is/sos_uppeldisnamskeid.

Gísli Baldursson, Ólafur Ó. Guðmundsson og Páll Magnússon. (2000). Ofvirkniröskun: yfirlitsgrein [rafræn útgáfa]. *Læknablaðið*, 86, 409-414.

Guðrún Helga Sederholm. (1999). *Ráðgjöf í skólum – Handbók í félagsráðgjöf og námsráðgjöf*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Hagstofa Íslands. (2007). *Skilgreining á hugtakinu fjölskylda* sótt þann 17. mars 2011 af <http://www.hagstofa.is/lisalib/getfile.aspx?ItemID=7397>.

Hargie, O. (2006). *The Handbook of Communication Skills*. Bretland: Routledge.

Hedenbro, M. og Wirtberg, I. (2002). *Samspillet kraft: Marte Meo – mulighet til utvikling*. Oslo: Kommuneforlaget.

Helga Auðardóttir. (2009, október). *Ráð fyrir daglegt líf: Nokkur einföld ráð varðandi daglega lífið*. Sótt 21. febrúar 2011 af <http://www.heilsugaeslan.is/pages/2243>.

Hoeksema-Nolen, S. (2008). *Abnormal psychology*. (4. útgáfa). Boston: McGraw-Hill Higer Education.

Hofmann, S. G. og Barlow, D. H. (2002). Social phobia (social anxiety disorder). Í D. H. Barlow (Ritstj.), *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2. útgáfa) (bls. 454-476). New York: The Guilford Press

Hrafnhildur Ragnarsdóttir. (1993). Sjálfsmýnd unglingsins. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (Ritstj.), *Sálfræðibókin* (bls. 62-65). Reykjavík: Mál og menning.

Hrönn Pálmadóttir og Þórdís Þórðardóttir. (2007). „Það sem áður var bannað er nú leikur” – Breytingar á uppeldissýn í leikskóla. *Tímarit um menntarannsóknir*, 4, 119 – 135.

Hörður Þorgils og Jakob Smári. (1993). Orðskýringar. Í *Sálfræðibókin* (bls. 915-935). Reykjavík: Mál og menning.

Jakob Smári. (1993). Félagsleg hæfnipjálfun. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (Ritstj.), *Sálfræðibókin* (bls. 742-748). Reykjavík: Mál og menning.

Jakob Smári. (2000). *Félagsfælni*. Sótt 19. febrúar 2011 af <http://www.gedhjalp.is/?c=webpage&id=30&lid=28&pid=12&option=links>.

- Jewell, J. D. og Stark, K. D. (2003). Comparing the family environments of adolescents with conduct disorder or depression. *Journal of Child and Family Studies*, 12(1), 77–89.
- Katrín Árnadóttir. (2009). Stig af stigi. Áhrif á félagshæfni og vanda barna. Óbirt lokaverkefni til MA gráðu við Háskóla Íslands.
- Kristinn Karlson. (1994). Fjölskyldur og heimili á Íslandi, breytingar síðustu áratugi og sérstaða Íslands. Í Ingibjörg Broddadóttir (ritstjóri). *Fjölskyldan uppsprettu lífsgæða*. (bls. 129 – 148). Reykjavík: Félagsmálaráðuneytið.
- Landlæknisembættið. (nóvember, 2008). *Siðareglur félagsráðgjafa*. Sótt 20. Apríl 2011 af <http://www.landlaeknir.is/pages/435>.
- Margrét Sigmarsdóttir. (2002). PMT meðferð fyrir foreldra barna með hegðunarerfiðleika. *Glæður*, 12(2), 18-24.
- Martin, C. L. og Fabes, R. (2009). *Discovering child development*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Nanna. K. Sigurðardóttir. (1994). „Ég og míni fjölskylda“ – lífskeið og fjölskyldubönd. Í Ingibjörg Broddadóttir (ritstjóri). *Fjölskyldan uppsprettu lífsgilda*. (bls. 161 – 173). Reykjavík: Félagsmálaráðuneytið.
- Newman, M. og Grauerholz, L. (2002). *Sociology of families*. Thousand Oaks: Sage publications.
- Ólafur Grétar Gunnarsson og Bjarni Þórarinsson. (e.d.). *Barnið komið heim: upplýsingar um verkefnið á Íslandi*. Sótt 1. apríl 2011 af <http://www.barnidkomidheim.net/verkefni-a-islandi>.
- Páll Magnússon. (1993). Einhverfa. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (Ritstj.), Sálfraeðibókin (bls. 186-193). Reykjavík: Mál og menning.
- Páll Magnússon. (2002, ágúst). *Ofvirkni í bernsku*. Sótt 20. febrúar 2011 af <http://www.landlaeknir.is/Pages/540>.
- Ragna Freyja Karlsdóttir. (2001). *Ofvirknibókin: fyrir kennara og foreldra*. Reykjavík: Flatey hf.
- Sadock, B. J. og Sadock, V. A. (2007). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (10. Útg). Philadelphia: Lippincott Williams og Wilkins.
- Santrock, J. W. (2008). *Adolescence*. Boston: McGraw - Hill.
- Santrock, J. W. (2007). *Child Development*. (11. útgáfa). New York: McGraw-Hill.

Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2007). *Virðing og umhyggja*. Ákall 21.aldar. Reykjavík: Heimskringla, háskólaforlag Máls og Menningar.

Sigrún Júlíusdóttir. (2001). *Fjölskyldur við aldhvörf*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Skófafélagsráðgjafar. (e.d). *Hvað er skófafélagsráðgjöf?* Sótt 29. Mars 2011 af <http://skolafelagsradgjof.wordpress.com/category/um-skolafelagsra%C3%B0ogjof/>.

Steinberg, L. (2011). *Adolescence* (9. útgáfa). New York: McGraw-Hill.

Sveindís Anna Jóhannsdóttir. (2006). Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ritstjórar), *Heilbrigði og heildarsýn: félagsráðgjöf í heilbrigðispjónustu* (bls. 313-324). Reykjavík: Háskólaútgáfan.