



Tengjumst: Uppeldi með opnu hjarta

Námskeið með hagnýtum verkefnum fyrir foreldra

Rakel Guðbjörnsdóttir

Október 2019

Lokaverkefni til M.Ed.-prófs

Deild menntunar og margbreytileika



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Tengjumst: Uppeldi með opnu hjarta

Námskeið með hagnýtum verkefnum fyrir foreldra

Rakel Guðbjörnsdóttir

Lokaverkefni til M.Ed.-prófs í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf

Leiðbeinendur: Hafdís Guðjónsdóttir prófessor og Karen Rut Gísladóttir dósent

Deild menntunar og margbreytileika

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Október 2019

Tengjumst: Uppeldi með opnu hjarta – Námskeið með hagnýtum verkefnum fyrir foreldra

Ritgerð þessi er 30 eininga lokaverkefni til M.Ed.-prófs í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf við Deild menntunar og margbreytileika, Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© 2019, Rakel Guðbjörnsdóttir

Lokaverkefni má hvorki afrita né dreifa með nokkrum hætti, nema með leyfi höfundar.

Reykjavík, 2019

Formáli

Í mínu þroskaferli sem sjálfstæð kona hef ég komist í kynni við ýmsar leiðir og aðferðir til að finna minn innri styrk eftir reynslu á skólagöngu sem hafði ekki uppbyggileg áhrif á sjálfsmynd mína. Á því ferðalagi fór ég að hugsa hvort mögulega væri hægt að kenna börnum þessar aðferðir fyrr á lífsleiðinni. Sú hugmynd þróaðist frekar og leiddi til þeirrar niðurstöðu að fyrirmyndir séu mikilvægar og jafnframt, ef ég styrki sjálfa mig sem manneskju, þá hefur það áhrif á samskiptin sem ég á við fólk í kringum mig. Ég hóf grunnám í sálfræði og öðlaðist skilning á því að öll hegðun byggir á einhverri ástæðu og það dýpkaði vitsmunalegt innsæi mitt á eigin upplifunum og hegðun. Í framhaldinu ígrundaði ég betur aðstæður sem hreyfðu við tilfinningum mínum. Ég lifði mig samtímis og til skiptist inn í hlutverk móður og nemanda svo það var enginn skortur á tilfinningasveiflum. Drifkrafturinn var einnig löngun til að verða betri fyrirmynd fyrir son minn. Hans tilvist hvatti mig áfram til að viðhalda eigin sjálfskoðun. Fljótlega sá ég að því meðvitaðri sem ég varð um sjálfa mig, því áhugasamari varð ég um að skilja flókin samskiptaferli betur. Það leiddi mig svo áfram til framhaldsnáms í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf. Námsgreinin var ný við skólann og engar verklegar æfingar stóðu til boða fyrir nemendur. Ég ákvað því að nýta mína fyrri reynslu, æfingar núvitundar og áhuga minn á því að verða betri móðir sem hvata í lokaverkefni mínu og hanna námskeið fyrir foreldra. Þegar starfendarannsóknir voru kynntar fyrir mér varð það mögulegt, því það eru markvissari aðferðir í því sem ég hafði þegar gert, sjálfskoðun. Ég fékk tækifæri til að greina eigin reynslu og tengja við fræðin, auk þess sem ég öðlaðist dýpri skilning og verkfæri til að þróast í starfi. Fyrir kynningu á starfendarannsóknum er ég Hafdísí Guðjónsdóttur og Karenu Rut Gísladóttur, leiðbeinendum mínum, afskaplega þakklát. Þegar ég hóf að skrifa lokaverkefni mitt varð ég hluti af Svakahafs hópnum, lærdómssamfélagi sem leiðbendur mínir ásamt Svanborgu Rannveigu Jónsdóttur hafa þróað fyrir nemendur sem eru að skrifa meistaraverkefni sín. Hópurinn hvatti mig áfram á þessu skemmtilega ferðalagi sem varð að lokaverkefni mínu.

Ég vil þakka fjölskyldunni minni fyrir endalausan stuðning og hvatningu í náminu. Foreldrum mínum sem ólu mig upp með það veganesti að allsstaðar séu tækifæri til náms, ásamt mikilvægi þess að vera einlæg og góð manneskja með heiðarleika að leiðarljósi. Fyrir þolinmæði og alla barnapössunina á meðan náminu stóð.

Ég vil þakka syni mínum fyrir öll þau tækifæri sem hann hefur gefið mér til að þroskast sem manneskja og vera hvati minn til að halda áfram að bæta mig.

Ég vil þakka samnemendum og vinkonum mínum á þessu ferðalagi, Helenu Rut Sigurðardóttur og Önnu Maríu Örnólfsdóttur, því að geta leitað til þeirra hefur mér verið ómetanlegur stuðningur. Ég vil einnig þakka Stefaníu Ragnarsdóttur fyrir yfirlestur þessa verkefnis, Kristínu Rúnarsdóttur, Sigríði Maríu Jónsdóttur, Kristínu Erlu Þráinsdóttur og Birnu G. Konráðsdóttur fyrir stuðning við fræðileg skrif.

Lokaverkefnið er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Vísindasiðareglur Háskóla Íslands*. Ég hef gætt viðmiða um siðferði í rannsóknum og fyllstu ráðvæðni í öflun og miðlun upplýsinga, og túlkun niðurstaðna. 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. Ég staðfesti þetta með undirskrift minni.

Reykjavík,

25. október 2019

Rakel Guðbjörnsdóttir

Ágrip

Uppeldi er eitt af mikilvægustu verkefnum sem foreldrar takast á við. Það er breytilegt ferli sem er undir áhrifum af skapgerð, persónuleika auk líffræðilegra þátta, foreldra og barna. Foreldrar eru miklir áhrifavaldar í lífi barna sinna og hafa oft á tíðum ómeðvituð áhrif. Tilgangur verkefnisins var að skapa rými þar sem foreldrar gætu komið saman, gert hagnýt verkefni og um leið þróað með sér meðvitaðar uppeldisaðferðir. Markmiðið var að skoða fyrstu vísana að hugmyndum mínum um námskeiðið fyrir foreldra, hvernig aðferðir ég valdi til að nýta í námskeiðið og hvernig ég efldist sem verðandi foreldrafræðari og uppeldisráðgjafi. Rannsóknin var starfendarannsókn þar sem ég byggði á eigin reynslu og þekkingu við að hanna námskeiðið. Ég rýndi ferlið frá því að hugmynd varð til, hvernig hún þróaðist yfir í forprófun á námskeiðinu. Þátttakendur í rannsókninni voru ég sjálf sem rannsakandi og þátttakandi, einn rannsóknarvinur og þrjár foreldrar sem tóku þátt í námskeiðinu. Gagnasöfnun var með fernum hætti, rannsóknardagbók, mynd- og hljóðupptökur ásamt skjalagreiningu. Niðurstöður leiddu í ljós að aðferðir ígrundaðra samræðna og meðvitaðra uppeldisaðferða studdu vel hver við aðra. Með því að styðja þátttakendur til að velta fyrir sér samskiptum við börnin sín, þróaðist sýn þeirra á þau uppeldisverkefni sem þeir stóðu frammi fyrir. Í ferlinu öðlaðist ég betri tengingu við sjálfan mig sem verðandi foreldrafræðara og uppeldisráðgjafa. Ég áttaði mig á mikilvægi þess að spyrja opinna spurninga og að áhrifaríkast er ef foreldri fær rými til að finna rétt svar fyrir sig. Við þessa uppgötvun losnaði ég við óttann að þurfa að búa yfir öllum svörunum sjálf og varð öruggari í að leiða ígrundaðar samræður á milli foreldra.

Abstract

Connection: Parenting with an open heart – workshop with practical exercises for parents.

Parenting is one of the most important tasks that a parent faces, it is a dynamic process that is influenced by both the parents and the child's temperament, personality, as well as biological factors. Parents are great influencers in their children's lives and often have unconscious effects on them.

The purpose of the thesis was to create a space where parents could come together, do practical exercises and in the process become mindful in their parenting. The goal was to look at the first references of my workshop idea, how I chose the methods to use, and how I developed as a parent educator. The study was an action research where I used my own experience and knowledge to help me in designing the workshop. I reviewed the process since the idea came into being, how the process evolved and the process of pre-testing the workshop. Participants in the study were my-self as a researcher and participant, one research friend and three parents who participated in the workshop. Data was collected using four different methods, research-journal, video and audio recordings, as well as document analysis. The finding revealed that reflective dialogue and mindful parenting supported each other well. By supporting participants to revise the relationship with their children, awareness in their parenting excelled. In the process, I gained a better connection with myself as a parent educator. I realized the importance of asking open-ended questions and how influential it is if a parent is given the space to find the right answer by themselves. With this discovery, I got rid of the fear of having all the answers myself and became more confident in leading reflective dialogues between parents.

Efnisyfirlit

Formáli	3
Ágrip	5
Abstract	6
Efnisyfirlit	7
Myndaskrá	9
Töfluskrá	10
1 Inngangur	11
1.1 Mín saga.....	11
1.2 Tilgangur og markmið verkefnisins.....	13
1.3 Uppbygging verkefnisins.....	13
2 Fræðilegur rammi og bakgrunnur	15
2.1 Foreldravitund (e. parental awarness)	15
2.2 Aðferðir sem efla foreldravitund	18
2.2.1 Reflective Dialogue Parent Education Design (RDPED).....	19
2.2.2 Meðvitað uppeldi.....	21
2.2.2.1 Hlutverk ásetnings	21
2.2.2.2 Víddir í meðvituðu uppeldi	22
2.2.2.3 Erfðapáttur í meðvitaðri athygli.....	24
2.2.2.4 Æfingar sem notast verður við í meðvituðu uppeldi	25
2.3 Fullorðnir námsmenn.....	27
3 Aðferð og aðferðafræði	30
3.1 Aðferðafræði	30
3.2 Aðferð	31
3.2.1 Þátttakendur	32
3.2.2 Gögn og gagnaöflun.....	32
3.2.3 Gagnagreining.....	35
3.3 Siðferðileg atriði.....	36
4 Niðurstöður	37
4.1 Hugmyndin verður til.....	37
4.1.1 Að finna til öryggis	39
4.1.2 Að greina þroskatækifæri í hversdagslegum aðstæðum	40

4.1.3	Að auka meðvitund um eigin orð og athafnir	41
4.1.4	Að bregðast við aðstæðum og augnablikum á meðvitaðan hátt	41
4.1.5	Að draga saman áherslur fyrir námskeiðið um helstu áskoranir	42
4.2	Námskeiðið verður til	43
4.2.1	Foreldravitund	44
4.2.2	Ígrundaðar samræður	45
4.2.2.1	Bíómyndir	45
4.2.3	Meðvitaðar uppeldisaðferðir	49
4.3	Framkvæmd	51
4.3.1	Að byrja námskeið	52
4.3.2	Myndbandið og ígrundaðar samræður	58
4.3.2.1	Pátttaka og reynsla Rebekku	60
4.3.2.2	Pátttaka og reynsla Margrétar	62
4.4	Samantekt	65
5	Umræða	67
5.1	Þróun námskeiðsins	67
5.1.1	Rými fyrir foreldra til að átta sig á eigin viðhorfum	68
5.1.2	Foreldrar þurfa rými til ígrundunar	69
5.1.3	Öryggi í uppeldinu	69
5.2	Eigið starf	70
6	Lokaorð	72
	Heimildaskrá	73
	Fylgiskjal A: Upplýst samþykki	76
	Fylgiskjal Á: Áætlun	77
	Fylgiskjal B: Opnar spurningar	79

Myndaskrá

Mynd 1. Ferli starfendarannsókna	31
--	----

Töfluskra

Tafla 1. Viddir meðvitaðra uppeldisleiða.....	23
---	----

1 Inngangur

Foreldrahlutverkið er að mínu mati eitt mikilvægasta hlutverk sem við fáum úthlutað í lífinu. Að hlúa að (e. nurture) barni felur í sér ákveðna seiglu, ásamt hvatningu og skilningi af hálfu foreldris. Foreldrahlutverkið hefur hins vegar oft verið smækkað og litið svo á sem grunnurinn að góðu uppeldi felist í getu foreldris til að elska barnið. Það eru hins vegar mun fleiri áhrifaþættir sem felast í því að mæta þörfum barnsins (Newberger og Cook, 1983). Uppeldi er þannig flókið ferli í því að koma barni til manns. Einstaklingur lærir að öðlast heildstæða sjálfsmynd þar sem gildi, lífsviðhorf og vonir mynda eina heild (Sigurður Pálsson, 2001).

Uppeldið er breytilegt ferli sem er undir áhrifum margra þátta eins og skapgerð, persónuleika og erfða (Belsky, 2006). Reynsla hefur einnig mikil áhrif á uppeldi. Reynsla byggir á umhverfisaðstæðum eins og félagslegum-, efnahagslegum- og sálfræðilegum tengslum við fjölskyldur, samfélög og menningu, sem eru sterkir áhrifaþættir í uppeldinu (Walker, 2012).

Þó svo foreldri búi yfir skilningi á mikilvægi þess að elska barnið, þá hafa aðrir áhrifaþættir mótandi áhrif á hvernig samskipti foreldrið á við barnið sitt (Newberger og Cook, 1983; Lippold o.fl., 2019). Þar kemur fyrri reynsla foreldris sterklega inn. Hún mótar viðbragð foreldris við barninu. Þegar hegðun barnsins kveikir á tilfinningum hjá foreldrinu þá eru þær að einhverju leyti ósjálfráðar. Á því augnabliki upplifir og tjáir foreldri tilfinningarnar án þess að hafa valið þær nákvæmlega (Oatley, 1994). Þessi ósjálfráðu viðbrögð verða að eins konar vanaferlum sem myndast af innri og ytri reynslu foreldrisins (Brown, Ryan og Creswell, 2007). Foreldri er því búið að bregðast við, áður en það er meðvitað um hverju það nákvæmlega er að bregðast við (Pinel, 2009).

Þar sem tilfinningar eru bundnar fyrri reynslu er hættu á því að einstaklingur bregðist við út frá henni en ekki því sem raunverulega á sér stað. Ástæðan er sú að einstaklingur túlkar aðstæður út frá fyrri atburðum, viðhorfum, skoðunum og væntingum sem geta gefið afbakaðar hugmyndir af því sem raunverulega er að gerast (Brown o.fl., 2007). Með því að auka meðvitund sína um eigið viðbragðsferli getur foreldri skilið aðstæður betur og tamið sér viðbrögð í samræmi við það sem raunverulega á sér stað í samskiptum sínum við barnið. Með aukinni þjálfun og þekkingu getur foreldri þannig tamið sér betri færni í uppeldishlutverkinu (Walker, 2012).

1.1 Mín saga

Áður en ég varð foreldri var ég eflaust eins og hver önnur með mínar hugmyndir um það hvernig ég vildi ala upp barnið mitt. Ég hafði verið dugleg að iðka núvitund sem var komin í

góðan vana. Ég notaði þær aðferðir óspart til að færa athyglina að sjálfri mér, frá efasemdaröddum sem hljómuðu í huga mínum og drógu úr mér kjark til þess að taka ábyrgð á eigin lífi. Hugmyndir mínar, tengdar uppeldi, voru fullar af löngun til að nýta mér þær aðferðir sem höfðu gagnast mér vel við persónulega þroska minn.

Ég var frá upphafi ákveðin í að hjálpa syni mínum að takast á við hans efasemdaraddir snemma á lífsleiðinni og skapa umhverfi þar sem hann gæti fundið sinn innri styrk. Á þessum tíma var ég að koma í veg fyrir að barnið mitt lenti í einhverju sem ég hafði upplifað í staðinn fyrir að taka mið af hans þörfum. Þessi uppgötvun mín fékk mig svolítið til að hugsa um mig sem fyrirmynd.

Að skoða mig sem fyrirmynd hefur verið lærdómsrík reynsla. Ég hef speglað sjálfa mig í viðbrögðum sonar míns og er mér sérstaklega eftirminnilegt þegar ég var að hefja nám við Háskólann á Akureyri í sálfræði. Óöryggi og kvíði voru tíðir gestir þar sem ég upplifði vanmátt í námi. Ekki bætti úr skák að ég var eina fyrirvinnan á heimilinu og því voru tekjur heimilisins bundnar við námsárangur minn. Ég áttaði mig síðar á því hversu mikið hugrekki ég hafði til að takast á við þetta krefjandi verkefni. Á þessum tíma brást ég gjarnan við með pirringi í samskiptum við son minn. Þegar upp komu óvænt atvik svo sem að mjólk helltist niður eða óp heyrðist í húsinu, þá brást ég við með því að brýna raustina. Það má búast við því með barn á leikskólaaldri á heimilinu, að það heyrir hávæð hljóð eða að minniháttar óhöpp verði, líkt og að mjólkurglas velti um koll. Þegar ég brást við á þennan hátt, sem var sem betur fer ekki langt tímabil, var ég samt ósátt við þessi fyrstu viðbrögð mín. Þrátt fyrir að upplifa þetta ósætti við sjálfa mig tókst mér ekki að breyta hegðun minni fyrr en mér var svarað í sömu mynt. Eitt sinn var ég að elda matinn og hræra í potti þegar ég rekst í sleifina og það slettist matur út um allt. Sonur minn brást við með því að segja í háum tóni „ohhhh mamma“. Ég upplifði djúpt innra með mér hversu ósáttur hann var við mig fyrir þessi „litlu“ mistök. Ég lagði allt frá mér, settist niður og sagði við hann „ástin mín þetta var bara alveg óvart“. Á þessu augnabliki upplifði ég að við værum í hlutverkaleik, þar sem hann var foreldrið og ég barnið. Þarna fékk ég tækifæri til að sjá veruleikann með hans augum. Það var ekki fyrr en þá sem ég náði að vinna með það að bregðast öðruvísi við óvæntum atburðum (Dagbókarfærsla 28. febrúar 2014).

Að verða móðir var ein stærsta gjöf sem ég hafði fengið. Ég fékk yndislega manneskju í fangið sem ég hef notið að kynnast og þroskast með og ég átta mig á því að þroskinn sem ég tek út er undir mér sjálfri kominn. Með því að vera opin hef ég uppgötvað sár sem ég gerði mér ekki grein fyrir að væru innra með mér. Sonur minn gefur mér tækifæri og verkfæri til að rýna sjálfa mig, hvar liggur ótti minn og óöryggi í lífinu. Þannig gefst mér færi á að heila þessi sár innra með mér og um leið verða honum betri fyrirmynd.

Fyrir mig er mikilvægt að hafa þessa hugsun að leiðarljósi við uppeldi sonar míns. Mín hegðun er það sem hann lærir og mig langar því að haga mér eins vel og unnt er. Til þess að fjölga þeim augnablikum sem ég er stolt af sjálfri mér í samskiptum, þarf ég æfingu og geri ráð fyrir að fleiri foreldrar séu í sömu sporum. Eftir samtalið við lærimeistara, Kristján Ívar Ólafsson, varð mér ljóst að foreldrafræðsla væri sá vegur sem ég vildi feta.

1.2 Tilgangur og markmið verkefnisins

Foreldrafræðsla og uppeldisráðgjöf er nýtt nám á Íslandi og lítið um fyrirmyndir. Tilgangur lokaverkefnisins er skapa rými þar sem foreldrar geta komið saman, unnið hagnýt verkefni og þróað með sér meðvitaðar uppeldisaðferðir. Markmiðið beinist að því að skoða fyrstu vísana að eigin hugmyndum um námskeið, á hvaða hátt aðferðir voru valdar til að nýta á námskeiðinu og hvernig höfundur þroskast sem verðandi foreldrafræðari og uppeldisráðgjafi.

Rannsóknarspurningin sem leitast er við að svara er:

- *Hvaða lærdóm dreg ég af því að hanna námskeið til að auka foreldravitund þar sem byggt er á hagnýtum verkefnum?*

1.3 Uppbygging verkefnisins

Í þessum kafla verður lýst hvað verður tekið fyrir í hverjum lið rannsóknarinnar. Það gefur lesanda innsýn í viðfangsefnið og hvernig ég hyggst byggja verkefnið upp.

Í öðrum kafla er fræðilegi bakgrunnurinn útskýrður. Greint frá fræðum og kenningum sem snúa að foreldravitund og þeim aðferðum sem byggt verður á við þróun á námskeiði fyrir foreldra. Aðferðirnar sem notaðar voru lúta að meðvituðu uppeldi og ígrunduðum samræðum. Farið verður yfir rannsóknir á þessum aðferðum og dregið saman hvað í þeim fræðum er hægt að nýta á námskeiðinu.

Sú aðferð sem notuð er við að svara rannsóknarspurningunni er útskýrð í þriðja kafla. Hvaða gögnum verður safnað og hvernig úrvinnslan á þeim gögnum mun fara fram. Fyrir valinu varð starfendarannsókn þar sem höfundur þessarar rannsóknar fylgir sjálfum sér eftir við undirbúning og framkvæmd á námskeiði fyrir foreldra, þar sem einnig er stuðst við námsefni úr eigin námi í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf.

Í fjórða kafla greini ég frá niðurstöðum rannsóknarinnar. Þar segi ég frá ferlinu, hvernig hugmyndin að námskeiðinu varð til, hvaða aðferðir voru valdar og greini frá forprófun á námskeiðinu.

Fimmti kaflinn er umræðukaflinn þar sem ég dreg saman helstu niðurstöður og skoða þær í samhengi við fræðin. Þar dreg ég fram helstu lærdóma sem dregnir voru af ferlinu eins og mikilvægi opinna spurninga, að skapa rými fyrir foreldra til ígrundunar og mikilvægi þess að bera kennsl á lærdóm í hversdagslegum aðstæðum. Í framhaldi lýsi ég hvernig lærdómurinn mun nýtast í framtíðinni.

2 Fræðilegur rammi og bakgrunnur

Tilfinningar eru hluti af mannlegu eðli og veita okkur upplýsingar um hvað við upplifum og hvernig best er að bregðast við aðstæðum (Oatley, 2004). Í uppvexti breytist tilfinningasvörun okkar frá frumstæðum viðbrögðum eins og gráti eða hlátri (Harter, 2006) til þess að hafa betri skilning og færni til að tjá tilfinningar með orðum (American Psychiatric Association, 2013). Reynsla okkar í lífinu verður svo ákveðinn gagnagrunnur sem við grípum til þegar aðstæður kalla á svörun. Viðbrögð foreldra við hegðun barna sinna dregur því mið af fyrri reynslu foreldris en ekki eingöngu samskiptunum sem það á við barnið (Merriam og Bierema, 2014). Viðbrögðin byggja á þroska foreldris og vitsmunahæfni þess til að vinna úr upplýsingum frá umhverfinu, barninu og fyrri reynslu (Newberger, 1980).

Í þessum hluta verður foreldravitund skilgreind og fjallað um þrep foreldravitundar. Því næst verður farið yfir þær aðferðir sem námskeiðið byggir á. Þær eiga það allar sameiginlegt að gera foreldrum kleift að þroska eigin foreldravitund.

2.1 Foreldravitund (e. parental awarness)

Vitund eða meðvitund er eiginleiki sem hver einstaklingur býr yfir. Meðvitund/vitund er hugarferli, eiginleiki sem mannfólkið fær í vöggugjöf (Damasio, 2010). Þetta ferli hefur ekki verið skilgreint að fullu en þó er vitað að í því felst einhver skilningur á líðandi stundu eða núinu eins og það hefur verið kallað. Ef upplifun ætti sér ekki stað núna, þá væri hún ekki til. Meðvitund/vitund felst í skilningi á líðandi stundu, skilningi einstaklings á sjálfum sér og tengslum sínum við eigið umhverfi (Kristinn R. Þórisson, 2009). Þegar einstaklingur upplifir atburð eða aðstæður á meðvitaðan hátt, einnig talað um að vera meðvitaður í núinu, þá fær hann betri yfirsýn og skilning á því sem raunverulega er að gerast. Þetta gefur viðkomandi betri tengingu við sjálfan sig og umhverfið sitt. Hann verður einnig færari um að bregðast meðvitað við aðstæðum fremur en að notast við vanabundið ferli (Duncan, Coatsworth og Greenberg, 2009).

Þegar einstaklingur er meðvitaður í núinu dæmir hann ekki upplifunina sem framkallast af innra og ytra áreiti. Þegar ekkert mat hefur verið lagt á það sem hann er að upplifa nær einstaklingur að horfa hlutlaust á aðstæðurnar. Hlutleysið gefur þá einstaklingi betri sýn á það sem hann er að takast á við (Baer, 2003). Meðvitund er því talinn mikilvægur þáttur þess að einstaklingur geti tekið sjálfstæðar ákvarðanir (Kristinn, 2009).

Foreldrahlutverkið er oft einfaldað, á þann hátt að hæfni foreldris til að elska sé grunnurinn að hvata, seiglu og þeim skilningi sem felst í mikilvægi þess að hlúa að barninu. Elskandi foreldrar geta hins vegar haft skilning á mikilvægi þess að hlúa að barninu en samt komið fram við það á mismunandi hátt (Newberger og Cook, 1983). Foreldrar eru að takast á

við eigin tilfinningar ásamt tilfinningum barnsins í mismunandi aðstæðum. Hversu hæfir foreldrar eru að taka mið af ólíkum tilfinningum og túlka aðstæður er því bundið við hæfni þeirra til að meta aðstæður og velja viðeigandi viðbrögð. Mat foreldris á aðstæðum á sér yfirleitt stað á því augnabliki sem atburðurinn gerist og tíminn til að meta og vega og velja bestu viðbrögðin er ekki endilega til staðar (Marienau og Segal, 2006). Þetta getur síðan haft þau áhrif að bæði foreldri og barn hafa væntingar um viðbragð hvors annars úr fortíðinni sem hefur áhrif á samskipti þeirra í nútíðinni. Úr verður flókið samskiptamynstur sem þarfnast ígrundunar og aukinnar meðvitundar til að foreldri geti þroskast í foreldrahlutverkinu (Lollis, 2003). Newberger (1980) vildi meina að skilningur foreldris á hlutverki sínu sem uppalandi kæmi til af félags-vitsmunalegum þroska foreldris.

Félags- vitsmuna kenningin (e. social cognitive theory) sem sett var fram af Albert Bandura (1997) sýndi fram á að vitsmunageta foreldra getur haft áhrif á hversu áhugasamir þeir eru í því að taka þátt í uppeldishlutverkinu þegar um áskoranir er að ræða. Foreldrar sem upplifa sig hæfa í uppeldishlutverkinu eru líklegri til að vera öruggir þegar þeir upplifa sig hafa litla stjórn á því hvernig einstaklingur barnið þeirra þroskast í að verða. Að upplifa sig örugga eða hæfa getur einnig hjálpað foreldrum að njóta foreldrahlutverksins og hvetur þá til að styðja oftari við barnið (Coleman og Karraker, 1998; Lippold o.fl., 2019). Hinsvegar þegar foreldrar upplifa sig vanhæfa í uppeldishlutverkinu eru þeir líklegri til að taka minni þátt og bregðast neikvætt við þörfum barnsins (Lippold o.fl., 2019).

Vitsmunaprofni foreldra í félagslegu samhengi hefur einnig verið lýst af fleiri fræðimönnum eins og Selman (1971) sem lýsti þroska manneskjunnar sem meðvitund einstaklingsins á eigin hugarferlum og sjónarhornum annarra. Kohlberg (1971) rannsakaði siðgæðisþroska barna, hvernig barn þroskast út frá skilningi sínum á réttu og röngu, hæfni til að setja sig í spor annarra og hvernig þeim tekst að takast á við ágreininga. Gilligan (1977) skoðaði þroska út frá skilningi einstaklingsins á sjálfum sér og öðrum, og innri hugarferlum á milli manna.

Með auknum þroska barnsins breytist uppeldishlutverk foreldris og því ögrað til að takast á við aukið sjálfræði barnsins. Það setur kröfur á meiri vitsmunaprofna foreldris til að mæta þeim kröfum sem aukið sjálfræði barns hefur í för með sér (Newberger og Cook, 1983). Færni foreldris til að takast á við foreldrahlutverkið skiptir því sköpum og setti Newberger (1980) fram kenningu sem byggir á hugmyndum ofangreindra fræðimanna og lýstir kenningin þessu hugarferli foreldris.

Samkvæmt kenningu Newberger (1980) er skilningur foreldris á barni og hlutverki sínu sem uppalanda, byggt á vitsmunalegri uppbyggingu (Demick, 2019; Newberger, 1980). Vitsmunaleg uppbygging vísar til ríkjandi viðhorfa sem einstaklingurinn hefur. Hann skynjar og túlkar svo umhverfið sitt út frá þessum viðhorfum og í framhaldi notar hann þær

upplýsingar til að bregðast við aðstæðum (Demick, 2019; Thomas, 1996). Hvaða viðhorf einstaklingur hefur fer eftir því hversu fær hann er að vinna úr þeim upplýsingum og ólíku sjónarmiðum sem berast til hans frá umhverfinu. Newberger (1980) skilgreinir þetta ferli sem þrep foreldravitundar, þ.e. vitsmunalega uppbyggingu sem er undirstaðan í því hvernig foreldrar túlka hegðun barna og móta í kjölfarið hugmyndir um það hvernig þeir vilja bregðast við aðstæðum.

Fyrsta þrep foreldravitundar er meðvitund hins sjálfsmiðaða (e. egoistic) foreldris. Foreldri hugsar eingöngu um sínar eigin þarfir og hvernig barnið hefur áhrif á þær þarfir. Það hefur enga meðvitund um að barnið kann að hafa ólíkar þarfir heldur en það sjálft (Thomas, 1996; Thomas, Cooke og Scott, 2005).

Annað þrep foreldravitundar er foreldri sem fylgir menningarlegum (e. conventional) viðmiðum eða hinn hefðbundna foreldri. Hugarferli foreldris þroskast frá því að vera sjálfsmiðað, yfir í það að fylgja samfélagslegum viðmiðum. Í þessu þrepi er uppeldið hugsað frá hinni réttu leið til að nálgast barnið óháð því hvort það henti barninu. Samfélagsleg viðmið eru höfð að leiðarljósi bæði hvað varðar þroskaviðmið, félagsleg viðmið og hefðir. Að standa sig sem foreldri er því bundið við fyrirfram ákveðið form sem foreldri reynir að halda í við. Foreldri hugsar hvorki um einstaklingsþarfir barna sinna né eigin þarfir (Newberger og Cook 1983; Thomas, Cooke og Scott, 2005).

Þriðja þrepið er einstaklingsmiðuð (e. individualistic) hugsun þar sem foreldri hefur þann skilning að börn séu einstök og mismunandi. Að barnið sé einstakt og geti storkað þeim samfélagslegum viðmiðum, bæði hvað varðar þroska og félagsleg viðmið. Þetta þrep felur einnig í sér meðvitund um að hefðir geti verið af hinu góða, nema þegar þær henti ekki barninu.

Fjórða og æðsta þrepið er svo hugsanaferli greinandans (e. analytic). Þar hefur foreldri öðlast skilning á því að einstaklingar eru hluti af stærri kerfum sem sjálfstæð eining í þeirri heildarmynd sem alheimurinn er (Newberger, 1980; Newberger og Cook, 1983). Foreldri er hér komið á æðsta vitundarþrepið sem felur í sér meðvitund um eigin þarfir og þarfir barnsins, hvernig það samspil hefur gagnvirk áhrif á alla fjölskylduna og samfélagið í heild. Foreldrar eru því meðvitaðir um að þeir og börnin þeirra eru hluti af stærra kerfi sem hefur áhrif á fjölskylduna, samfélagið og sambönd þeirra við fólk og umhverfi. Þeir sjá sig og börnin sín þroskast og dafna í samskiptum hvert við annað.

Þrep foreldravitundar eru í eðli sínu mismunandi, vegna þess að foreldri skilur eigin veruleika á mismunandi hátt. Newberger (1980) telur að hvert vitundarþrep byggir á þrepinu á undan, það er því hægt að færa sig niður vitundarþrepi sökum aðstæðna en ekki hægt að hoppa yfir eða sleppa þrepi. Hvert þrep endurspeglar því aukna vitund foreldris sem felur í sér flókið sálfræðilegt samspil milli gagnkvæmra tengsla, samskipta, einstaklinga og

síbreytilegs þroskaferlis. Á hverju vitundarþrepi ætti foreldrið því að öðlast meiri meðvitund um dýpri þætti í fari barnsins og flókið samspil í samskiptum foreldra og barna. Gert er ráð fyrir aukinni meðvitund, því hærra sem foreldri nær í vitundarþrepunum. Með aukinni meðvitund öðlast foreldri meiri færni til þess að meðtaka upplýsingar frá barninu og umhverfinu. Þá geta foreldrar gert meðvitaðar áætlanir um þau verkefni sem felast í foreldrahlutverkinu og hvernig þeir vilja bregðast við þeim málum sem upp koma (Newberger og Cook, 1983; Thomas, Cooke og Scott, 2005). Þó foreldri hafi náð efri þrepum foreldravitundar þá eru aðstæður oft til staðar sem geta dregið úr henni, eins og streita og ófullnægðar þarfir (Newberger, 1980; Thomas, Cooke og Scott, 2005).

Newberger (1980) aðgreinir foreldravitundina með ólíkum viðhorfum sem foreldri hefur til uppeldisins og með því að útskýra hvert þrep út frá hæfni foreldris til að sjá aðstæður í víðara samhengi. Þrep foreldravitundar snúa að vitsmunalegri hæfni foreldra til að takast á við aðstæður en ekki ákveðnar skoðanir, hegðun eða uppeldisstíl. Foreldravitund ætti að túlka sem endurspeglun á vitsmuna- og þroskagetu foreldris, þ.e. færni þess til þess að túlka og leysa úr flóknum verkefnum sem koma upp í samskiptum foreldris og barns. Með öðrum orðum endurspeglar foreldravitund flókna og sveigjanlega vitsmunaauðlind af færni foreldra, en ekki réttan eða rangan hugsunarhátt (Newberger og Cook, 1983).

Þegar kemur að því að skoða námskeið fyrir foreldra er mikilvægt að gera grein fyrir því, að undirstaða þess hvernig foreldrar koma fram við barnið er skilningur á þeirra eigin viðhorfum. Þrep foreldravitundar geta því komið að góðum notum til að veita foreldrafræðara upplýsingar um það á hvaða þrepi foreldrið er og með því gerir foreldrafræðingur sér grein fyrir því hvernig best er að nálgast foreldrið. Einnig er foreldravitundin gagnleg fyrir foreldrið sjálft til að auka skilning foreldra á sjálfum sér og samskiptamynstri milli þeirra og barnsins.

Ég tel það vera góða leið að útskýra fyrir foreldrum vitundarþrep Newberger's og hvernig þau sýna mismunandi hugræna virkni þeirra. Þá getur foreldri áttað sig betur á því hvernig það getur eflt sig og samskipti sín við barnið og um leið sett skýrari markmið í uppeldishlutverkið sem einkennist oftar en ekki af ákveðinni óvissu. Skilningur á foreldravitundinni getur því verið mikilvægur leiðarvísir fyrir foreldra og þær aðferðir sem verða notaðar á námskeiðinu byggja allar á því að efla vitund foreldris.

2.2 Aðferðir sem efla foreldravitund

Í þessum lið verður greint frá, hvaða aðferðum hægt er að byggja á, við samsetningu hagnýts námskeiðs fyrir foreldra. Í gegnum námið hef ég kynnst nokkrum aðferðum sem tekið verður mið af og felldar inn í uppeldishlutverkið, en þær lúta allar að því að efla vitund einstaklings á einhvern hátt.

2.2.1 Reflective Dialogue Parent Education Design (RDPED)

Ígrunduð samræða er sérstök tegund umræðu þar sem einstaklingar geta tjáð sig, ígrundað eigin skoðanir, hlustað á skoðanir annarra, borið þær saman við sínar eigin og með því endurskoðað fyrri viðhorf sín (Voelken, e.d). Í kennsluaðferðinni *ígrundaðar samræður* foreldra (e. reflective dialouge parent education design), sem er hönnuð fyrir foreldrafræðslu, er notast við foreldravitundar þrep Newbergers (1980). Líkt og í þrepum foreldravitundar, er talað um ígrundaðar samræður sem félags-vitrænt líkan. Það á margt sameiginlegt með líkani Mezirow (1991) um umbreytandi nám (e. transformational learning). Þar lærir foreldri að ígrunda sambandið milli skoðana og tilfinninga sinna og getur með því öðlast aukna meðvitund um sjálf sig (Mezirow, 1991). Umbreytandi nám getur bæði verið einstaklingsbundin breyting og/eða félagsleg breyting (Merriam og Bierema, 2014).

Til þess að umbreyting geti átt sér stað þá er mikilvægt að skapa umhverfi þar sem foreldrar fá tækifæri til að miðla af eigin reynslu og læra af reynslu annarra (Thomas, 1996). Það gefur foreldrum tækifæri til að máta eigin reynslu við reynslu annarra sem getur ýtt undir viðhorfsbreytingu hjá viðkomandi (Knowles, 1984; Thomas, 1996).

Samskipti foreldris og barns er flókið ferli sem byggir að miklu leiti á viðbragði foreldris við barninu og félagslegum þáttum. Þess má geta að svörunin er að hluta til komin vegna viðhorfs foreldris til hlutverks síns sem uppalanda (Thomas, 1996).

Kennsluaðferðin *ígrundaðar samræður* er notuð til að hjálpa foreldri að skilja betur viðbragð sitt við hegðun barnsins. Viðbragð sem mótast af hæfni foreldris til að túlka aðstæður sem byggðar eru á fyrri reynslu og félagslegum þáttum. Foreldri getur því öðlast dýpri skilning á hlutverki sínu sem foreldri. Með ígrunduðum samræðum lærir foreldri að flytja þekkingu frá einum aðstæðum yfir í aðrar og samþætta þekkingu, vitund og gjörðir sínar (Thomas, 1996). Með því hefur þekkingin áhrif á þroskaferli foreldra, þeirra innra hugarferli (e. interpersonal) og styður þannig óbeint við þroskaferli barna. Aukinn skilningur er svo enn frekari hvati eða markmiðssetning þess sem foreldrið leggur áherslu á í framhaldi (Schank og Abelson, 1977).

Í upphafi kennslustundarinnar sem byggir á ígrunduðum samræðum eru tvö myndbrot kynnt fyrir foreldrunum. Myndbrotin sýna foreldri og barn í leik, alveg eins leikföng eru í boði í báðum myndbrotunum en hvernig foreldri á í samskiptum við barnið er ólíkt. Foreldrar á námskeiðinu horfa á fyrsta myndbrotið og greina það með aðstoð foreldrafræðara og því næst horfa þeir á annað myndbrot og gera slíkt hið sama. Tilgangur þess er að auka meðvitund foreldra um ólík samskipti milli foreldris og barns. Sérstakar „stundaglass“-spurningar eru notaðar en þær eru hannaðar til að leiða samræður að áhorfinu loknu. Í fyrstu eru það opnar spurningar eins og „Hvað var að gerast þarna? Hverju tókuð þið eftir?“. Því næst verða spurningarnar afmarkaðri, miðjan á stundaglasinu, spurningarnar hljóma þá

svo sem „Hvað gerði foreldrið? Hvaða markmið haldið þið að foreldrið hafi haft? En barnið?“ Spurningarnar verða svo aftur víðar og opnar eins og í byrjun, með áherslu á afleiðingu þessara samskipta „Hvað haldið þið að gerist ef þessi samskipti halda áfram?“ Hvatt er til þessarar umræðu svo foreldrar fái skilning á hversu flókin samskiptin á milli foreldris og barns eru og hversu ólík viðhorf foreldra til aðstæðna geta verið. Með þessu er dregið úr líkum á að samskiptaferlið milli foreldris og barns sé einfaldað. Einnig þess að foreldrar meti eigin túlkun á aðstæðum sem hina einu sönnu eða dæmi aðra foreldra fyrir þeirra viðhorf. Myndbrotin gefa foreldrum tækifæri til að kryfja samskipti án þess að deila eigin reynslu og kemur þannig í veg fyrir að þeir óttist að vera dæmdir (Thomas, 1996).

Foreldrar eru næst beðnir um að rifja upp það sem þeir lærðu og upplifðu eftir að hafa horft á myndbrotin og skrifa það niður. Í framhaldi er foreldrum skipt niður í litla hópa. Þar eru þeir beðnir að deila sín á milli eigin punktum og taka svo saman helstu niðurstöður á skipulagðan máta til að geta deilt með öðrum. Slík vinna kallar á ólíkar og stundum andstæðar skoðanir og viðhorf. Það krefst ígrundunar og samræðna sem fara fram á milli einstaklinganna í hópunum. Í umræðunum viðra foreldrar skoðanir sínar og átta sig á hversu ólíkar þær geta verið eftir að hafa horft á sama myndbrot (Thomas, 1996).

Þar á eftir er foreldrum sýnt annað myndbrot sem sýnir flóknari samskipti á milli foreldris og barns. Í því myndbroti er meira um að vera heldur en einfaldur leikur t.d. getur foreldri verið með barn út í búð að versla með tilheyrandi utanaðkomandi áhrifum. Þá fara foreldrar í gegnum sömu æfingar, skoða og greina myndbrot, rifja upp það sem þeir lærðu og upplifðu og ræða saman í litlum hópum. Á þessum tímamarki eru foreldrar búnir að tengjast lítillga í hópunum og ættu að vera ófeimnir við aukna umræðu um efni myndbrota (Thomas, 1996). Ígrundaðar samræður eru leiddar af foreldrafræðingi, þar sem viðkomandi veitir fordæmi um hlutleysi. Það skapar ákveðið öryggi meðal foreldranna og gefur þeim rými til að segja sínar skoðanir án þess að vera dæmdir. Hér er markmiðið að kynna orsök og afleiðingu. Ef hegðun barns helst óbreytt, hver er möguleg útkoma á hegðun þess í framtíðinni. Þetta undirbýr foreldra fyrir næsta skref.

Þegar traust hefur myndast fer foreldrafræðari heim til foreldris þar sem þau skoða í sameiningu samskipti á milli foreldris og barnsins. Foreldri er þá tilbúnara að takast á við það sem upp á gæti komið og skoða hvernig tekist hefur að yfirfæra lærdóminn á raunverulegar aðstæður. Foreldrafræðari og uppeldisráðgjafi tekur upp myndband af leik foreldris og barns. Í framhaldi fara leiðbeinandi og foreldri yfir það í sameiningu, líkt og gert var á öðru þrepi. Þar sem foreldrafræðari og uppeldisráðgjafi er kominn inn á heimili og skoðar samskipti við barn viðkomandi foreldris, þá ætti foreldrið að hafa eftir eigin foreldravitund í ferlinu ásamt færni til að eiga dýpri samræður við foreldrafræðara og uppeldisráðgjafa. Samtölin leiða því að öllum líkindum af sér nýja þekkingu og aukna ígrundun sem verður til

þess að foreldrið þroski sín viðhorf og breyti samskiptum sínum við barnið til betri vegar (Thomas, 1996).

Lykilatriðið í þessu ferli er að nota tvö myndbrot sem sýna ólík samskipti á milli foreldris og barns, og í kjölfarið „stundaglass“-spurningar til að styðja við ígrundun foreldra og hvernig þeir sjálfir taka eftir ákveðnum mynstrum í eigin hegðun. Spurningarnar eru því gerðar til þess að foreldrar íhugi eigin viðhorf og hvetja þá til að skoða upplifanir annarra foreldra sem eru öðruvísi en þeirra eigin. Ígrundun eigin viðhorfa og að átta sig á ólíkum viðhorfum annarra er lykilatriði til að einhver lærdómur eigi sér stað (Thomas, 1996). Breyting á viðhorfum hefur einnig þær afleiðingar að foreldri er fært um að yfirfæra lærdóminn á aðrar aðstæður, út fyrir þá umgjörð sem því hefur verið innrætt (Thomas, 1996; Thomas, Cooke og Scott, 2005).

2.2.2 Meðvitað uppeldi

Meðvitað uppeldi er aðferð sem notuð hefur verið til að auka meðvitund foreldra um það hvernig tilfinningar þeirra móta viðbrögð þeirra við hegðun barns (Coatsworth, Duncan, Greenberg og Nix, 2010). Í meðvituðu uppeldi læra foreldrar að þjálfra samkennd, sátt og kærleika í uppeldishlutverkinu, bæði gagnvart sjálfum sér og barninu. Ásamt því að efla sig í að vera meira til staðar í samskiptum við börnin sín (Coatsworth o.fl., 2010; Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Að vera til staðar felst í því að foreldrar hlusti á barnið, ekki eingöngu orðin sem barnið notar heldur einnig líkamstjáningu barnsins, tóninn í rödd þess og fleira. Þar skoða foreldrar einnig hvaða tilfinningar þeir sjálfir upplifa í samskiptum sínum við barnið og hvernig þær tilfinningar hafa áhrif á það hvernig þeir bregðast við barninu. Þau samskipti geta orðið að sjálfráðu samskiptamynstri á milli foreldris og barns (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Meðvitaðar uppeldisaðferðir gefa því foreldrum skýrari mynd af þeim samskiptum sem þeir eiga við barnið sitt og veitir þeim verkfæri til að setja ramma sem þeir fylgja eftir með ákveðni og kærleika. Aðferðin veitir betri yfirsýn og verkfæri til að þjálfra sig í að halda athygli við uppeldishlutverkið. Þegar foreldri heldur meðvitaðri athygli eða í núvítund, eins og það hefur verið kallað, æfir foreldri sig í því að bæta gæði samskipta við barnið sitt, bæði á erfiðum og góðum stundum. Til þess að halda sig við iðkun núvítundar í uppeldi er mikilvægt að hafa skýran ásetning (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997).

2.2.2.1 Hlutverk ásetnings

Í meðvituðum uppeldisaðferðum virkar ásetningur eins og innri áttaviti fyrir foreldri. Flestir foreldrar vilja standa sig vel í foreldrahlutverkinu en eiga það til að missa sjónar á þeim hugmyndum sem þeir hafa um uppeldi. Þegar foreldri hefur skýran ásetning þá virkar hann sem leiðarvísirinn sem heldur foreldrinu við efnið að eflast sem uppalandi. Hvaða hugmyndir foreldrar leggja rækt við eða hvaða ásetning þeir hafa er mismunandi. Breytingin kemur í

kjölfarið á aukinni meðvitund foreldris í uppeldishlutverkinu, þ.e. þegar foreldri þroskar viðhorf sín til uppeldis þá sér það aðstæður og atburði í nýju ljósi (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Til að gefa foreldrum dæmi um ásetning þá lista Jon Kabat-Zinn og Myla Kabat-Zinn (1997) upp hugmyndir til að veita foreldrum innblástur.

Sjö dæmi um ásetning fyrir foreldra:

1. Að sjá uppeldi sem meðvitaða virka þjálfun, að vera í samskiptum/sambandi við aðra getur gefið ótal tækifæri til þess að þroska sjálfs-vitund (e. self-awareness), vísu (e. wisdom) og gott hjartapel (e. openheartedness).
2. Að sjá uppeldi sem tækifæri til þess að laða fram það sem er innst og best í sjálfum sér, tjá það opinskátt við börnin sín og vera besta útgáfan af sér sjálfum.
3. Að sjá tækifærin í því sem núvitund (e. mindfulness) og næmleiki (e. discernment) geta gefið af sér til daglegs lífs, sérstaklega með börnum. Að þjálfast sig í að vera meðvitaðri um eigin líkama og öndun með því að tengja sig við augnablikið, þá er foreldri í betri tengingu við sjálfan sig og færari um að bregðast við hegðun barnsins út frá eigin jafnvægi.
4. Áminning um að samþykkja börn eins og þau eru, í stað þess að horfa á þau í gegnum linsu eigin væntinga og ótta.
5. Áminning um að sjá hlutina frá sjónarhóli hvers barns og skilja hverjar þarfir þess eru, til þess að geta betur mætt þeim.
6. Tækifæri til að hafa betri sýn yfir það sem gerist í eigin lífi og lífi barnanna, jafnvel þung, erfið augnablik sem einkennast af streitu. Á þessu augnabliki eykst geta foreldris til að sýna sjálfu sér samhygð og samúð ásamt barninu/börnunum sínum.
7. Tækifæri til að tengja saman ásetning og þarfir og skuldbinda sig til að framkvæma eftir bestu getu, með virðingu gagnvart sjálfum sér og börnunum sínum í fyrirrúmi.

Ásetningur sem valinn er, þarf að skipta foreldri máli til þess að hann virki sem vegvísir þegar á móti blæs í uppeldishlutverkinu. Ásetningurinn virkar því sem hvati foreldris til að ná tengingu við það sem skiptir það máli (Shapiro, Carlson, Astin og Freedman, 2006). Réttur ásetningur er lykillinn að því að foreldri haldi stefnu og verði meðvitaðri uppalandi (Altmaier og Maloney, 2007).

2.2.2.2 Víddir í meðvituðu uppeldi

Meðvitaðar uppeldisaðferðir byggja á rannsóknum úr vestrænni nálgun á núvitund, rannsóknum á uppeldisaðferðum og núvitundarmiðuðum inngripum. Duncan, Coatsworth og Greenberg (2009) báru kennsl á fimm víddir í hugmyndum Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, (1997) um meðvitaðar uppeldisaðferðir (Lippold o.fl., 2019). Út frá þessum víddum settu þeir upp líkan. Þessar víddir verða skýrðar í töflu 1 og fléttaðar inn í fræði sem draga betur fram mikilvægi þeirra.

Tafla 1. Víddir meðvitaðra uppeldisleiða

Víddir meðvitaðs uppeldis	Árangursrík hegðun foreldra með æfingunum	Dregur úr hegðun foreldra með æfingunum
1. Að hlusta með fullri athygli.	<ul style="list-style-type: none"> • Hegðun barnsins greind rétt. • Orð barnsins skilin rétt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dregur úr viðbrögðum út frá vana og væntingum.
2. Dómlaus viðurkenning á sjálfum sér og barninu.	<ul style="list-style-type: none"> • Jafnvægi á milli markmiða barns, foreldris. • Foreldrið trúir á eigin getu í uppeldishlutverkinu. • Þakklæti fyrir eiginleika barnsins. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dregur úr sjálfstýrðum áhyggjum. • Dregur úr óraunhæfum væntingum til barnsins.
3. Tilfinningaleg meðvitund á sjálfum sér og barninu.	<ul style="list-style-type: none"> • Svörun við tilfinningaþörfum barnsins. • Meiri nákvæmni í því að taka réttmæta ábyrgð í uppeldinu (það sem foreldri leggur til). 	<ul style="list-style-type: none"> • Dregur úr afneitun á tilfinningum barnsins. • Dregur úr aga foreldris sem knúinn er áfram af sterkum neikvæðum tilfinningum (eins og reiði, vonbrigði, skömm).
4. Sjálfstjórn í samskiptaferlinu.	<ul style="list-style-type: none"> • Tilfinningastjórn foreldris í uppeldisfræðilegu samhengi. • Uppeldi í samræmi við markmið og gildi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dregur úr sterkum viðbrögðum foreldris þegar aga er viðhaldið. • Dregur úr því að vera háður tilfinningum barnsins.
5. Samkennd með sjálfum sér og barninu.	<ul style="list-style-type: none"> • Jákvæð ástúð í sambandi foreldris og barns. • Meira umburðarlyndi gagnvart sjálfum sér í uppeldishlutverkinu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dregur úr neikvæðum samskiptum í sambandi foreldris og barns. • Dregur úr sjálfsásökun þegar foreldri nær ekki markmiðum sínum.

Að hlusta á barnið með fullri athygli vísar til þess að heyra orðin sem barnið segir, hvert innihald þeirra orða er, hver tónninn í rödd barnsins er, líkamstjáning þess og svipbrigði (Duncan o.fl., 2009; Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Þetta gefur foreldrum nákvæmari upplýsingar um það sem á sér stað hjá barninu og er undirstaða þess að foreldrar bregðist við þörfum barnsins (Duncan o.fl., 2009).

Með því að sýna foreldrum dæmi og vekja þá til umhugsunar um að samskipti eru ekki eingöngu orðanotkun, þá læra þeir að átta sig betur á aðstæðum og hvernig viðbragð þeirra við barninu geta haft áhrif á líðan þess. Með því að æfa sig í að lesa meðvitað í aðstæður

verða foreldrar betri í að styðja við jákvæð samskipti á milli sín og barnsins (Duncan o.fl., 2009). Þegar foreldri bregst við aðstæðum þá er fyrri reynsla bæði hvatinn að viðbragðinu (Oatley, 1994) og þeim væntingum sem foreldri gerir til barnsins. Væntingar foreldris eru þá bundnar við það hvernig það sér barnið út frá fyrri reynslu. Á sama hátt gerir barnið væntingar til hegðunar foreldris út frá þeirri reynslu sem hefur myndast á milli þeirra (Lollis, 2003). Slíkt getur skapað togstreitu í samskiptum á milli foreldris og barns.

Til þess að koma í veg fyrir þessa togstreitu lærir foreldri að átta sig betur á því hvernig eigin hegðun leggur grunn að samskiptum sem það á við barnið og hverjar raunverulegar þarfir þess eru. Foreldri er kennt að horfa á sjálft sig og barnið í sátt eins og þau eru og því er ekki refsað fyrir misgjörðir, foreldri refsar hvorki sjálfu sér né barninu. Foreldri minnir sig því endurtekið á að dæma hvorki sig né barnið, sýna sjálfu sér umburðarlyndi og nota tækifæri sem gefast við uppeldið sem leið til þroska bæði fyrir sig og barnið (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997).

Þegar foreldri á í samskiptum við barn gefst því ekki mikill tími til að hugsa sig um hverju það vill svara. Foreldri hugsar sig ekki endilega um áður en það svarar barninu heldur svarar út frá fyrri reynslu og vana. Til þess að koma í veg fyrir ósjálfráð eða vanabundin svör er foreldri gefið ráð til að stoppa sig af og skoða hvernig það vil bregðast við barninu (Duncan o.fl., 2009). Foreldri fær að kynnast orðasamböndum eins og „stopp“, „andaðu“ eða „vertu til staðar“ sem það getur valið sér að grípa til áður en barninu er svarað. Það gefur foreldri tækifæri til að draga andann, stoppa sig af og skoða hvernig það vill bregðast við eða svara barninu. Sú skoðun krefst þess að foreldri þarf að beina athyglinni meðvitað að því sem á sér stað. En það getur reynst mis krefjandi því hæfnin til að stjórna því að beina meðvitaðri athygli að núinu er að hluta til komin fyrir tilstilli erfða.

2.2.2.3 Erfðapáttur í meðvitaðri athygli

Hæfni einstaklings til að beina meðvitaðri athygli að núinu felst í getu hans að hafa stjórn á eigin athygli. Athyglin er því talin vera grundvallarþáttur núvitundar/meðvituð athygli í núinu og spila erfðir þar hlutverk. Athyglisgáfa einstaklings virkar á þann veg að athygli beinist að áreiti í stuttan tíma ef nokkurn áður en brugðist er við (Brown o.fl., 2007). Þegar einstaklingur upplifir áreitið kveikir það á tilfinningasvörun og gefur vísbendingar um hvort viðkomandi bregst við eða hörfar og kveikir þar með á hrökkva eða stökkva viðbragði taugakerfisins (Pinel, 2009).

Þetta hraða skynferli er útskýrt í nokkrum þáttum. Í fyrstu leggjum við náttúrulegt mat á áreitið sjálft án nokkurrar túlkunar, það felur í sér hvort það sé gott, slæmt eða hlutlaust. Fyrri reynsla spilar svo stórt hlutverk, hvernig við upplifum þetta ákveðna áreiti eða hvort við höfum upplifað samskonar áreiti áður. Minningar um fyrri reynslu eru því sóttar út frá

áreitinu og túlkað hvernig best sé að bregðast við út frá þeim upplýsingum (Brown o.fl., 2007). Við getum því verið meðvituð um tilfinningar okkar eftir að við sýnum viðbragð (Pinel, 2009). Þetta skynferli er svo breytilegt á milli manna og þar með erfðum einstaklingsins (Brown o.fl., 2007).

Að þjálfra meðvitaða athygli og auka meðvitund einstaklings getur veitt færni í að komast yfir vanaferli, sjálfráð hugræn- og hegðunarviðbrögð sem byggð eru á innri og ytri reynslu viðkomandi foreldris (Brown o.fl., 2007). Að þjálfra færni sína til að beita meðvitaðri athygli gegnir lykilhlutverki í að ná aukinni meðvitund foreldris (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997).

Að skilja hvernig skynferlið hefur áhrif á getu einstaklingsins til að vera í núvitund taldi ég vera mikilvæga vitneskju að veita foreldri sem mun sækja námskeið hjá mér. Ef foreldri sem ætti í erfiðleikum með að gera æfingarnar kæmi á námskeiðið þá hefði ég grunnskilning á þessu skynferli og gæti útskýrt það svo foreldri missi ekki trú á sjálfu sér. Þannig get ég veitt betri stuðning og hvatningu fyrir foreldri að halda áfram að spreyta sig á æfingum meðvitaðra uppeldisleiða.

2.2.2.4 Æfingar sem notast verður við í meðvituðu uppeldi

Upplifun foreldris á eigin æsku hefur mikil áhrif á það hvernig það elur upp barnið sitt (Siegel og Hartzell, 2014). Tilgangurinn með æfingum meðvitaðra uppeldisleiða er að veita foreldrum verkfæri til þjálfunar við að lesa betur í aðstæður, samskipti við barnið sitt og stilla viðbrögð sín við barninu. Aukin meðvitund fæst með æfingunum og hjálpar foreldrunum að átta sig á hvaða tilfinningar má rekja til eigin uppeldis og reynslu. Þannig öðlast foreldrar betri skilning á því hvernig þeir geta brugðist uppbyggilega við barninu, á hlutlausari máta og með því stutt betur við þarfir barnsins.

Ein æfing í meðvituðu uppeldi er þjálfun í að sjá heiminn út frá augum barnsins (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Þessi áhersla er mikilvæg til að foreldri geti áttað sig á því hvernig barnið upplifir heiminn og dregur þar með úr áhrifum af þeirri fyrri reynslu sem foreldri býr yfir (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Foreldri getur æft sig með því að minna sig á hversu gamalt barnið er og hvað er raunhæft að ætlast til af barni á þeim aldri. Spurningarnar gætu til dæmis verið í líkingu við „Hvernig myndi sex ára barn horfa á þessar aðstæður?“ Hvað hugsar sex ára barn?“. Hér setur foreldri sig í spor barnsins og æfir sig þannig í að hlusta á barnið með fullri athygli. Foreldri þjálfast í að skoða hvort það greinir hegðun barnsins rétt. Það dregur bæði úr að foreldri bregst við barninu út frá vana og dregur úr óraunhæfum væntingum þess til barnsins (Duncan o.fl., 2009).

Önnur æfing í meðvituðu uppeldi er að samþykkja sjálfan sig og barnið eins og það er (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Þessi áhersla er mikilvæg til að foreldri öðlist trú á eigin getu í uppeldishlutverkinu og þjálfist í því að vera þakklátt fyrir barnið eins og það er (Duncan

o.fl., 2009). Foreldri getur sagt við sjálf sig „Ég elska mig/þig skilyrðislaust eins og ég/þú er(t)“ „Ég er þakklát fyrir mig/þig“ „Ég er stöðugt að þroskast og vaxa“. Hér dregur foreldri einnig úr þeim væntingum sem það kann að hafa til barnsins og dregur úr sjálfstýrðum áhyggjum af því að það standi sig ekki sem foreldi (Duncan o.fl., 2009).

Enn önnur æfing er þegar foreldri veit ekki hvað það á að gera. Þá getur verið gott að stoppa, hlusta og minna sig á að skoða heildarmyndina á því sem á sér stað (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Þá æfingu er mikilvægt að tileinka sér svo foreldri geti fengið betri upplýsingar áður en það bregðast við barninu. Æfingin er að færa athyglina meðvitað að aðstæðum, að barninu, að sjálfu sér og að fjölskyldunni. Með því fer foreldri út fyrir hugsunina og skynjar með innsæinu, með öllum skilningarvitum líkamans, huga og hjarta og spyr sig hvað þarf ég að gera á þessu augnabliki (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Ávinningurinn er fólgin í því að foreldri bregst meðvitað við og kemur í veg fyrir að það bregst við út frá vana, sem er kominn til af fyrri reynslu sem á ekki endilega við í atvikinu sem á sér stað (Altmaier og Maloney, 2007).

Lokaæfingin sem tekin verður fyrir er að rækta samkennd og umhyggju (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Það er mikilvægt til að styrkja jákvætt samband milli foreldris og barns ásamt því að foreldri sýni sér umburðarlyndi í uppeldishlutverkinu (Duncan o.fl., 2009). Foreldrum er kennt að æfa sig í að skoða þarfir barnsins og aðlaga viðbragð sitt eftir aldri þess. Eins og þegar foreldri sinnir ungbarni leggur það þarfir sínar til hliðar. Þegar barnið eldist þá getur umhyggjan falist í að leiðbeina barninu að vera sjálfstætt ásamt því að rækta eigin þarfir (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Til þess að foreldri geti fundið jafnvægi á milli eigin þarfa og þarfa barnsins er það fengið til að spyrja sig spurninga líkt og „Hverjar eru þarfir barnsins míns?“ Hverjar eru mínar þarfir?“. Ásetningurinn hjá foreldri er þá að finna jafnvægi svo bæði foreldri og barn upplifi að sínum þörfum sé mætt. Foreldri sýnir sjálfum sér svo samkennd þegar því tekst ekki ætlunarverk sitt í uppeldinu og horfir á sjálf sig með sátt (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Þegar foreldri hefur trú á sjálfu sér og uppeldishlutverkinu er það líklegra til að geta stutt við þarfir barnsins (Bandura, 1997; Coleman og Karraker, 1998; Lippold o.fl., 2019).

Með æfingunum hér að ofan er foreldrum kennt með ígrundun, að átta sig betur á eigin viðbragði sem hefur áhrif á líðan barnsins, án þess að dæma sig (Duncan o.fl., 2009). Með því að hægja á sér og ígrunda eigin viðbrögð gefur það foreldrum rými til að átta sig betur á sjálfráðum neikvæðum vanaferlum sem komnir eru til af fyrri reynslu. Æfingarnar gefa foreldrum verkfæri til að þjálfa eigið viðbragð á uppbyggilegan hátt (Altmaier og Maloney, 2007). Með æfingum læra foreldrar að eiga samtál við sjálfa sig í huganum og ræða við aðra foreldra sem þjálfa sig í sambærilegum aðferðum. Eða þeir geta skrifað niður í dagbók og skoðað sjálfa sig út frá atvikum sem þeir hafa fært í hana. Þjálfunin felst í því að foreldri

minnir sig stöðugt á að verja athyglinni á þann besta hátt sem það er fært um skoða sjálft sig. Það er óraunhæft að ætlast til að þetta takist alltaf en með tímanum aukast tilfelli þar sem foreldri nær að bregðast meðvitað við hegðun barns síns. Æfingarnar eru því endurteknaðar í hvert skipti sem foreldri áttar sig á því að það muni bregðast við af vana, minnir sig á að færa athyglina í augnablikið og setja sig í spor barnsins. Foreldri fær betri yfirsýn yfir hvernig það vill bregðast við þessu augnabliki og minnir sig á að viðbragðið hefur áhrif á líðan barnsins (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Með þessu þjálfar foreldri sig í að fá betri yfirsýn yfir viðbrögð sín við barninu og mætir þar með betur tilfinningaþörfum þess (Duncan o.fl., 2009).

Hugsmíðahyggjan lýsir ferlinu vel og segir að reynsla sé grundvöllur raunverulegs náms. Nám eigi sér stað út frá þeim raunveruleika sem einstaklingurinn hefur búið sér til og felst þar af leiðandi í að byggja upp þekkingargrunn (Merriam og Bierema, 2014). Á þann hátt verða foreldrar meðvitaðri um hvernig viðbragð þeirra hefur áhrif á líðan barnsins og með því geta þeir byggt upp nýjan þekkingargrunn sem er þá undirstaðan að breyttu viðbragði foreldris við barninu.

Flestir foreldrar reyna að gera sitt besta en á ómeðvitaðan hátt geta þeir skapað neikvæð samskiptamynstur milli sín og barna sinna, eins og að vera gagnrýnin, varpa reiði sinni yfir á þau eða niðurlægja þau ómeðvitað sem ýtir undir að þau séu líklegri til að bæla niður tilfinningar sínar (Siegler, DeLoache og Eisenberg, 2011). Æfingarnar eru til þess gerðar að foreldri nái að skapa sér meðvitaðan þekkingargrunn til að styrkja og viðhalda tengslum milli sín og barna sinna. Þegar foreldri verður færara að meta aðstæður og bregðast meðvitað við, getur það gefið skýrari ásetning í uppeldishlutverkinu (Altmaier og Maloney, 2007). Það getur gefið enn frekari yfirsýn yfir hverslags mynstur foreldri skapar með barninu og ef þörf er á þjálfast í að bregðast við á annan hátt til að skapa uppbyggilegri samskiptamynstur (Siegler o.fl., 2011).

Hin fullorðni einstaklingur er alltaf að læra, án lærdóms er hann álitinn lifandi dauður (Merriam og Bierema, 2014). Það sem ég legg áherslu á á námskeiðinu er að foreldrar læri að tengjast sjálfum sér og átta sig á því hvernig þeirra framlag í samskiptum við barnið byggir grunn að samskiptaferlinu. Þetta er viðkvæm nálgun þar sem sárt getur verið fyrir foreldri að horfast í augu við að þeirra framlag í uppeldinu geti skapað neikvætt samskiptamynstur. Til að koma efninu frá mér með virðingu fyrir foreldrunum, ákvað ég að skoða hvernig hinn fullorðni námsmaður lærir.

2.3 Fullorðnir námsmenn

Tækifæri til náms er allt um kring og í raun fer lítill hluti af námi fram í kennslustofu (Merriam og Bierema, 2014). Í bók Merriam og Bierema (2014) er vísað í orð Javis (2006) sem sagði að nám eigi sér stað þegar einstaklingur finnur leiðir til að brúa bilið milli þeirrar þekkingar sem

hann býr yfir og þeirri hæfni sem þarf til að leysa ný verkefni. Hann telur því ekki nóg að afla sér nýrrar þekkingar heldur þarf einstaklingur að geta yfirfært og nýtt sér þá þekkingu við ólíkar aðstæður. Nám getur því átt sér stað víðsvegar í lífinu, í samskiptum við annað fólk, við úrlausnir persónulegs vanda og í gegnum starf viðkomandi (Merriam og Bierema, 2014).

Faðir fullorðinsfræðslunnar, Knowles (1984), kynnir hugtakið fullorðinsfræðsla (e. andragogy) þegar hann leggur fram módelið sitt sem einskonar aðgreiningu hins fullorðna námsmanns frá kennsluaðferðum barnsins (e. pedagogi). Hugmyndir fullorðinsfræðslunnar líta á kennarann sem leiðbeinanda og hans hlutverk er að skapa umhverfi sem eykur líkurnar á að nám eigi sér stað (Knowles, 1984). Í módeli sínu gerði Knowles (1984) grein fyrir sex þáttum sem ég taldi mikilvæga að hafa að leiðarljósi og geri grein fyrir þeim hér að neðan (Knowles, 1984; Merriam og Bierema, 2014).

Fyrsti þátturinn er að fullorðinn námsmaður þarf að vita tilgang með náminu, hvernig námið gagnast honum, hvernig hann lærir og hvað mun sitja eftir af lærdómnum. Mikilvægt er fyrir leiðbeinanda fullorðinna námsmanna að átta sig á því hvernig best hann getur náð til nemandans og notað þær upplýsingar sem grind þegar áætlun á námskeiðinu er gerð.

Annar þátturinn er að fullorðinn námsmaður hefur náð ákveðnum þroska, er sjálfstæður og ábyrgur. Hann vill því stýra eigin námi og ef hann fær aðra meðhöndlun getur það haft truflandi áhrif á námið. Þegar borin er virðing fyrir hinum fullorðna námsmanni er leiðbeinandi að skapa aðstæður til náms. Virðingin getur falið í sér að gefa námsmanni algjört frelsi til að læra á sinn hátt og/eða verið meðvitaður um að vanmeta ekki viskubrunninn sem námsmaðurinn býr yfir.

Þriðji þátturinn er að virða reynslu hins fullorðna námsmanns sem getur verið mismunandi. Hvernig fullorðinn námsmaður tengir nýjar upplýsingar við fyrri reynslu er því forsenda náms en getur einnig komið í veg fyrir að nám eigi sér stað. Það er því mikilvægt að hjálpa fullorðnum námsmanni að skoða námið á gagnrýnninn hátt og skoða hlutina frá ólíkum sjónarhornum til að koma í veg fyrir að hann festist í hugsanavenjum. Það er því mikilvægt að nota fjölbreyttar kennsluaðferðir eins og hópumræður, hermiaðferðir, að leysa þrautir og samræður.

Fjórði þátturinn er að fullorðnir eru tilbúnari að læra þegar námið er nátengt þeim þroskaverkefnum og félagslegu hlutverki sem hann tilheyrir. Nemendur treysta á eigin tilfinningar og upplifanir þegar þeir eru að læra og er því mikilvægt fyrir leiðbeinanda að aðlaga námið að þeim. Leiðbeinandi getur því boðið nemendum að tengja eigin reynslu við námsefnið sé þess kostur og lofa þeim að leysa úr verkefnum sem þeir eru að takast á við í lífinu.

Fimmti þátturinn er sá að nám fullorðinna gengur út á að leysa vanda, þroskast og ná valdi á viðfangsefnum, nýjum verkefnum og aðferðum. Í kennslu er mikilvægt að bjóða upp á

fjölbreyttar leiðir til náms eins og t.d. fræðslu, verklegar æfingar og myndbönd þar sem nemandi fær tækifæri til að fræðast og í framhaldi nýta þau verkfæri sem honum voru kennt.

Sjötti og síðasti þátturinn snýr að hvata til náms út frá innri og ytri hvata. Innri hvati byggir á hvort aukið nám veiti meiri starfsánægju, styrkingu sjálfsmyndar viðkomandi og þeirra lífsgæða sem aukið nám kann að hafa í för með sér. Ytri hvatinn segir til um hverjir starfs- og tekjumöguleikar viðkomandi eru/verða. Mikilvægt er að námsmenn fái svigrúm til að spyrja spurninga og þeim sé svarað af virðingu. Leiðbeinandi verður því að vera hvetjandi, jákvæður og þolinmóður við hina fullorðnu námsmenn til að styrkja sjálfsmynd þeirra.

Þar sem foreldrar eru í flestum tilfellum fullorðnir einstaklingar þótti mér mikilvægt að hafa hugmyndir Knowles að leiðarljósi. Með vitneskju um það hvernig best er að ná til hins fullorðna námsmanns taldi ég auknar líkur á því að ég gæti náð til foreldranna á námskeiðinu og að þeir myndu tileinka sér aðferðir og æfingar sem teknar yrðu fyrir.

3 Aðferð og aðferðafræði

Í þessum kafla verður sagt frá rannsóknaraðferð, markmiðum rannsóknarinnar og rannsóknarspurningunni. Kynntir verða þátttakendur rannsóknarinnar, hvernig gögnum var safnað og hvernig úrvinnsla þeirra fór fram. Einnig verður farið yfir siðferðileg atriði sem kunna að snúa að rannsókninni.

3.1 Aðferðafræði

Rannsóknaraðferðin sem varð fyrir valinu er starfendarannsókn (e. action research) en þar skoðar viðkomandi eigið starf í þeim tilgangi að bæta sig og þróa starfið. Með því að skrá niður, skoða og ígrunda eigin reynslu og tengja við fræðin getur viðkomandi öðlast skilning á því sem hann vissi ekki áður um eigið starf. Hann getur brugðist við, formað nýja vitneskju, og metið hvernig til tókst að þróa eða bæta framkvæmdina (McNiff og Whitehead, 2011). Starfendarannsóknir ganga út á að þróa eigin hugmyndir/verklag, finna leiðir til að bæta þær og aðlaga sig að því að mæta betur þörfum viðkomandi einstaklinga sem unnið er með. Ýmis líkön hafa verið sett fram til að sýna ferli starfendarannsókna sem lifandi ferli (Jóhanna Einarsdóttir, 2009). Á mynd 1 má sjá líkan sem er stuðst við í rannsókninni.

Tilgangur, markmið og rannsóknarspurning:

Tilgangur rannsóknarinnar var að skapa rými þar sem foreldrar geta komið saman og gert hagnýt verkefni og þróað með sér meðvitaðar uppeldisaðferðir. Markmiðið beindist að því að skoða fyrstu vísana af hugmyndum mínum um námskeiði, hvernig ég valdi aðferðir til að nýta á námskeiðinu og hvernig ég þroskaðist sem verðandi foreldrafræðingur og uppeldisráðgjafi.

Ég leitaðist við að svara rannsóknarspurningunni:

- *Hvaða lærdóm dreg ég af því að hanna námskeið til að auka foreldravitund þar sem byggt er á hagnýtum verkefnum?*



Mynd 1. Ferli starfendarannsóknna

3.2 Aðferð

Í upphafi velti ég fyrir mér hvernig ég vildi móta námskeiðið og byggði hugmyndina á fyrri námskeiðum sem ég hafði setið. Á mynd 1 eru 8 hringir í mismunandi litum, fyrsti hringurinn er gulur og snýst um að skoða, það gerði ég með því að fara yfir dagbók sem ég hélt þegar ég átti son minn, til að skoða eigið þroskaferli og hvernig hugmyndin að námskeiðinu varð til. Annar hringurinn er rauður og felur í sér að greina og meta, ég bar saman eigin hugmyndir við fyrri hugmyndir og aðferðir sem skráðar voru niður í dagbókina á meðan námi mínu stóð við *foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf*. Í framhaldi greindi ég hvaða aðferðir ég vildi nýta og hvernig best væri að nýta þær. Áætlun var næsti hringur og er grænn, þar setti ég upp tímaramma með innihaldi námskeiðsins. Að áætluninni lokinni var tími til komin að framkvæma hana, blár hringur, þar prufukeyrði ég námskeiðið með rannsóknarvinum. Ígrundun og mat á framkvæmdinni, fjólublár hringur, tók svo við en þar skoðaði ég hvernig mér tókst til. Í þeim tilgangi skoðaði ég upptökur af sjálfri mér og athugasemdir sem ég fékk frá rannsóknarvinum. Í framhaldi var gerð ný áætlun, appelsínugulur hringur, eftir ígrundun

og út frá uppgötvunum á leið minni gegnum ferlið gerði ég viðunandi breytingar. Undirbúningur á endurbættri áætlun var svo næst, bleikur hringur, þar undirbjó ég nýja framkvæmd með viðunandi breytingum að leiðarljósi. Að því loknu tók grár hringur við, og vísar til þess að hringrásin endurtekur sig og með því held ég áfram að þroskast í starfi mínu sem verðandi foreldrafræðari.

3.2.1 Þátttakendur

Rannsóknin beindist að mér sjálfri og ég því þátttakandi í verkefninu. Þar skoðaði ég eigið ferli við að setja saman námskeið fyrir foreldra, frá því hugmyndin varð til og þar til forprófun á námskeiðinu var gerð. Ég skoðaði hvernig innsæið og áhugsvið mitt voru hvatinn að þeim aðferðum sem ég notaði á námskeiðinu. Þegar ég hélt forprófun á námskeiði fyrir þrjá foreldra, sem þátttakendur, einblíndi ég á sjálfa mig. Foreldrarnir voru forsenda þess að ég gat haldið forprófun á námskeiðinu og þeir voru foreldrar sem höfðu sýnt efni námskeiðsins áhuga. Ekki reyndist þörf á að afla leyfis hjá Vísindasiðanefnd þar sem rannsóknin beinist að mér sjálfri. Þó viðaði ég að mér upplýsingum um ný lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga (nr. 90/2018) og fylgdi þeim eftir bestu vitund.

3.2.2 Gögn og gagnaöflun

Rannsóknargögn eru lykillinn í gerð starfendarannsóknna (Hafdís Guðjónsdóttir, 2011) og þau nýtast til að sjá þá þróun sem á sér stað (Mayoux, 2006). Ég skoða með sjálfsrýni eigin gildi og viðhorf og leitast við að hafa þau að leiðarljósi við að móta eigin starfsvenjur (McNiff og Whitehead, 2005). Áreiðanleiki rannsóknar byggir á vönduðum vinnubrögðum og þeim aðferðum og gögnum sem notuð eru í rannsókninni. Gögnin eru staðfesting á því að þróun hafi átt sér stað í gegnum rannsóknarferlið og því mikilvægt að gögnum sé safnað strax í upphafi rannsóknar og út allt ferlið (Hafdís, 2011).

Sem verðandi foreldrafræðari vil ég skapa minn eigin starfsvettvang. Því skoðaði ég hvaða lærdóm ég dró af hönnun námskeiðs til að auka foreldravitund, sem byggði á hagnýtum verkefnum. Fagleg skráning gagna er því undirstaðan í því að rannsóknin sé talin marktæk (Hafdís, 2011). Val og framkvæmd gagnaöflunar skiptir því sköpum til að geta svarað rannsóknarspurningunni með faglegum vinnubrögðum. Ég aflaði gagna með því að skrifa rannsóknardagbók, taka upp bæði hljóð- og myndupptökur, skoðaði fyrri ígrundanir og mánudagspósta sem ég hafði sent leiðbeinandanum mínum en í þeim komu einnig fram ígrundanir mínar.

Rannsóknardagbók

Í þessari rannsókn var rannsóknardagbókin eitt helsta verkfæri sem ég studdist við. Í hana skráði ég mikilvægar upplýsingar um eigin viðhorf, viðbrögð, líðan, vangaveltur og úrlausnir

sem brutust um í ferlinu. Ég skrifaði hvernig ég tókst á við uppeldi sonar míns og um leið hvernig mér tókst að tileinka mér aðferðir meðvitaðra uppeldisleiða. Þannig setti ég mig betur inn í kjarna þeirra efnispátta sem námskeiðinu væri ætlað að taka á. Þær hugmyndir sem upp komu í kjölfar eigin reynslu og vörðuðu innihald námskeiðsins, hélt ég ítarlegar færslur um í rannsóknardagbókinni. Eins skráði ég allar hugmyndir um samsetningu námskeiðsins. Ég hlustaði á hljóðbækur og skráði þær hugmyndir sem ég gat nýtt fyrir námskeiðið, ásamt því að horfa á mismunandi myndskreið og skrá hjá mér það sem mögulegt væri að klippa til og myndi nýtast á námskeiðinu.

Skjöl

Skjöl voru eldri gögn, dagbókarfærslur og ígrundanir sem ég hef haldið til haga frá því áður en rannsókn þessi hófst. Ég hef haldið dagbók frá því sonur minn fæddist og skrifað niður eftirminnileg augnablik í foreldrahlutverkinu. Eldri gögn eru einnig punktar frá mér eftir að ég hóf nám í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf, úr fyrri námskeiðum í meðvituðu uppeldi (e. mindful parenting) og ígrunduðum samræður (e. reflective dialoug education design) en það eru aðferðir sem ég taldi henta námskeiðinu mínu.

Hljóðupptaka

Hljóðupptöku notaði ég mikið. Þegar ég uppgötvaði eitthvað útfrá lestri tók ég upp eigin hugrenningar og hugmyndir. Hljóðupptöku notaði ég í hvert skipti sem rannsóknardagbókin var ekki nálæg. Ég tók einnig upp samtöl við leiðbeinendur og rannsóknavini og skráði í kjölfarið helstu minnisatriði í rannsóknardagbókina.

Rannsóknarvinur

Gegnum rannsóknarferlið átti ég einn rannsóknarvin sem ég hitti tvisvar í viku. Það veitti mér ómetanlegan stuðning. Vinurinn fylgdi mér allt rannsóknarferlið, veitti stuðning við fræðileg skrif, las yfir námsefnið og hvatti mig til dáða við skrif á rannsóknarverkefninu. Rannsóknarvinur minn hlustaði þegar ég þurfti að deila vangaveltum mínum um rannsóknina með öðrum og veitti gagnrýna endurgjöf eftir þörfum (McNiff, 2010). Rannsókanavin er hægt að nýta á ýmsan hátt, til dæmis tala um vangaveltur, hafa hann viðstaddan á námskeiðinu og skrá niður það sem fram fer (Hafdís, 2011).

Ég var með einn rannsóknarvin gegnum ferlið. Hann var samnemandi, einnig að skrifa starfendarannsókn og á sömu námsleið í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf. Rannsóknarvinur minn veitti mér mikinn stuðning, styrk og aðhald, við hittumst að minnsta kosti tvisvar í viku þar sem ég gat fengið endurgjöf við vangaveltum mínum.

Þátttakendur á námskeiðinu

Þátttakendur á námskeiðinu voru þrír, tvær konur og einn karl. Karlmaðurinn var bróðir annarrar konunnar og upphaflega ekki fengin til að vera með á námskeiðinu en kom með góð innlegg í sumar umræðurnar og tók því þátt í hluta námskeiðsins. Þau gáfu öll uppbyggilega gagnrýni um námskeiðið sjálft. Þau veittu gagnlegar ráðleggingar sem höfðu áhrif á uppsetningu námskeiðsins svo ná mætti sem best til foreldranna. Þannig birtist mér nýtt sjónarhorn sem hafði áhrif á starfshætti mína (Hafdís, 2011).

Mánudagspóstur

Mánudagspóstar eru tölvupóstar sem ég sendi leiðbeinandanum mínum vikulega. Þar sagði ég frá framförum síðustu viku, hvað ég hafði gert og hvernig mér tókst til. Þetta hjálpaði mér að halda einbeitingu í rannsóknarferlinu og veitti bæði stuðning og aðhald við skriftir. Í mánudagspóstunum lýsti ég þeim hindrunum sem urðu á vegi mínum, deilda uppgötvunum mínum og spurði spurninga þegar mér fannst ég stöðnuð í rannsókninni. Þessa tölvupósta notaði ég að hluta til í rannsóknardagbókinni.

Ramma fyrir námskeiðið

Í ramma fyrir námskeiðið fólst uppsetning námskeiðsins. Þar skráði ég hvað tekið var fyrir hverju sinni. Ég skráði hvort sú uppsetning virkaði og hvernig ramminn breytist gegnum ferlið. Þá varð ég meðvitaðri um hvort tíma varið í hvern lið fyrir sig var raunhæfur og hversu margar vinnustundir ég teldi að þyrfti fyrir námskeiðið.

Myndbandsupptökur

Á námskeiðinu fyrir rannsóknarvinina notaði ég myndavél á þrífæti til að meta eigið framlag og fá nýja afstöðu til námskeiðsins. Myndbandsupptakan kom að góðu gagni við greiningu á mér sjálfri og eigin viðbrögðum við foreldrunum. Þá gat ég einnig notað brot úr samtölum sem gögn, mér til stuðnings í ritgerðinni. Ég lagði einlægt mat á frammistöðu mína út frá myndbandsupptökunum. Það var gagnlegt að geta horft á sjálfan mig og efnið aftur til að greina innihald samtalanna betur, fylgjast með blæbrigði í samtölum og skoða eigin líkamstjáningu.

Glærur

Ég útbjóg glærur/glærukynningu á Power Point fyrir námskeiðið. Á þeim var kynning á mér sem fagaðila, fræðsla um uppeldi, foreldravitund og meðvitaðar uppeldisleiðir, kynning á verklegum æfingum og myndskreiði sem horft var á, á námskeiðinu.

Myndskeið

Ég klippti til myndskreið, brot úr Parenthood, vinsælum sjónvarpsþáttum sem ég taldi hentugt að nota í foreldrafræðslu. Ég var með ákveðinn þátt úr seríunni í huga, sem ég hafði

horft á og átti því auðvelt með að leita fanga. Ég horfði á þáttinn í heild sinni og klippti til þau myndbrot sem ég ætlaði til notkunar á námskeiðinu. Tilgangurinn var að vekja foreldra til umhugsunar, varpa ljósi á ólíkar upplifanir þeirra út frá myndskeiðinu og hefja/opna umræður um efni þess.

Músamiði/Útgangsmiði

Í upphafi námskeiðsins var rannsóknarvinum afhentur auður miði til að skrifa á. Tilgangurinn var að kanna væntingar rannsóknarvinanna, því í farvatninu var ný nálgun á foreldranámskeið. Ég vildi ganga úr skugga um að væntingar þeirra væru í samræmi við það sem til stæði á námskeiðinu svo ég gæti brugðist við ef væntingar þeirra reyndust óraunhæfar. Eftir forprófun var endurskoðað hvort námskeiðið uppfyllti væntingar rannsóknarvinanna ég afhenti þeim útgöngumiða þar sem foreldrarnir skrifuðu niður á autt blað hvort námskeiðið uppfyllti væntingar og/eða ekki og þá hvað vantaði upp á (The Teacher Toolkit, e.d). Þannig var hægt að leggja mat á námskeiðið og með þeirra stuðning gert viðunandi breytingar.

3.2.3 Gagnagreining

Við greiningu gagna skipti ég rannsóknardagbókinni í þrjú tímabil. Eftir hvert tímabil fór ég í gegnum ferlið, greindi, túlkaði, mat og gerði nýja áætlun áður en næsta tímabil hófst. Upphafið eða hvernig hugmyndin varð til, fólst í því hvernig hugmyndin um námskeiðið varð til. Þar fór ég yfir gamlar dagbókarfærslur, frá því áður en ég átti son minn og greindi fyrstu vísana að hugmyndum námskeið fyrir foreldra. Næsta tímabil var miðjan þar sem námskeiðið varð til og fólst í hönnun þess. Þar rýndi ég námsefnið úr námskeiðinu *foreldrafræðsla og uppeldisráðgjöf* og rifjaði upp eigin minnispunkta til að velja aðferðir sem ég taldi henta námskeiðinu. Eftir samanburð þessa við fyrri dagbókafærslur færði ég rök fyrir ákvörðun minni umval á aðferðum. Endapunkturinn eða sjálf framkvæmdin fólst í forprófun námskeiðsins, mati á útkomunni og hvort eitthvað mætti betur fara. Námskeiðið hélt ég fyrir þrjá þátttakendur og það þá að gagnrýna í þau allt sem betur mætti fara. Þannig gæti ég nýtt þær ábendingar til að betrumbæta námskeiðið. Námskeiðið var tekið upp á myndband, sem nýtt var við greiningu gagna og studdi skrif ritgerðarinnar.

Niðurstöður gagnagreiningar voru skráðar í rannsóknardagbókina jafnóðum. Það hjálpaði mér að skynja hvernig viðhorf mín breyttust eftir því sem leið á ferlið. Ég sá hvernig ég efl-dist sem foreldri og mér varð ljóst hvaða aðferðir ég vildi nýta við hönnun námskeiðsins og í framhaldi forprófun þess. Tímabilin skoða ég fyrst hvert fyrir sig og svo í samhengi við hvert annað með það leiðarljósi að svara rannsóknarspurningunni.

3.3 Siðferðileg atriði

Ég einblíndi á sjálfan mig sem rannsóknarefni, en þar sem ég fékk þátttakendur til að deila persónulegri reynslu sinni á námskeiðinu var nauðsynlegt að gæta þeirra hagsmuna. Höfuðreglurnar fjórar voru því hafðar að leiðarljósi við gerð þessarar rannsóknar; Sjálfræðisreglan (e. the principle of respect for autonomy), Skaðleysisreglan (e. the principle of non-maleficence), Velgjörðarreglan (e. the principle of beneficence) og Réttlætisreglan (e. the principle of justice). Sjálfræðisreglan snýr að virða sjálfræði þátttakenda, ég upplýsti þá og gekk úr skugga um að þeir skildu ferli rannsóknarinnar. Samþykki þeirra fyrir þátttöku á námskeiðinu var því fengin með réttum forsendum. Skaðleysisreglan felur í sér að standa vörð um þátttakendur og forðast að taka áhættu sem gæti valdið þeim skaða. Ég hafði því hagsmuni þeirra að leiðarljósi við gerð rannsóknarinnar og vandaði mig í samskiptum við þá. Þátttakendum var boðið að lesa niðurstöðukafla rannsóknarinnar, sem að þeim sneri og lögðu mat sitt á þann hluta til að ganga úr skugga um þeirra hagsmuni. Einnig voru öll rafræn gögn, s.s. rannsóknardagbók, eldri færslur og hljóð- og myndupptök geymd í tölvu og/eða síma rannsakanda og læst með leyriorði. Þeim verður eitt 5. nóvember, mánuði eftir útskrift mína. Með Velgjörðarregluna mér til hliðsjónar var ásetningur minn að hanna námskeið sem studdi við almenna velferð þátttakenda og þar með leiddi það til framþróunar einstaklingsins og fjölskyldunnar. Hugmynd mín að hanna námskeið fyrir foreldra fellur einnig undir Réttlætisregluna, að námskeið verði aðgengilegt fyrir þá foreldra sem óska eftir því (Sigurður Kristinsson, 2013; Háskóli Íslands, 2014).

4 Niðurstöður

Í þessum kafla verður greint frá meginniðurstöðum rannsóknarinnar. Ferlinu frá því hvernig hugmyndin um námskeiðið varð til, hvernig undirbúningur námskeiðshaldsins var og hvernig forprófun þess fyrir þrjá þátttakendur fór fram. Í framhaldi mun ég ígrunda og leggja mat á það sem ég lærði, hvaða tillögur urðu til umbóta og frekari vangaveltur um úrbætur á námskeiðinu.

4.1 Hugmyndin verður til

Í gegnum árin hef ég sótt ýmiss námskeið til að styrkja eigin sjálfsmynd. Eftir hvert námskeið skráði ég í dagbók uppgötvanir um eigin þroska og vangaveltur og hvað af þeim mig langaði að tileinka mér í framtíðinni. Í gögnunum kemur fram að ég hef verið að safna saman reynslu sem ég myndi vilja nýta mér í eigið námskeið (Dagbókarfærsla 15. september 2013). Í dagbókina skrifaði ég einnig stuttar reynslusögur af því hvernig ég tókst á við foreldrahlutverkið. Þegar ég skoðaði þessar reynslusögur sá ég hvernig það hafði áhrif á son minn þegar ég tókst á við eigin líðan og þann dans að vera meðvituð um að láta eigin vanmátt eða ótta ekki hafa áhrif á hann. Þá reynslu nýtti ég til að þróa hugmyndir fyrir námskeið með foreldrum og börnum. Í þessum kafla mun ég sýna ferlið og skoða fyrstu vísa hugmyndarinnar að vinnu með foreldrum og börnum.

Fram að þrítugu var ég gjörn á að fylgja öðru fólki frekar en eigin sannfæringu. Sem dæmi þá rak ég fyrirtæki með vinkonu minni og tók að mér helstu verkefni þess, á meðan hún hannaði sjálfstætt námskeið, óháð samvinnu okkar. Á meðan þessu stóð fengum við sömu laun, þrátt fyrir að ég sinnti alfarið ein rekstri fyrirtækisins. Leitín í því að finna innri styrkinn minn fólst í því að kyrra efasemda raddir sem hljómuðu eins og biluð plata í höfðinu á mér og hindruðu mig í því að láta mínar hugmyndir og drauma verða að veruleika. Á þessum tíma leitaði ég í hugmyndir núvitundar til að finna minn innri styrk til þess að geta staðið og fallið með því sem mig langaði að gera í lífinu.

Þegar ég hóf meistaranám í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf var ég orðin móðir. Í inngangsáfangu á námsleiðinni áttum við að skrifa lokaritgerð um það efni sem farið var yfir í áfanganum. Ég og bekkjarsystir mín rákum augun í grein sem var flokkuð sem ítarefni í inngangsáfangu og völdum okkur að skrifa ritgerð út frá greininni sem fjallaði um meðvitaðar uppeldisaðferðir (e. mindful parenting). Þessi aðferð heillaði mig þar sem kjarni hennar snerist um núvitund, þá aðferð sem hafði nýst mér vel við að finna innri styrk. Í námsefninu var oft vísað í bók Kabat-Zinn hjónanna. Þar skrifuðu þau um ferlið sitt við notkun núvitundar í uppeldi barna sinna ásamt vegvísi fyrir foreldra. Ég varð mér úti um þá bók og fékk sterkt á tilfinninguna að þau hefðu stolið hugmynd minni. „Ég hafði séð fyrir mér að nota aðferðir

núvitundar í uppeldishlutverkinu án þess að hafa gert frekari grein fyrir því hvernig ég sá það framkvæmt. Það var því áhugavert að sjá hversu sterk þessi tilfinningaviðbrögð mín voru og varð mér skemmt þegar ég komst til meðvitundar um þessar tilfinningar mínar, ég áttaði mig í kjölfarið á því að bókin var skrifuð áður en ég fæddist“ (Rannsóknardagbók 12. febrúar 2018). Ég áleit að tilfinningaviðbrögð mín gæfu eitthvað til kynna um vegferð mína og það rifjaði upp vangaveltur mínar sem verðandi móður. Ég upplifði á þeim tíma togstreitu gagnvart löngunum mínum annars vegar og hins vegar nýja hlutverks míns.

Mig langar ekki að gera það sama og ég gerði áður. Hlutverk mitt er að breytast og það er skrítið að finna til söknuðar eftir einhverju sem mig langar í raun ekki að gera lengur. Ég þarf að minna mig á að þetta er mitt val að draga úr þátttöku í vissum hlutum og velja að vera heima með kútnum mínum. Ég finn að síðustu mánuðirnir á meðgöngunni voru erfiðari þar sem ég var að bíða eftir kút en núna er hann komin og ég get notið hans. (Dagbók 4. júní 2010)

Þessi sterku tilfinningaviðbrögð um að tengja núvitund við barnauppleði og viðhorfsbreytingin sem átti sér stað hjá mér hafði mikil áhrif. Ég áttaði mig á því að söknuður eftir því sem mig langaði áður olli vanlíðan hjá mér. Ég velti fyrir mér hvort allar mæður upplifðu þetta að einhverju marki. Þessa tilfinningu væri mikilvægt að vera meðvituð um til að styðja mæður gegnum þetta tímabil.

4.1.1 Núvitundaráfingar

Það er einstaklingum eðlislægt að leggja mat út frá fyrri reynslu og bregðast við umhverfinu í kjölfarið. Þetta viðbragð á sér stað á svo skömmum tíma að viðkomandi gefst sjaldan tími til að íhuga meðvitaðan vilja þá stundina. Það krefst því þjálfunar að geta valið sér viðbragð. Mikilvægi þess að vera meðvitaður um uppleði getur leitt til raunhæfari væntinga foreldra til barnsins síns. Foreldri gerir sér grein fyrir því hvernig það kemur með eigin reynslu inn í aðstæður sem jafnvel á ekki heima þar og áttar sig betur á því það getur þjálfað sig að lesa aðstæður eins og þær eru. Það er mikilvægt að æfa sig og ígrunda eigin viðbrögð svo hæfnin sé meðtekin.

Áður en sonur minn fæddist var ég dugleg að iðka núvitund. Sú iðkun hjálpaði mér mikið við tilfinningar mínar gegnum þetta umbreytingarferli að verða móðir hafði áhrif á þá viðhorfsbreytingu sem varð í kjölfarið. Ég var þakklát fyrir eigin þekkingu á núvitund sem hafði bein áhrif á samskipti okkar mæðgina, eins og fram kemur í dagbókarfærslunni að neðan.

Bjartur var órólegur og ég var búin að ganga úr skugga um að hann væri hvorki svangur, loft í maganum, né að hann væri með blauta bleyju. Allt í einu kom

eitthvað upp í kollinum á mér og ég leiddi hugann að því hvernig mér liði. Ég fann hvað ég var óróleg og settist niður og fór að draga djúpt andann. Ég fann hvernig óróleikinn innra með mér fór að minnka og ég var meira til staðar með Bjarti. Fljótlega fór hann að vera rólegri. (Dagbókarfærsla 15. febrúar 2010)

Þegar ég lít á þessa dagbókarfærslu sé ég hvernig þekking mín á núvitundandaræfingum hafði áhrif á líðan sonar míns. Við það að róa mig í gegnum núvitundaræfingu fann ég dýpri tengingu við sjálfa mig og fann fyrir ró. Út frá þessu dæmi áttaði ég mig á mikilvægi þess að foreldrar finni sína innri ró og jafnvægi til þess að geta betur stutt við börnin sín. Þetta voru fyrstu vísar að hugmynd um að halda námskeið fyrir foreldra. Námskeiði sem styðst við hugmyndir núvitundar, leið fyrir foreldra til að finna jafnvægi milli einkalífs og uppeldishlutverksins. Þessi uppgötvun hvatti mig til að setja saman námskeið fyrir foreldra til að styrkja jafnvægi þeirra í uppeldishlutverkinu.

4.1.1 Að finna til öryggis

Fyrri reynsla foreldra hefur áhrif á það hversu öruggir þeir eru í uppeldishlutverkinu. Þegar foreldri horfir á barnið sitt takast á við þau fjölmörgu þroskaverkefni sem við þeim blasa getur þeirra reynsla haft áhrif á það hvernig það styður við barnið sitt. Þeirra reynsla hefur jafnvel ekkert með barnið að gera en getur dregið úr því að barnið fái tækifæri til að takast á við verkefnið sjálf og jafnvel kennt barninu að óttast það sem foreldri óttast. Ég velti því fyrir mér hvernig er hægt að vera meðvitaðri um þau áhrif sem við foreldrar höfum á barnið okkar, eins og dagbókarfærslan að neðan ber vitni um.

(...) ég flutti í sama hverfi með son minn og ég bjó í þegar ég var á hans aldri. Frá því við fluttum hef ég verið óörugg þegar hann er úti að leika sér í hverfinu. Ég fór að velta fyrir mér hvort þetta óöryggi mitt stafi ekki eingöngu af öllum þeim hættum sem eru þarna úti heldur kannski ákveðinni hættu sem ég stóð frammi fyrir þegar ég var barn í þessu hverfi. (Rannsóknardagbók 13. febrúar 2019)

Mér fannst ég draga úr því að hann færi einn út að leika sér, sem var í ákveðinni mótsögn við eigin vilja. Ég vildi að hann væri úti að leika sér. Þegar ég bjó í þessu hverfi þá var strákur sem var svo oft að fylgjast með okkur vinkonunum í gegnum kík út um eldhúsgluggann heima hjá sér. Ég var svo rosalega hrædd við hann. Að senda hann einann út eftirlitslausan var því mögulega að kveikja á þeirri ótta tilfinningu hjá mér og í þau skipti sem hann bað um að fara út þá var ég með stífar reglur um það hvar hann mætti vera svo ég sæi til hans sem var ekki endilega staðurinn sem hann langaði að leika sér á. Hann var óöruggur að fara út og bað mig alltaf að koma með sér út að leika. Ég áttaði mig á því að ég var að skapa aðstæður þar sem hann óttaðist umhverfið sitt út af minni hræðslu sem barn. Þar fyrir utan bjó

strákurinn sem ég óttaðist ekki lengur í blokkinni enda mörg ár síðan ég var barn á þessu svæði. Við það að átta mig á því að ég var að kenna syni mínum að umhverfið var eitthvað til að óttast fór ég að horfa til baka á þessa reynslu sem var ekki eins ógnvekjandi nú þegar ég var fullorðin. Ég tók því skref í áttina í því að finna öryggi að lofa syni mínum að vera úti, sendi hann fyrst út með síma og gaf honum meira svigrúm til að finna sitt öryggi í umhverfinu þar til við bæði vorum orðin það slök að hann fór að fara út símalaus.

Það er mikilvægt fyrir foreldra að átta sig á tilfinningum sínum og finna leið til að takast á við eigin ótta. Ég held því að það sé afar mikilvægt að hjálpa foreldrum að yfirstíga ótta sinn og hjálpa þeim að finna til öryggis. Þannig geta þeir veitt barninu sínu þann stuðning og öryggi sem þarf.

4.1.2 Að greina þroskatækifæri í hversdagslegum aðstæðum

Umhverfið er fullt af tækifærum til náms ef við erum opin fyrir því. Þegar foreldrar ígrunda samskiptin sín getur það leitt til uppgötvana og betri skilnings á aðstæðunum. Þegar foreldri lítur á samskipti sín sem leið til að þroskast nær það stöðugt að bæta sig. Þegar foreldri ígrundar hvað barnið lærir af hegðun þess og ber það saman við væntingar um hvað það vill kenna barninu, verður til grunnur til að byggja á. Með ígrundun eru foreldrar að auka meðvitund sína á aðstæðum og átta sig betur á hversu mikið af þroskatækifærum það getur nýtt í hversdagslegum aðstæðum.

Ég hafði ekki hugleitt hversdagsleg þroskaverkefni áður en ég átti son minn. Eftir sundferð okkar mæðgina skráði ég eftirfarandi:

Ég fór í sund með Bjart í dag, eftir sunnið þá gengum við að tröppum, við hliðina á tröppunum var dágóður halli, mold og steinar. Bjartur vildi nú labba þar upp, þar sem hann er ennþá svolítið valtur þá fann ég að þetta reyndi á hann. Ég ætlaði að láta hann færa sig yfir á tröppurnar og leiða mig en stoppaði mig af. Ég áttaði mig á því að ég óttaðist en hann langaði (...) ég stóð því fyrir aftan hann og var tilbúin ef hann mundi detta aftur fyrir sig. (Dagbók 7. desember 2012)

Þegar ég horfði til baka sé ég hvernig margvísleg þroskatækifæri barna birtast í hversdagslegum aðstæðum. Viðbrögð foreldra geta ýmist ýtt undir frekari þroska barnanna eða rænt þau tækifæri til þess. Fyrstu viðbrögð eru oft mótuð af eigin reynslu. Hefði ég gripið inn í dæmið að ofan vegna ótta um að sonur minn meiddi sig, kæmi ég í veg fyrir að hann fengi að kljást við verkefnið á eigin spýtur. Styrkurinn fólst einfaldlega í því að standa að baki honum, tilbúin að rétta hjálparhönd.

Hér fékk ég hugmynd að æfingu þar sem foreldrar verða hvattir til að koma auga á þroskatækifæri í hversdagslegum aðstæðum og styðja börnin sín frekar en stýra þeim.

4.1.3 Að auka meðvitund um eigin orð og athafnir

Flestir foreldrar telja sér trú um að þeir geri sitt besta þegar kemur að barnauppeldi. En börn heyra og sjá, þau fylgja okkur ekki bara þegar við erum að tala við þau heldur einnig þegar við eigum samskipti við aðra í kringum okkur jafnframt þeim samskiptum sem við eigum við okkur sjálf. Börnin draga í sig hvað og hvernig foreldrar eiga í samskiptum, hvernig tón þeir nota og leggja svo mat á það sem foreldrar segja. Það er mér eftirminnilegt samtal sem ég átti við son minn þar sem ég fékk blauta tusku í andlitið.

Bjartur: Mamma ég er kjáni.

Ég: Ekki segja það Bjartur minn þú ert ekki kjáni.

Bjartur: Jú, svarar hann ákveðinn.

Ég: Af hverju segir þú það?

Bjartur: Af því þú segir það oft við mig.

Ég: Ha, svaraði ég og þrætti fyrir, en svo mundi ég að ég hafi sagt við hann nokkru sinnum; „vertu ekki með svona kjánalæti Bjartur minn.“ (Dagbókarfærsla 8. nóvember 2016)

Þetta dæmi sýnir hversu mikilvægt það er að foreldrar séu meðvitaðir um orðin sem við notum í samskiptum okkar á milli, og við börnin okkar. Ég get varla lýst því hvað mér leið illa að Bjartur skyldi hafa upplifað sig sem kjána vegna þess sem ég hafði sagt. Ég áttaði mig ekki á því að hann burðaðist með þessi orð mín og hvernig þau höfðu getað haft neikvæð áhrif á hans sjálfsmynd. Fyrirmyndir liggja oft í litlu hlutunum sem við gerum, hlutum sem foreldrar eru jafnvel ekki meðvitaðir um. Þeir eiga það til að skamma barn fyrir hegðun sem það hefur lært af foreldrinu sjálfu. Þegar foreldri á í ómeðvituðum samskiptum við barnið er erfitt að sjá tengingu á milli eigin hegðunar og hegðunar barnsins. Einnig hvernig eigið framtak í uppeldinu hefur áhrif á hvernig barnið bregst við foreldrinu eða umhverfinu. Hefði sonur minn ekki sagt þetta við mig, þá er ekkert víst að ég hefði áttað mig á að hann færi með það veganesti og stimpil út í lífið að móðir hans hefði talið honum trú um að hann væri kjáni.

Lærdómurinn sem ég dró af þessu dæmi með son minn var að orð hafa áhrif hvort sem við erum meðvituð um það eða ekki. Það er mikilvægt fyrir foreldra að átta sig á hvernig þeir tala við börnin sín og aðra í kringum sig. Orð geta haft neikvæð áhrif þó þeim sé ekki ætlað það. Því er mikilvægt að foreldrar læri að lesa í aðstæður og hvernig orð þeirra geta haft áhrif.

4.1.4 Að bregðast við aðstæðum og augnablikum á meðvitaðan hátt

Foreldrar sem hafa betri stjórn á viðbragði sínu í samskiptum við barnið sitt eru líklegri til að hafa meiri ánægju af uppeldishlutverkinu. Með aukinni meðvitund verða foreldrar öruggari

uppalendur og líklegri til að styðja betur við bakið á barninu sínu þegar á móti blæs. Ég hafði því mikinn áhuga á að læra hvernig ég gæti orðið meðvitaðra foreldri og betri fyrirmynd fyrir son minn. Vanlíðanin sem fylgdi í kjölfar þess að ég hefði ómeðvitað haft neikvæð áhrif á sjálfsmynd sonar míns varð hvatinn að meðvitaðri samskiptum við hann. Ég velti oft fyrir mér hvernig ég og aðrir foreldrar gætum miðlað til barnanna okkar því sem við höfum ekki tileinkað okkur sjálf eða gerum ómeðvitað í uppeldinu.

(...) á álagstíma brást ég við með pirringi. Þegar ég brást við á þennan hátt, sem var sem betur fer ekki langt tímabil, var ég ósátt við þessi fyrstu viðbrögð mín. Þrátt fyrir að upplifa þetta ósætti við sjálfa mig tókst mér ekki að breyta hegðun minni fyrr en mér var svarað í sömu mynt. (...) ég var að elda matinn og hræra í potti þegar ég rekst í sleifina og það slettist matur út um allt. Sonur minn brást við með því að segja í háum tóni „ohhhh mamma“ ég fann hvað hann var ósáttur við mig fyrir þessi mistök mín. Ég lagði allt frá mér, settist niður og sagði við hann „ástin mín þetta var bara alveg óvart“. Á þessu augnabliki upplifði ég að við værum í hlutverkaleik, þar sem hann var foreldrið og ég barnið. Þarna fékk ég tækifæri að sjá veruleikann með hans augum. Það var ekki fyrr en þá sem ég náði að vinna með það að bregðast öðruvísi við. (Dagbókarfærsla 28. febrúar 2014)

Ég áttaði mig á hrópandi mótsögn í samskiptum okkar, með því að setja mig í hans spor. Með því að bregðast ókvæða við smávægilegum óhöppum kenndi ég honum ómeðvitað þá hegðun að ég pirrast þegar óhöpp verða. Mér líkaði ekki þegar hann hegðaði sér eins og ég hafði gert en kannaðist strax við viðbrögðin. Þetta þyrfti ég vinna með. Í samskiptum mínum við son minn yrði ég að þjálfa yfirvegum/sjálfsstjórn mína undir álagi og gefa mér lengri tíma til að bregðast við.

4.1.5 Að draga saman áherslur fyrir námskeiðið um helstu áskoranir

Meðvitaðar uppeldisaðferðir veita foreldrum verkfæri til þess að geta betur mætt þörfum barna sinna. Því oftast sem foreldri þjálfa meðvitund sína í samskiptum við barnið sitt, því betur áttar það sig á hve mikið á sér stað innra með því sjálfu sem tekur mið af viðbragði þess við barninu.

Því betur sem ég áttaði mig á hvernig eigin viðbrögð í samskiptum við son minn voru knúin áfram af gömlum ferlum innra með mér því meiri löngun fylltist ég til að þjálfa mig í samskiptum við son minn og styðja aðra foreldra að gera slíkt hið sama. Að kenna öðrum hagnýtar aðferðir til þess að endurskoða sjálfan sig í þeim tilgangi að vera meðvitaðri uppalendur, skapa rými þar sem þeir gætu þroskað viðhorf sín í uppeldi barna sinna og orðið betri fyrirmyndir.

Þessi sýn mín á að hjálpa foreldrum að vera meðvitaðri í uppeldinu líkt og ég tileinkaði mér var ansi skýr í upphafi þessa verkefnis. Það var þó ekki ósjaldan sem ég afvegaleiddist á þessari vegferð og upplifði á köflum að ég væri algjörlega að missa þráðinn á takmarkinu. Á þeim stundum var mikilvægt að framkvæma þessa rannsókn, skrá niður vangaveltur og hugmyndir og ég var þakklát fyrir að hafa haldið ítarlega glósur um þetta ferli.

Váá hvað ég upplifi mig týnda, mér líður eins og ég sé búin að elta bolta eftir götu og því lengra sem ég hleyp á eftir honum því fleiri götur birtast og ég er í það að fara að missa sjónar af boltanum. Myndin sem ég sá svo skýrt fyrir mér í upphafi er nú orðin eins og afmyndað vatnslitamálfverk. (Rannsóknardagbók 10. janúar 2019)

Þegar upplifun mín var sú að ég vissi varla hvað ég væri að gera fann ég fyrir mikilli togstreitu. Togstreitan fólst að miklu leyti í að átta mig á hvort ég ætti að vera með námskeið með afmörkuðu viðfangsefni, eða með hagnýtum verkefnum fyrir foreldra sem skýrðu hvað þeirra viðhorf og hegðun legðu til uppeldishlutverksins. Það var ekki fyrr en ég fór að greina gögnin að ég náði aftur tengingu við viðfangsefnið.

Ég átti samtál við Karen í dag þar sem ég sagði henni frá upplifun minni á þessu ferli mínu. Hún benti mér á að skoða gögnin mín og sjá hvort ég sæi áherslurnar sem mér voru mikilvægar koma fram í gögnunum mínum. Upp úr því fór málverkið mitt að taka á sig skýrari mynd og litirnir sem áður voru orðnir föllir og óskýrir fóru að skýrast. Um leið dofnuðu hávaðasamar raddir sem toguðu mig í milljón áttir. (Rannsóknardagbók 30. janúar 2019)

Þegar ég fór að greina gögnin sá ég margvíslegar áherslur birtast sem mér var umhugað um að tileinka mér eða efla mig í að nýta til að geta verið syni mínum góð fyrirmynd. Við þessa uppgötvun heyri ég í rödd Bryndísar Valsdóttur framhaldskólakennara í Fjölbrotaskólanum við Ármúla sem sagði eitt sinn „að áhuginn finnur sér alltaf einhvern farveg“. Í gegnum skrif mín sá ég greinilega hvað það var sem ég þyrfti að leggja alúð við á námskeiðinu mínu með foreldrum, hvaða áherslur ég vildi standa fyrir sem foreldrafræðari. Áhugi minn á því að verða betri móðir og manneskja hefur styrkt mig í að samtvinna áhuga minn á að þroskast í foreldrahlutverkinu í atvinnufarveg sem verðandi foreldrafræðara og uppeldisráðgjafa.

4.2 Námskeiðið verður til

Þegar ég leit yfir gögnin sá ég hvernig upphaflegur ásetningur minn, að þroska mig sem foreldri, varð leiðarljós mitt í að skapa slíkan vettvang fyrir aðra. Í námskeiðum í

Foreldrafræðslu og Uppeldisráðgjöf var ígrundun hluti af náminu og þau gögn nýttust mér vel. Út frá þeim greindi ég hvernig ég hygðist nýta þrep foreldravitundar, ígrundaðar samræður og meðvitaðar uppeldisaðferðir á námskeiðinu, til að vekja foreldra til meðvitundar um mikilvægi þess að vera börnunum sínum góð fyrirmynd. Í þessum kafla greini ég frá af hverju ég valdi þessar aðferðir og hvernig ég ætlaði að tvinna þessar aðferðir saman til að byggja upp námskeið.

4.2.1 Foreldravitund

Þar sem ég einblíndi á að skapa vettvang fyrir foreldra til að ígrunda viðhorf sín þá fannst mér gagnlegt að notast við þrep foreldravitundar; sjálfmiðað, hefðbundið-, einstaklingsmiðað og greinandi foreldri. Öll þrepin endurspeglu ólík viðhorf til uppeldis og birtingu þeirra í samskiptum foreldris og barns. Hvert þrep lýsir ákveðnu viðhorfi foreldris sem hefur áhrif á það hvernig foreldrið elur upp barnið sitt (2.1). Hvert þrep byggir á þrepinu á undan og getur foreldri rokkað á milli en þó ekki sleppt þrepi. Markmiðið með þrepunum er að veita foreldrum eins konar vegvísi um hvernig foreldri getur best stutt við þroska barns síns (Thomas, Cooke, og Scott, 2005). Viðhorf foreldris er lykill að því hvernig það elur upp barnið sitt. Um er að ræða fjögur þrep.

Ég var efins í fyrstu um að það væri gagnlegt að segja foreldrum frá þrepunum. Það gæti mögulega dregið úr trú foreldis á sjálfu sér sem uppalanda ef það mæti sig á lægri þrepum. Mér fannst þetta mikilvægar upplýsingar fyrir foreldrafræðara (e. parent educator) til að átta sig á hvaða þrepi foreldri væri og hvaða fræðsla hentaði til að styðja foreldrið á það næsta.

Ég held að þrepin gætu haft neikvæð áhrif á sjálfsmynd foreldra ef þeir átta sig á því að þeir eru á lægri þrepum. Ég velti því fyrir mér ef foreldrafræðari ætti að nota þetta sem leiðarvísir fyrir sig til þess að geta betur skilið á hvaða stað foreldrið er til að geta betur nálgast og stutt við foreldrana út frá þeim stað sem þeir eru á. Það er líka spurning hvort það sé hægt að koma með persónuleg dæmi því ég átti í erfiðleikum með að skilja þrepin sjálf hvað þá að útskýra það fyrir öðrum foreldrum. (Umræður 1. apríl 2017)

Þær vangaveltur sem ég dreg hér fram eru lýsandi fyrir hugarfar mitt og hvernig ég sá fyrir mér að nota þessa aðferð í fræðslunni. Sú hugmynd þróaðist hins vegar þegar ég fór til Minnesota, á námskeið í Reflective Dialogue Parent Education Design (RDPED). Í þeirri kennsluaðferð eru þrep foreldravitundar notuð sem vegvísir fyrir foreldrana. Þar áttaði ég mig betur á því hvernig foreldrar flakka á milli þrepa af mismunandi ástæðum, t.d. þegar foreldri er illa sofið þá er það líklegra til að bregðast við á sjálfmiðaðan hátt eða af eigin þörfum, hegðun sem það myndi jafnvel ekki sýna ef það væri úthvílt. Þá sá ég að það væri

eðlilegt fyrir foreldri að vera á ólíkum þrepum út frá eigin líðan en markmiðið er að verja meiri tíma á æðri þrepum frekar en þeim lægri. Erlendur kennari kom með dæmi á námskeiðinu í Minnesota sem ég skráði hjá mér:

Leiðbeinandinn deildi með okkur hvenær hún er á lægri þrepum foreldravitundar og mér leið mér eins og hún væri að gefa okkur nemendum öruggt rými til að deila okkar reynslu þegar við vorum ekki upp á okkur besta í uppeldishlutverkinu. (Dagbókarfærsla 11. maí 2018)

Þessi leið sem leiðbeinandinn valdi, að opna sig og sýna nemendum brot af sér veitti okkur traust til að gera slíkt hið sama. Ég velti þá fyrir mér hvort ég gæti fengið foreldra til gefa eigin dæmi og staðsetja á hvaða þrepum foreldravitundar þeir væru, hvort það gæti hjálpað þeim að tengja enn betur við þrepin.

Það er svo mikil óvissa sem foreldrar upplifa við uppeldi barna sinna. Ég leitaðist við að nota hagnýtar æfingar og fannst kjörið að hafa leiðarvísi um hvert stefnt væri á þessu námskeiði og í þeim tilgangi var vegvísirinn var gott verkfæri. Eftir þetta sá ég mun meira notagildi í þrepum foreldravitundar og ákvað að nota þau í námskeiðið mitt.

4.2.2 Ígrundaðar samræður

Samskipti á milli foreldri og barns er flókið ferli og undir áhrifum margra þátta. Einn stærsti þátturinn er viðbrögð foreldris við barninu. Viðbragð foreldris er bundið margvíslegri reynslu þess, s.s. eigin uppeldis og þannig bregst foreldri af reynslu við barninu. Með því að gefa foreldri tækifæri til að ígrunda eigin hegðun getur það veitt því aukna meðvitund um viðbrögð sín við hegðun barnsins, af hverju það bregst við með þeim hætti sem það gerir. Með ígrundun getur foreldri áttað sig betur á kröfum sem það gerir til barnsins með samskiptum sínum við það og hvort þær kröfur séu raunhæfar miðað við þroska barnsins og aðstæðurnar sem þau standa frammi fyrir. Með því að ígrunda eigið samskiptamynstur við barnið lærir foreldri að aðlaga viðbragð sitt við hegðun barnsins og með því styðja við þroskaferli þess. Í RDPEÐ eru notaðar nokkrar aðferðir til að styrkja foreldra í því að styðja sem best við þroska barna sinna. Hér á eftir ætla ég að sýna hverja þessara aðferða ég ætla að nýta í námskeiðinu og hvað leiddi mig til ákvörðunar.

4.2.2.1 Bíómyndir

Ég hef horft á bíómyndir frá því í æsku sem leið til þroska. Ég hef mátað mig við ýmsar trúverðugar og ótrúverðugar aðstæður, ég hef grátið og hlegið mig máttlausa, verið hrædd og farið í allskonar tilfinningarússíbana. Ég hef leitað samsvörunar við eigin tilfinningar og upplifði að ég gengi ekki ein í gegnum erfiða reynslu, sótt styrk eða náð mér í spark í rassinn sem ég þurfti til að taka skref fram á við í lífinu. Það eru sjálfsagt til margvíslegar leiðir til að

ná þroska en ég var ung, átti slæmt ástarsamband að baki og fannst þetta öruggari leið til að takast á við þær kröfur sem ég stóð frammi fyrir. Ég upplifði að áhorf sjónvarpsefnis með sögum af fólki undirbyggja mig fyrir raunveruleikann. Á þessum tíma var auðveldara fyrir mig að spegla mig í myndefni sem krafðist þess ekki að ég horfði gagnrýnin á mínar eigin leiðir og með því náði ég mér í styrk til að takast á við þau verkefni sem ég stóð frammi fyrir. Þegar ég horfði á bíómyndir fannst mér eins og einhver skildi það sem ég gekk í gegnum. Eins og þegar ég skildi við unnusta minn sótti ég í bíómyndir þar sem illa hafði verið komið fram við aðalspersónuna, hún fann styrk sinn og lét ekkert stoppa sig. Þó þetta væru ímyndaðir karakterar af skjánum, þá náði ég tengingu við þá og fannst ég ekki eins einmana í glímunni við eigin tilfinningar. Það varð svo mikil ástríða að ég fór að klippa til myndefni sem mér fannst bera mikilvægan boðskap, án þess að það hefði nokkurn sérstakan tilgang.

Síðan ég var stelpa hef ég horft mikið á sjónvarp, ég hef valið mér myndefni til að horfa á sem hefur uppfyllt tilfinningar um hamingju eða horft á myndefni til að ögra mér út fyrir eigin öryggismörk. Því eldri sem ég varð og byggði upp sjálfsálitið mitt, þá leitaði ég í að horfa á persónur, aðstæður og samskipti í bíómyndum og skoða af hverju ég tengdi við það. Oft varð það til þess að ég skildi sjálfa mig betur og hjálpaði mér að vinna úr eigin óöryggi. (Ígrundun 6. október 2017)

Sjónvarpsefni hefur verið ein af leiðunum sem ég tel mig hafa lært af. Ég valdi að horfa á sjónvarpsefni sem veitti mér andlega næringu. Þegar ég var leið valdi ég annaðhvort að horfa á myndefni sem ég upplifði tengingu við eða fékk mig til að hlæja mig máttlausa af. Síðar ígrundaði ég hvers vegna þetta myndefni varð fyrir valinu sem varð til þess að ég skildi tilfinningar mínar betur.

Þegar ég hóf nám í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf var mikið myndefni notað í kennslu í tveimur aðaláföngum námsins. Ein af aðalkennsluaðferðunum var að greina samskipti í kringum barnauppeldi út frá myndefni. Tilgangurinn var að átta sig á eigin viðhorfum og hversu ólík viðhorf annarra gátu verið. Þetta leiddi oft til þess að nemendur fengu nýja sýn á umfjöllunarefnið út frá samræðunum sem fylgdu í kjölfarið. Ég tengdi vel við að nota myndefni þar sem ég taldi mig hafa notað þessa aðferð að einhverju leiti sjálf, þó að samtölin væru við sjálfa mig í stað meðáhorfenda. Ég ákvað því að notast við myndefni í starfi mínu sem verðandi foreldrafræðari og uppeldisráðgjafi.

Sum myndbandanna sem við horfðum á í foreldrafræðsluáfanganum voru hvorki í bestu myndgæðum né nýlegt myndefni. Ég fann að mér fannst auðveldara að tengja við nýlegra myndefni og ræða við samnemendur út frá því heldur en myndefni sem var komið til ára

sinna. Ég sá fyrir mér að finna myndefni sem ég gæti klippt til, svo foreldrar ættu auðveldara að ná tengingu við það og halda athygli á námskeiðinu.

Myndböndin sem við horfðum á voru mjög gömul og amerísk og áttu ekki beint við íslenskar aðstæður. Ég held að fólk sé orðið svo vant hágæða sjónvarpsefni að það gæti angrað foreldra ef myndefnið er úrelt. Ég held að það sé mikilvægt að taka saman myndefni sem fólk getur tengt við og jafnvel eitthvað sem fólk er hvort eð er að horfa á.

Ég áleit skemmtilegra fyrir foreldri að horfa á myndefni á námskeiðinu, sem er í tengslum við það sem þeir sjá og takast á við í uppeldi barna sinna. Það gæti í kjölfarið skapað gott andrúmsloft, látið foreldrum líða vel og veitt þeim öryggi til að deila eigin reynslu.

Þegar ég horfði á myndskaið í náminu mínu í foreldrafræðslu sem var klippt úr nýlegu sjónvarpsefni var ég mun áhugasamari. Þegar ég horfði á sjónvarpsefni heima fyrir, fór ég að leitast eftir myndefni sem gæti nýst á námskeiðinu mínu. Það vakti mig til umhugsunar um hvort það gæti haft áhrif á foreldra, sem hvatningu til æfingu heima fyrir, ef ég veldi myndefni sem þeim væri kunnugt:

Ég velti líka fyrir mér hvort það getur haft ákveðna keðjuverkun, þ.e. ef foreldrar horfa á sjónvarpsefni með leiðsögn um foreldrafræðslu gæti það verið leið fyrir foreldra að halda áfram að þroskast þegar þeir eru heima að horfa á sjónvarpið (...). Geta þeir á þann hátt lært af því sem þeir eru að horfa á sér til skemmtunar? (...) ég held að þegar foreldrar sjá myndefni í fræðslunni sem þeir geta talað um sé það inngangurinn í því að foreldrar geti svo í framhaldi talað um það sem þeir eru persónulega að takast á við. Ég held ef ég vel vinsælt sjónvarpsefni þá geta foreldrar í framhaldi sett upp ný gleraugu þegar þeir horfa á sjónvarpið í framtíðinni og með því orðið meðvitaðri foreldrar. (Ígrundun 6. október 2017)

Ég íhugaði hvort notkun myndefnis á námskeiði myndi hvetja foreldra til frekari þjálfunar og ígrundunar þegar þeir horfðu á sjónvarpsefni. Þeir gætu spurt sig spurningar líkt og „Hvernig myndi ég takast á við þetta verkefni“ „Hvað gæti ég gert öðruvísi til að útkoman yrði betri“. Þannig gætu spurningar, sem þeir fá með myndefninu á námskeiðinu, nýst við þjálfun heima, með áhorfi bíómynda eða sjónvarpsþátta sem þeim líkaði.

Þarna fann ég tilgang þess að hafa æft mig í að klippa myndefni, þó það hafi ekki verið það sem ég lagði upp með á þeim tíma. Ég var því búin að tileinka mér vinnubrögð við að klippa myndefni sem hægt væri að nota í fræðslu fyrir foreldra. Ég valdi að nota myndbrot úr vinsælu myndefni. Von mín var sú að foreldrar tengdu betur við vinsælt og nýtt myndefni heldur en myndefni sem þeir þekktu minna. Ég taldi tengingu við myndefnið vera mikilvægt

til að skapa umræðu í foreldrafræðslunni. Í áframhaldandi leit að því hvernig foreldrafræðari og uppeldisráðgjafi ég vildi vera, komu augnablik sem styrktu sýn mína á að nota myndefni í kennslu enn betur. Eins og svo oft áður var ég að horfa á sjónvarpið og með tölvuna í fanginu. Í þetta skipti þá hljómaði óskarsverðlaunaafhendingin í bakgrunni og allt í einu greip undirmeðvitundin eitthvað í því sem sagt var án þess að meðvitundin mín áttaði sig á sögðum orðum. Það varð til þess að ég stoppaði og spólaði til baka. Orð Rogers Ebert hljómuðu í bakgrunninum um að tilgangur siðmenningar og þroska væri getan til þess að finna til samkenndar með öðru fólki. Fyrir honum væru bíómyndir eins og rafall sem knýr áfram samkennd, það leyfði honum að skilja örlítið meira um ólíkar vonir, væntingar, drauma og ótta fólks. „Vá hvað þessi orð gripu mig og mér líður eins og ég sé á réttri leið með það að tengja myndefni inn í námskeiðið hjá mér (...)“ (Rannsóknardagbók 6. mars 2018).

Þegar ég hlustaði á orð Roger Eberts upplifði ég enn eina staðfestingu á því hvað sjónrænt myndefni væri mikilvægur hlekkur í því að sýna foreldrum fram á mismunandi sjónarhorn. Þannig gætu þeir rýnt foreldrahlutverkið til gagns í gegnum hlutlaust myndefni áður en þeir færu að skoða sig sjálfa af nokkurri dýpt. „Við erum að biðja foreldrana að deila með okkur hvað þeir sjá en ekki hvernig þeim líður með það“ (Ígrundun 12. maí 2018). Þetta virtist vera kjörin aðferð til að leiða foreldrana áfram til að kafa dýpra inn í sín viðhorf og skapa traust milli þeirra til að fara svo að tala um persónuleg dæmi. Ég sá bæði áhuga minn á því að klippa myndefni til og þessi orð Eberts sem einskonar staðfestingu á því að ég væri á réttri leið.

Þessi brennandi áhugi minn á sjónvarpsefni var hvatinn að því að nota myndbrot og hvetja til samræðna út frá þeim líkt og kennslu líkani foreldra, ígrundaðra samræðna (RDPED). Ég sá samt sem áður ekki fyrir mér að nota alla RDPED aðferðina heldur taka úr henni það sem hentaði mér best í hugmyndinni um námskeiðið. Áherslurnar voru að nota annars vegar myndskleið í kennslu með fullorðnum og hins vegar ígrundaðar samræður. Það sem ég kaus að nýta ekki voru sett af myndbrotum sem sýnd voru í pörum. Hvert par sýndi ólík samskipti á milli foreldris og barns í leik. Ástæðan fyrir því var sú að myndskleiðin voru gömul, óaðgengileg og ég taldi að myndu ekki ná til íslenskra foreldra. Myndskeiðin eru þó í endurskoðun og möguleg uppfærsla verður aðgengileg á einhverjum tímapunkti, ef ég kys að endurskoða ákvörðunina. Ég valdi að finna myndefni sem sýndi myndskleið af börnum á sama aldri og börn foreldranna sem komu á námskeiðið til mín. Út frá þeim, líkt og við ígrundaðar samræður, notaði ég opnar spurningar til að hvetja til samræðna út frá myndskleiðinu sem horft var á eins og „Hverju tókuð þið eftir?“, „Hvað gerði móðirin?“, „Hvað gerði barnið?“. Opnar spurningar eru notaðar til að styðja við ígrundun foreldranna og hvetja þá til að taka eftir einhverju í eigin fari frekar en að leiðbeinandi bendi þeim á það.

4.2.3 Meðvitaðar uppeldisaðferðir

Meðvitað uppeldi snýr að því að foreldri getur verið meðvitað í samskiptum við börnin sín. Foreldrum eru kenndar æfingar þar sem þeir geta þjálfað meðvitund sína og bætt samskipti við börnin sín með því að sinna þörfum þeirra betur.

Í kafla (4.1) greini ég frá því hvernig hugmyndin að því að búa til námskeið um uppeldi barna þróaðist frá persónulegri reynslu yfir í löngun til að leiðbeina foreldrum að styrkja samskiptin við börnin sín. Reynsla mín kom til af iðkun núvitundar áður en ég varð móðir og í þessu verkefni vildi ég skilja hvernig mér tókst að nýta mér þá reynslu í móðurhlutverkinu. Út frá núvitundinni fór ég að kynna mér hugmyndir meðvitaðra uppeldisaðferða. Í þessum kafla ætla ég að styðjast við æfingar út frá fimm þrepa líkani Duncan, Coatsworth og Greenberg (2009). Líkanið byggir á meðvituðu uppeldi (e. mindful parenting) og hér dreg ég fram hvernig ég hyggst nota þessar æfingar samhliða ígrunduðum samræðum, sem ég lýsti í kaflanum (4.2.1) til að setja saman námskeið fyrir foreldra. Þrepin fimm eru að hlusta með fullri athygli á barnið, dómlaus viðurkenning á sjálfum sér og barninu, tilfinningaleg meðvitund á sér og barninu, sjálfstjórn í samskiptaferlinu og samkennd gagnvart sér og barninu. Markmið námskeiðsins var að skapa umhverfi fyrir foreldra til að þroska viðhorf sín til uppeldis. „(...) hvernig ætli það sé að nota aðferðir meðvitaðs uppeldis og ígrundaðar samræður til að gefa foreldrum verkfæri til að æfa sig eftir námskeiðið“ (Ígrundun 12. maí 2018).

Þegar ég velti fyrir mér möguleikanum að nota sjónvarpsefni, ígrundaðar samræður og æfingar meðvitaðra uppeldisleiða á námskeiðinu, þar sem foreldri gæti frekar þjálfað meðvitund sína, áttaði ég mig á hve vel þessar aðferðir gætu stutt hver við aðra. Í bæði RDPED og meðvituðu uppeldi er ígrundunin mikilvægur liður í því að auka meðvitund foreldranna. Eftir að foreldrar hefðu horft á myndböndin og ígrundað upplifun/upplifanir sínar sá ég fyrir mér að þeir drægju athyglina að sjálfum sér og þeim verkefnum sem mættu þeim í uppeldishlutverkinu. Ég sá fyrir mér að biðja rannsóknavini mína að hugsa um það sem þeir tækjust á við í uppeldishlutverkinu og skrifa niður dæmi. Í framhaldi sá ég fyrir mér að við skoðuðum dæmin frá þeim út frá þrepunum fimm í þeirri von að fá fleiri sjónarhorn á þau. Með því að fá foreldra til að kanna eigin viðhorf og kynnast ólíkum skoðunum þá vonaði ég að foreldrar myndu öðlast dýpri innsýn í eigin aðstæður. Með því að skoða og skilja aðstæður betur vonaðist ég til að foreldrar næðu betri tengingu við sjálfa sig og yrðu öruggari í uppeldishlutverkinu. Það myndi leiða til betri samskipta og vellíðunar fjölskyldunnar í heild sinni.

Út frá fimm þrepa líkani Duncan, Coatsworth og Greenberg (2009) sá ég fyrir mér að foreldrar skrifuðu niður hvað þeir tækjust á við í uppeldinu, veldu sér eitt dæmi og skrifuðu það hjá sér. Út frá því dæmi færur við gegnum fimm þrepin og athuguðum hvort þeir gætu

aflað sér nýrra upplýsinga frá þessum fimm sjónarhornum. Ég sá fyrir mér að hvetja foreldrana til að rifja upp dæmi í foreldrahlutverkinu sem þeir tækjust á við og biðja þá að skoða hvað barnið var að segja, hver líkamstaða þess var og hvernig þeir héldu að barninu liði. Ég hvetti foreldrana til að dæma hvorki sig né barnið fyrir þær tilfinningar sem kynnu að koma upp við þessum spurningum mínum og sjá fyrir sér væntumþykju og virðingu til sín og barnsins. Því næst yrði foreldri beðið að skoða eigin viðbrögð út frá því dæmi sem það valdi sér, skoða hvort það hefði mögulega geta brugðist öðruvísi við þeim aðstæðum og ef svo þá hvernig. Ég mun því vera opin fyrir þeim umræðum sem kunna að koma upp við þessa ígrundun foreldranna og minni foreldra á að sýna sér og barninu samkennd. Ég vil vera fyrirmynd og opin fyrir umræðunni sem upp kemur. Ég hefði að leiðarljósi að sýna hlutleysi og hjálpa foreldrum í gegnum þær tilfinningar sem upp koma, með samkennd og virðingu. Tilgangurinn með þessu yrði að sjá hvort foreldrar fengju nýja sýn á það verkefni sem þeir tækjust á við og mögulega átti sig sjálfir á, með mínum stuðningi, hvernig þeir gætu tekist á við það verkefni sem þeir standa frammi fyrir á meðvitaðri máta.

Ég sé fyrir mér að með því að deila sínum vangaveltum og fá endurgjöf, lærðu foreldrar líka af reynslu annarra. Þeir yfirfærðu því eigin reynslu á æfingarnar og yrðu með því líklegri til að tileinka sér það í framtíðinni (nám ætti sér stað). Foreldri áttaði sig betur á því hvernig viðbragð þess hefði áhrif á barnið og hversu gagnlegt það gæti verið að stoppa sjálf sig af áður en það brygðist við hegðun barnsins, til að viðbragðið yrði meðvitaðra. Æfing í að stoppa sig af og skoða áður en brugðist væri við, þjálfar foreldri í að víkka bilið milli þess sem það upplifir og hvaða viðbragð það velur í kjölfarið. Þetta yrði gert til þess að foreldri næði oftast að velja sér viðbragð í stað þess að bregðast við út af vana. Foreldri yrði hjálpað að finna orð til að stoppa sig af ef þörf bæri til, áður en það brygðist við, eins og „stopp“ „bíddu“. Það yrði áminning til foreldris um að hugsa áður en það brygðist við út af vana. Þegar búið er að leiða foreldrið í gegnum fimm víddir meðvitaðra uppeldisleiða, hjálpað að finna orð sér til stuðnings til að stoppa sig af og velja sér meðvitaðra viðbragð. Þá er það komið með verkfæri til að æfa sig frekar heima, að skrá niður atvik og greina líkt og þeir gerðu á námskeiðinu.

Ég er alltaf að átta mig meira og meira á því hvað það er mikilvægt að hafa ákveðin verkfæri að leiðarljósi. Ég finn þegar ég er þreytt hvað ég er gjörn á að gleyma mér, að hækka róminn þegar þess er ekki þörf, gleymi að útskýra svo barnið skilji af hverju eitthvað er bannað eða ætlast til að það viti eitthvað sem ég hef ekki kennt eða sagt því. Þó að ég sé meðvituð þá er eins og þegar ég verð þreytt eða mikið að gera þá eru fyrstu viðbrögðin mín að bregðast ómeðvitað við og að meðvitundin mín fari út um þúfur. Þar til ég gríp sjálfa mig og minni mig á. (Dagbókarfærsla 30. mars 2018)

Dæmi af því tagi sem ég birti hér minntu mig stöðugt á hversu mikilvægt væri að hafa verkfæri sem nýttust mér. Helstu tækifærin til að sinna börnunum okkar eru oft augnablik sem við erum óundirbúin fyrir og því mikilvægt að hafa verkfærin á reiðum höndum. Þegar foreldri fær spurningu sem það er ekki búíð undir getur það kveikt á óþægilegum tilfinningum. Hvernig foreldri svarar barni er þá undir áhrifum af tilfinningum foreldrisins sem getur dregið úr færni þess að mæta þörfum barnsins. Það getur haft þær afleiðingar að barn leiti síður til foreldris þegar fram líða stundir.

Síðan verður farið yfir í mikilvægi þess að skoða þetta sem lifandi ferli og að foreldrum takist ekki alltaf í augnablikinu að bregðast við eins og þeir myndu kjósa þegar þeir endurskoða viðbrögð sín án fordæmingar. Hér verða foreldrar hvattir til að nota þessar æfingar sem áframhaldandi verkefni þar sem foreldri mun geta skoðað sig að námskeiðinu loknu með þessi verkefni að leiðarljósi.

Ásetningurinn verður því að foreldri dragi úr neikvæðum samskiptum við barnið og sjálfsásökunum þegar það tekst ekki eins og óskað var. Farið verður yfir með foreldrum heimaverkefni sem munu fela í sér hugmyndir um það hvernig þeir ætla að tileinka sér þessar æfingar að námskeiði loknu. Listaðar verða upp nokkrar hugmyndir s.s. tala við maka, skrifa dagbók, finna sér stopp orð eða eitthvað annað sem foreldrum dettur í hug. Líta á athafnir í daglegu lífi sem kennslu þar sem foreldri velur sér athöfn líkt og að setja matvæli í poka við búðarkassann. Þar tengist foreldri barninu með fullri athygli. Þetta væri kennslustund þar sem foreldri nálgast barnið frá þroska þess, án sinna eigin væntinga. Velja að horfa á myndbönd með gleraugum hins ígrundaða foreldris.

4.3 Framkvæmd

Grunnurinn að skapa umhverfi til að hvetja til viðhorfsbreytinga hjá foreldrunum var fólgin í færni minni við að leiða samtöl á námskeiðinu. Ég ákvað að skipta þessu ferli upp í tvo liði, að hefja námskeiðið og síðan verklegan hluta. Ég leitaðist við að ná fram ákveðnum þáttum í hvorum lið fyrir sig.

Að hefja námskeiðið fólst í því að skapa umvefjandi umhverfi fyrir foreldrana. Þar sem þeim liði nógu vel til að deila hver með öðrum verkefnum sem þeir unnu að. Ásamt því að kynna fyrir þeim þrep foreldravitundar og hvernig foreldrar flakka á milli eftir aðstæðum.

Í verklega hlutanum fólst að sýna foreldrum myndbrot og leiða ígrundaðar samræður út frá þeim. Það var hugsað sem inngangsleið svo þeim liði nægilega vel að deila eigin reynslu. Markmiðið var að skoða hvernig mér tókst til að leiða ígrundaðar samræður með opnum spurningum og meta hvernig námskeiðið stóðst væntingar foreldranna.

4.3.1 Að byrja námskeið

Þar sem námskeiðið var á frumstigi ákvað ég að fá tvær vinkonur og einn vin sem rannsóknavin til að veita mér umsögn um námskeiðið. Vinkonurnar voru í sama námi og ég í skólanum. Ég gerði ráð fyrir að fá góðar ábendingar til að betrumbæta námskeiðið, þar sem þær höfðu dýpri skilning á efninu eftir að hafa setið sömu námskeið og ég. Ásetningur þess að leggja námskeiðið fyrir rannsóknarvinina, var að ígrunda þær hugmyndir sem upp komu og jafnvel endurskoða framkvæmdina til að foreldrar fengju sem mest út úr námskeiðinu. Í þessum hluta mun ég skoða hvernig til tókst við að skapa umvefjandi umhverfi fyrir foreldra til að hefja námskeiðið.

Eftir að hafa kortlagt þær aðferðir sem ég vildi nota á námskeiðinu var komin tími til að nota þær í verki. Ég fór hikandi af stað:

Hafdís hvatti mig í dag að halda námskeiðið en ég finn hvað ég er að halda aftur af mér og nota afsökun að námskeiðið er ekki tilbúin. Ég held að ég verði bara að rífa plásturinn af og demba mér í þetta því allt innihaldið er komið.

(Rannsóknardagbók 9. Janúar 2019)

Dagbókarfærslan að ofan lýsir óörygginu mínu við að fara af stað með námskeiðið, þrátt fyrir að hafa skýra sýn á uppbyggingu þess og hvað ég vildi fá út úr því. Óttinn lá ekki í því að halda námskeiðið, ég var vön námskeiðshaldi, heldur því að við mér blasti að taka upp nýja stefnu í samskiptum. Ég óttaðist árekstra og var óörugg í stjórnun umræðna um uppeldi sem er viðkvæmt umræðuefni. Ég vildi koma fram við foreldrana af virðingu en samt halda utan um námskeiðið og þá stefnu sem ég hafði markað í upphafi. Þegar ég fékk hvatninguna frá Hafdísi náði ég að hrista úr mér óöryggið og rífa mig af stað.

Ferðinni var heitið upp í bústað á Þingvöllum fyrstu helgina í febrúar. Einn rannsóknarvinurinn hafði aðgengi að bústaðnum sem við nutum góðs af. Þegar við komum að bústaðnum þá var þungfært og við þurftum að byrja á því að leggja upp á veg sem var í töluverðri fjarlægð frá bústaðnum. Hver um sig fyllti hendur af þungum burðapokum og farangri sem við þurftum að bera og ganga töluverðan spöl með. Snjórinn náði okkur upp á hné og voru skrefin þung með allan farangurinn. Þegar inn í bústaðinn var komið var ég blaut, svöng og engan vegin í stuði til að halda námskeiðið. Ég byrjaði því á því að spyrja foreldrana hvort þeim væri sama að fresta námskeiðinu fram á næsta kvöld. Eftir að þeir höfðu samþykkt það fórum við í það að koma okkur fyrir, völdum okkur herbergi, bjuggum um rúmin, tókum upp úr matapokum og elduðum saman dýrindis salat við kertaljós og skemmtilegar umræður. Við það fylltist ég eldmóði og þrátt fyrir að hafa dregið það í land að halda námskeiðið þá reif ég plásturinn af og gerði mig klára að halda námskeiðið með samþykki rannsóknarvina.

Ég hafði undirbúið áætlun til að hafa að leiðarljósi. Ég ætlaði mér að hafa þægilega tónlist, hlýjar móttökur og heilsa hverjum þátttakenda persónulega til þess að þeir finndu að þeir væru velkomnir. Í framhaldi myndi ég kynna mig og það sem stæði til að gera. Þá ætlaði ég að biðja foreldrana að velta fyrir sér hvaða væntingar þeir hefðu til námskeiðsins áður en lengra væri haldið.

Áætlunin um það hvernig ég ætlaði mér að hefja námskeiðið gleymdist í framkvæmdinni. Ég gleymdi að setja á tónlist og þar sem ég þekkti foreldrana og hafði keyrt með þeim í bústaðinn leið mér kjánalega að fara að heilsa þeim og kynna sjálfan mig. Ég dró þá ályktun að ég þyrfti hvorki að kynna mig né þau verkefni sem við stæðum frammi fyrir. Ég sleppti því alfarið byrjuninni sem átti að veita þeim vellíðan og byggja þá undir námskeiðið og dembdi mér beint í að útskýra hvað stæði til.

„Mig langar að prufukeyra námskeiðið sjálf með ykkur og sjá hvernig innihaldið flæðir saman. Mig langar því að biðja ykkur að skrifa niður hvaða væntingar þið hafið til námskeiðsins“, sagði ég lágróma.

„Eigum við að vita eitthvað fyrirfram um hvað námskeiðið er?“, spurði Margrét.

„Ég mun leiða ykkur í gegnum hvert þrep en mig langar að biðja ykkur að skrifa niður væntingar sem þig hafið til námskeiðsins“, sagði ég án þess að hafa kynnt fyrir þeim um hvað námskeiðið væri, fór að fikta í blöðum fyrir framan mig og afhenti þeim til að skrifa væntingar sínar niður.

„Eigum við að skrifa niður væntingar okkar áður en allt byrjar?“, spurði Rebekka og lætur aðrar spurningar fylgja strax á eftir „Hvernig ætlar þú að ná fólkinu og hvað veit það sirka á þessum tímapunkti?“.

„Á þessum tímapunkti væri ég búin að kynna mig og út á hvað námskeiðið gengur“, svaraði ég og fipast aðeins til en fann svo glærunnar og hóf kynninguna eins og ég upphaflega hafði ætlaði mér. (Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019)

Þegar ég horfi til baka sé ég hversu mikið óöryggi það skapaði hjá þátttakendum að fá ekki kynningu á inntaki námskeiðsins. Þeir áttu erfitt með að skrifa niður væntingar sínar án þess að vita út á hvað námskeiðið gengi. Ég áttaði mig á því hversu mikilvægt það væri að fylgja áætlun til að skapa það umhverfi sem ég lagði upp með. Þrátt fyrir að mér myndist kynningin óþarfi og hreinlega óþægileg með þessum hópi vegna tengsla okkar, þá var þetta vinnuferli sem ég þekkti en ekki vinir mínir. Kynningin var mikilvæg til þess að þeir hefðu hugmynd um hvað til stæði á námskeiðinu og til hvers var ætlast af þeim. Kynningin var því undirstaðan að vellíðan þeirra og vitneskju um hverju þeir mættu búast við.

Ég áttaði mig einnig á því að upphafið hefði getað verið sterkari hjá mér. Í stað þess að kynna mig með glærusýningu hefði ég geta brotið upp hið hversdagslega. Þar sem

námskeiðið gekk út á að tengjast sjálfum sér og sínum nánustu, þá hefði ég getað leitt þá í gegnum stutta núvitundaræfingu. Þannig hefðum við öll verið andlega á staðnum í upphafi og í framhaldi hefðum við öll getað kynnt okkur, í fullkominni núvitund í eigin líkama. Það hefði hugsanlega tengt mig betur við námskeiðshaldið og þá við væntingar sínar þegar sú spurning kæmi í framhaldi.

Eftir að hafa lagað kynninguna og upplýst foreldrana um hvað þeir ættu að gera á námskeiðinu voru þeir beðnir að skrifa væntingar sínar til námskeiðsins á blað. Það markmið sem haft var að leiðarljósi var „Hvað vil ég fá út úr námskeiðinu“.

Rebekka vildi fá betri sýn á það hvernig hún gæti bætt sig sem foreldri og vera öruggari í samskiptum sínum við barnið sitt. Margrét vildi fá verkfæri sem hún gæti notað í uppeldi á börnunum sínum. Marel vildi efla sjálfan sig í því hlutverki.
(Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019)

Mér varð ljóst að væntingar þeirra voru í samræmi við áætlanir mínar á námskeiðinu svo námskeiðið gat haldið áfram. Hins vegar hefði ég getað gert aðeins meira úr æfingunni með væntingarnar, beðið þá að skrifa á eins marga sjálflímandi minnismiða og þeir vildu. Í framhaldi hefði ég svo getað tekið við miðunum límt þá upp á vegg, lesið þá og notað þá til að styðja við frekari umræðu um væntingar.

Eftir að foreldrar höfðu deilt væntingum sínum fann ég að mér óx ásmegin og hélt áfram að hvetja til opinna umræðna:

„Hvert finnst ykkur hlutverk okkar sem foreldri vera, ef þið kastið fram ykkar skoðunum á því, þar sem hugmyndir okkar geta verið ólíkar“, sagði ég.

Þeir sögðu ekki orð heldur byrjuðu að skrifa niður á blað af kappi.

„Þið megið endilega segja það upphátt“, endurtók ég en það var eins og þeir heyrðu ekki til mín. Ég ákvað að gefa þeim andrými, þar sem þeir höfðu greinilega mikla þörf fyrir að koma orðum sínum á blað.

„Eruð þið tilbúin að deila því sem þið voruð að skrifa“, sagði ég eftir að þeir höfðu lagt blýantinn frá sér. (Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019)

Þarna voru skilaboðin af minni hálfu ekki nógu skýr. Ég hafði hugsað mér að foreldrar köstuðu hugmyndum sínum fram, ég myndi skrifa þær jafnóðum og við myndum svo skoða þær í sameiningu. Þar sem ég hafði ekki útskýrt verkefnið nógu vel fannst mér myndast óþægileg þögn. Hvort tveggja, skortur á útskýringu og þögnin sem var mér óþægileg, hefði getað kippt mér úr jafnvægi en gerði það ekki. Ég dró mig í hlé og leyfði þeim að vinna í sínu flæði. Ég lærði af þessu að mikilvægt er að gefa foreldrum rými til ígrundunar áður en þeir deila reynslu sinni með öðrum.

Í framhaldi spurði ég hvernig þeir upplifðu hlutverk sitt sem uppaldendur og útfrá spurningunni skapaðist umræða:

„Hjálpa börnunum mínum til að vaxa og þroskast sem einstaklingar“, sagði Marels.

„Já og í því felst að þau fái allar þarfir, ég get ekki sagt þarfir“, sagði Margrét þegar hún tók undir orð Marels.

„Þörfum sínum uppfyllt“, tók Rebekka undir og kinkaði kolli.

„Ég er sko að meina það en mér finnst það svo asnalega orðað“, hélt Margrét áfram.

„Ertu kannski að meina grunnþörfum sínum uppfyllt“, sagði Rebekka til að veita Margréti stuðning. Um leið og Margrét tók undir það bjó Rebekka sig undir að deila sínum skoðunum.

„Ert þú tilbúin að deila Rebekka?“, spurði ég eftir að hafa kinkað kolli við umræðum þeirra.

„Hlutverk okkar sem foreldri er að efla sjálfstæði barnsins, veita því skjól og öryggi og vera til staðar og vernda það um leið og maður veitir því frelsi“ sagði Rebekka með miklu öryggi. (Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019)

Af hugmyndum foreldranna mátti greina að þeir voru meðvitaðir um mikilvægi þess að styðja við þarfir barna sinna sem vísar til meðvitundar um mikilvægi þess að hlusta á barnið af fullri athygli líkt og í meðvituðum uppeldisleiðum. Rebekka talaði einnig um mikilvægi þess að efla sjálfstæði barna sinna og veita þeim frelsi. Það felur í sér ákveðna meðvitund um mikilvægi þess að skapa rými fyrir börnin til að feta sig í lífinu og veita þeim öruggt skjól. Eftir að foreldrarnir höfðu deilt sínum hugmyndum hefði ég getað kafað dýpra og spurt þá „Hvernig styðjið þið við þroska barnsins?“, „Hvenær veitið þið barninu öryggi og frelsi?“ og „Hvernig getið þið gert betur?“. Ég hefði svo enn frekar getað stutt þá með því að notast við æfingar meðvitaðs uppeldis. Beðið þá að horfa á aðstæður út frá sjónarhorni barnsins og svara sömu spurningum frá því sjónarhorni. „Hvar styður foreldri þitt við þroska þinn?“, „Hvenær veita foreldrar þínir þér öryggi og frelsi?“, „Hvað gætu þeir gert betur?“. Þessar æfingar hefði ég getað gert til að foreldrar áttuðu sig á hvort hugmyndum þeirra og mögulegum hugmyndum barna þeirra bæru saman. Þessa æfingu væri hægt að gera með það að leiðarljósi að minna foreldra á að dæma sig ekki og sýna sjálfum sér umburðarlyndi.

Með því að spyrja foreldrana þessara spurninga, án þess að gefa þeim ráð, gæti ég skapað rými fyrir hvert og eitt þeirra til að ígrunda eigin hugmyndir. Hvort þeir fari eftir eigin hugmyndum um uppeldi, vilja þeir einhverju breyta og ef svo er, þá hverju? Hvernig ætla þeir að ná breytingunum fram? Þetta væru spurningar/hugleiðingar sem hvert og eitt þeirra þyrfti að svara fyrir sig. Ofangreint dæmi gaf mér hugmyndir um hvernig ég gæti kafað mun

dýpra í samtölin sem ég átti með foreldrunum og verið óhrædd að spyrja spurninga. Í framhaldi af þessum samræðum dró ég samtalið sem ég átti við þá saman:

„Hér heyrum við að þið eruð að segja ykkar skoðanir og í þessu er ekkert rétt eða rangt. Þetta er allt út frá okkar viðhorfum. Þegar við erum að tala við barnið þá verðum við alltaf að ná tengingu við barnið svo við getum miðlað til barnsins“
(Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019)

Þarna stóð ég mig að því að tala um tengingu. Tengingu foreldri við sjálf sig og tengingu þess við barnið sitt, sem var einn af áherslupunktunum mínum í upphafi. En ég hafði gleymt að taka þá áherslu inn í námskeiðið. Ég áttaði mig á því hversu mikilvæg tengingin í samskiptum er, því núvitund er leið til að ná tengingu, fyrst við sjálfan sig og svo barnið. Ég hafði ekki tekið mið af því að tala um tengingu á námskeiðinu. Úr því vil ég bæta eftir að hafa haldið námskeiðið og séð hvað það hentar vel við námsefnið. Það minnti mig á samtal mitt við lærimeistara, frá því ég lærði nudd. Ég leitaði ráða hjá honum um erfið samskipti sem ég átti við einn kennara minna. Lærimeistarin byrjaði á því að fá mig til að slaka á með því að anda rólega og sagði svo við mig:

„Það er alveg sama hversu vel lesin við erum eða hversu vel fólk hefur unnið í sjálfu sér. Þegar við missum tengingu við okkur sjálf þá grípum við alltaf aftur í gömul varnarmynstur úr æsku“. (Hljóðupptaka 14. mars 2019)

Þarna minnti hann mig á að ég hafði verið undir miklu álagi. Ég brást við umhverfi mínu út frá gömlu óöryggi en ekki þeim styrk sem bjó innra með mér og lét samskipti við kennarann hafa áhrif á mig sem ég hefði ekki gert í styrk. Þegar ég náði að ígrunda á samskiptin frá öðru sjónarhorni þá varð mér ljóst að enginn kæmi fram eins og viðkomandi kennari hafði gert, ef honum liði vel. Ég náði því að færa orkuna mína yfir í umburðarlyndi og samkennd gagnvart kennaranum. Þarna áttaði ég mig á hversu mikilvægt það er að vera fyrirmynd og tengd sjálfri mér. Þannig næ ég betri tengingu við foreldrana og nálgast þá af meira hlutleysi á námskeiðinu. Ég skapa aðstæður á námskeiðinu til að foreldrar tengist sjálfum sér en ef ég er það ekki sjálf er afar ólíklegt að ég geti miðlað því áfram. Það er líklegra að foreldrar fái betri mynd á því sem þeir eru að takast á við uppeldi barna sinna ef þeir læra að koma með athyglina inn að andadrættinum og tengjast sjálfum sér reglulega. Það er grunnurinn að því að foreldri geti brugðist meðvitað við hegðun barnsins síns. Á sama hátt er mikilvægt að ég minni mig á að tengjast sjálfri mér svo ég geti betur tengst foreldrunum sem mæta á námskeiðið.

Eftir að hafa velt vöngum yfir ólíkum viðhorfum til uppeldis ákvað ég að tala um þrep foreldravitundar og hvernig viðhorf okkar til uppeldis er mótað af fyrri reynslu. Ég sagði

foreldrunum að undirstaða þess að geta þroskað eða breytt viðhorfum sínum, er að átta sig á því hver þeir eru. Ég fór yfir hvert þrep foreldravitundar fyrir sig og bað þá að finna hvort þeir könnuðust við sig á hverju þrepi og rifja upp dæmi með sjálfum sér. Ég byrjaði á því að deila með þeim dæmi frá sjálfri mér á lægsta þrepi foreldravitundar til þess að auðvelda þeim að gera slíkt hið sama.

Til að opna umræðuna sagði ég „Ég er á þrepi sjálfsmiðunar þegar ég er vakin upp á nóttunni með spörkum. Ég segi stráknum mínum að hætta að sparka í mig og sný mér yfir á hina hliðina“.

„Ég er á þrepi sjálfsmiðunar þegar ég er þreytt“, bætti Margrét við og skrifar niður á blað.

„Þreyta, álag og streita hefur allt áhrif á það hvernig við erum upplögð“, bæti ég við.

„Geti þið fundið dæmi við þrepi hins hefðbundna foreldri“, spurði ég eftir að hafa farið yfir hvað það þrep gekk út á. Það ríkti hins vegar þögn.

„Marel til dæmis talaðir þú ekki um að þér þætti óþægilegt að sonur þinn vildi fá naglalakk“, sagði ég í viðleitni minni til að hjálpa honum að tengja við þrepin.

„Já, mér finnst mjög óþægilegt þegar strákurinn minn er í stelpufötum af eldri systur sinni og þegar hann fær naglalakk“, sagði Marel.

„Af hverju finnst þér það óþægilegt?“, spurði ég

„Mér finnst bara eins og með því að leyfa það sé ég að ýta undir það að hann verði kannski samkynhneigður eða trans“, svaraði hann af mikilli einlægni.

„Heldur þú að það séu vísbendingar um það á hans aldri?“, spurði ég.

„Neeee“, svaraði Marel.

„Er óeðlilegt að hann vilji vera eins og stóra systir sín sem hann lítur upp til?“, spurði ég.

„Nei kannski ekki, ég held að samfélagið sé að segja manni að strákar eiga ekki að vera í stelpufötum eða?“, sagði Marel.

„Ok en ef við snúum þessu við hvað finnst þér um dóttir þína sem er í mótorkrossi?“, spurði ég í þessu samhengi, en fyrr á námskeiðinu hafði hann sagst vera með dóttur sinni í mótorkrossi, af miklu stolti.

„Já þú meinar, ég hafði ekki sett það í samhengi?“ svaraði Marel.

(Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019)

Þegar ég lít á þetta dæmi sé ég hversu mikilvægt það var að leiða þátttakendur í samtalinu með því að deila eigin reynslu. Þar varð þeim ljóst að við værum jafningjar og ég tækist á við sömu verkefni og þeir í uppeldinu. Mér varð einnig ljóst að eftirtekt mín á

reynslusögum þeirra kom til góða. Ég gat aðstoðað Marel, með upprifjun á hans eigin orðum fyrir á námskeiðinu og spurt hann þannig spurninga sem vörpuðu nýju ljósi á ákveðna mótsögn í viðhorfum hans. Þetta kenndi mér mikilvægi þess að hlusta á hvað er sagt, hvernig sögurnar eru sagðar og átta mig á hvaða reynsla liggur þar að baki, líkt og meðvitaðar uppeldisleiðir gera ráð fyrir. Þarna sá ég enn og aftur mikilvægi þess að vera fyrirmynd í þeim aðferðum sem ég vil miðla til foreldra. Ég þarf að leggja mig fram um að tengjast foreldrunum til þess að gera námskeiðið persónumiðað.

Þegar betur er að gáð er mögulega betra að kalla fram dæmin og í framhaldi kynna fyrir foreldrum ólík viðhorf til uppeldis. Eins og að spyrja þá spurninga sem kalla fram mismunandi viðbrögð og látið foreldra flokka þau. T.d. „Hvernig líður ykkur þegar barnið kemur upp í rúm á næturnar og sparkar stöðugt í ykkur í svefni?, „Ímyndaðu þér að þú eigir strák og stelpu. Hvernig elur þú strákinn/stelpuna upp? Af hverju? Hvaða viðhorf er það lýsandi fyrir?“. Þannig mun ég láta þá flokka viðhorfin og leiða út frá því dýpri umræður um viðhorf foreldranna. Með þeim hætti sýni ég þeim vonandi að þeir geti flakkað á milli þrepa eftir því hvernig líðan þeirra er. Ég þyrfti líka að skoða hvort það að skrifa niður væri endilega rétta leiðin heldur bjóða upp á fjölbreyttari leiðir til tjáningar. Ég gæti til dæmis boðið foreldrunum að teikna mynd eða finna mynd sem lýsir þeirra viðhorfi og beðið þá þannig að segja hópnum frá.

4.3.2 Myndbandið og ígrundaðar samræður

Þegar ég hafði lagt grunn að námskeiðinu gat ég leitt hópinn af stað í verkefnavinnuna. Þar horfðum við á myndskaið, sem ég hafði valið og klippt úr sjónvarpspáttum. Myndskeiðin voru um samskipti mæðgna. Dóttirin var á sama aldri og börn foreldranna sem sátu námskeiðið. Hér verður stutt samantekt á myndskaiðinu og í framhaldi mun ég greina hvernig mér tókst til við að skapa aðstæður þar sem foreldrunum leið nógu vel til að tjá sig og hvernig til tókst við að leiða ígrundaðar samræður með opnum spurningum.

Myndskeiðið var um samskipti móður og dóttur. Dóttirin er í leik við vinkonu sína og móðirin spyr út í leikinn. Dóttirin segir móður sinni að þær séu í leiknum prinsessan og þernan og að vinkona sín sé alltaf prinsessan. Móðirin hvetur dóttur sína til þess að vera prinsessan, þrátt fyrir að hana langi það ekki. Dóttirin ákveður þó að gera eins og móðir hennar leggur til. Það endar á þann veg að vinkonurnar verða ósáttar og dóttirin fer að gráta því hún fann sig ekki í prinsessuhlutverkinu.

Eftir að foreldrarnir horfðu á myndskaiðið bað ég þá um að skoða samskiptin út frá þrepum foreldravitundar, sjálfmiðað, hefðbundið, einstaklingsmiðað og greinandi foreldri.

„Hún er svolítið að hugsa þetta út frá sér svo ég myndi segja að hún væri svolítið sjálfsmiðuð“, sagði Margrét og hin tóku undir.

„Út frá hverju finnst ykkur sjálfsmiðunin hennar koma?“, spurði ég til að fá þá til að kafa aðeins dýpra í samskiptin.

„Mögulega þeim viðhorfum og staðalmyndum sem hún hefur“, sagði Marel.

„Hún er kannski líka á þrepi hins hefðbundins foreldra“, sagði Rebekka og hin taka undir það.

„Finnst ykkur móðirin hafa skoðað þarfir dóttur sinnar á einhverjum tímapunkti?“, spurð ég til að fá þá til að skoða aðstæðurnar frá fleiri sjónarhornum.

„Já, kannski í lokin þegar hún fattar að þetta var ekki það sem dóttir hennar vildi“, svaraði Margrét.

„Já, svo lærir maður náttúrulega af mistökum“, bætti Rebekka við.

„Fannst ykkur hún hafa lært miðað við hvernig hún endaði samtalið?“, spurði ég.

„Nei því hún sagði bara svona er ég“, svaraði Rebekka.

(Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019)

Þegar ég horfi á þetta sé ég hvernig ég spurði spurningar, sem átti að hvetja til frekari ígrundunar og í framhaldi uppgötvunar, þegar ég fann að flæðið í samtalinu fór dvínandi. Sumar spurningarnar í dæminu að ofan voru hinsvegar leiðandi. Þegar ég spurði foreldrana „Finnst ykkur móðirin hafa skoðað þarfir dóttur sinnar?“, beinir spurningin þeim í átt að þörfum en markmiðið mitt var að átta mig á viðhorfum þeirra til uppeldis. Í staðinn hefði ég getað spurt „Hvað haldið þið að markmið móðurinnar hafi verið? En dótturinnar?“ Með þessum spurningum krefst ég ígrundunar þeirra á samskiptum milli mæðgnanna, án þess að leggja mitt mat á þau. Það er lýsandi fyrir viðhorf foreldra, hvernig þeir lesa í aðstæður og mikilvægt að skapa umhverfi svo þeir geti þroskað sín viðhorf til uppeldis. Til að ná meiri dýpt í samtalið hefði ég getað undirbúið opnar spurningar, til að styðjast við á meðan ég þjálfast í að halda flæði í umræðum.

Síðari hluti þessarar vinnu, að hvetja til ígrundunar, gekk hins vegar aðeins betur hjá mér eins og sjá má í gegnum samtalsbútinn hér á eftir:

„Ef þessi samskipti halda áfram á milli þeirra mæðgna hvernig sjáið þið það fyrir ykkur þegar stelpan verður eldri?“, sagði ég í viðleitni minni til að fá foreldrana til að tengja núverandi gjörðir við áhrif sem samskiptin kunna að hafa í framtíðinni.

„Stelpan mun hafa lítið sjálfstraust og sjálfsmýndin röskuð, svolítið undir hælunum á mömmu sinni“, svaraði Margrét.

Marel bætir við: „Og já, kannski upplifun um að hún sé aldrei nógu góð“.

„Hvað fannst ykkur móðirin hafa getað gert á annan hátt til að mæta þörfum dóttur sinnar?“, spurði ég í framhaldi.

„Hún hefði getað spurt dóttur sína „af hverju langar þig ekki að vera prinsessa?““, svarar Rebekka, lítur á mig og ég kinka kolli.

Síðan bætti hún við: „Já og með því hefði hún kannski áttað sig betur á því að dóttirin vildi kannski alveg vera prinsessa, en var hrædd um að vinkona hennar væri reið og þá hefði móðir hennar getað hjálpað henni, eða kannski bara langaði hana það raunverulega ekki“. Ég sendi Rebekku jákvæða strauma með því að kinka kolli.

Rebekka hélt því áfram: „ En já, móðirin var ekkert að reyna að komast til botn í þessu. Hún var bara að koma fram með það sem hún taldi að væri rétt og var því í raun ekkert að hlusta á þarfir barnsins.“ (Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019)

Við greiningu gagnanna sá ég að það þyrfti ekki endilega að spyrja spurninga til að ýta undir samræðurnar, frekar hvetja foreldra áfram með því að kinka kolli og brosa til þeirra. Í dæminu hér að ofan virtist traust móðurinnar eflast við þessi viðbrögð mín svo hún hélt áfram að tjá sig. Þarna fannst mér opnar spurningar nýtast betur til að vekja foreldranna til meðvitundar. Meðvitundar, um mikilvægi þess að skoða þarfir barnsins, komast að því af hverju hún vildi ekki vera prinsessa og taka mið af því. Við það að ígrunda er líklegri að foreldri skilji betur barnið og nálgast það út frá þeim forsendum en ekki út frá sinni túlkun á aðstæðunum. Það var frelsandi uppgötvun að ég þyrfti ekki að eiga öll svörin, það var nóg að spyrja foreldrana viðeigandi spurninga til að þau kæmu fram.

Ég er ánægð með að ég þurfi ekki alltaf að hafa orðið. Ég dreg mig til baka þegar foreldrarnir hafa orðið, sýni því virðingu og skapa rými fyrir þá til að halda áfram. Leiði svo umræðurnar þegar ég vil fá meira út úr þeim. (Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019)

Þarna átta ég mig á því hversu vel gekk að leiða samtalið, kinka kolli og brosa þegar það átti við, spyrja spurninga til að dýpka samtalið og hlusta með einbeittri athygli þegar það átti við. Með þessum aðferðum náði ég að halda góðu flæðinu í samtalinu.

Eftir að foreldrarnir höfðu æft sig í að ígrunda samskipti mæðgnanna í myndbrotinu, gerði ég verkefnin persónulegri. Ég bað foreldrana að rifja upp eigin dæmi, af því sem þeir hefðu tekist á við í uppeldinu. Foreldrum var gefið rými til að skrifa hugsanir sínar niður á blað. Svo voru þeir upplýstir um að við myndum æfa okkur í að skoða dæmið út frá aðferðum meðvitaðra uppeldisleiða.

4.3.2.1 Þátttaka og reynsla Rebekku

Þegar Rebekka var tilbúin að deila sinni reynslu setti ég mig í stellingar til þess að hlusta á hana, í hlutleysi og með fulla athygli á frásögninni í heild sinni.

„Háttatíminn hjá mér er í 80-90% tilfella mér erfiður og þar með þeim líka“ sagði Rebekka. Ég kinka kolli án þess að segja nokkuð og hinkra aðeins. Til að sjá hvort hún útskýri þetta frekar án minnar leiðsagnar.

Hún hélt áfram: „Það er alltaf svo stuttur í mér þráðurinn. Ég set þeim fyrirmæli og vil að þau fari eftir þeim strax.“ Ég hélt áfram að hlusta á hana og hvetja hana til að tjá sig með því kinka kolli og horfa á hana eins og ég biði þess að hún héldi áfram að tjá sig.

„En ég held að þetta sé að togast á í mér. Ég ætlaði ekki að svæfa börnin mín en svo náði ég því ekki með yngsta“, hélt Rebekka áfram og þagnar svo. Ég virti þögnina og sá að Rebekka þurfti andrými.

„Ég held líka bara að ég verði að sætta mig við það að ég fái ekki þennan tíma fyrir mig á kvöldin. En á móti kemur að ég er að fá þann tíma fyrir mig á daginn og ég elska það“, sagði Rebekka eftir að hafa tekið sér tíma til að hugsa sig um. Þegar hún heyrði eigin ósk um tíma fyrir sig á kvöldin uppgötvaði hún sjálf að tíminn sem hún vildi í raun fá var á öðrum tíma dags.

„Það er frábært að þú getur horft á þennan tíma á daginn og meðtekið hann sem gæðastund fyrir þig“, svaraði ég, til að leggja áherslu á þessa mikilvægu uppgötvun.

„Kannski er það bara það að ég tapaði baráttunni. En ég er samt ekkert að liggja alltaf og svæfa þau. Kannski er það sem er að pirra mig mest“, bætti hún við.

„Í hverju heldur þú að þessi pirringur felist í?“, spurði ég og hélt áfram: „Ég myndi segja að það væri skemmtilegt verkefni fyrir þig að horfa á þessar aðstæður út frá hlutleysi. Um leið og þú nærð að horfa á það sem er að gerast óháð tilfinningalegri tengingu við það þá mögulega færð þú aðra sýn á það“. Rebekka kinkar kolli meðan við náðum augnsambandi, sem gaf mér vísbendingu að ég næði til hennar.

„Ertu tilbúin að prufa að stoppa þig af næst þegar þú ert í þessum aðstæðum eða skrifa það niður ef þér tekst ekki að stoppa þig af í augnablikinu og ígrunda af hverju þú ert að bregðast svona við?“, bætti ég við í spurnartóni.

„Já algjörlega“, svaraði Rebekka. (Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019)

Í dæminu má sjá að með því að skapa aðstæður, þar sem móðirin gat rætt um þá erfiðleika sem hún tókst á við í háttatímanum, þá fann hún sjálf svarið. Þarna tókst að styðja hana í samtalinu sem leiddi til uppgötvunar. Ég sé samt sem áður að ég hefði átt að gefa henni meiri tíma til að svara, þegar ég spurði „Í hverju heldur þú að þessi pirringur felist?“ en ekki halda strax áfram og spyrja næstu spurningar. Meðan á þögninni stóð, virtist Rebekka íhugul og það var eins hún leitaði inn á við að svarinu sínu. Hún virtist líka vera á

ómeðvitaðan hátt að leita svara, þegar ég fól henni það verkefni að beina athyglinni að ástæðu pirringsins. Daginn eftir las Rebekka í bók og fann þar setningu sem höfðaði sterkt til hennar og átti við dæmið sem hún sagði frá hér að ofan.

„Ég er ekki að vinna í takt við mín gildi. Hér stendur: „Ef þú ert ekki í takt við eigin gildi þá verður réttlætiskenndin þín rangeygð sem veldur pirringi“. Ég vil sýna þeim virðingu og þolinmæði, en næ því ekki og þá varð ég pirruð því ég er ekki að takast að vera þolinmóð og sýna þeim virðingu eins og ég vil.“

(Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019)

Eftir að ég bað Rebekku um að skoða orsök pirringsins, þá birtist svarið í bókinni sem hún las. Þarna áttaði ég mig á því hversu öflugar opnar spurningar geta verið. Hún leitaði ómeðvitað að svarinu sem leiddi til viðhorfsbreytingar. Hún varð til þess að Rebekka fann mun á því hvernig hún nálgast háttatíma barnanna sinna. Rebekka sagði „Ég fer meðvitaðri inn í aðstæður og átta mig á því að tíminn sem ég sá fyrir mér á kvöldin fyrir sjálfan mig er ég að fá á daginn“ (Rannsóknardagbók 29. mars. 2019).

Væntingarnar sem Rebekka lagði af stað með í upphafi námskeiðsins voru „að fá betri sýn á það hvernig hún gæti bætt sig sem foreldri og orðið öruggari í samskiptum sínum við börnin sín“ (Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019). Eftir námskeiðið vildi hún vinna í takt við eigin gildi; vera þolinmóð við börnin sín og sýna þeim virðingu. Pirringurinn sem hún upplifði stóð af eigin óánægju, hún vildi hafa þögn á heimilinu svo hún gæti fengið að brjóta þvottinn saman í friði eða heyrt hugsanir sínar. Rebekku fannst hún vanbúin að veita börnum sínum þá þolinmæði sem þau ættu skilið. Þegar hún sá að hún fékk tímann sem hún þurfti, bara á öðrum tíma dags, þá náði hún að fara meðvitaðri inn í háttatíma barnanna sinna.

Þarna tel ég að með því að fá tíma og rými til að tala um áskoranir í tengslum við uppeldi barna sinna, hafi hún hafi áttað sig á því hversu mikilvægt það er henni að ala börnin sín upp í takt við sín gildi. Viðbrögð hennar við hegðun barnanna gaf henni vísbendingar um hvað væri gott að ígrunda í samskiptum þeirra. Ég tel líklegra að hún verði öruggari í samskiptum við börnin sín með því að æfa sig að ígrunda samskipti. Viðhorfsbreyting Rebekku á meðan samtalinu stóð gaf vísbendingar um að námskeiðið hefði veitt henni nýja sýn á það hvernig hún gæti bætt sig sem foreldri.

4.3.2.2 Þátttaka og reynsla Margrétar

Þegar komið var að Margréti setti ég mig í sömu stellingar og ég gerði með Rebekku. Ég var meðvituð í samskiptaferlinu, einbeitt við að hlusta á frásögnina með athygli. Margrét deildi erfiðleikum sínum við að setja börnum sínum mörk:

„Ég þarf að bæta mig í því að læra að segja nei við þau og standa við það“, sagði Margrét. Ég kinka kolli án þess að segja nokkuð.

„Kannski er ég svona meðvirk gagnvart krökkunum, ég vorkenni þeim eða vil gefa þeim ef það er eitthvað sem þau eru að biðja um“ heldur Margrét áfram. Ég held áfram að kinka kolli til hennar og bíð hvort hún haldi áfram frásögninni. Eftir stutta þögn heldur hún áfram, „til dæmis kemur yngsta barnið mitt alltaf upp í á næturnar og þarf að drekka. Eina nóttina það hann um kakómalt og af því ég nennti ekki að hlusta á tuðið í honum þá blandaði ég kakómalt handa honum. Daginn eftir þá hugsaði ég bara hvað er að. Þetta er bara eitt dæmi og er að birtast í svo mörgu hjá mér.“

„Ef þú skoðar þetta út frá fyrri reynslu“, sagði ég til að komast að því hversu djúpstætt munstur þetta virtist vera, því það birtist í samskiptum við öll börnin hennar.

„Já, ég ólst upp með fimm systkinum og ef það var stoppað í sjoppu þá var bara beðið um sjö pylsur með öllu, það var lang einfaldast, annað hvort eru pylurnar borðaðar með öllu eða við fengum ekki neitt,“ svarar hún djúpt hugsi. Ég kinka kolli og brosi til hennar.

„Kannski er ég að bæta barninu innra með mér þetta upp, leyfa þeim að fá það sem þau vilja ég þarf kannski bara að hafa mörkin með“ sagði Margrét.

„Þetta er gott dæmi. Þarna ert þú að leggja metnað í að þau fái að hafa rödd þegar kemur að ákvörðunum en eins og þú sagðir réttilega þarft kannski að leggja áherslu á að hafa mörkin á móti“ sagði ég. Margrét virðist meðtaka það sem ég er að segja og kinkar kolli.

„Það er flott hjá þér að heyra þeirra álit og eitthvað sem þú tekur með þér út frá þinni reynslu, getur þú æft þig í að setja mörkin á móti?“ sagði ég til þess að draga saman samtalið. Með því að endursegja það sem hún hafði þegar sagt í samtalinu að gefa börnunum sínum frelsi innan ákveðinna marka þá var ég að vonast eftir því að hún mundi átta sig betur á því sem hún þurfti að gera.

„Já mjög góður punktur“ sagði Margrét brosandí en svolítið hugsi eins og hún hafi verið að átta sig á nýju sjónarhorni. (Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019)

Þarna hjó ég eftir því að Margrét átti í sama vanda við öll börnin sín. Það beindi sjónum mínum að hennar uppeldi í æsku. Þegar dregnar voru saman það sem ég taldi mikilvægar áherslur úr frásögn hennar, eða meðvitund hennar á mikilvægi marka og hvernig eigin reynsla hindraði hana í að setja mörk, áttaði hún sig á því að hún reyndi að bæta börnunum upp eitthvað sem hún hafði sjálf ekki fengið. Hún hafði ekki fengið að deila sínum löngunum eða skoðunum og gaf börnum mikið svigrúm til þess. Hún hafði hundsáð mörkin í uppeldi

barna sinna af því að henni fannst foreldrar sínir setja henni of ströng mörk. Hún sá mikilvægi þess að gefa börnunum sínum valfrelsi en um leið setja þeim, að sínu viti sanngjörn mörk.

Þarna áttaði ég mig á því að það var nóg að vera meðvituð um öll fimm þrepin í meðvituðum uppeldisæfingum. Ég þyrfti ekki að láta foreldra fara í gegnum þau í hverri frásögn til að átta sig betur á aðstæðum, þó ég hefði lagt upp með það í upphafi. Það dugði að hlusta eftir, á hvaða þrepi foreldrarnir væru staddir þegar þeir deildu reynslu sinni og áskorunum. Að fara í gegnum öll þrepin væri frekar heimavinna fyrir foreldra til að fá aðra sýn á aðstæðurnar, út frá sjónarhorni barnsins.

Margrét hafði lagt upp með þær væntingar að hún „fengi verkfæri sem hún gæti notað í uppeldi á börnunum sínum og að efla sjálfan sig í því hlutverki“ (Myndbandsupptaka 6. febrúar 2019). Til að átta mig betur á því hvort námskeiðið hefði staðist væntingar hennar sendi ég henni spurningu að námskeiðinu loknu líkt og ég sendi Rebekku. Ég spurði hvort hún hefði getað notað sér þau verkfæri sem við fórum yfir á námskeiðinu. Hún sagði frá því hvernig hún nýtti uppgötvun sína af námskeiðinu í verki með syni sínum:

Ég var að fara með Kristján á leikskólann þegar hann harðneitar að vera með húfuna sína og vill hafa aðra húfu sem hélt ekki eins vel að eyrunum. Þar sem hann er eyrnabarn þarf að passa vel upp á að hann sé með góða og hlýja húfu sem heldur vel að. Hann allavega var ákveðinn að hann ætlaði með aðra húfu. Ég sagði við hann að hann mætti hafa hina húfuna á leiðinni í leikskólann en þegar við kæmum þangað þá myndum við setja húfuna í poka og geyma uppá hillu þar til ég kæmi að sækja hann og þegar hann færi út í leikskólanum þá yrði hann að vera með hlýju húfuna því annars gæti hann fengið illt í eyrun sín. Þegar ég sótti hann sama dag var hann úti að leika og kom hlaupandi til mín og sagði að núna færum við inn því hann ætlaði að skipta um húfu. (Rannsóknardagbók 29. mars 2019)

Í svarinu frá Margréti, eftir að hafa setið námskeiðið, sýnir hún hvernig hún gaf syni sínum val, sem var henni hjartans mál, en setti honum á sama tíma mörk, sem hafði alla tíð reynst henni erfitt. Hún gat því nýtt það sem tekið var fyrir á námskeiðinu, til þess að styrkja sig í því að setja börnunum sínum mörk og eflast þar með í foreldrahlutverkinu. Hún fékk því verkfæri sem nýttust henni í verki með börnunum sínum.

Margrét: Ég mæli með að þú verðir með fáa á námskeiðinu, ég held að við höfum fengið svona mikið úr tímanum af því við vorum svo fá, fengum svo persónulega þjónustu. (Hljóðupptaka 6. febrúar 2019)

Þessi orð Margrétar að „þeir hafi fengið svona mikið út úr tímanum,“ eða „svo persónulega þjónustu“ styrktu mig í þeirri trú að ég hefði náð að gera verkefnin persónumiðuð á námskeiðinu. Í framhaldinu þarf ég að skoða hvort og þá hvernig ég get náð sömu gæðum með stærri foreldrahóp. Óskert athygli mín á námskeiðinu beindist að þremur foreldrum sem auðveldaði mér að spyrja réttra spurninga. Stærð hópsins er því breyta sem ég þarf að gæta vel að.

4.4 Samantekt

Hugmynd að námskeiðinu fékkst með eigin sjálfskoðun sem uppalanda og greina hvaða þætti ég taldi mikilvæga. Þannig setti ég saman námskeið fyrir foreldra sem byggði á meðvituðum uppeldisleiðum. Ég áttaði mig á mikilvægi þess að foreldri sé meðvitað um fyrri reynslu og eigin ótta, því það kæmi í veg fyrir að foreldri yfirfærði það á börnin sín. Mikilvægið liggur í því að æfa sig að vera meðvitað foreldri og nýta hvert tækifæri sem gefst til að átta sig á þroskaverkefnum í hversdagslegum aðstæðum, þjálfva meðvitaða orðanotkun í samskiptum við barnið og að vera meðvitaður um viðbrögð sín við hegðun barnsins. Í þessu vildi ég hafa hagnýtar æfingar fyrir foreldra svo þeir gætu þjálfast í að takast á við ólíkar aðstæður á meðvitaðan hátt.

Í kaflanum „námskeiðið verður til“ dró ég saman þær aðferðir sem mér fannst henta til hagnýtra æfinga fyrir foreldra. Ég valdi í fyrstu beinagrind, vegvísi fyrir foreldra, og viðmið til að vinna út frá og notaðist þar við þrep foreldravitundar. Þau notaði ég svo foreldrar hefðu markmið til að stefna að við uppeldi barna sinna. Einnig til að kynna fyrir þeim að á erfiðum tímum væru foreldrar líklegri til að vera á lægri foreldravitundarþrepum en það sem er okkur eðlislægt. Í framhaldi kynnti ég fyrir þeim æfingar sem þeir þjálfuðu sig í á námskeiðinu með þeim tilgangi að notast við sömu æfingar heima fyrir. Þær miðuðust við það að foreldri æfi sig í því að vera oftari á æðri foreldravitundarþrepum.

Þær aðferðir sem ég valdi, í þeim tilgangi að styðja foreldra til að vera oftari á æðri þrepum foreldravitundar, voru ígrundaðar samræður og meðvitaðar uppeldisleiðir. Í ígrunduðum samræðum horfðum við á myndskeið. Foreldrar fengu tækifæri til að ígrunda það sem þeir sáu í myndbrotinu, heyra viðbrögð annarra og í framhaldi máta viðhorf þeirra við sín eigin. Ég hvatti foreldra til ígrundunar með opnum spurningum og sýndi þeim fram á að engin ein leið væri rétt, heldur þyrfti hvert og eitt þeirra að finna þá leið sem best hentaði. Því næst völdu þeir persónuleg dæmi sem skoðuð voru út frá meðvituðum uppeldisleiðum. Ég taldi að æfingar úr meðvituðum uppeldisleiðum styddu vel við ígrundunina sem foreldrarnir höfðu æft sig út frá myndskeiðinu. Í framhaldi gafst foreldrum tækifæri til að beina ígrunduninni og æfingum meðvitaðra uppeldisleiða að persónulegu dæmi. Að námskeiðinu loknu gátu foreldrarnir nýtt þjálfunaraðferðirnar heima við.

Í næsta lið skoða ég hvernig tókst til við námskeiðshaldið út frá hugmyndum mínum. Markmið fyrri hluta námskeiðsins var að skapa umvefjandi aðstæður fyrir foreldrana þannig að þeir upplifðu öryggi til að deila eigin reynslu. Mér tókst ekki að skapa þær aðstæður til að byrja með en lærði mikilvægi þess að hafa gott upphaf, með skýr fyrirmæli um efnistöð námskeiðsins. Ég áttaði mig einnig á mikilvægi þess að fylgja uppsettri áætlun til að beina athyglinni að þeim áhersluatriðum sem ég lagði upp með.

Í seinni hluta námskeiðsins eða verklega hlutanum, fólst að greina myndskeið og leiða ígrundaðar samræður í kjölfar þess. Þá lét ég foreldra tengja persónuleg dæmi við æfingar meðvitað uppeldis. Með því vildi ég auka líkurnar á að þeir gætu nýtt æfingarnar að námskeiðinu loknu. Ég áttaði mig á að ég þyrfti að þjálfast í notkun opinna spurninga og halda aftur af eigin skoðunum í ferlinu. Þá uppgötvaði ég líka að ég þarfnaðist þjálfunar í að skapa foreldrum rými til ígrundunar því það færði gott flæði í umræðurnar.

Að námskeiðinu loknu voru foreldrar spurðir að því hvort þeir hefðu getað nýtt sér þau verkfæri sem þeim gáfust á námskeiðinu heima fyrir. Mæðurnar á námskeiðinu lýstu hvor um sig dæmi þar sem þær sögðu frá því að æfingarnar og uppgötvun þeirra á námskeiðinu hefðu hjálpað þeim í samskiptum við börnin. Faðirinn á námskeiðinu tók ekki virkan þátt í öllu námskeiðinu svo ég sóttist ekki eftir dæmi frá honum. Úr því að æfingarnar hjálpuðu foreldrunum í eitt skipti heima fyrir, gefur það vísbendingu um að foreldrarnir þurfi að halda þjálfuninni áfram til að geta tileinkað sér færni við fleiri aðstæður.

5 Umræða

Hér mun ég fara yfir helstu niðurstöður rannsóknarinnar og skoða þær í ljósi fræðanna sem ég lagði upp með. Tilgangur rannsóknarinnar var að setja saman námskeið þar sem foreldrar gátu komið saman og gert hagnýt verkefni og þróað með sér meðvitaðar uppeldisaðferðir. Markmiðið beindist því að skoða fyrstu vísa af hugmyndum mínum um námskeiðið, hvernig ég valdi aðferðir til að nota á námskeiðinu og hvernig ég þroskaðist sem verðandi foreldrafræðari og uppeldisráðgjafi. Rannsóknarspurningin var hvaða lærdóm dró ég af því að hanna námskeið til að auka foreldravitund þar sem byggt er á hagnýtum verkefnum? Ég skipti þessu upp á tvennskonar máta, annars vegar að rannsaka eigið starf og hins vegar hvernig námskeiðið sjálft þróaðist.

5.1 Þróun námskeiðsins

Þegar ég sat námskeið í Minnesota þá kom leiðbeinandinn með persónulegt dæmi þar sem hún lýsti sjálfri sér á lægri vitundarþrepi ég upplifði að hún væri að deila broti af sjálfri sér til þess að okkur liði betur með að gera slíkt hið sama. Þar sem fullorðnir námsmenn eru tilbúnari að læra þegar námið er nátengt þeim þroskaverkefnum og félagslegu hlutverki sem þeir eru að takast á við (Knowles, 1984), þá langaði mig að nota leiðbeinandann í Minnesota sem fordæmi. Það langaði mig að gera til að auka líkurnar á því að foreldrar væru tilbúnir að deila eigin reynslu, í framhaldi langaði mig að sjá hvort foreldrarnir væru tilbúnir að skoða sjálfan sig á þrepum foreldravitundar. Með því að gefa foreldrum tækifæri til að finna persónuleg dæmi til að tengja við þrepin þá vonaðist ég eftir að þeir áttuðu sig á því hvaða viðhorf voru ríkjandi hjá þeim í uppeldinu og hvernig þeir gætu notað þrepin sem vegavísi fyrir sig. Þó að foreldri sjái sig á efri þrepi foreldravitundar þá geta komið aðstæður sem draga úr henni, eins og t.d. streita (Newberger, 1980; Thomas, Cooke og Scott, 2005). Með því að fara vel yfir þrepin og útskýra hvernig foreldri getur haft áhrif á hvaða þrep hann er á vonaðist ég eftir því að foreldrarnir upplifðu þrepin ekki neikvætt ef þeir fundu sig á lægri vitundar þrepum.

Líkurnar aukast á því að hinn fullorðni námsmaður tileinki sér námið betur og geti yfirfært það í aðrar aðstæður en í skólastofunni, þegar boðið er upp á upp á fjölbreyttari námsleiðir (Knowles, 1984). Í fyrstu útskýrði ég þrepin fyrir foreldrunum, næst kom ég með persónulegt dæmi áður en þeir komu með sín eigin dæmi. Þegar foreldrar komu með persónulegt dæmi þá fannst þeim þeir tengja við þrepin og átta sig á gagnsemi þeirra. Þarna sá ég að með því að byrja á því að útskýra þrepin vel, koma með dæmi frá sjálfri mér sem lýsti mér á lægri vitundarþrepi þá kom ég í veg fyrir að foreldrar upplifðu þrepin sem neikvæð og um leið bauð ég foreldrum upp á fjölbreyttar leiðir til náms. Þeir áttuðu sig á því að það er mannlegt

að flakka á milli þrepa og markmiðið er að æfa sig í að vera sem oftast á hærra þrepi foreldravitundar. Ég sá einnig mikilvægi þess að foreldrar fengju að spreyta sig í því að tengja persónulega reynslu við þær aðferðir sem voru kynntar fyrir þeim. Ég tel að þessar aðferðir geti leitt til betri skilnings foreldra á námsefninu sem í framhaldi mun gera þeim auðveldara fyrir að tengja námið við raunverulegar aðstæður sem þeir eru að takast á við.

5.1.1 Rými fyrir foreldra til að átta sig á eigin viðhorfum

Hvernig foreldri skynjar og túlkar umhverfið sitt er undirstaðan í því hvernig foreldri bregst við aðstæðum (Demick, 2019; Thomas, 1996). Þegar ég gaf foreldrunum rými til að segja frá því sem þeir voru að takast á við í uppeldi barna sinna og gaf þeim tíma til að svara spurningum mínum hvatti það þá til frekari ígrundunar. Með því fundu þeir svörin innra með sér, svör sem ég var ekki endilega með. Viðbragð foreldra við barninu er því góður vegavísir í því að átta sig á hvert viðhorfið til uppeldis er (Thomas, 1996). Þegar foreldrar fengu rými til að skoða eigin viðbrögð og tengja það við námsefnið þá áttuðu þeir sig á því að það var bundið við ákveðin viðhorf. Ég sá að með því að skapa rými fyrir foreldrana til að ígrunda eigin viðbrögð var ég að auka líkurnar á því að nám ætti sér stað (Knowles, 1984). Foreldri öðlaðist betri skilning á eigin viðhorfum sem í framhaldi hafði áhrif á það hvernig þeir brugðust við barninu. Þar sem fullorðinn námsmaður er sjálfstæður og þroskaður er mikilvægt að gefa honum frelsi að læra á þann hátt sem hentar honum (Knowles, 1984). Ég sá því að hlutverk mitt var að styðja foreldrana til ígrundunar en ekki gefa þeim svarið sem ég jafnvel vissi ekki.

Æfingar í meðvituðu uppeldi veita foreldrum verkfæri til þjálfunar við að lesa betur í aðstæður, samskipti við barnið sitt og stilla viðbrögð sín við barninu (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Þegar ég hlustaði á frásögn foreldranna þá fékk ég upplýsingar um hvaða spurninga væri mikilvægt að spyrja. Með því að fara sjálf í gegnum æfingar meðvitaðra uppeldisleiða áttaði ég mig á því hvernig ég gat einnig nýtt æfingarnar fyrir sjálfa mig í fræðslu með fullorðnum. Þarna sá ég að með því að hlusta á frásögn foreldanna náði ég að lesa betur í aðstæður og samskiptin við foreldrana. Í framhaldi gáfu þeir mér vísbendingar um hvaða spurningu væri mikilvægt að spyrja næst. Þarna áttaði ég mig einnig á því hversu mikilvægar spurningarnar voru og um leið losnaði ég við óttann að ég þyrfti að vita öll svörin sjálf. Opnar spurningar eru hannaðar til að leiða samræður og hvetja til frekari ígrundunar (Thomas, 1996). Þegar ígrundun á samræðurnar hófst með hópnum þá hafði ég ekki verið tilbúin með opnar spurningar til að spyrja sem gerði það að verkum að ég átti það til að spyrja leiðandi spurningar. Þegar spurningarnar voru leiðandi þá sá ég að ég náði ekki dýpt í samræðurnar og komst þar af leiðandi ekki eins vel inn í aðstæðurnar. Þessi reynsla kenndi mér það að nota opnar spurningar getur skipt sköpum til þess að skapa rými svo foreldrar geri sjálfir uppgötvanir og dregur úr líkum á að ég sé að setja mitt mat á aðstæðurnar með

leiðandi spurningum. Með opnum spurningum næ ég að vera hlutlausari sem verður til þess að sjónarhorn foreldranna kemur betur í ljós.

5.1.2 Foreldrar þurfa rými til ígrundunar

Tilgangurinn með ígrunduðum samræðum er að foreldri læri að flytja þekkingu frá einum aðstæðum yfir í aðrar og samþætta þekkingu, vitund og gjörðir sínar (Thomas, 1996). Þegar Margrét deildi því sem hún var að takast á við í uppeldinu með börnunum sínum náði ég að skapa rými fyrir ígrundaða samræðu. Í umræðunum uppgötvaði hún ástæðuna fyrir því að hún væri ekki að setja börnunum sínum mörk og áttaði sig á hvernig hún gæti gefið börnunum sínum frelsi ásamt því að setja þeim sanngjörn mörk. Þarna sá ég hversu mikilvægt það er að gera sér grein fyrir reynslu foreldris. Knowles (1984) talar um það hvernig fullorðinn námsmaður tengir nýjar upplýsingar við fyrri reynslu sem er því forsenda náms en getur einnig komið í veg fyrir að nám eigi sér stað. Þarna var Margrét að tengja fyrri reynslu við aðstæður með barninu sínu og kom það í veg fyrir að hún náði að beita þeim aðferðum sem hana langaði. Það er því mikilvægt að hjálpa fullorðnum námsmanni að skoða námið á gagnrýninn hátt (Knowles, 1984). Með því að hjálpa henni að skoða aðstæðurnar sem hún var í á gagnrýninn hátt náði hún að sjá hlutina frá ólíku sjónarhorni og þar með tókst henni svo að yfirfæra námið í aðstæðurnar heima með barninu sínu að námskeiðinu loknu. Hún gaf syni sínum val um að vera með þá húfu sem hann vildi á leiðinni í og úr leikskólanum en meðan hann var úti að leika sér í frostinu varð hann að hafa vetrarhúfuna. Þetta sætti strákurinn sig við og hún náði að gefa honum val og halda uppi þeim aga sem hún vildi ná fram. Þegar móðirin fékk stuðning í því að átta sig betur á ástæðunni bak við sína hegðun þá sá hún aðstæðurnar í nýju ljósi sem í framhaldi auðveldaði henni að setja upp mörk og halda þeim.

5.1.3 Öryggi í uppeldinu

Hvernig foreldrar upplifa sig í uppeldishlutverkinu skiptir sköpum, öruggir foreldrar eru líklegri til að styðja oftast við barnið og njóta uppeldishlutverksins (Coleman og Karraker, 1998, Lippold o.fl., 2019). Þegar ég flutti með barnið mitt í sama hverfi og ég hafði búið í sem barn þá var ég mjög hikandi við að lofa honum að fara einum út að leika sér. Þegar ég ígrundaði á ástæðurnar áttaði ég mig á því að þegar ég bjó þar sem barn bjó þar maður sem ég var afskaplega hrædd við. Fyrri reynsla getur haft áhrif á hvernig foreldri bregst við barninu (Oatley, 1994) og þegar foreldrar eru óöruggir er líklegra að þeir bregðast neikvætt við þörfum barnsins (Lippold o.fl., 2019). Þarna var mín fyrri reynsla að hafa áhrif á hversu óörugg ég upplifði mig vera í uppeldishlutverkinu sem kom í veg fyrir að ég mætti þörfum sonar míns. Þetta atvik fór alveg fram hjá mér þar til ég fór að ígrunda reynslu mína og skoða viðbrögðin mín með augum meðvitaðra uppeldisleiða (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997).

Þetta fékk mig til að hugsa um hversu mörg þroskaverkefni í hversdagslegum aðstæðum foreldrar láta framhjá sér fara.

Ég sá fyrir mér að þegar foreldrar fá verkfæri líkt og meðvitaðar uppeldisleiðir og ígrundaðar samæður væru þeir líklegri til að koma augu á tækifæri í umhverfinu til að þroskast líkt og ég gerði. Með því að horfa á heiminn út frá augum barnsins fá foreldrar nýja sýn á aðstæður. Það dregur svo úr því að foreldri bregðist við út frá sinni fyrri reynslu og taki betur mið af þörfum barnsins (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Þetta kenndi mér mikilvægi ígrundunar og að horfa á aðstæður út frá augum sonar míns, með því að gera það náði ég að takast á við eigin ótta og styðja betur við þarfir hans. Þetta dró úr því að ég léti eigin ótta á umhverfinu hafa áhrif á hann og ýtti undir togstreitu í okkar samskiptum í framtíðinni.

5.2 Eigið starf

Hlutverk leiðbeinandans er að skapa umhverfi sem eykur líkur á því að nám geti átt sér stað. Með því að bera virðingu fyrir námsmanninum, og gefa honum tækifæri til að taka þátt í skipulagi námsins, hvernig hann kemur námsefninu frá sér og að meta eigið framtak eru meiri líkur til að nám eigi sér stað en ef leiðbeinandi er með einstefnu í kennslunni (Knowles, 1984). Þegar ég hóf námskeiðið þá var ég með áætlun um það hvernig ég ætlaði að leggja góðan grunn að námskeiðinu til að skapa umhverfi þar sem foreldrunum liði vel að deila eigin reynslu. Það tókst hins vegar ekki eins og ég ætlaði mér. Ég byrjaði á því að biðja foreldrana að segja mér hvaða væntingar þeir höfðu til námskeiðsins áður en ég kynnti mig og námskeiðið. Við það skapaðist óöryggi meðal foreldranna og hjá mér. Ég náði hins vegar fljótt að hrista óöryggið af mér og byrjaði kynninguna á námskeiðinu eins og ég hafði upphaflega ætlað mér. Foreldrarnir áttu ekki í neinum vanda með að skoða væntingarnar sínar að kynningunni lokinni. Til þess að ná til hins fullorðna námsmanns þarf tilgangur námsins að vera skýr, markmiðin, hvernig kennt er og hver árangur nemenda ætti að vera (Knowles, 1984). Þegar útskýringin hjá mér var orðin skýr um innihald og framkvæmd námskeiðsins, að þátttakendur gætu valið sér æfingar og verkefni til að vinna með og nýtt með sínum börnum, þá fyrst gat ég haldið áfram. Ég áttaði mig því hversu mikilvægt það var að fara eftir áætlun og leggja vinnu í að hafa kynninguna á námskeiðinu og sjálfri mér skýra.

Fullorðnir námsmenn eru sjálfstæðir, ábyrgir og vilja stýra sér sjálfir í námi (Knowles, 1984). Við það að skoða gamlar dagbækur og tengja mína reynslu sem uppalandi við fræðin náði ég betri tengingu við mig sem fagmann. Ég áttaði mig á því í þessu ferli hvernig ég hafði á minn hátt tekið ábyrgð á eigin þroska og litið á hann sem námsvettvang fyrir mig til að vaxa sem manneskja og þróa með mér dýpri skilning á flóknu samskiptamynstri á milli foreldris og barns. Þar sem uppeldi varir í langan tíma er mikilvægt að finna ásetning sem virkar eins og hvati fyrir foreldri að bæta sig sem uppalanda (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn, 1997). Ég sá að orð

Bryndísar framhaldsskólakennara var eins og rafall fyrir mig, áhugi minn á því að verða betri fyrirmynd fyrir son minn fann sér farveg í því að styðja aðra foreldra í að gera slíkt hið sama. Ég áttaði mig á því hversu mikilvægur ásetningurinn er og þó að hann sé ekki alltaf meðvitaður þá er hann hluti af innri hvata til að knýja mann áfram til frekari þroska (Knowles, 1984). Þegar ég máta eigin reynslu og þann persónulega þroska sem ég fór í gegnum við hugmyndir Knowles um hin fullorðna námsmann þá sá ég að hann átti ekki eingöngu við hvernig ég setti upp námskeið heldur einnig hvernig ég hafði verið og mun í framhaldi halda áfram að læra og þroskast sem hinn eilífðar námsmaður.

6 Lokaorð

Að þróa og hanna námskeið fyrir foreldra með hagnýtum verkefnum hefur gagnast mér vel í að fóta mig sem fagmanneskju. Með því að skoða fyrri hugsanir mínar, safna nýjum gögnum og greina náði ég að tengja saman ástríðu mína á því að þroskast sem manneskja, verða betri móðir og styðja aðra í að gera slíkt hið sama. Þetta ferli hefur gefið mér öryggi til að fara af stað og vinna með foreldrum. Aukinn skilning á því að það er ekkert eitt rétt svar fyrir alla og lykillinn felst í því að gefa foreldrum rými til að tjá sig í öruggu umhverfi og hvetja þá áfram með opnum spurningum.

Að nálgast námskeiðið í því að skapa verkefni til þroska frekar en að læra ákveðna tækni hefur gefið mér aukna trú á varanlegum áhrifum á samskipti foreldris og barns til betri vegar. Að hafa hugrekki til að skoða eigin viðhorf í uppeldi og átta sig á sínu framlagi í samskiptum tel ég vera upphafið á því að raunverulegur þroski geti átt sér stað. Ég tel því mikilvægt að foreldrar fái rými til að geta tekið það skref og sótt í stuðning og styrk sem uppaldur. Það er því mikilvægt að foreldrar fái tækifæri til að máta sig við aðra uppaldur og meta út frá því hvað hentar þeim frekar en að fara eftir nýjustu tískubylgjum í uppeldi. Líkt og að gefa hungruðum manni mat eða kenna honum að veiða sér til matar.

Mig langar að skora á stjórnvöld að verja fjármagni í að styðja foreldra í því að styrkja sig í uppeldishlutverkinu til að þeir geti betur mætt þörfum barna sinna. Mín löngun er að foreldrar geti komið saman og fengið stuðning í umræðum um uppeldi, umræðum sem krefjast ígrundunar á eigin framtaki í samskiptum og ígrundunar sem hvetur til breyttra viðhorfa til betri vegar. Ég sé fyrir mér í framtíðinni verða foreldrafræðarar hluti af heilbrigðiskerfinu. Þar verður eins aðgengilegt fyrir uppaldur að fá stuðning líkt og þann stuðning sem konur fá í gegnum meðgöngu hjá heilsugæslunni.

7 Heimildaskrá

- Altmaier, E. og Maloney, R. (2007). An initial evaluation of a mindful parenting program. *Journal of Clinical Psychology, 63*(12), 1231–1238. doi: 10.1002/jclp.20395
- American psychiatric association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5. útgáfa). Arlington, VA.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125–143. doi: 10.1093/clipsy.bpg015
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Belsky, J. (2006). Determinants and consequences of infant-parent attachment. Í Balter, L. og Tamis-LeMonda S. C. (ritstjórar), *Child psychology a handbook of contemporary issues* (2. útgáfa, bls. 53–77). New York: Psychology Press.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. og Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211–237. doi: 10.1080/10478400701598298
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T. og Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 203–217. doi: 10.1007/s10826-009-9304-8
- Coleman, P. K. og Karraker, K. H. (1997). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Academic Press 18*, 47–85.
- Damasio, A. R. (2010). *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. New York: Pantheon Books.
- Demick, J. (2019). Stages of parental development. Í M. H. Bornstein (ritstjóri), *Handbook of parenting: Being and becoming a parent* (3. útgáfa, bls. 556–595). New York: Routledge.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D. og Greenberg, M. T. (2009). Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family-focused preventive intervention. *The Journal of Primary Prevention, 30*(5), 605–618. doi: 10.1007/s10935-009-0185-9
- Gilligan, C. (1977). In a different voice: Women's conceptions of self and of morality. *Harvard Educational Review, 47*(4), 481–517. doi: 10.17763/haer.47.4.g6167429416hg5l0
- Hafdís Guðjónsdóttir. (2011). Rýnt í vinnubrögð starfendarannsóknna, ólíkar leiðir við gagnaöflun. *Netla Veftímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <https://skemman.is/bitstream/1946/12368/1/hafdis.pdf>
- Harter, S. (2006). The self. Í W. Damon, R. M. lerner og N. Eisenberg (ritstjórar), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (6. útgáfa, bls. 505–570). Hoboken: Wiley.

- Háskóli Íslands. (2014). Vísindasiðanefnd Háskóla Íslands. Sótt af https://www.hi.is/sites/default/files/atli/pdf/log_og_reglur/vshi_sidareglur_16_1_2014.pdf?fbclid=IwAR3jPT231IBENx071kYngUbDgUk1t97l8nQnKUUqG7ODib4okRgJzAJrXqM
- Jóhanna Einarsdóttir. (2009). *Starfendarannsóknir*. Reykjavík: Rannsóknarstofa í menntunarfræðum ungra barna. Sótt af <http://menntavísindastofnun.hi.is/sites/menntavísindastofnun.hi.is/files/rannung/umstarfendarannsoknir.pdf>
- Kabat-Zinn, M. og Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessing: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Knowles, M. S. (1984). *The adult learner: A neglected species* (3. útgáfa). Houston: Gulf.
- Kohlberg, L. (1971). *Stages of moral development*. Sótt af <http://ericmazur.net/wp-content/uploads/2018/11/Kohlberg-Moral-Development.pdf>
- Kristinn R. Þórisson. (2009). *Vélvitund, meðvitund og sjálfsvitund í kjörvélum og vélmönnum*. Sótt af http://cadia.ru.is/wiki/_media/public:publications:medvitund-krth%C3%B3risson.pdf
- Lippold, M. A., Jensen, T. M., Duncan, L. G., Nix, R. L., Coatsworth, J. D. og Greenberg, M. T. (2019). Mindful parenting, parenting cognitions, and parent-youth communication: Bidirectional linkages and mediational processes. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-019-01119-5
- Lollis, S. (2003). Conceptualizing the influence of the past and the future in present parent-child relationships. Í Kuczynski, L. (ritstjóri), *Handbook of dynamics in parent-child relations* (bls. 67–87). Oaks, CA: Sage.
- Lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga nr. 90/2018.
- Marienau, C. og Segal, J. (2006). Parents as developing adult learners. *Child Welfare*, 85(5), 767–784.
- Mayoux, L. (2006). Quantitative, qualitative or participatory? Which method, for what and when? Í Desai, V. og Potter, R. B. (ritstjórar), *Doing development research* (bls. 115–129). London: Sage.
- McNiff, J. (2010). *Action research for professional development: concise advice for new and experienced action researchers*. Dorset: September Books.
- McNiff, J. og Whitehead, J. (2005). *Action research for teachers. A practical guide*. London: David Fulton Publishers.
- McNiff, J. og Whitehead, J. (2011). *All you need to know about action research*. (2. útgáfa). London: Sage.
- Merriam, S. B. og Bierema, L. L. (2014). *Adult learning: Linking theory and practice*. San Francisco: John Wiley.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Newberger, C. M. (1980). The cognitive structure of parenthood: Designing a descriptive measure. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 7(1), 45–67. doi: 10.1002/cd.23219800705
- Newberger, C. M. og Cook, S. J. (1983). Parental awareness and child abuse: A cognitive-developmental analysis of urban and rural samples. *American Journal of Orthopsychiatry*, 53(3), 512–524.
- Oatley, K. (1994). *Best laid schemes. The psychology of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Oatley, K. (2004). *Emotions: A brief history*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Pinel, J. P. J. (2009). *Biopsychology* (7. útgáfa). Boston: University of British Columbia.
- Schank, R. C. og Abelson, R. P. (1977). *Scripts, plans, goals and understanding: An inquiry into human knowledge structures*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Selman, R. L. (1971). Taking another's perspective: Role-taking development in early childhood. *Child Development* 42,(6), 1721–1734. doi: 10.1111/j.1467-8624.1971.tb03765.x
- Shapiro, S. L, Carlson, L. E., Astin, J. A. og Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386. doi: 10.1002/jcpl.20237
- Siegel, D. J. og Hartzell, M. (2014). *Parenting from the inside out: How to deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. (10. útgáfa). New York: Penguin Random House.
- Siegler, R. S., DeLoache, J. S. og Eisenberg, N. (2011). *How children develop*. (3. útgáfa). New York: Worth Publishers.
- Sigurður Kristinsson. (2013). Siðfræði rannsókna og siðanefndir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðarfræði rannsókna* (bls. 229–237). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Sigurður Pálsson. (2001). *Börn og trú: Af sjónarhóli sálarfræði, uppeldisfræði og guðfræði*. Reykjavík: Skálholtsútgáfan.
- The teacher toolkit. (e.d.). *Exit ticket*. Sótt af <http://www.theteachertoolkit.com/index.php/tool/exit-ticket>
- Thomas, R., Cooke, B. og Scott. M. (2005, September). Strengthening parent-child relationships: The reflective dialogue parent education design. *Zero to Three*, 26(1), 27–34.
- Thomas, R. (1996). Reflective dialogue parent education design: Focus on parent development. *Family Relations*, 45(2), 189–200. doi: 10.2307/585290
- Voelken. D. J. (e.d). *Reflective dialogue*. Sótt af <http://davidjvoelker.com/reflective-dialogue/>
- Walker, S. (2012). Parent education in the United States. Í *Policy Report on Parent Education*. Seoul: Korean Child Care and Education Institute.

Fylgiskjal A: Upplýst samþykki

Sæl xxx

Ég er að ljúka M.Ed námi í Foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf frá Háskóla Íslands í október 2019. Ég skoða sjálfa mig í starfi með starfendarannsókn, hvaða lærdóm ég dreg af því að halda námskeið fyrir foreldra. Leiðbeinandi minn er Hafdís Guðjónsdóttir prófessor og Karen Rut Gísladóttir dósent á Menntavísindasviði við Háskóla Íslands.

Ég hef fengið leyfi að nýta mér aðstöðu hjá XXXX til að halda námskeið. Námskeiðið er ein kvöldstund með möguleika á að bjóða sama hópi að koma aftur ef þörf á. Námskeiðið verður haldið 6. febrúar 2019.

Ég leita til ykkar kæru vinir til að aðstoða mig við gerð þetta námskeið og hef ég valið ykkur þar sem ég treysti að þið gefið mér gagnlegar upplýsingar til að betrumbæta námskeiðið til að mæta þörfum foreldra. Ég mun því biðja ykkur um endurgjöf eftir námskeiðið og svara nokkrum spurningum um námskeiðið í heild. Ef þið sjáið ykkur fært um að aðstoða mig í þessu verkefni þá langar mig að biðja ykkur að skrifa undir hér fyrir neðan.

Þrátt fyrir að þið hafið skrifað undir þá getið þið hætt þátttöku hvenær sem er í ferlinu án nokkurra eftirmála.

Kærar þakkir

Rakel Guðbjörnsdóttir

Ég undirrituð skil til hvers ætlast er af mér í rannsókninni og er tilbúin að taka þátt.

Fullt nafn – kennitala - staður – dagsetning

Fylgiskjal Á: Áætlun

Tími	Innihald	Rök: Hvers vegna?	Vinnuform: Hvernig?	Efni
19:00-22:00	Hvað?	Markmið.	Námsmenn virkir = N Gagnvirkni = G Leiðbeinandi virkur = L	Hvað verður að vera til staðar?
19:00-19:15	Tónlist- Glæðleg móttaka- Hverjum og einum heilsað persónulega – Kynning- Ná athygli. – skrifað undir upplýst samþykki	Að þátttakendur finni að þeir eru velkomnir á námskeiðið	Taka persónulega á móti hverjum og einum – G.	Tónlist – Foreldrafræðari stendur nálægt innganginum og afhentir upplýst samþykki.
19:15-19:30	Foreldrar skrifa væntingar til námskeiðsins á músamiða. - Farið yfir væntingarnar	Kanna væntingar foreldra og stilla þær í samræmi við námskeiðið -auka líkurnar á að foreldri fái það sem það sækist eftir.	Rétta hverjum og einum músamiða og blíant/penna – L. Foreldrar skrifa væntingar sínar niður – N.	Músamiði og blíantur/penni. Borð og stólar.
19:30-19:50	Kynning á foreldravitund	Gefur foreldrunum viðmið sem þeir vinna út frá. Hjálpar þeim til að þroska eigin vitund.	L – kynnr foreldravitund á meðan sitja N og hlusta á stuttan fyrirlestur.	Glæsur- stól/sófa – borð – skjávarpa/sjónv.
19:50-20:00	Sýna myndbrot	Til að foreldrar geti notað það sem þeir voru að horfa á til að greina eigin foreldravitund.	Foreldrar horfa á myndbrotið - N	Sjónvarp - stól/sófa
20:00-20:30	Greina myndbrotið	Þroska foreldravitund-foreldri deilir sinni upplifun og ber saman við upplifun hinna á námskeiðinu.	N- segja frá því hvað þeir sáu og L- skráir niður án þess að dæma.	Tafla- form-blað til að skrá niður hvað á að skrifa hvar - túss
10m. hlé				Hnetur- rúsínur- vatn – te/kaffi
20:40-21:00	Kynning á mp æfingum			
21:00-21:30	Setja sér markmið – samskiptahjólíð - Hvar vil ég bæta mig og hvernig ætla ég að gera það	Einstaklingsmiðað-foreldri fer heim með yfirsýn í því sem það vill bæta sig í og verkfæri til að taka þau skref. –	N – námskeiðið – einstaklingsmiðuð vinna. F er til staðar ef þörf er á.	Blað- blýantur- stóll/sófi - borð

		viðhorfsbreyting - þroski foreldravítundar		
21:30-21:55	Samræður -stóðst námskeiðið ykkar væntingar- hverju hefðu þið viljað fá meira af – minna af.	F- fær upplýsingar um námskeið sem nýtist honum við rannsóknina. - Hvað mynduð þið vilja í framhaldi- fannst ykkur þetta gagnlegt/eða ekki? Hverju viljið þið meira-minna af? - eru þið meðvituð um e-ð sem þið voruð ekki áður?	G- gagnvirkar samræður – skoða blaðið þar sem allir deildu sinni upplifun á myndskaiðinu.	Músamiðar
22:00	Námskeiðið lýkur			Gengið frá.

Fylgiskjal B: Opnar spurningar

Hvað var að gerast þarna?

Hverju tókuð þið eftir?

Hvað gerði foreldrið?

Hvað gerði barnið?

Hvert er markmið foreldris?

Hvert er markmið barnsins?

Hvað heldur þú að gerist ef þessi samskipti halda áfram?

Hvað eigi þið við?

Hvernig birtist það?

Hvernig fari þið að ná því fram?

Hvað svo?

Hvaða áhrif getur það haft?

Hvað liggur þar að baki?

Hvað hefðir þú gert?

Af hverju ætli hann/hún hafi brugðist svona við?

Hvaða tilfinningar upplifðir þú?

Hvaða tilfinningar heldur þú að barnið upplifði?

Hvaða áhrif getur það haft?