



Gildi stuðnings við sjálfræði í uppeldi barna

Þorbjörg Arna Unnsteinsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs
Uppeldis- og menntunarfræðideild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Gildi stuðnings við sjálfræði í uppeldi barna

Þorbjörg Arna Unnsteinsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Uppeldis- og menntunarfræði

Leiðbeinandi: Ingibjörg Vala Kaldalóns

Uppeldis- og menntunarfræðideild
Menntavísindasvið Háskóla Íslands
Júní 2016

Gildi stuðnings við sjálfræði í uppeldi barna

Ritgerð þessi er 14 eininga lokaverkefni til BA-prófs
í uppeldis- og menntunarfræði við Uppeldis- og menntunarfræðideild,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Þorbjörg Arna Unnsteinsdóttir 2016

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Prentsmiðja xxx

Reykjavík, 2016

Ágrip

Markmið þessarar rannsóknarritgerðar er að vekja athygli foreldra á gildi stuðnings við sjálfræði í uppeldi barna og hvernig uppeldishættir séu best til þess fallnir að styðja við sjálfræði. Sjálfræði þýðir að athafna sig í samræmi við eigin áhuga og sannfæringu.

Sjálfræði okkar takmarkast þó af sjálfræði annarra og lýtur að innri aga.

Sjálfsákvörðunarkenning verður kynnt til sögunnar en hún fjallar um sjálfræði sem mikilvægan þátt áhugahvatar. Stuðningur við sjálfræði eflir sjálfstjórnun og þegar foreldrar styðja við sjálfræði barna sinna eykst sjálfstíltrú þeirra í kjölfarið. Stuðningur við sjálfræði barna felst meðal annars í því að veita þeim val, hvetja til frumkvæðis, veita hvatningu og hrós og vera virkur þátttakandi í lífi þeirra.

Efnisyfirlit

Ágrip (útdráttur)	3
Formáli	6
1 Inngangur	7
1.1 Efnistöð og meginhugtök	8
2 Gildi sjálfræðis	10
2.1 Áhugahvöt	10
2.2 Sjálfsákvörðunarkenning	11
2.2.1 Gagnrýni á sjálfsákvörðunarkenningu	13
3 Sjálfstjórnun	15
4 Sjálfstílrú	18
5 Hvernig geta foreldrar eft sjálfræði, sjálfstjórnun og sjálfstílrú?	21
5.1 Hvetja til vals og frumkvæðis.....	21
5.2 Skýrir rammar og reglur.....	23
5.3 Þátttaka foreldra í lífi barna.....	23
5.4 Hugarfar gagnvart mistökum.....	24
5.5 Fyrirmyndir	25
5.6 Veita hvatningu og hrós.....	26
5.7 Raunsæi eða sjálfstílrú?	27
5.8 Skammtíma- og langtímamarkmið	29
5.9 Uppeldishættir sem styðja ekki við sjálfræði.....	30
6 Samantekt	32
7 Lokaorð	35
Heimildaskrá	36

Formáli

Fyrst og fremst vil ég þakka eiginmanni mínum, Arnóri Aðalsteini Ragnarssyni fyrir ómældan stuðning og þolinmæði á meðan verkið var í vinnslu. Einnig vil ég þakka börnunum mínum, Sigrúnu Lillý og Unnsteini Marinó fyrir þolinmæði og félagsskap á meðan skrifum stóð, sem og öllum þeim sem pössuðu þau þegar foreldrarnir voru niðursokknir í lærdóm. Sérstakar þakkir fær leiðbeinandinn minn, Ingibjörg Vala Kaldalóns, ekki eingöngu fyrir góða leiðsögn, gott samstarf og að styðja sjálfræði mitt í ferlinu, heldur einnig fyrir að vera kveikjan að þessu verkefni. Síðast en ekki síst vil ég þakka foreldrum mínum fyrir að hafa alið mig upp eins og þau gerðu. Án þeirra hefði ég ekki haft áhuga á þessu efni.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, _____._____ 20__

1 Inngangur

Ég hef alltaf verið mjög meðvituð um hvaða áhrif uppeldi getur haft á börn. Ég gagnrýndi stundum og geri reyndar enn, aðferðirnar sem foreldrar mínir notuðu á mig og bræður mína. Við erum í raun mjög vel upp alin en mér fannst eitthvað vanta. Það var í fyrsta tímanum sem Ingibjörg V. Kaldalóns kenndi mér sem ég áttaði mig almennilega á hvað það var. Hún kynnti fyrir bekknum doktorsrannsókn sína sem ber nafnið *Stuðningur við sjálfræði nemenda í íslenskum grunnskólum*. Þegar hún lýsti rannsókninni sinni tengdi ég það við uppeldið sem ég fékk. Rétt eins og krafist er af nemendum í grunnskólum var ég mjög hlýðið barn og efaðist sjaldan eða aldrei um hvers vegna ég átti að gera það sem mér var sagt. Ég gerði það bara. Ekki síst í skólanum. Ef ég var spurð hvert uppáhalds fagið mitt væri gat ég aldrei svarað því vegna þess að ég hugsaði ekki um það. Það sem vantaði í uppeldið mitt er að mínu mati að ég hafi fengið að finna að ég hefði hæfni til að vita innra með mér hvað mér fannst skemmtilegt og mikilvægt í lífinu. Einnig átti ég mjög erfitt með ákvarðanatöku en það tengi ég við það að þekkja ekki innri langanir.

Hugtakið *sjálfræði* þýðir, eins og orðið gefur til kynna, að ráða sér sjálfur, að láta ekki ytri öfl stjórna sér. Í þessari ritgerð merkir það að athafna sig í samræmi við sína eigin sannfæringu og vilja (Deci og Ryan, 2002). Sjálfræði er þó flóknara en svo, það er að segja það snýst um meira en að ráða sér sjálfur. Sjálfræði er siðrænt hugtak og lýtur að gildismati og innri aga. Sjálfræði okkar takmarkast af umhyggju fyrir öðrum og einnig af sjálfræði annarra. Því er ekki hægt að hugsa um sjálfræði einungis út frá einstaklingnum, heldur líka út frá umhverfi hans (Ingibjörg V. Kaldalóns, 2015). Í þessari ritgerð er skoðað hvernig uppeldishættir eru til þess fallnir að efla sjálfræði, en hér er það kallað *stuðningur við sjálfræði*. Þegar rætt er um sjálfræði barna er það þó ekki þar með sagt að þau eigi að fá að hlaupa um án alls ramma og reglna og fá að ráða öllu sjálf, þvert á móti þurfa þau skýran ramma og aðhald. Hins vegar verða þau að fá tækifæri til að æfa sig að taka ákvarðanir og þá gera það í samræmi við innri langanir og sannfæringu en ekki láta stjórnast af ytri öflum. Þegar ég varð svo foreldri sjálf langaði mig að leggja áherslu á það í

uppeldi barna minna að styðja við sjálfræði þeirra og hjálpa þeim að geta tekið ákvarðanir í samræmi við eigin vilja og langanir.

Markmið ritgerðarinnar er því að vekja foreldra til umhugsunar um hvernig hægt sé að styðja við sjálfræði barna sinna og hvers vegna það er mikilvægt. Leitast verður við að svara spurningunum *hvert er gildi stuðnings við sjálfræði í uppeldi barna? Og hvernig geta foreldrar stutt við sjálfræði barna sinna?*

1.1 Efnistöð og meginhugtök

Lykilhugtak ritgerðarinnar er sjálfræði eða stuðningur við sjálfræði. Hugtökin sjálfstíltrú og sjálfstjórnun tengjast sjálfræðinu þó svo sterklega að ekki er hægt að fjalla um sjálfræði án þess að taka sjálfstjórnun og sjálfstíltrú með í umfjöllunina. Til þess að unnt sé að átta sig á efnistöðum verða hugtökin kynnt örstutt hér í byrjun en þeim verða svo gerð nánari skil í köflunum hér á eftir.

Sjálfræði þýðir hér, eins og áður kom fram, að ráða sér sjálfur, láta ekki ytri öfl stjórna sér. Að athafna sig í samræmi við sína eigin sannfæringu og vilja (Deci og Ryan, 2002). Til þess að það sé hægt verða börn að vera fær um að taka þessar ákvarðanir og fá til þess svigrúmið sem þarf (Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2015). Eins og áður var sagt verður skoðað hvernig uppeldishættir eru til þess fallnir að styðja við sjálfræði. Þegar talað er um stuðning við sjálfræði er hér átt við að foreldrar efli hæfni barna sinna til sjálfræðis. Í samfélagi með öðrum og í samskiptum við þá verður hæfnin til að taka sjálfráðar ákvarðanir til. Fjallað verður um sjálfræði út frá sjálfsákvörðunarkenningu en það er kenning um áhugahvöt og velfarnað. *Sjálfstjórnun* er í stuttu máli hæfni fólks til að hafa áhrif á eigin hugsanir, hegðun eða tilfinningar út frá því hvaða áætlanir eða markmið það hefur (Schmeichel og Vohs, 2007). *Sjálfstíltrú* er í grundvallaratriðum trú á eigin getu, að einstaklingur trúir því að hann geti náð settu marki (Bandura, 1997).

Í þessari ritgerð er stundum talað um börn og foreldra en einnig er minnst á nemendur. Þó ritgerðin snúi að hlutverki foreldra til stuðnings við sjálfræði barna sinna er einnig komið komin inn á stuðning við sjálfræði barna í skólum. Öll viljum við jú að börnunum okkar gangi vel í skóla, séu duglegir nemendur og verði virkir þátttakendur í samfélaginu.

Ritgerðinni er skipt í sjö meginkafla. Fyrst er fjallað um gildi sjálfræðis þar sem sjálfsákvörðunarkenning er kynnt með undirkafla annars vegar um áhugahvöt og hins vegar gagnrýni á kenninguna. Næstu tveir kaflar fjalla um sjálfstjórnun og sjálfstíltrú, hvernig þessir þættir tengjast sjálfræði og hvers vegna þeir eru mikilvægir í lífi fólks. Þá er

fjallað um hvernig foreldrar geta eflt sjálfræði, sjálfstjórnun og sjálfstílrú barna sinna. Þar er sagt frá því hvað er æskilegt og hvað ekki þegar styðja á þessa þætti. Loks er sett fram samantekt þar sem rannsóknarspurningum er svarað. Það er að segja teknir eru saman meginþættir um hvernig foreldrar geta stutt við sjálfræði barna sinna og mikilvægi þess að það sé gert.

2 Gildi sjálfræðis

Til að varpa ljósi á gildi sjálfræðis verður fjallað um það sem mikilvægan þátt áhugahvatar. Þá verður sjálfsákvörðunarkenning kynnt til sögunnar sem einmitt fjallar um sjálfræði sem mikilvægan þátt áhugahvatar.

2.1 Áhugahvöt

Hvað þarf til að hreyfa við fólki? Alls staðar eiga foreldrar, kennarar, þjálfarar og ýmsir stjórnendur í erfiðleikum með að hvetja þá sem þeir vilja leiðbeina og einstaklingar basla við að finna þrek, virkja viðleitni (e. mobilize effort) og viðhalda verkefnum í lífi og starfi. Oft eru það ytri þættir sem hreyfa við fólki. Þá er átt við verðlaunakerfi, einkunnir, eða þær skoðanir sem það óttast að aðrir gætu haft á því. Þó eru innri öfl sem vekja áhuga hjá fólki eins oft og þau ytri. Þessi innri öfl geta verið áhugi, forvitni, gildi, eða bara að fólki stendur ekki á sama um eitthvað (e. care). Það eru engin eiginleg verðlaun fyrir þessar innri hvatir, en þær geta kveikt og viðhaldið ástríðu, sköpunargáfu og viðvarandi viðleitni (e. sustained efforts). Samspilið milli ytri krafta sem hafa áhrif á einstaklinga og eðlislægra hvata sem eru meðfæddar í mannlegu eðli er þekkingarsvæði sjálfsákvörðunar-kenningarinnar (Self-Determination Theory, e.d.).

Það er útbreitt áhyggjuefni að margi nemendur í grunnskóla skortir áhugahvöt. Rannsóknir hafa sýnt fram á að á miðstigi lækkar sjálfsálit þeirra og áhugi á bóklegum verkefnum minnkar. Það er þó enn meira áhyggjuefni þegar nemendur halda að þeir hafi ekki lengur getu til að læra og leysa skólaverkefni. Það getur oft grafið undan getu þeirra og haft neikvæð áhrif á frammistöðu þeirra í verkefnum. Það getur einnig orðið til þess að nemendur eigi erfitt með að fylgjast með í kennslustundum, undirbúa sig fyrir próf og jafnvel mæta í skóla. Talið er að þessi skortur á áhugahvöt sé oft afleiðing lélegs samspils sálfræðilegra þarfa nemenda og námsumhverfis þeirra. Unglingar þurfa að finna fyrir sjálfræði og þeir séu nógu klárir og þroskaðir til að takast á við meira sjálfstæði (e. independence) og sjálfstjórn (e. personal control), en fá hins vegar ekki tækifæri til að sýna fram á og þroska sjálfræði sitt í kennslustundum. Það segir sig því sjálft að þegar nemendur fá ekki val í námsefninu og fá ekki að taka ábyrgð á eigin námi geta þeir þróað með sér þá trú að þeir geti ekki lært og klárað verkefni sín. Með öðrum orðum, áhugahvötin fer hverfandi. Hins vegar búast kennarar á miðstigi við auknu sjálfræði og að nemendur séu meira sjálfbjarga utan skólastofunnar. Búist er við því að nemendur læri

meira heima og geti fengist við margþættari, erfiðari og ólík verkefni (Cleary og Zimmerman, 2004).

Þegar börn koma í skóla mæta þau með margvísleg viðhorf til lærdóms og aðferðir til að læra. Sum börn eru forvitin og áköf og vilja takast á við áskoranir. Þau hafa frumkvæði að því að læra upp á eigin spýtur. Önnur börn hlýða og fara eftir fyrirmælum, en gera það eingöngu til þess að verða við beiðni kennarans og gera einungis það sem er algjörlega nauðsynlegt. Enn öðrum börnum virðist finnast þau bjarglaus gagnvart verkefnum sínum og þurfa að láta ýta á eftir sér til að klára þau. Ein leið til að skýra þennan mun á hvatningu barna í skólasterfi er að börn eru mis sjálfráð í námi. Þau geta fundið hvatningu að innan, þegar þeim finnast skólaverkefni skemmtileg og gefandi, eða fengið einhvers konar ytri hvatningu. Auk þess getur verið að það sé engin áhugahvöt til staðar (e. amotivated), sem þýðir að þau skortir áhugahvötina til að leggja stund á nám. Sjálfræði barna er mjög mikilvægt, því börnum sem sýna meira sjálfræði í námi gengur betur í skóla og þau hafa betri aðlögunarhæfni. Foreldrar spila stórt hlutverk við að hjálpa börnum að þróa áhugahvöt sína. Rannsóknir benda til þess að foreldrar hvetji börnin sín, en bregðist líka við innri áhugahvöt þeirra sem hjálpar börnum að viðhalda innri áhugahvöt. Í rannsókn sem gerð var á þýskum 20 mánaða gömlum börnum kom í ljós að mjög ung börn vildu gjarnan hjálpa öðrum jafnvel þó annað meira spennandi væri í boði og engin verðlaun yrðu veitt (Warneken og Tomasello, 2008). Athafnir þeirra voru sem sagt sjálfráðar. Það er því hægt að ganga að því vísu að ung börn hafi þörf fyrir að finna fyrir sjálfræði.

Athafnir og hegðun út frá áhugahvöt einstaklingsins er samkvæmt Deci og Ryan (2002) byggð á ánægjunni sem fæst við athöfnina eða hegðunina sjálfa, fremur en útkomuna eða afleiðingarnar af henni. Áhugahvöt stendur fyrir eins konar frumgerð af sjálfsákvörðun að því leyti að þegar fólk athafnar sig algjörlega út frá eigin áhugahvöt er það frjálst til að velja athafnir í samræmi við reynslu sína á hverju það hefur áhuga og gaman af, en í næsta kafla verður sjálfsákvörðunarkenningu um áhugahvöt gerð nánari skil.

2.2 Sjálfsákvörðunarkenning

Sjálfsákvörðunarkenning (SÁK) (e. Self-Determination theory, SDT) snýst um að styðja eðlislæga og náttúrulega tilhneigingu okkar til að hegða okkur á skilvirkan og heilbrigðan hátt. SÁK hefur verið rannsökuð um allan heim af fjölda fræðimanna í 40 ár. Edward L. Deci og Richard M. Ryan þróuðu kenninguna í upphafi, en síðan hefur hún verið útfærð og betrumbætt af fræðimönnum frá mörgum löndum (Self-Determination Theory, e.d.). SÁK er víðtæk og stór kenning og ekki verður kafað að fullu ofan í allar hliðar hennar hér.

Aðallega verður fjallað um þá þætti kenningarinnar sem varpa ljósi á gildi sjálfræðis sem mikilvægan þátt velfarnaðar, áhugahvatar og sjálfstjórnunar.

Samkvæmt Aristóteles hefur manneskjan meðfædda tilhneigingu til þess að rækta áhugamál sín, einstaklingar leitast við að takast á við áskoranir, sjá nýjar hliðar á ýmsum málum, skilja og breyta menningarlegum háttum. Með því að teygja getu sína og láta í ljós hæfileika sína og eðlislæga hneigð (e. propensities), gerir fólk mannlega hæfileika (e. potentials) að raunveruleika. Þegar einstaklingar hafa öðlast sjálfsvitund geta þeir hagað sér í samræmi við þá sjálfa og verið raunverulega samkvæmir sínu sjálfi (Deci og Ryan, 2002).

Í mismiklum mæli hafa nýlegar kenningar haldið áfram að fjalla um svipaðar fullyrðingar, sem sagt um eðlislæga tilhneigingu fólks til að vera forvitið, kanna heiminn og samþætta nýja reynslu að sjálfinu. Sjálfsákvörðunarkenningin snýst um að samræma ólík sjónarmið sem virðast stangast á. Annars vegar eru það mannúðlegir (e. humanistic), sálgreiningarlegir (e. psychoanalytic) og þroskasálfræðilegar kenningar og hins vegar atferlis- (e. behavioral), vitsmunalegar (e. cognitive) og póstmódernískar kenningar. SÁK byggir á þeirri forsendu að allir einstaklingar hafi náttúrulegar, meðfæddar hneigðir eða hvatir til að þroska með sér eigið sjálf, eða sjálfsvitund. Hið sanna sjálf (e. authentic self) hefur að geyma þarfir og tilfinningar sem búa í kjarna einstaklingsins og gefur athöfnum hans tilgang. Það er þroskandi að þekkja þessar þarfir og tilfinningar og það felur í sér sjálfsþekkingu. Að athafna sig í samræmi við hið sanna sjálf stuðlar að ákjósanlegri sálfræðilegri virkni (e. optimal functioning) og farsæld (Ingibjörg V. Kaldalóns, 2015). Það er talið nauðsynlegt fyrir þróun heilbrigðrar sjálfsmyndar (e. identity) að einstaklingurinn leitist við að þekkja eigin getu (e. potentials) og aðlagi reynslu sína að föstum, persónulegum gildum og markmiðum (LaGuardia, 2009). Sjálfið gerir okkur að því sem við erum (Kristján Kristjánsson, 2010).

Þó að SÁK telji þessa tilhneigingu vera mikilvægan þátt í lífi mannsins, bendir kenningin einnig til þess að þessa tilhneigingu má ekki taka sem sjálfsögðum hlut. Þvert á móti gerir SÁK ráð fyrir að það séu skýrir og skilgreinanlegir þættir í félagslegum aðstæðum sem hindra eða tefja þetta mikilvæga ferli mannlegs eðlis. SÁK spáir fyrir um breitt úrval af þroskaniðurstöðum (e. developmental outcomes), allt frá tiltölulega virku og samþættu sjálfi að mjög brotakenndu, óvirku og stundum hvarfgjörnu (e. reactive) eða jafnvel fjarlægju sjálfi, sem stjórnast af félagslegum aðstæðum. (Deci og Ryan, 2002). SÁK byggir á umfangsmiklum rannsóknum um mannlegar hvatir og persónuleika. Viðfangsefni SÁK eru að einbeita sér að því að skilja hvernig félagslegir og menningarlegir þættir hafa áhrif á vilja og sannfæringu (e. volition) og frumkvæði (e. initiative) fólks, hvort sem

áhrifin eru hvetjandi eða letjandi. Þar að auki leitast SÁK við að komast að því hvaða áhrif þessir þættir hafi á velfarnað (e. well-being) og gæði afkasta fólks. Kenningin fjallar í fyrsta lagi um að einstaklingurinn þurfi að finna fyrir eigin hæfni (e. competence) í félagslegum aðstæðum og samskiptum við aðra og fái tækifæri til að sýna fram á þesas hæfni. Í öðru lagi fjallar hún um að einstaklingurinn þurfi félagstengsl (e. relatedness). Það er að tilheyra samfélagi og öðrum einstaklingum og finna fyrir gagnkvæmri umhyggju og í þriðja lagi er það að upplifa sjálfræði. Þá er átt við að einstaklingurinn finni að tilfinningar og athafnir hans séu sjálfsprottnar, að þæri séu í samræmi við eigin áhuga, gildi og vilja (Deci og Ryan, 2002). Aðstæður sem styðja við reynslu einstaklings af sjálfræði (e. autonomy), hæfni (e. competence) og tengslum (e. relatedness) eru talin styðja mest við vilja, áhugahvöt og þátttöku, þar með talið aukna afkastagetu, þrautseigju og sköpunargáfu. Einnig heldur SÁK því fram að þegar einhverjir þessara þátta eru hindraðir, komið í veg fyrir eð þeir eru óstuddir í félagslegu samhengi, geti það haft skaðleg áhrif vegna þess að þessir þættir eru í raun mikilvægar sálfræðilegar þarfir.

Heildræn samlögun (e. organismic integration theory) er ein af undirkenningum SÁK og fjallar um það hvernig sjálfstjórnun geti lærst sé komið til móts við þörf fyrir sjálfræði, hæfni og félagstengsl. Þessi undirkenning byggir á þeirri forsendu að einstaklingurinn hafi áskapaða tilhneingingu til að þróa sterkari og heildstæðari skilning á sínu eigin sjálfi og einnig til að samlagast félagslegu umhverfi. Ekki er víst að einstaklingurinn þroskist þrátt fyrir að hann hafi áskapaða tilhneingingu til þess. Umhverfið og aðstæðurnar í því geta bæði stutt við og hindrað þroska og getu einstaklingsins til samlögunar. Ef félagslegt umhverfi uppfyllir sálfræðilegar grunnþarfir er það talið styðja við virkni og persónuþroska einstaklingsins. Komi umhverfið hins vegar í veg fyrir að þessum þörfum sé mætt (til dæmis þar sem stjórnæði er ráðandi) dregur það úr möguleikum einstaklingsins til að þroskast á þann hátt (Deci og Ryan, 2002). Þó kenningin sé ekki sett fram sem þroska- eða námskenning í raun fjallar hún samt um þroska sem samlögun sem hugsanlega á sér stað alla lífsleiðina, það er að segja ef grunnþörfunum þremur er mætt. Kenning um heildræna samlögun vísar til þess hvernig við þróum með okkur gildismat, meðal annars í gegnum okkar nánustu og fjallar þannig um sjálfræði sem þroskun innri aga (Ingibjörg V. Kaldalóns, 2015).

2.2.1 Gagnrýni á sjálfsákvörðunarkenningu

Sjálfsákvörðunarkenningin hefur verið gagnrýnd fyrir að halda því fram að sjálfræði sé meðfædd tilhneiging til að reyna að ná stjórn á eigin lífi og athöfnum. Einnig hefur kenningin verið gagnrýnd fyrir að fullyrða að sjálfræði sé sammanlegt ástand (e. universal condition). Það eru aðallega fræðimenn sem leggja mest upp úr félagsmenningu

sem hafa gagnrýnt SÁK. Þeir telja hugtakið aðallega eiga við í vestrænum samfélögum sem einkennast af efnishyggju og að það hafi mismikið og jafnvel lítið gildi í mismunandi menningarheimum (e. ethnocentric). Þess vegna viðurkenna þeir ekki að fyrirbærið sé sammanlegt (Chirkov, Sheldon og Ryan, 2011; Sheldon og Ryan, 2011; Ingibjörg V. Kaldalóns, 2015). Rökin sem forsvarsmenn kenningarinnar, sem og rannsakendur sem aðhyllast hana bera fyrir sér eru þau að þrátt fyrir að kenningin sé altæk og hafi verið gagnrýnd fyrir það, þá byggir samband sjálfráða einstaklingsins við samfélagið á samræðum þar sem andstæð sjónarmið takast á. Það þýðir að sjálfræði sé sammanlegur þáttur en það er þó ekki víst að hann nái að þroskast. Það er í gagnkvæmum félagslegum samskiptum og í menningarlegu samhengi sem sjálfræði getur þroskast. Þannig geta menningarlegar aðstæður bæði verið styðjandi og hamlandi fyrir þroska sjálfræðis. Félagsmenningin býr því til aðstæðurnar og rammann sem sjálfræðið getur þroskast við og þannig gegnir hún mikilævgu hlutverki í mótun sjálfræðis og hvernig það birtist (Chirkoc, Sheldon og Ryan, 2011;. Reeve, Deci og Ryan, 2004; Sheldon og Ryan, 2011; Ingibjörg V. Kaldalóns). Einnig hafa forsvarsmenn SÁK bent á að þó sjálfræði snúist um að einstaklingurinn hafi frelsi til að athafna sig þýðir það ekki að hann taki sjálfan sig fram yfir aðra eins og einstaklingshyggjan snýst um (Sheldon og Ryan, 2011; Ingibjörg V. Kaldalóns, 2015) vegna þess að sjálfræðið þroskast í þeim aðstæðum og ramma sem félagsmenningin veitir.

3 Sjálfstjórnun

Sjálfstjórnun er þýðing á enska orðinu *self-regulation*. Sjálfstjórnun hefur verið skilgreind sem hæfni einstaklingsins til að stjórna, breyta eða stöðva eigin hugsun, tilfinningu eða hegðun í samræmi við reglur eða eigin markmið og áætlanir. Það getur verið meðvitað eða ómeðvitað (Baumeister, Schmeichel og Vohs, 2007). Hugtakið lýsir þannig margþættri hegðun fólks þegar það þarf að kljást við ytri aðstæður. Dæmi um það er unglingur sem einbeittir sér að krefjandi skólaverkefni í stað þess taka þátt í fíflalátum sessunautanna og barn sem heldur aftur af löngun sinni til að lemja og öskra þegar því finnst vera brotið á sér. Rík áhersla er lögð á áhrifamátt einstaklingsins (e. agency) með þessu hugtaki, en það þýðir að einstaklingurinn er virkur í að móta eigin þroska (Steinunn Gestsdóttir, 2012). Sums staðar er það þýtt sjálfstemprun, sjálfsreglun eða sjálfstjórn. Samkvæmt Steinunni Gestsdóttur (2012) er ástæðan fyrir því að ekki þykir æskilegt að nota orðið sjálfstjórn er vegna þess hversu algengt er að nota það í daglegu tali í tengslum við sjálfsaga. Sjálfstemprun og sjálfsreglun er ekki talið nógu nálægt eðlilegu tali og því er sjálfstjórnun talin heppilegasta þýðingin.

Sífelld fleiri rannsóknir fjalla um sjálfstjórnun barna og þá sérstaklega síðustu áratugi. Niðurstöður rannsókna í Bandaríkjunum og Evrópu sýna fram á tengsl milli sjálfstjórnunar barna og ungmenna og æskilegs þroska á borð við góðan námsárangur. Börn þróa sjálfstjórnun með sér og nota hana í hversdagslegum verkefnum, eins og samskiptum við aðra. Stjórn mannsins á eigin gjörðum er umfjöllunarefni sem forngrískir heimspekingar áttu við. Aristóteles hafði til dæmis hugmyndir um sjálfsaga (e. self-control) og talaði einnig um hvernig ýmsar dyggðir væru ástæðan fyrir því hvernig fólk hegðar sér (Boekaerts, Pintrich og Zeidner, 2000). Síðan þá hafa fræðimenn innan annarra sviða, eins og sálfræði fjallað um ýmislegt sem fellur undir hugtakið sjálfstjórnun, eins og til dæmis William James (1890) sem fjallaði um hvernig einstaklingurinn stjórnar eigin tilfinningum. Það er þó ekki fyrr en á síðustu áratugum sem fræðasviðið varð til í núverandi mynd. Af nýlegum rannsóknum og fræðilegri umfjöllun að dæma eru ekki allir á sama máli um hvernig skuli skilgreina hugtakið sjálfstjórnun. Líklega er það vegna þess að rannsóknir á því heyra undir svo margar fræðigreinar, frá taugasálfræði til uppeldisfræði. Vegna þess hve nýtt rannsóknarsviðið er, er hugtakanotkunin enn í mótun (McClelland o.fl., 2010; Pintrich, 2000).

Margar skilgreiningar eru til á hugtakinu, en þó eru flestir sammála um að það feli í sér yfirgripsmikla færni. Skilgreining Karoly (1993) á sjálfstjórnun er að hún sé geta fólks til

að stjórna hugsunum og tilfinningum og aðlaga þær með það að leiðarljósi að ná settum markmiðum. Steinunn Gestsdóttir og Lerner (2008) leggja áherslu á að undir skilgreininguna falli að bæði hugsun og hegðun sé markmiðsbundin og meðvituð. Auk þess vísa skilgreiningar á sjálfstjórnun oft til getu fólks til að leggja mat á eigin hegðun og geta sýnt svigrúm í stjórnun. Með öðrum orðum, fólk telst hafa meiri sjálfstjórnun eftir því sem það á auðveldara með að breyta hugsun sinni og hegðun út frá því hvaða áhrif hegðunin hefur (Baumeister, Schmeichel og Vohs, 2007). Sem dæmi um þetta er hægt að nefna barn sem reynir við reikningsdæmi og gengur illa, þá reynir það að nota nýja aðferð við að leysa dæmið, eða ef unglingur ráðfærir sig við vin sinn um hvernig eigi að leysa ágreining við annan vin sem hann ræður ekki sjálfur við. Þessi dæmi lýsa því þegar barnið og unglingurinn vinna markvisst að einhverju markmiði og leita að betri aðferðum þegar illa gengur að ná settu markmiði (barnið reynir aðra aðferð og unglingurinn spyr vin sinn). Þannig gerir sjálfstjórnun það að verkum að fólk getur brugðist við ýmsum kröfum sem það stendur frammi fyrir frá degi til dags og stýrir hegðun sinni þannig að það geti virkilega náð settum markmiðum, frekar en að láta stjórnast af ósjálfráðum viðbrögðum við aðstæðunum sem það finnur sig í. Það er þó eðlilegt að sýna slík viðbrögð, eins og til dæmis að gefast upp þegar reikningsdæmin eru of erfið eða að fara í fýlu við vininn sem er ósanngjarn. Viðkomandi losnar mögulega úr erfiðu aðstæðunum sem hann er í, en það er einungis til skamms tíma. Það að velja að leysa vandann (reikningsdæmið eða ágreininginn við vininn) er hins vegar líklegt til að koma einstaklingnum betur til lengri tíma, með því að auka stærðfræðipekkingu og viðhalda annars góðum vinskapi í þessum tilvikum.

Margar rannsóknir hafa verið gerðar á sjálfsaga. Sjálfsagi er geta fólks til að halda aftur af löngunum sínum, í mat eða kynlíf til dæmis. Segja má að þessar rannsóknir einblíni hins vegar á skort á sjálfstjórnun fremur en sjálfstjórnunina sjálfa. Fjallað er um hvernig lítill sjálfsagi geti leitt til óæskilegrar hegðunar á borð við afbrot eða óheilbrigði eins og ofþyngd (Evans, Fuller-Rowell og Doan, 2012). Fræðimenn sem rannsaka þroska barna og ungmenna flokka þó, að því virðist, sjálfsaga sem einn undirþátt sjálfstjórnunar. Ein leið til að líta á það er að segja sem svo að sjálfsagi sé undanfari sjálfstjórnunar. Börn verða fyrst að læra sjálfsaga, til dæmis með því að halda aftur af reiði og tárur og nota frekar orð til þess að leysa ágreining, en svo getur þau þróað með sér flóknari sjálfstjórnun sem hjálpar þeim að stýra hegðun sinni í samræmi við umhverfi og aðstæður svo þau nái settum markmiðum (Steinunn Gestsdóttir, 2012).

Sjálfstjórnun getur verið sjálfráð, en þarf þó ekki að vera það. Sem dæmi má nefna er annars vegar hægt að hugsa sér barn sem burstar tennurnar af skyldurækni eða ótta við

að vera skammað bursti það ekki. Sú athöfn getur ekki flokkast sem sjálfráð sjálfstjórnun vegna þess að barnið er ekki að athafna sig út frá eigin vilja og sannfæringu. Hins vegar ef barn burstar tennurnar sínar vegna þess að það áttar sig sjálft á því að það sé mikilvægt eða finnst það gaman, þá er um að ræða sjálfráða sjálfstjórnun. Þannig eru þessi hugtök náskyld en hafa ekki sömu merkingu. Grolnick og Ryan (1989) sýndu fram á í rannsókn sinni að með því að foreldrar styðji við sjálfræði hjá börnum sínum undirbúa þeir börnin betur fyrir námsumhverfi sem krefst sjálfstjórnunar. Þau bentu þó á að hægt væri að túlka niðurstöðurnar þannig að þau börn sem að upplagi sýna litla sjálfstjórnun dragi meira fram stjórnræði og refsingar hjá foreldrum sínum, á meðan þau börn sem eru að eðlifar sjálfstæðari auðvelda foreldrum sínum að styðja við sjálfræði þeirra. Samkvæmt sjálfsákvörðunarkenningu má segja að til þess að sjálfstjórnun geti orðið sjálfráð þarf barninu að finnast athöfnin vera mikilvæg og/eða skemmtileg. Stuðningur foreldra við sjálfræði barna sinna stuðlar jafnframt að því að börnin öðlist innri aga og sjálfráða sjálfstjórnun.

4 Sjálfstílrú

Sjálfraði tengist sjálfstílrú, sem er þýðing á self-efficacy (Ingibjörg V Kaldalóns, 2015). Sjálfstílrú hefur verið skilgreind sem trú einstaklingsins á að hann geti náð settu marki (Bandura, 1997). Með öðrum orðum, að hafa trú á eigin getu. Fyrri reynsla og innri viðmið um eigin getu hafa áhrif á sjálfstílrú en hún er einnig aðstæðubundin (e. context bound) og háð ákveðnum verkefnum (e. tasks). Samanburður við aðra hefur einhver áhrif á sjálfstílrú en hún byggist meira á eigin trú einstaklingsins á því hvernig honum muni takast verkefnið og því er hún framtíðarmiðuð. Trú á eigin getu hefur áhrif á hvaða stjórn einstaklingurinn telur sig hafa á sínum athöfnum og aðstæðum sem hann finnur sig í og tengist þannig sjálfraði með beinum hætti. Þegar stuðningur við sjálfraði er til staðar átta börn sig á eigin hæfni og rétti til að vera sjálfráð í athöfnum í lífi sínu. Þá öðlast þau þá sjálfstílrú sem þarf til að geta tekið sjálfráðar ákvarðanir í sínu lífi (Guðrún Alda Harðardóttir og Baldur Kristjánsson, 2012).

Bandura (2005) fjallar um mannlegan áhrifamátt (e. human agency) og hvernig sjálfstílrú (e. self-efficacy) hefur áhrif á hann. Þessi innri trú á sjálfan sig er undirstaða áhugahvatar, velfarnaðar og árangurs einstaklingsins. Ef einstaklingur trúir því ekki að hann geti kallað fram tilætluð áhrif með gjörðum sínum hefur hann litla hvatningu til að bregðast við eða halda út í erfiðum aðstæðum. Hvað sem aðra hvata, leiðbeiningar og hvatningu varðar er það samt sem áður þessi innri trú einstaklingsins að hann hafi getu til að hafa áhrif sem skiptir máli. Trú einstaklingsins á eigin getu er lykilatriði í þróun sjálfins og aðlögunarhæfni. Hún hefur áhrif nánast allar hliðar á lífi einstaklings. Hún hefur áhrif á hvort einstaklingur hugsar jákvætt eða neikvætt, á sjálfstyrkjandi (e. self-enhancing) hátt, eða á sjálfskaðandi (e. self-debilitating) hátt. Hún hefur einnig áhrif á andagift fólks, innri áhugahvöt þess, og þrautsegju í erfiðum aðstæðum. Fólki með lága sjálfstílrú hættir til að gefast upp þegar á móti blæs. Aftur á móti lítur fólk með mikla sjálfstílrú á hindranir sem áskoranir og heldur sínu striki þegar það mætir mótbyr (Bandura, 2006; Pajares, 2006).

Sjálfstílrú hefur einnig áhrif á gæði tilfinningalífs og viðkvæmni fyrir streitu og þunglyndi. Auk þess hefur hún áhrif á ákvarðanatöku fólks á mikilvægum tímamörkum í lífi þess. Þessi þáttur getur haft áhrif á það hvaða stefnu líf einstaklings tekur. Það er vegna þess að þættir í lífi einstaklingsins halda áfram að efla ákveðna hæfni, gildi og lífsstíl (Bandura, 2006). Þar af leiðandi getur þessi trú á sjálfan sig (eða vöntun á henni) haft áhrif á hversu vel einstaklingnum vegnar í lífinu. Sjálfstílrú hefur þannig áhrif á ákvarðanatöku fólks eins og áður hefur komið fram. Fólk velur gjarnan að taka þátt í athöfnum sem það

telur sig vera hæft í og forðast að taka þátt í athöfnum sem það telur sig ekki standa sig vel í. Þetta á sérstaklega við um unglunga þar sem þeir þurfa að taka mikilvægar ákvarðanir fyrir líf sitt, meðal annars í námi. Færni og kunnátta einstaklings skipta vissulega máli þegar kemur að því að velja hvað skuli gera eða ekki gera í lífinu. Það er mikilvægt að leggja áherslu á að fólk meti ávallt hvaða þýðingu það hefur að ná takmarki sínu, rétt eins og það verður að meta gæði þekkingarinnar og færninnar sem það býr yfir. Dæmi um þetta er þegar tveir nemendur fá einkunnina átta í mikilvægu prófi. Hvaða áhrif mun þessi einkunn hafa á einstaklingana tvo? Nemandi sem er vanur að fá níu í prófum í þessu fagi, fylgdist vel með í tímum og lærði vel fyrir prófið mun líta allt öðrum augum á einkunnina átta en nemandinn sem er vanur að fá sjö í prófum en lærði jafn vel fyrir prófið og hinn. Líklegt er að fyrri nemandanum finnist áttan vera áhyggjuefni, en seinni nemandinn finni fyrir gleði og jafnvel stolti. Samhengi skiptir oft gríðarlega miklu máli (Pajares, 2006). Það er ekki þar með sagt að með því að trúna nógu mikið á sjálfan sig að maður geti gert hvað sem er, heldur þurfa færni og kunnátta að vera til staðar.

Sjálfstil trú ákvarðar hvað maður getur gert með færni sína og kunnáttu. Sjálfstil trú er þó ekki það sama og að sjá fyrir um afleiðingar hegðunar sinnar og gjörða. Yfirleitt hjálpar sjálfstil trú fólki að fá nákvæmlega þá útkomu sem það býst við. Sjálfsöruggir nemendur búast við góðum einkunnum. Börn sem eru örugg í samskiptum sínum við aðra búast við því að samskiptin við félagana verði góð. Einnig er hægt að snúa dæminu við. Börn sem eru óörugg í samskiptum við aðra búast við samskiptaörðugleikum og sjá jafnvel fyrir sér að vera hafnað eða strítt af jafningjum áður en þau reyna að hefja samskipti. Eins sjá börn sem skortir sjálfstil trú í námi fyrir sér lágar einkunnir áður en þau hefja próf eða byrja í nýju fagi (Pajares, 2006).

Engum ætti að líða eins og peði á skákborði. Áhrifamáttur einstaklingsins er getan til að athafna sig með festu og taka stjórn á umhverfi sínu og félagslegum aðstæðum. Áhrifamáttur einstaklingsins snýst um vilja, drifkraft og sjálfsákvörðun. Bandura sagði sjálfstil trú lykilatriði fyrir áhrifamátt einstaklingsins. Margt sem gerist í lífi okkar er vegna ákvarðana sem við tökum. Æskilegt er að börn skilji fyrr en seinna að þau sjálf eru vélin sem knýr lífslestina þeirra (Pajares, 2006).

Sjálfstil trú hefur áhrif á þær sjálfráða ákvarðanir sem börn taka um líf sitt. Þess vegna má segja að mikilvægt sé að stuðla að sjálfstil trú barna sem og sjálfræði þeirra. Það endurspeglast ekki síst í mikilvægi þess að börn hafi trú á hæfni sinni til að taka sjálfráðar ákvarðanir um líf sitt. Þegar foreldrar styðja við og auka sjálfræði barna sinna hjálpar það þeim að gera sér grein fyrir hæfni sinni og rétti til að vera sjálfráð í athöfnum sínum. Það verður til þess að þau upplifa sig hæf og hafa trú á eigin getu til að taka sjálfráðar

ákvarðanir í lífi sínu (Guðrún Alda Harðardóttir og Baldur Kristjánsson, 2012). Það má því segja að með því að styðja við sjálfræði barna eru foreldrar að auka sjálfstítrú þeirra við að taka mikilvægar ákvarðanir um líf sitt.

5 Hvernig geta foreldrar eftt sjálfræði, sjálfstjórnun og sjálfstílrú?

Hér eru settir fram átta undirkaflar um rannsóknir sem fjalla um hvernig unnt sé að stuðla að sjálfræði, sjálfstjórnun og sjálfstílrú barna. Síðasti undirkaflinn fjallar svo um það sem ber að forðast í uppeldi barna ef markmiðið er að styðja við sjálfræði þeirra, sjálfstjórnun og sjálfstílrú.

5.1 Hvetja til vals og frumkvæðis

Foreldrar geta byrjað að styðja við sjálfræði barna sinna þegar þau eru mjög ung. Grolnick, Frodi og Bridges (1984) fylgdust til dæmis með mæðrum eins árs barna þegar þau fengu verkefni sem átti að leysa. Þeir kóðuðu hegðun mæðranna á meðan, eftir því hversu mikið þær studdu við sjálfræði eða stjórnun barnanna við að leysa verkefni. Áhugahvöt barnanna var metin með því að að fylgjast með þeim leysa verkefni ein og óstudd. Börn mæðra sem studdu meira við sjálfræði þeirra voru mun þrautseigari (e. persistent) heldur en börn mæðra sem studdu ekki við sjálfræði þeirra. Þegar börnin voru metin aftur átta mánuðum seinna voru börn þeirra mæðra sem studdu sjálfræði bæði þrautseigari og færari í að leysa verkefni samanborið við þau börn sem fengu ekki stuðning við sjálfræði. Samkvæmt Assor, Kaplan og Roth (2002) geta foreldrar stutt við sjálfræði barna sinna með þrenns konar hætti. Það er: 1) Að hjálpa börnum að skilja tilganginn (e. fostering relevance). Að foreldrar taki tillit til tilfinninga barna sinna, sýni þeim stuðning og reyni með beinum hætti að hjálpa börnum sínum að athafna sig út frá settum markmiðum, áhugamálum og eigin gildum. 2) Gefa möguleika á gagnrýni (e. allowing criticism) og hvetja til sjálfstæðrar hugsunar. Að foreldrar vekji áhuga barna sinna á mikilvægum, en stundum leiðinlegum athöfnum. Takist þeim ekki að gera athafnirnar áhugaverðar leyfa þeir börnunum að gagnrýna og foreldrarnir rökstyðja þá enn betur hvers vegna þessar athafnir séu mikilvægar og hjálpa börnunum að hafa jákvætt viðhorf gagnvart þeim. 3) Veita börnum val (e. providing choice). Það er að gefa börnum rými til að velja athafnir sem þeim finnst vera í samræmi við markmið sín og áhuga. Þegar foreldrar útskýra fyrir börnum sínum hvers vegna það er mikilvægt að gera eitthvað sem barninu finnst kannski ekki skemmtilegt, en það muni hjálpa því að ná tökum á einhverju sem því finnst skemmtilegt og er í takt við langanir þess, vilja og sett markmið. Þá verða athafnir barnsins meira sjálfráða, þó það sé að gera hluti sem því finnst ekkert rosalega skemmtilegir, vegna þess að það veit að það er mikilvægt og mun gagnast því síðar meir. Tökum dæmi: Stelpa sem finnst ótrúlega skemmtilegt í fótbolta og langar að verða mjög

fær í íþróttinni finnst ekki skemmtilegt og mikilvægt að æfa sig að hlaupa því er hún frekar hægfara, þó hún sé nokkuð fær með boltann. Foreldrar hennar útskýra að til þess að fá meiri hraða og snerpu í fótbolta þurfi hún að æfa hlaupin líka þá verði hún betri í íþróttinni. Þannig verða gjörðir hennar líklega sjálfráða þegar hún fer svo út að hlaupa.

Niðurstöður rannsókna Pajares (2006) eru í sama anda. Hann fjallar meðal annars um að foreldrar geta stutt við sjálfræði barna sinna með því að taka sjónarmiðum þeirra sem gildum, gefa börnunum valmöguleika og styðja við frumkvæði þeirra og tilraunir til að leysa vandamál (e. problem solving attempts). Þessar aðferðir eiga að hjálpa börnun að upplifa sig sem virka þátttakendur bæði í skólastarfi, sem og öðrum áskorunum sem lífið hefur upp á að bjóða.

Til eru sterkar vísbendingar um að því meira sem foreldrar styðja við sjálfræði barna sinna (til dæmis með því að veita þeim val og hvetja þau til að eiga frumkvæði) frá unga aldri og því minna stjórnæði foreldrar beita í uppeldi barna sinna (til dæmis með þrýstingi og tilskipunum), því betur geta þau náð árangri (e. achieve) í því sem þau taka sér fyrir hendur, ekki bara í fyrstu bekkjum grunnskóla, heldur líka þegar ofar dregur í skólagöngunni (Bindman, Pomerantz og Roisman, 2015).

Leiðsagnarhjálp

Þegar börn þurfa hjálp er sjálfsagt að foreldrar veiti þeim hana. Það er þó til tvenns konar hjálp sem mikill munur er á. Önnur tegundin er leiðsagnarhjálp, (e. instrumental help), eins konar 'hjálp til að hjálpa sér sjálfur'. Það er að gefa barninu nægilega miklar upplýsingar til að það geti leyst vandann sjálf. Hin tegundin er þegar foreldrið segir barninu hreint út hvernig eigi að leysa vandann (e. executive help). Mögulega er hægt að kalla það stýrandi hjálp. Varla þarf að taka fram að stýrandi hjálpin er ekki sérlega gagnleg ef markmiðið er að stuðla að því að barnið finni sjálf lausn við vandamálum, þrói leikni og verði sjálfbjarga. Stýrandi hjálpin er því greinilega of mikil hjálp og minnkar áhugahvöt barna. Gott er að hafa í huga að sjálfstíltrú barna eykst líklega ekki þegar vandamálið er leyst fyrir þau, en hún minnkar hins vegar líklega ekki. Foreldrar veita gjarnan of mikla hjálp, þrátt fyrir að meina vel með því þegar þeir líta svo á að barnið sé ekki hæft til að leysa vandann sjálf. Þetta hefur tvennar afleiðingar. Annars vegar að barnið fær að vita nákvæmlega til hvers er ætlast af því en vegna að barnið fær ekki tækifæri til að finna lausn verkefnisins sjálf, þá er sama hversu vel vandinn er leystur það grefur samt sem áður undan áhugahvöt barnsins. Því verður að segja að leiðsagnarhjálpin er æskilegri ef styðja á við sjálfræði barna. Til að umorða kínverska spakmælið, *veitið börnum stýrandi hjálp og þau borða í dag, veitið þeim leiðsagnarhjálp og þau borða alla ævi* (Pajares, 2006, bls 358).

5.2 Skýrir rammar og reglur

Umhverfi sem hefur gott skipulag með skýrum reglum, væntingum og leiðbeiningum hjálpar til við að stuðla að því að börnin upplifi sig hæf. Það þýðir að þegar reglur, leiðbeiningar og skýr viðbrögð við hegðun eru til staðar, eru börn líklegri til að skilja hvernig eigi að ná árangri til dæmis í námi, sem er afar mikilvægt fyrir áhugahvöt. Umhverfi þar sem umhyggja og stuðningur er ríkjandi, þar sem foreldrar sem sýna þátttöku ætti að fullnægja þörf fyrir félagstengsl. Þær aðstæður hjálpa börnum að tileinka sér gildin sem foreldrar þeirra stuðla að, eins og til dæmis að ganga vel í skóla (Pajares, 2006).

Skýr rammi eykur ekki endilega sjálfstjórnun. Mjög strangar reglur geta annað hvort stutt við, eða jafnvel grafið undan sjálfræði. Skýr rammi og reglur ættu þó alltaf að vera til staðar svo börn viti örugglega hvers er ætlast til af þeim og hverjar afleiðingar eru af hegðun þeirra og gjörðum. Börn sem vita hverjar afleiðingar eru af hegðun sinni geta einbeitt sér betur að settum markmiðum (Grolnick og Ryan, 1989).

Árið 1984 rannsökuðu Koestner, Ryan, Bernieri og Holt hvort hægt væri að setja hömlur á athafnir barna án þess að hamla áhugahvöt þeirra. Rannsókn þeirra leiddi í ljós að ef reglurnar og hömlurnar eru leiðbeinandi og skýrandi (e. informational), en ekki stýrandi (e. controlling) hefur það ekki áhrif á áhugahvöt barna.

5.3 Þátttaka foreldra í lífi barna

Það þarf meira til en einungis stuðning við sjálfræði og skýran ramma þegar foreldrar ætla að auka sjálfstjórnun barna sinna. Foreldrar þurfa einnig að vera virkir þátttakendur í athöfnum barnanna. Það þýðir að þeir þurfa að vita hvað þau taka sér fyrir hendur og að sýna því sem börnin eru að gera áhuga. Það að foreldrar séu virkir þátttakendur sýnir að þeir líta jákvæðum augum á uppeldið og taka ábyrgð á því að börn þeirra skilji og tileinki sér félagsleg gildi (Grolnick og Ryan, 1989).

Í einni af fyrstu rannsóknunum um stuðning foreldra við sjálfræði barna tóku Grolnick og Ryan (1989) viðtöl við 64 mæður og 50 feður um hvernig þau styddu við áhugahvöt barna sinna í skólastarfi og hegðun heima við (eins og til dæmis þegar þau unnu heimanám og húsverk) og hvernig foreldrarnir tókust á við ágreining í kringum hegðun barnanna. Viðbrögð foreldranna voru flokkuð út frá því hversu mikinn stuðning við sjálfræði eða stjórnæði þau beittu, hversu skýran ramma þau veittu og þátttöku þeirra. Í ljós kom að börn foreldra sem studdu við sjálfræði sýndu meira sjálfræði í skólastarfi, upplifðu sig hæfari og sýndu betri námsárangur. Skýr rammi reyndist tengjast því að börn

skildu hvernig ætti að ná árangri og forðast að misheppnast (e. failure) í námi. Að lokum var tenging milli þátttöku foreldra og að börnin upplifðu sig hæf (e. competence) og næðu góðum námsárangri, sem og ættu við færri hegðunarvandamál aða stríða.

Fyrri rannsóknir (Grolnick, 2009) hafa sýnt fram á að börnum gengur betur í námi þegar þau finna fyrir því að foreldrar eru virkir þátttakendur og styðja við sjálfræði barna sinna. Þátttaka foreldra felur í sér að þeir sýni áhuga á, viti um og séu viljugir að sýna virkni í hversdagslegum athöfnum barna sinna. Stuðningur foreldra við sjálfræði barna sinna er þegar foreldrar nota aðferðir sem ýta undir að börn finni lausn á vandamálum upp á eigin spýtur, gefa þeim val og sjálfsákvörðun í uppeldi. Einnig eru skýrar vísbendingar um að þátttaka (e. Involvement) foreldra snemma á lífsleið barna auki líkur á velgengi (Grolnick, Frodi og Bridges, 1984).

5.4 Hugarfar gagnvart mistökum

Foreldrar gera mikil mistök þegar þeir leggja sig fram við að koma í veg fyrir að börnum þeirra mistakist. Það þarf nefnilega að mistakast fyrst til að takast ætlunarverk sitt á endanum og ná góðum árangri. Vegna þess að mistök eru óhjákvæmileg er best að hjálpa börnum að læra að gera mistök og takast á við þau. Því meðhöndla árangursríkir foreldrar villur, mistök og röng svör á jákvæðan hátt sem leiðir til árangurs síðar meir (Pajares, 2006). Oft þarf aðeins að breyta viðhorfinu gagnvart mistökum. Þegar Thomas Edison hafði reynt þúsund sinnum að finna upp ljósaperuna spurði fréttamaður hann hvernig honum hafi liðið að mistakast þúsund sinnum. Edison svaraði því að honum hefði ekki mistekist þúsund sinnum, ljósaperan hefði verið fundin upp í þúsund skrefum (Pajares, 2006).

Kenningar Dweck (2002) fjalla um hvernig hugmyndir (e. beliefs) fólks um sjálft sig endurspeglar í því á hvaða ólíka hátt það bregst við aðstæðum. Kenningar hennar um þessar ólíku hugmyndir fólks um sig sjálft kallast „sjálfskenningar“. Fólki finnst það hafa mismikla stjórn bæði á sér sjálfu og umhverfi sínu og fólk þróar með sér hugmyndakerfi út frá því. Hún rannsakaði meðal annars hvernig nemendur upplifðu eigin mistök. Í ljós kom að nemendur höfðu afar ólíka afstöðu gagnvart því að mistakast. Sá hópur nemenda sem upplifði hjálparleysi (e. helplessness) þegar þeir gerðu mistök áttu það til að gera lítið úr gáfum sínum og gerðu mikið úr mistökunum. Einnig reyndu þeir að fela mistök sín, þeir voru líklegri til að gefast upp á verkefnum, sýndu neikvæðar tilfinningar (leiða, kvíða) og minni árangur en þeir nemendur sem töldu sig hafa stjórn (e. mastery oriented). Þegar þeir nemendur sem töldu sig hafa stjórn gerðu mistök litu þeir ekki á sig sem mistæka, heldur litu þeir á það sem áskorun að leysa verkefnið og læra af mistökunum. Þeir gáfust

síður upp, höfðu meiri áhuga á að takast á við erfið verkefni, sýndu engar óæskilegar tilfinningar og mun betri árangur í verkefnum (Dweck, 2000, 2002).

Áhugahvöt nemendanna sem Dweck rannsakaði getur skýrt þennan mun þeirra á hugsunarhætti, hvort þau upplifi hjálparleysi eða finnist þau hafa stjórn á aðstæðum. Dweck finnst mikilvægt að vita að hægt sé að breyta þessum hugmyndum og með því að gera það aukist áhugahvöt nemenda og einnig árangur þeirra. Hún segir að áhugahvöt sé undirstaða þess að fólk geti náð árangri og sýnt þrautseigju við að vinna bug á hindrunum (Dweck, 2000, 2002).

Sjálfstiltrú barna eykst þegar þeim tekst vel til í erfiðum verkefnum eða aðstæðum (Pajares, 2006). Bandura leggur áherslu á að til sé tvenns konar sjálfstiltrú. Annars vegar sú sem byggist á persónuleika og hins vegar sú sem kemur í kjölfar kunnáttu og færni á einhverju ákveðnu sviði. Foreldrar sem hjálpa barninu einungis að byggja upp fyrri gerðina af sjálfstiltrú eiga ekki mikið hrós skilið ef þeir hjálpa barninu ekki að þróa seinni gerðina. Markmiðið er ekki að ala upp sjálförugga bjána. Með öðrum orðum, það er ekki nógu að byggja upp sterka sjálfstiltrú ef einstaklingurinn fær ekki verkefni til að halda áfram að þróa sjálfstiltrú sína sem byggist á raunverulegri getu hans. Verkefni eiga að vera nógu erfið til að örva, en ekki það erfið að barnið sitji stjarft því það veit ekki hvernig það á að leysa það. Börn vita og finna það sjálf að þegar þeim tekst að klára erfið verkefni er það mjög hvetjandi og þegar þau klára auðveld verkefni er ánægjan minni. Einn af mikilvægustu eiginleikum farsælla einstaklinga er að láta það ekki grafa undan sjálfstiltrú sinni þegar þeim tekst illa til og eru óheppnir. Það er vegna þess að það að hafa sjálfstiltrú þýðir ekki að læra að takast alltaf vel til, heldur að læra að gefast ekki upp þegar illa gengur. Sjálfstiltrú gefur einstaklingnum ekki hæfnina til að takast vel til, en hún getur gefið honum þrautseigju og viðleitni til að öðlast færni og nota hana á skilvirkan hátt. Einstaklingur er fljótur að jafna sig á mistökum ef hann er vanur þeim (Pajares, 2006).

5.5 Fyrirmyndir

Vitað er að fólk lærir af fyrirmyndum. Auk þess sem ungt fólk myndar og eykur sjálfstiltrú sína með því að meta mistök sín og velgengni sjá þau einnig hvernig jafningjar takast á við það sama. Að fylgjast með öðrum takast á við mistök og árangur hefur svipuð áhrif á sjálfstiltrú barna og þegar þau upplifa það sjálf. Þau hugsa kannski: „Ef hún getur gert það, þá get ég það líka.“ Áhrifin á sjálfstiltrúna geta þó sjaldan verið jafn sterk með því að fylgjast með öðrum og þegar einstaklingur finnur fyrir þeim sjálfur. En þegar um er að ræða börn sem eru óörugg og hafa litla reynslu eru þau sérstaklega móttækileg fyrir áhrifunum sem það hefur að fylgjast með öðrum (Pajares, 2006).

Fyrirmyndir geta haft mismunandi áhrif á sjálfstílrú barna. Foreldrar sem viðurkenna mistök sín þegar þeim er bent á þau hjálpa börnum sínum að skilja að mistök eru óhjákvæmileg, að það er hægt að jafna sig á þeim og að foreldrar og jafnvel yfirvöld geri stundum mistök. Foreldrar, hins vegar, sem láta líta út fyrir að þeir geri aldrei mistök láta börnum sínum líða eins og mistök séu óviðunandi og einfaldlega heimskuleg (Pajares, 2006).

Það er mjög mikilvægt að hópar vinni vel sem heild. Það kemur fyrir að einn eða tveir einstaklingar í hópnum einoki val á leikjum og velji þá leiki sem öðrum í hópnum finnst þeir ekki nægilega færir í en hafa ekki næga sjálfstílrú til að andmæla. Foreldrum sem tekst vel til í uppeldi barna sinna stjórna systkinahópum vel. Það geta þeir gert með því að veita öllum börnum sínum reynslu af velgengni innan fjölskyldunnar. Það er erfitt að þróa sjálfstílrú og færni þegar einstaklingurinn fær ekki að taka þátt eða þegar aðrir vinna mestu vinnuna (Pajares, 2006).

Sjálfstílrú er smitandi. Það þýðir að mikilvægt sé að foreldrar rækti sína sjálfstílrú svo þeir geti verið góðar fyrirmyndir fyrir börnin sín. Börn hafa nefninlega meiri þörf fyrir fyrirmyndir en gagnrýni. Börn horfa til fullorðinna til að fá leiðbeiningar um hverju á að trúá. Sjálfstílrú foreldra á eigin getu í uppeldi hefur áhrif á þroska barna þeirra. Foreldrar með mikla sjálfstílrú á uppeldisfærni sína fylgjast með, styðja, vernda, leiðbeina, hvetja og gefa sér tíma fyrir börnin sín, veita þann aga sem þarf með umhyggju og ást og hafa góð samskipti við þau svo ágreiningur leysist ekki upp í rífrildi. Þeir efla væntingar og getu barna sinna og bæta í framhaldi félagsleg tengsl þeirra, tilfinningalega líðan, námsárangur og val á framtíðarstarfi (Pajares, 2006).

5.6 Veita hvatningu og hrós

Foreldrar verða ávallt að gæta að því hvað þeir segja því hvort sem þeir gera sér grein fyrir því eða ekki hafa orð, sem og gjörðir þeirra áhrif á sjálfstílrú barna. Því er hægt að segja að ein leiðin til að hafa áhrif á og auka sjálfstílrú barna sé með munnlegum skilaboðum, sem og þeim skilaboðum sem samfélagið sendir þeim. Þessi skilaboð geta hjálpað einstaklingnum að beita auka viðleitni og þrautseigju sem þarf til að ná árangri, sem leiðir svo að áframhaldandi þróun færni og trúar á sjálfan sig. Skilaboðin geta að sama skapi verið verulega niðurdepandi. Börn heyra ótrúlega margt, oft þegar fullorðnir búast ekki við því að þau séu að hlusta. Það sem fullorðnir segja og láta ósagt um aðra getur haft gríðarleg áhrif á þróun sjálfstílrúar barna. Skilaboðin sem fullorðnir senda frá sér verða oft að skilaboðunum sem börn senda sjálfum sér seinna á lífsleiðinni. Ef stúlku er kennt snemma að hún geti náð árangri í karllægri stétt eins og vísindum, stærðfræði eða tækni

gegna þau skilaboð lykilhlutverki í framtíðar velgengni hennar á þessum sviðum (Pajares, 2006).

Það er mikilvægt að hrósa börnum fyrir vel unnin verk. Það sýnir stuðning og hvatningu. Hins vegar er það óheiðarlegt, stjórnræðislegt og mögulega hættulegt að veita börnum hrós þegar það er óverðskuldað. Þegar einstaklingar sem eru vel hæfir fá hrós fyrir afrek sem krafðist lágmarks fyrirhafnar fær hann skilaboð um það að það sé lofsvert að klára verkefni með lágmarks fyrirhöfn. Sjálfstíltrú barna helst óbreytt þegar þau fá óverðskuldað hrós og foreldrarnir missa fljótt trúverðugleika í þeirra augum. Það má einnig taka fram að að í þessum aðstæðum fær barnið ekki nógu erfiðar áskoranir eða verkefni. Foreldrar þurfa að hafa í huga að gera kröfur og hafa væntingar til barna sem eru í samræmi við þroska þeirra. Innantómt og tilgangslaust hrós er ekki gott. Hrós sem er einlægt og verðskuldað hjálpar börnum að þróa sjálfsöryggi sitt og sjálfstíltrú (Pajares, 2006). Foreldrar nota gjarnan verðlaun til að hvetja börnin sín. Það verður þó að gæta að því hvers konar verðlaun eru veitt. Sýnt hefur verið fram á að mjög ung börn, lítið eldri en ungabörn, hafa innri áhughvöt og geta verið sjálfráð. Efnisleg verðlaun grafa undan áhugahvöt þeirra (Warneken og Tomasello, 2008).

Mikilvægt er að foreldrar leggi áherslu á í uppeldi barna sinna að færni og geta eru breytanlegir þættir í þroska og hægt er að stjórna þeim. Einnig er mikilvægt að hvetja börn til að hámarka viðleitni sína og þrautsegju til að yfirstíga hindranir. Hrós sem hljómar eitthvað á þennan veg: „Þú ert svo klár!“ eða „Skarpur ertu!“ getur oft haft öfug áhrif. Að hrósa fyrir „gáfur“ gefur börnum þau skilaboð að vitsmunir þurfi að vera til staðar til þess að ná góðum árangri, en annað hvort er einstaklingur gæddur gáfum, eða ekki. Hvernig ættu börn að geta þróað tiltrú á hæfni sem þau halda að þau geti ekki stjórnað? Að hrósa viðleitni sendir börnum þau skilaboð að því harðar sem þau vinna því betri árangri ná þau og verða jafnframt klárari. Foreldrar ættu því ávallt að hrósa fyrir viðleitni sem barnið sýnir frekar en hæfnina sjálfa sem þau hafa (Pajares, 2006, Dweck, 2002). Að hrósa í einrúmi hefur reynst vel. Sé einu barni hrósað en öðru ekki skapar það gjarnan núning barnanna á milli. Foreldrar sem gefa sér tíma til að hrósa barni í einrúmi byggja góðan grunn fyrir samskipti og skapa minningar sem gleymast ekki auðveldlega (Pajares, 2006).

5.7 Raunsæi eða sjálfstíltrú?

Rannsóknir á sjálfstíltrú hafa bent til þess að foreldrar ættu að huga jafn mikið að sjálfstíltrú barna og hæfni þeirra. Það er vegna þess að rannsóknirnar hafa leitt í ljós að sjálfstíltrú hefur betra forspárgildi fyrir áhugahvöt og ákvarðanir tengdar námi og atvinnulífi heldur en þættir á borð við undirbúning, þekkingu, hæfni eða áhuga. Fólk velur námsleiðir og starfsferil á sviðum sem því finnst það vera sjálfsöruggast í og forðast það

sem það finnst það skorta sjálfsöryggi til að taka þátt í samkeppni. Einnig hafa rannsóknir sýnt fram á að það er ekki skortur á hæfni eða þekkingu sem er skýringin á hegðunar vandamálum og minnkandi áhuga á námi, heldur vanmat á eigin getu. Margir hæfileikaríkir einstaklingar efast um sjálfa sig á sviðum þar sem þeir eru greinilega hæfir. Fátt er meira svekkjandi fyrir foreldra en að sjá barn sitt trúa því að það geti ekki eitthvað einungis vegna þess að það hefur haft slæma reynslu af því eða er búið að ákveða sjálf að það geti það ekki, þegar allt bendir til þess að barnið sé fullfært um að klára verkefnið og vinna það vel. Oft er það mikið þolinmæðisverk að venja börn af því að halda að þau geti ekki eitthvað. Vegna þess að sjálfstíltrú hefur áhrif á ákvarðanir sem teknar eru í lífinu er mikilvægt að foreldrar reyni að vinna bug á vanmati og lágri sjálfstíltrú barna sinna frá upphafi. Ef efi um eigin getu er til staðar getur hann undið upp á sig og versnað til muna. Drengurinn sem var einu sinni örlítið óöruggur með sig í enskunámi er allt í einu orðinn fullorðinn maður sem þorir ekki að ferðast til annarra landa vegna þess að hann heldur að hann geti ekki lært ensku og þorir ekki að tjá sig er dæmi um það. Hægt er að láta börn verða meðvituð um vanmat á eigin getu og spyrja þau um sjálfstíltrú sína. Þegar börn skilja að þau séu mögulega fullfær um að gera ákveðna hluti ef þau trúna því sjálf geta þau haldið áfram að auka sjálfstíltrú sína og þróa getu sína og hæfni. Það að bera kennsl á og breyta lágri sjálfstíltrú er lykilatriði til að ná árangri í lífinu (Pajares, 2006).

Foreldrar minnka oft sjálfstíltrú barna sinna til að gera þau raunsærri um það sem þau geta ekki gert. Foreldrar meina vel með þessu og halda að það sé ekki gott fyrir börn að hafa óraunhæfar og háleitar væntingar sem ólíklegt er að verði uppfylltar. Umhyggjusamir foreldrar halda því fram að það sem er við hæfi sé raunveruleiki og það sem er virkilega mögulegt. En hver getur alltaf metið alla möguleika einstaklingsins og hversu efnilegur hann er með fullri nákvæmni? Fólk kemur stöðugt á óvart, rétt eins og við komum sjálfum okkur á óvart. Og hver getur séð fyrir nákvæmlega hvað er raunsætt (Pajares, 2006)? Bandura (1997) áréttaði að árangursríkast er þegar sjálfstíltrúin er örlítið meiri en raunhæft er. Þá reynir einstaklingurinn örlítið meira á sig og þrautseigja hans er meiri. Það er þó vandasamt verk að reyna að stýra sjálfstíltrú í æskilega átt. Bandarískir nemendur eru til dæmis oft sagðir vera of kokhraustir í námi miðað við gengi þeirra en hafa verður í huga að því meiri sjálfstíltrú því líklegri er einstaklingurinn til að reyna við erfið verkefni, sýna meiri þrautseigju í þeim og vinna þau vel.

Almennt ætti að hvetja foreldra til að minnka ekki sjálfstíltrú barna sinna. Réttari leið til að hjálpa börnum að vita hvað er raunhæft og hvað ekki er að aðstoða þau í að skilja betur hvað þau vita og hvað þau vita ekki svo þau geti beitt skilvirkari aðferðum þegar þau takast á við verkefni eða eru stödd í ákveðnum félagslegum aðstæðum. Rannsóknir hafa

sýnt fram á að þegar fólk lítur til baka og metur líf sitt sér það meira eftir áskorunum sem það tókst ekki á við, keppnum sem það tók ekki þátt í og vegum sem það fetaði ekki vegna lágs sjálfsmats og lágrar sjálfstíltrúar en útkomu úr gjörðum sem það tók vegna of mikillar sjálfstíltrúar og ofur-jákvæðni, jafnvel þegar um fífdirfsku var að ræða. Það sem foreldrar þurfa að gera er að hjálpa börnum sínum að þekkja sín innri takmörk (e. internal mental structures) án þess að minnka sjálfstíltrú, jákvæðni, drifkraft og ástríðu þeirra. Áhrifamestu manneskjur í heimi trúðu því að þær gætu haft áhrif á heiminn þegar aðrir gerðu lítið úr þeim og þeirra trú (Pajares, 2006).

5.8 Skammtíma- og langtímamarkmið

Þó það sé mikilvægt að vinna að langtímamarkmiðum, getur það verið erfitt fyrir áhugahvöt barna. Skammtímamarkmið eru auðmeltanlegri fyrir börn en langtímamarkmið. Skammtímamarkmiðin geta aukið sjálfstíltrú barna. Verkefni virðast viðráðanleg og þegar börn fá tíða endurgjöf fá þau tilfinningu fyrir leikni sinni. Rannsóknir hafa sýnt að nemendur sem setja sér skammtímamarkmið hafa meiri sjálfstíltrú og þróaðri hæfni en þeir sem setja sér langtímamarkmið. Það er að hluta til vegna þess að skammtímamarkmið minna nemendur á að þeir séu að bæta sig. Auk þess eykst sjálfstíltrú, hæfni og skuldbinding við markmið hjá nemendum sem eru hvattir til að setja sér markmið sjálfir. Sjálfstíltrú barna eykst einnig þegar þau fá endurgjöf samstundis þegar þau vinna verkefni og þegar þeim er kennt að nota endurgjöfina til að auka viðleitni sína vinna þau betur, upplifa meiri hvatningu og hafa meiri trú á sjálfum sér (Pajares, 2006).

Sjálfstíltrú hefur ákveðið alhæfingargildi. Það er að segja, ef einstaklingur hefur náð árangri í einhverri athöfn, getur hann líklegast náð árangri í svipaðri athöfn. Dæmi um þetta er að ef stúlku finnst hún vera góð í körfubolta fer hún með það viðhorf að hún gæti orðið góð í blaki líka þegar hún prófar það. Þetta dæmi er hægt að yfirfæra á margt annað, eins og að skrifa smásögur og skrifa svo lagatexta til dæmis. Það segir sig því sjálfstíltrú að sterk og mikil sjálfstíltrú eykur líkur á að einstaklingur nái árangri í mörgum athöfnum. Góðir íþróttþjálfarar þjálfa leikmenn sína til að ná tökum á mörgum mismunandi íþróttum til að auka sjálfstíltrú þeirra. Einnig er hægt að snúa dæminu við. Stúlka sem upplifir sig lélega í körfubolta hugsar gjarnan: „Ég er ömurleg í körfubolta, ég verð örugglega ömurleg í blaki líka“ og fer með neikvætt viðhorf inn í leikinn (Pajares, 2006).

Ef barni er hjálpað að skilja, að með því að auka viðleitni sína og þrautseigju mun það skila sér í betri árangri í því sem það tekur sér fyrir hendur og betri skilning á efninu þá mun myndast tenging á milli þess efnis og svipaðra efna. Sem sagt, með því að gera börn meðvituð um að auka sjálfstíltrú sína hjálpum við þeim að ná árangri, minnkum hjá þeim

stress og stuðlum að því að börnin verði virkir þátttakendur í mörgum athöfnum (Pajares, 2006).

Mikilvægt er að þróa sjálfstílrú barna snemma. Sjálfstílrú verður að venjubundnum hugsunarhætti og foreldrar sem hjálpa börnum sínum að auka sjálfstílrú sína byggja upp góðan grunn að því að börnin viðhaldi æskilegum hugsunarhætti sem nýtist þeim í gegnum lífið. Því fyrr sem börn tileinka sér ákveðið viðhorf því erfiðara er að breyta því seinna meir. Sömuleiðis eru það nýlegustu viðhorfin sem einstaklingur hefur tileinkað sér sem er auðveldast að hafa áhrif á og breyta. Þegar viðhorf hefur skotið rótum í huga okkar viljum við oft ekki breyta þeim sjálf, þó við fáum upplýsingar um að það sem við höldum að sé rétt sé í raun rangt. Þess vegna er svo gríðarlega mikilvægt að byggja upp sjálfstílrú barna eins snemma á ævi þeirra og mögulegt er. Þegar upp er staðið er jú jafn erfitt að venja af góðar venjur eins og það er erfitt að venja af slæmar venjur (Pajares, 2006).

5.9 Uppeldishættir sem styðja ekki við sjálfræði

Samkvæmt Assor, Kaplan og Roth (2002) geta foreldrar bælt niður (e. suppress) sjálfræði barna sinna með þrenns konar hætti. Það er 1) Að bæla niður gagnrýni og sjálfstæða hugsun (e. suppressing criticism and independent opinions). Þetta er þegar foreldrar leyfa börnum sínum ekki að láta foreldrana vita að athafnirnar standi í vegi fyrir því að þau átti sig á eigin markmiðum og áhuga. Það getur verið svekkjandi eða pirrandi fyrir börnin. Auk þess er líklegt að það grafi undan tjáningarfrelsi (e. self-expression), sérstaklega hjá unglingum. 2) Truflun (e. intruding). Þegar foreldrar grípa statt og stöðugt inn í náttúrulegan takt barna sinna á meðan þau athafna sig eða leysa verkefni. Börn geta fundið fyrir reiði yfir því að fá ekki tækifæri til að finna út úr því sjálf hvernig þau vilja leysa hlutina. 3) Að neyða börn til að gera merkingarlausar og óáhugaverðar athafnir (e. forcing unmeaningful and uninteresting activities). Auðvitað þurfa foreldrar oft að láta börn gera eitthvað sem þykir ekki skemmtilegt. Það sem átt er við er að þær athafnir sem börnunum finnast ekki skemmtilegar verði ekki að tíðum atburðum ef þær skipta ekki öllu máli fyrir velferð og heilsu barnsins. Dæmi um það getur verið að pína ekki barn til að æfa íþrótt sem því finnst leiðinleg, heldur að barnið fái þá að velja sér aðra íþrótt til að æfa.

Ef foreldrar eru ekki nógu leiðbeinandi í uppeldinu og nota stjórnæði til að leysa vandamál fyrir börn sín, stýra hegðun þeirra og sjá allt frá sínum eigin sjónarhól (í stað sjónarhóls barnanna) grefur það undan reynslu barna af sjálfræði sínu (Pajares, 2006).

Ekki er talið gott að vera of raunsæ þegar kemur að getu barna og halda að þau hafi ekki burði til að sækjast eftir því sem þau langar til. Börnin sem efast hvað mest um getu

sína til að byrja með eru móttækilegust fyrir neikvæðum athugasemdum og hindrunum. Ef barni er sagt frá unga aldri að það sé ekki nógu gott til að sækjast eftir háu menntunarstigi getur það haft slæm og eyðileggjandi áhrif ef það hefur ekki seiglu til að þola og vinna gegn slíkum dómum (Pajares, 2006).

Rannsókn Grolnick og fleiri (2002) sýndi fram á að þegar börn í þriðja bekk fengu meira stjórnandi athugasemdir frá foreldrum sínum þegar þau leystu verkefni stóðu þau sig verr og voru hugmyndasnauðari en þegar þau fengu að kljást við verkefnið upp á eigin spýtur. Gurland og Grolnick (2005) rökstuddu að börn foreldra sem beita meira stjórnæði einblína frekar á útkomuna frekar en hvað þau læra á námsefninu. Þess vegna voru börn líklegri til að setja markmiðið á góðar einkunnir og að líta vel út á pappírnum en að auka kunnáttu sína og þekkingu.

6 Samantekt

Rannsóknarspurningar sem settar voru fram í inngangi voru eftirfarandi; Hvert er gildi stuðnings við sjálfræði í uppeldi barna? Og hvernig geta foreldrar stutt við sjálfræði barna sinna? Rannsóknarspurningunum verður svarað með því að taka saman meginþætti framangreindrar umfjöllunar.

Gildi sjálfræðis felst ekki síst í að það stuðlar að áhugahvöt og velfarnaði. Af umfjöllun um hin tvö stóru hugtökin, sjálfstjórnun og sjálfstílrú, má einnig sjá að stuðningur við sjálfræði eflir sjálfstjórnun og að þegar foreldrar styðja við sjálfræði barna sinna eykst sjálfstílrú þeirra í kjölfarið. Til þess að einstaklingur geti athafnað sig á fullkomlega sjálfráðan hátt þarf hann að finna fyrir innri áhugahvöt, sem sagt þekkja sjálfan sig nógu vel til að kunna skil á eigin vilja og löngunum og vita að þær koma virkilega að innan en ekki frá utanaðkomandi áhrifum. Hann þarf að athafna sig í samræmi við eigin hugmyndir um hvað er mikilvægt og skemmtilegt og hann þarf að hafa sjálfstílrú til að þora að sækjast eftir því sem hann vill fá út úr lífinu.

Það er afar mikilvægt fyrir börn sem eru að þroskast að finna að þau geti verið sjálfráð. Eins og áður sagði þurfa börn samkvæmt sjálfsákvörðunarkenningunni að finna að þau séu hæf í félagslegum samskiptum og aðstæðum, að þau hafi félagstengsl og fái að upplifa sjálfræði. Með því er átt að börn finni að tilfinningar þeirra og athafnir séu sjálfsprottgar, að þær endurspegli eigin áhuga, gildi og vilja. Umhverfi og aðstæður geta bæði verið styðjandi og hamlandi fyrir sjálfræði einstaklinga. Barn sem vill lita á blað en getur það ekki vegna þess að tréliturinn snýr viltast og reynir aðra aðferð, snýr litnum við, hefur sem sagt meiri sjálfstjórnun en barnið sem snýr litnum einnig vitlaust en prófar ekki að snúa litnum við. Þannig hjálpar sjálfstjórnun okkur að takast á við vandamál sem koma upp í daglegu lífi. Sjálfstílrú er eins og komið hefur fram sú innri trú á sjálfan sig sem er undirstaða áhugahvatar, velfarnaðar og árangurs einstaklingsins. Ef einstakling skortir trú á sjálfan sig til að kalla fram tilætluð áhrif með gjörðum sínum hefur hann litla hvatningu til að bregðast við eða halda út í erfiðum aðstæðum. Sjálfstílrú ákvarðar hvað maður getur gert með færni sína og kunnáttu.

Það er mikilvægt að foreldrar styðji markvisst við sjálfræði barna sinna. Þeir geta gert það með því að taka sjónarmiðum barnanna sem gildum, gefa þeim möguleika á vali og hvetja þau til að eiga frumkvæði þegar kemur að því að leysa vandamál. Þá á börnum að finnast þau vera virkir þátttakendur í heimilislífinu. Ef foreldrar beita stjórnæði, leysa

vandamálin fyrir börnin, stýra hegðun þeirra og sjá allt frá eigin sjónarhól grafa þeir undan sjálfræði barnanna.

Umhverfi hefur einnig mikil áhrif á stuðning við sjálfræði barna. Umhverfi sem er styðjandi, umhyggjusamt, með gott skipulag og skýrar reglur, væntingar og leiðbeiningar kemur í veg fyrir óvæntar uppákomur og veitir skýr viðbrögð sem hjálpar börnum að upplifa sig hæf og auðveldar þeim að tileinka sér gildin sem foreldrarnir stuðla að. Hægt er að setja reglur og hömlur á athafnir barna án þess að minnka áhugahvöt þeirra ef þær eru leiðbeinandi og skýrandi en ekki stýrandi.

Því er haldið fram að foreldrar geti stutt við sjálfræði barna sinna með þrennum hætti og sömuleiðis bælt það með þrennum hætti. Þættirnir sem taldir eru styðja við sjálfræði eru að hjálpa börnum að skilja hvers vegna það sem er mikilvægt sé mikilvægt, gefa möguleika á gagnrýni, hvetja til sjálfstæðrar hugsunar, vekja áhuga á mikilvægum athöfnum og veita börnum möguleikann á að velja sjálf athafnir sem þeim finnst sjálfum vera í samræmi við eigin markmið og áhuga. Þættirnir sem taldir eru bælandi fyrir sjálfræði eru að bæla gagnrýni og sjálfstæða hugsun, að trufla börn stöðugt þegar þau reyna að leysa verkefni og að neyða þau í merkingarlausar og óáhugaverðar athafnir.

Til að efla sjálfstílrú verða foreldrar að leyfa börnum sínum að mistakast. Ef börn hræðast og kvíða því að mistakast þora þau aldrei að reyna. Þori fólk ekki að reyna þá getur það varla áorkað mörgu um ævina. Fólk upplifir mistök á mismunandi hátt. Sumir upplifa hjálparleysi, gera lítið úr eigin getu og einblína á mistökin sjálf en öðrum sem finnst þeir hafa stjórn á aðstæðum líta á mistökin sem áskorun til að leysa verkefnið betur næst í stað þess að upplifa sjálfa sig sem mistæka. Foreldrar sem gangast við eigin mistökum þegar þeim er bent á þau hjálpa börnum að skilja að mistök eru óhjákvæmileg og að allir geri mistök endrum og sinnum. Foreldrar verða sem sagt að passa upp á hvaða skilaboð þeir senda börnum sínum bæði í orðum og gjörðum. Ef barni er sagt, beint eða óbeint, að það geti ekki eitthvað fer barnið að trúa því og reynir þá sennilega ekki að ná tókum á því. Hrósi er mikilvægt fyrir sjálfstílrú barna en foreldrar verða að kunna að hrósa rétt. Innantómt og tilgangslaust hrósi og hrósi fyrir eitthvað sem börn eru (fín, klár og þessi háttar) er ekki gott. Það verður að hrósa börnum fyrir viðleitni frekar en hæfnina sjálfa vegna þess að ef hrósað er fyrir gáfur til dæmis halda þau að gáfurnar verði að vera til staðar og séu í föstum skorðum, í stað þess að þau geti ræktað þá hæfni.

Gott er að sjálfstílrú einstaklings sé örlítið meiri en raunhæft er því þá reynir hann örlítið meira á sig og þrautseigja hans er meiri. Því ættu foreldrar að forðast að minnka sjálfstílrú barna sinna til að gera þau meira raunsæ um það sem þau geta ekki gert. Í stað þess ættu foreldrar að hjálpa börnum að skilja hvað þau geta og vita og hvað ekki til þess

að þau geti beitt skilvirkari aðferðum til að takast ætlunarverk sín. Foreldrar ættu alltaf að hvetja börn til að reyna við þau verkefni sem þau langar til að takast á við vegna þess að fólk sér meira eftir áskorunum sem það tók ekki vegna lágrar sjálfstíltrúar heldur en áskorunum sem það tók vegna of mikillar sjálfstíltrúar, jafnvel þegar það jaðraði við fífldirfsku. Það er því mikilvægt að hjálpa börnum að þekkja innri takmörk sín án þess að minnka sjálfstíltrú þeirra, jákvæðni, drifkraft og ástríðu. Skammtímamarkmið hafa reynst vel til að efla sjálfstíltrú. Þau eru auðmeltanlegri en langtímamarkmið. Það er hvetjandi fyrir börn að klára verkefni og fá tíða endurgjöf. Tiltrú foreldra á sig sjálf hefur áhrif á sjálfstíltrú barna þeirra því hún er svo smitandi. Það er mjög mikilvægt að byggja upp sjálfstíltrú barna snemma vegna þess að hugsunarhætti og viðhorfum sem skotið hafa rótum í huga einstaklings er afar erfitt að breyta.

Það er sjálfsagt að veita börnum aðstoð þegar þau þurfa á því að halda. Það er þó til tvenns konar hjálp og aðeins önnur styður við áhugahvöt. Sú hjálp sem styður við áhugahvöt barna er hér kölluð leiðsagnarhjálp. Þá fær barnið einungis nægilega miklar upplýsingar til að geta leyst verkefnið sjálft. Hin hjálpin, sú sem er ekki jafn æskileg, kallast hér stýrandi hjálp. Þá segja foreldrar börnum hreint út hvernig eigi að leysa verkefnið og barnið fær ekki tækifæri til að spreyta sig sjálft.

7 Lokaorð

Sagt er að sá eigi kvölinu sem eigi völinu. Það þarf ekki að vera satt og rétt ef við lærum frá unga aldri að taka ákvarðanir í takt við eigin sannfæringu, vilja og langanir. Val af því tagi hlýtur að vera hvetjandi og styrkjandi fyrir fólk. Sjálf hef ég alltaf átt erfitt með að taka ákvarðanir og vil helst að þær séu teknar fyrir mig. Ég fékk að prófa alls konar íþróttir, hljóðfæri og þess háttar en ég fann mig aldrei hundrað prósent í neinu. Mögulega vegna þess að sjálfstíltrú mín var ekki nægilega mikil á tilteknu sviði, eða að sjálfstjórnunin var ekki nógu sjálfráð (sem sagt að ég æfði mig heima vegna þess að ég óttaðist afleiðingarnar eða af skyldurækni en ekki vegna þess að mér fannst það sjálfri mikilvægt og skemmtilegt). Mér fannst sumir vinir mínir og bekkjarfélagar alltaf vita hvað þeir vildu fá út úr sínu lífi. Sumir æfðu fótbolta af kappi og ætluðu sér að verða bestir í liðinu. Aðrir höfðu svo mikla ástríðu fyrir hljóðfæraleik að ég fékk minnimáttarkennd og fannst ég ekki tengjast hljóðfærinu mínu nægum tilfinningaböndum til að eiga skilið að læra á það. Mér var alltaf sagt að ég gæti gert hvað sem ég vildi í lífinu en það sem vantaði upp á, var að ég hefði sjálfsþekkinguna til að vita í hverju ég vildi ná árangri, sjálfstíltrúna til að reyna að setja mér markmið og taka ákvarðanir. Af þessari reynslu frá sjálfri mér vil ég benda foreldrum á að börn þurfa mismikla hjálp til að finna eitthvað sem þau vilja ná árangri í. Þegar þau svo hafa fundið eitthvað sem þeim líkar vel við og geta náð góðum árangri í, er mikilvægt að auka sjálfstíltrú þeirra á því sviði. Það er hægt að gera til dæmis með því að hrósa viðleitni, taka þátt í því sem þau eru að gera og hreinlega láta svolítið eins og barnið sitt sé það besta í heimi, því eins og áður hefur komið fram er best ef sjálfstíltrúin er örlítið meiri en raunhæft er. Þá reyna börnin enn meira á sig til að ná settum markmiðum og þora að setja sér markmið. Sjálf þori ég afar sjaldan að setja mér markmið því ég er svo hrædd um að mistakast. Ég sé þetta nú þegar hjá tæplega fjögurra ára dóttur minni, haldi hún að hún geti ekki gert eitthvað, til dæmis opnað þunga skúffu, gefst hún upp áður en hún reynir. Eftir skrif þessarar ritgerðar hef ég nú tækin til að styðja við sjálfstíltrú hennar og mun reyna eftir bestu getu að styðja einnig við sjálfræði hennar svo hún eigi auðveldara með að taka mikilvægar ákvarðanir í sínu lífi, setja sér markmið og fylgja innri löngunum.

Heimildaskrá

- Assor, A., Kaplan, H. og Roth, G. (2002). Choice is good but relevance is excellent: Autonomy-enhancing and suppressing teacher behaviours predicting student's engagement in schoolwork. *British Journal of Education Psychology*, 72, 261-278.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006). Adolescent development from an agentic perspective. Í F. Pajares og T. Urdan (ritstjórar), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (bls. 1-43). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J. og Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. Í A. W. Kruglanski og E. T. Higgins (ritstjórar), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2. útgáfa; bls. 516–539). New York: Guilford Press.
- Bindman, S., Pomerantz, E. og Roisman, G. (2015). Do children's executive functions account for associations between early autonomy-supportive parenting and achievement through high school? *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 756-770.
- Boekaerts, M., Pintrich, P. L. og Zeidner, M. (2000). *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Chirkov, V. I., Sheldon, K. M. og Ryan, R. M. (2011). Introduction: The struggle for happiness and autonomy in cultural and personal contexts: An overview. Í V. I. Chirkov, R. M. Ryan og K. M. Sheldon (ritstjórar), *Human autonomy in cultural contexts. Perspectives on the psychology of agency, freedom and well-being* (bls. 1-30). New York: Springer.
- Cleary, T. J. og Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance self-regulation and self-motivated cycles of student learning. *Psychology in the Schools*, 41(5), 537-550.

- Deci, E. D. og Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective. Í E. D. Deci, R. M. Ryan og C. S. Dweck (2000), *Self-theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development. Essays in Social Psychology*. New York: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2002). Messages that motivate: How praise molds students' beliefs, motivation, and performance (in surprising ways). Í J. Aronson (ritstjóri), *Improving Academic Achievement. Impact of psychological factors in education* (bls. 37-60). New York: Academic Press.
- Grolnick, W. S. (2009). The role of parents in facilitating autonomous self-regulation for education. *Theory and Research in Education*, 7(2), 164-173.
- Grolnick, W. S. og Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81, 143-154.
- Grolnick, W. S., Bridges, L. og Frodi, A. (1984). Maternal control style and the mastery motivation of one-year-olds. *Infant Mental Health Journal*, 5, 72-82.
- Grolnick, W. S., Gurland, S. T., DeCoursey, W. og Jacob, K. (2002). Antecedents and consequences of mothers' autonomy support. *Developmental Psychology*, 38, 143-155.
- Guðrún Alda Harðardóttir og Baldur Kristjánsson. (2012). Viðhorf tveggja leikskólakennara og aðferðir við valdeflingu leikskólabarna. *Tímarit um menntarannsóknir*, 9, 112-131.
- Gurland, S. T. og Grolnick, W. S. (2005). Perceived threat, controlling parenting, and children's achievement orientations. *Motivation and Emotion*, 29, 103-121.
- Ingibjörg Vala Kaldalóns. (2015). Stuðningur við sjálfræði nemenda í íslenskum grunnskólum (óútgefin doktorsritgerð). Háskóli Íslands: Reykjavík.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.
- Koestner, R., Ryan, M. R., Bernieri, F. og Holt, K. (1984). Setting limits on children's behavior: The differential effects of controlling vs. informational styles in intrinsic motivation and creativity. *Journal of Personality*, 52(3), 233-248.
- Kristján Kristjánsson. (2010). *The self and its emotions*. New York: Cambridge University Press.

- LaGuardia, J. G. (2009). Developing who I am: A self-determination theory approach to the establishment of healthy identities. *Educational Psychologist*, 44(2), 90-104.
- McClelland, M. M., Ponitz, C. C., Messersmith, E. E. og Tominey, S. (2010). Self-regulation: The integration of cognition and emotion. Í R. M. Lerner (ritstjóri), *The Handbook of Life-Span Development* (1. bindi, bls. 1–131). Hoboken: John Wiley.
- Pajares, F. (2006). Self-efficacy during childhood and adolescence: Implication for teachers and parents. Í F. Pajares og T. Urdan (ritstjórar), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (bls. 339-367). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. Í M. Boekaerts, P. R. Pintrich og M. Zeidner (ritstjórar), *Handbook of self-regulation* (bls. 452–502). San Diego: Academic Press.
- Reeve, J., Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2004). Self-determination theory: A dialectical framework for understanding sociocultural influences in student motivation. Í D. M. McInerney og S. V. Etten (ritstjórar), *Research on sociocultural influences on motivation and learning: Big theories revisited* (bls. 31-59). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Roth, G. og Deci, E. L. (2009). Autonomy. Í S. J. Lopez (ritstjóri), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (bls. 78-82). West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Self-Determination Theory. (e.d.). Theory. Sótt af <http://selfdeterminationtheory.org/theory/>
- Sheldon, K. M. og Ryan, R. M. (2011). Positive psychology and self-determination theory: A natural interface. Í V. I. Chirkov, R. M. Ryan og K. M. Sheldon (ritstjórar), *Human autonomy in cultural contexts: Perspectives on the psychology of agency, freedom and well-being* (bls. 33-44). New York: Springer.
- Steinunn Gestsdóttir og Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. *Human Development*, 51(3), 202–224.
- Steinunn Gestsdóttir. (2012). Sjálfstjórnun barna og ungmenna: Staða þekkingar og þýðing fyrir skólastarf. *Uppeldi og menntun* 21(2), 19-39
- Warneken, F. og Tomasello, M. (2008). Extrinsic rewards undermine altruistic tendencies in 20-month-olds. *Developmental Psychology*, 44(6), 1785–1788.

Wong, M. M. (2008). Perceptions of parental involvement and autonomy support: Their relations with self-regulation, academic performance, substance use and resilience among adolescents. *North American Journal of Psychology, 10*(3), 497-518.