



Um samskipti og velferð foreldra og barna

Árman Elías Jónsson

Lokaverkefni til BA-prófs
Deild menntunar og margbreytileika



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Um samskipti og velferð foreldra og barna

Ármann Elías Jónsson

Lokaverkefni til BA- prófs í uppeldis- og menntunarfræði

Leiðbeinandi: Eygló Rúnarsdóttir

Deild Menntunar og margbreytileika

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2020

Um samskipti og velferð foreldra og barna

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs
í uppeldis- og menntunarfræði við deild Menntunar og margbreytileika,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Ármann Elías Jónsson, 2020

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

Ágrip

Lokaverkefni þetta var unnið með það markmið að varpa ljósi á tengsl samskipta og velferðar í sambandi foreldra og barna. Farið var yfir hugtökin velferð, samskipti, samskiptahæfni og uppeldi, þau skilgreind og tengd saman hugmyndafræðilega. Velferð barna var skoðuð út frá tengslakeningunni og uppeldisháttum Diönu Baumrind. Velferð foreldra var síðan rædd í ljósi umfjöllunar Jay Belsky og uppeldisnámskeiða. Velferð barna og foreldra var síðan tengd saman. Komu fram vísbendingar um að samskiptahæfni og uppeldi tengdust velferð barna og foreldra, ekki bara hugmyndafræðilega, heldur einnig þegar rýnt var í rannsóknir.

Niðurstöður þessarar ritgerðar sýna að velferð barna er óneitanlega tengd uppeldisaðferðum foreldra og samskiptum þeirra við börnin, en vísbendingar eru um að velferð foreldra er einnig tengd uppeldisaðferðunum sem þeir beita og samskiptum við börnin. Sýnt var fram á gat í fræðunum varðandi hlið foreldra í uppeldi og samskiptum við börn og fræðasamfélaginu bent á þetta gullna tækifæri fyrir frekari rannsóknir.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Efnisyfirlit	4
Töfluskrá	5
Formáli	6
1 Inngangur	7
2 Velferð	9
3 Samskipti og samskiptahæfni	12
3.1 Samskiptahæfni	12
3.2 Samskiptahæfni og velferð	13
4 Uppeldi	15
4.1 Uppeldi og samskipti	15
4.2 Uppeldi og velferð	15
4.3 Uppeldi, samskipti og velferð	16
5 Velferð barna	17
5.1 Tengsl.....	17
5.2 Uppeldishættir.....	18
6 Velferð foreldra	22
6.1 Áhrifaþættir uppeldisaðferða.....	22
6.2 Uppeldisnámskeið og vísbendingar um velferð foreldra	23
6.3 Foreldrar sem börn og börn sem verðandi foreldrar: Hringrásin mikla.....	25
7 Umræður og lokaorð	27
Heimildir	30

Töfluskrá


Tafla 1. Augljósustu atriðin sem eru sameiginleg með samskipthæfni og velferð	14
---	----

Formáli

Ritgerð þessi var unnin yfir skólaárið 2019-2020 til BA-próf í uppeldis- og menntunarfræðum við Háskóla Íslands. Í raun hefur þessi ritgerð verið að þróast í kollinum á mér frá því á mínu fyrsta ári í háskólanum. Það var hún Eva Harðardóttir, mín fyrsta fyrirmynd í náminu, sem ráðlagði mér að byrja fljótt að velta vöngum yfir lokaverkinu. Þessi fyrstu ráð hafa nýst mér vel. Þúsund þakkir Eva. Eygló Rúnarsdóttir hefur verið leiðbeinandi minn í þessu ferli og vil ég þakka henni fyrir að vera til í þetta verkefni með mér. Takk Eygló fyrir ómetanlegan yfirlestur og alla þá hvatningu, innblástur og stuðning sem þú hefur veitt mér. Unnusta mín, Magnea Steiney Þórðardóttir, á einnig skilið þakkir fyrir yfirlestur og ábendingar, einnig fyrir alla hlýjuna, traustið, þolinmæðina og skilninginn. Takk ástin mín fyrir allt sem þú hefur gefið mér. Arna Steiney Ármannsdóttir fær þakkir fyrir að gefa mér nýja sýn á lífið í miðjum skrifum og heimsfaraldri. Sérstakar þakkir fá þeir samnemendur og kennarar sem hafa verið mér góðir og hlýir í gegnum háskólagöngu mína.

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

Reykjavík, 13. apríl, 2020



1 Inngangur

Allir hafa einhvern tímann verið börn. Oft eru börn og fullorðnir skoðaðir í sitt hvoru samhenginu, þó er það þannig að börn verða á endanum fullorðin sjálf. Hjá þessari hringrás verður ekki komist. Sem börn mótumst við að miklu leyti eftir því hvernig uppeldi við hljótum (sjá Belsky, 1984; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019; Steinberg, 2001) og suma möguleika fyrir þroska og gleði er aðeins hægt að finna í fjölskyldum (Csikszentmihalyi, 1990). Foreldrar/umönnunaraðilar hafa mikið að segja um uppeldi barna þar sem að þau ala þau upp að miklu leyti. Eftir að börnin eru fullorðin eru líkindi á því að þau eignist sjálf börn, en þessi börn verða sjálf fyrir miklum áhrif foreldra sinna sem voru eitt sinn börn sjálf. Fæstir gera sér grein fyrir því hve mikil áhrif það hefur á vellíðan okkar í daglegu lífi hve góða umönnun, leiðsögn og kennslu við fengum sem börn af hálfu foreldra okkar (Gyða Haraldsdóttir, Dagmar Kr. Hannesdóttir, Brynhildur L. Brynjarsdóttir og Jensen, 2014).

Uppeldisfærni er ekki meðfædd og mörg okkar búa ekki yfir mikilli hæfni þegar kemur að því að ala upp barn (Gyða Haraldsdóttir, 2015). Flestir nota einfaldlega uppeldisaðferðir foreldra sinna (Clarke og Dawson, 2005). Þetta er ákveðin hringrás, barn elst upp hjá foreldrum sínum, uppeldisaðferðir þeirra hafa áhrif á mótun og tilfinningalíf barnsins, barnið vex og fullorðnast, eignast ef til vill barn og notar líklega uppeldisaðferðir foreldra sinna, sem hafa svo svipuð áhrif á þroska barnsins sem verður svo á endanum fullorðið. Þannig eru margir foreldrar að notast við mörg hundruð ára gamlar uppeldisaðferðir (Gordon, 1970). Þó er þroski ekki línulaga eins og þessi hringrás bendir til (Feldman, 2018).

Uppeldi á sér ekki stað í tómarúmi og fleiri þættir hafa áhrif á uppelishætti foreldra heldur en hér hefur komið fram (Belsky, 1984). Í öndvegisriti Sigrúnar Aðalbjarnardóttur (2019), prófessors í uppeldis- og menntunarfræðum, má sjá þessi áhrif eins og þau birtast í íslenskum veruleika, en þar eru samskipti foreldra og barna í tengslum við velferð barna meðal annars skoðuð. Gordon (1970) og Ginott (1972) hafa lagt sérstaka áherslu á að skoða samskipti foreldra og barna, en þeir voru báðir brautryðjendur á sínum tíma í að leggja miklar áherslu á þessi samskipti og þýðingu þeirra fyrir börn. Uppeldishættir foreldra og áhrif þeirra á velferð barna hafa ítrekað verið skoðaðir í gegnum tíðina og jafnvel of mikið að mati Steinbergs (2001) og bendir hann á að þörf sé á nýjum áherslum þegar kemur að rannsóknum á sambandi foreldra og barna.

Hér er markmiðið að skoða og jafnframt fjalla um tengingu uppeldishátta og samskipta foreldra og barna við velferð barna og síðan velferð foreldra þar sem sú hlið hefur lítið verið í sviðljósi uppeldis- og menntunarfræða. Fyrst verður farið yfir ákveðin lykilhugtök og þeim gerð skil til þess að gera þau bæði skýrari og aðgengilegri. Síðan tekur við umfjöllun um

tengsl og uppeldishætti og áhrif þeirra á velferð barna. Þá verður velferð foreldra tekin fyrir með hjálp Jay Belsky og fræðilegri umfjöllun um uppeldisnámskeið. Allt verður svo tekið saman í umfjöllun um hringrás barna og fullorðinna. Eftirfarandi rannsóknarspurningar stýra ritgerðinni að miklu leyti: *Hver eru tengsl samskipta foreldra og barna og uppeldis?* og *Hvernig tengjast uppeldishættir og samskiptafærni velferð foreldra annars vegar og barna hins vegar?*

2 Velferð

Velferð er hugtak sem gjarnan er til umræðu hjá stjórnvöldum og á fréttamiðlum. Í opinberum textum kemur velferð oft fyrir í pólitískri orðræðu. *Velferðarkerfi, velferðarsamfélag, velferð barna og velferð aldraðra*. Þessi orð birtast einnig ósjaldan í fréttum. Þýðing hugtaksins er þó ekki sjálfögð og getur verið mjög flókið að finna eina skilgreiningu á því.

Því er vert að skilgreina hugtakið þar sem að ekki er sjálfgefið að sameiginlegur skilningur sé á orðinu. Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir (2013, bls. 11) eru þessu sammála. Þær reyna að leysa þann vanda með því að vitna í skilgreiningar White (2008) um velferð (e. *wellbeing*). White (2008) telur upp þrjár hliðar velferðar: þá efnislegu (e. *material*), þá félagslegu (e. *relational*) og þá huglægu (e. *subjective*). Í þessum flokkum sýnir White (2008) fram á að hugtakið velferð felist meðal annars í jákvæðum samskiptum við aðra, góðri sjálfsmynd, tilgangi, gildum, tilfinningalífi og vellíðan sem og efnislegum þáttum, svo sem menntun, hæfni og líkamlegri heilsu. White kjarnar skilgreiningu í orðunum „*Doing well, feeling well. Doing good, feeling good.*“ (White, 2008, bls. 3) eða með öðrum orðum að velferð snúist um velgengni, vellíðan og að vera góð manneskja, að gera gott og rétt samhliða því að vera í sátt við stöðu sína í heiminum.

Bent Greve (2008) segir hugtakið velferð (e. *welfare*) geti verið vandasamt þar sem orðið er svo mismunandi á milli landa og tungumála. Velferð getur átt við samfélagið í heild sinni en einnig getur það átt við einstaklinga. Hann telur það mikilvægt að hugtakið sé skilgreint í því samhengi sem við á. Greve segir að velferð samfélagsins í heild sinni kjarnist í enska orðinu *welfare* en að orðið *wellbeing* eigi frekar við um einstaklinga. Þar sem að íslenska orðið velferð er notað yfir bæði ensku hugtökin (Íslensk orðabók, e.d.) þá er vert að nota skilgreiningu White (2008) á hugtakinu velferð þar sem hún skilgreinir *wellbeing* en hér er verið að fjalla um velferð foreldra og barna frá sjónarhóli einstaklinga.

Einnig má líta á velferð út frá einu öðru sjónarhorni á stigi einstaklingsins. Það er sjálfsákvörðunarkenning þeirra Ryan og Deci (2014). Samkvæmt þeim er hún grunnurinn að virkni og sálfræðilegri velferð (e. *well-being*) og þá má nefna þrjár sálrænar grunnþarfir, þörfina fyrir sjálfraði (e. *autonomy*), þörfina fyrir hæfni (e. *competence*) og þörfina fyrir félagstengsl (e. *relatedness*). Þeir segja að séu þessar þarfir uppfylltar þá stuðli það að auknum árangri, meiri áhugahvöt og vellíðan.

Þörfin fyrir sjálfraði snýst um það að fá að ráða sínum upplifunum og gjörðum sjálf/ur (Ryan og Deci, 2017). Ryan og Deci (2017) segja að kennimerki sjálfraðis sé að gjörðir og hegðun séu sjálfviljugar og samstíga ósvikum gildum okkar og viðhorfum. Sem sagt að vera ekki stýrt af utanaðkomandi öflum. Sjálfraði er að gera það sem við viljum gera. Þegar við

gerum eitthvað sjálfrátt þá gerum við það með öllu hjarta en upplifum innra ósamræmi og átök þegar við gerum það sem er andstætt eigin vilja (Ryan og Deci, 2017) sem þá kemur í veg fyrir sálfræðilega velferð.

Þörfin fyrir félagstengsl varðar félagslega tengingu, það er þegar okkur finnst við vera hluti af heild, að öðrum þyki vænt um okkur, að við skiptum máli og finnst við vera tengd og nán öðrum (Ryan og Deci, 2017). Sé þörfinni ekki fullnægt finnum við fyrir einangrun, eins og við séum misskilin og að verið sé að nota okkur og upplifum þannig skort á félagslegri tengingu (Deci og Ryan, 2014) sem veldur því að við upplifum ekki sálfræðilega velferð.

Þörfin fyrir hæfni er samkvæmt sjálfsákvörðunarkenningunni að hafa áhrifamátt (e. *effectance*) og leikni (e. *mastery*) í því sem við teljum vera mikilvægt í lífinu (Ryan og Deci, 2017). Með öðrum orðum að finnst við *geta*. Þessi þörf birtist í áhuga okkar á nýjum og spennandi fróðleik og tilhneigingu okkar til þess að leggja hart að okkur til þess að ná því sem við viljum. Þörfin fyrir hæfni knýr að miklu leyti mannlega hegðun, allt frá tómunum stundum í snjallsímaleikjum til vísindamanna að uppgötva leyndarmál alheimsins (Ryan og Deci, 2017). Í handbók sinni um sjálfsákvörðunarkenninguna benda Ryan og Deci (2017) á það hve fallvölt hæfnin er. Of erfiðar áskoranir, neikvæð endurgjöf eða lítil trú á eigin áhrifamátt eða leikni geta auðveldlega komið í veg fyrir að þörfin sé uppfyllt.

Sameiginlegir þættir í sjálfsákvörðunarkenningunni og í skilgreiningu White (2008) eru til að mynda vellíðan, að lifa góðu lífi, velgengni og að gera gott og rétt. Sjálfsákvörðunarkenningin felur einnig í sér gildi og sátt við stöðu sína í samfélaginu. Sjálfsákvörðunarkenningin er í meginatriðum huglæg og félagsleg, það vantar efnislega þáttinn ef við miðum við eiginlega skilgreiningu White (2008). Þó svo að sjálfsákvörðunarkenningin sé ekki skilgreining á velferð má rýna í hana til þess að finna samhljóm með White (2008) og Greve (2008) og styðja þannig betur við þeirra vangaveltur varðandi hugtakið. Til dæmis má segja að þörfin fyrir hæfni tengist því að gera gott og gera rétt og einnig nefnir White (2008) hæfni sem þátt í velferð, þörfin fyrir félagstengsl tengist án efa því að vera í jákvæðum samskiptum við aðra og þörfin fyrir sjálfræði má tengja við tilgang og líf samkvæmt eigin gildum.

Þegar velferð er annars vegar þá verður notast við kjarnann í umfjöllun White (2008). Með öðrum orðum: *Velferð er flókið hugtak og felur í sér að vera í jákvæðum samskiptum við aðra, góðri sjálfsmynd, hafa tilgang, lifa samkvæmt eigin gildum, góðu tilfinningalífi og vellíðan sem og efnislegum þáttum, svo sem menntun, hæfni og líkamlegri heilsu en þessir þættir kjarnast í velgengni, vellíðan og að vera góð manneskja, að gera gott og rétt samhliða því að vera í sátt við stöðu sína í heiminum*. Þessi skilgreining á samhljóm að sækja til þeirra Ryan og Deci (2017) og Greve (2008) og gerir það hana sterkari fyrir vikið.

Hér hefur hugtakið velferð verið skoðað út frá nokkrum sjónarhornum og komist hefur verið að kjarna hugtaksins. Þó er hugtakagreiningu ekki lokið þar sem að fleiri lykilhugtök birtast í rannsóknarspurningunum hér að framan, það eru hugtökin *uppeldi*, *samskipti* og *samskiptafærni*. Verða þau hugtök skilgreind næst.

3 Samskipti og samskiptahæfni

Öll eigum við það sameiginlegt að vera mennsk. Okkar sérstaki eiginleiki er að geta átt í kerfisbundnum og markvissum samskiptum með orðum, táknum, hljóðum, líkamsburðum og svipbrigðum (Cook, 2015). Það er einmitt á þennan hátt sem að við lærum, til dæmis má nefna að í barnæsku þróast vitsmunir okkar út frá samskiptum okkar við umhverfið og samskiptum umhverfisins (til dæmis foreldra) við okkur (Vygotsky, 1978). Hér er sérstaklega verið að skoða samskipti manna á milli og því má segja að mannleg samskipti séu orð, tákni, hljóð, líkamsburðir og svipbrigði sem fara manna á milli.

Samskipti skipta miklu í lífinu. Samskipti geta verið góð og ánægjuleg en einnig erfið og flókin. Samskipti eiga sér stað á mörgum vettvöngum lífsins, innan fjölskyldunnar, með vinum og kunningjum, í skóla og starfi. Í samskiptum reynir á gagnkvæma virðingu og traust, ábyrgð, tillit- og hjálpssemi, umburðarlyndi og umhyggju (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019, bls. 170). „Í samskiptum reynir á hæfni til þess að skoða mál frá ýmsum sjónarhornum og leysa ágreiningsmál á farsælan máta. Samskiptahæfni er því mikilsverð í leik og starfi á öllum aldurs skeiðum.“ (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019, bls. 170). Þar sem að samskipti eru stór hluti af lífi okkar þá má draga þá ályktun að hæfnin í þessum samskiptum geti haft áhrif á velferð okkar.

3.1 Samskiptahæfni

Rétt eins og velferð er vert að skoða hugtakið samskipti og skilgreina það. Prófessor í uppeldis- og menntunarfræðum við Háskóla Íslands, Sigrún Aðalbjarnardóttir (2019), hefur skrifað mikið um samskiptahæfni í bók sinni um lífssögur ungmenna og leita mætti lengi að jafn haldbærum texta um samskiptahæfni á íslensku án þess þó að finna slíkan.

Samskiptahæfni sem hugtak er notað bæði yfir *hugsun í samskiptum* og *hegðun í samskiptum* (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019). Með hugsun er til dæmis átt við hugmyndir um hvernig leysa megji ágreiningsmál. Hegðun í samskiptum lýtur síðan að því hvernig ágreiningsmálin eru leyst í raun. Það er að segja að samskiptahæfni á við um það hvernig við skynjum samskipti í hugarheimum okkar og hvernig við beitum okkur svo í samskiptum. Samskiptahæfni tvinnar saman marga þroskaþætti eins og vitsmunapróska og málþroska. Önnur dæmi um hæfni í samskiptum og þroskaþætti eru samkvæmt Sigrúnu Aðalbjarnardóttur (2019):

- Félagsþroski - Skilningur á vináttu.
- Tilfinningapróska - Að þekkja, geta greint og haft stjórn á eigin tilfinningum ásamt því að vera næm/ur á tilfinningar annara samhliða því að geta fundið til með þeim og sýnt þeim samúð og samlíðan. Sem sagt, skilningur á eigin tilfinningum og annarra.

- Siðferðisþroski - Hugmyndir um rétt og rangt, réttlæti og sanngirni.
- Lesskilningur - Getan til þess að setja sig í spor sögupersóna og fundið til með þeim tilfinningalega, félagslega og siðferðilega sem og að huga að líðan þeirra, hvernig þær eiga í samskiptum við aðra og hvernig þær sýna réttlæti og sanngirni í hugsun og hegðun.
- Fjölmennigarhæfni - Geta til þess að takast á við aðra menningu og haft samskipti við einstaklinga úr öðrum menningarheimum.
- Borgaravitund - Hugmyndir um eigin ábyrgð, réttindi og áhrif í borgarasamfélagi.

Sigrún (2019) segir þessa þætti bundna „órjúfanlegum böndum“ (bls. 177) sín á milli og við samskiptahæfni. Í annarri og styttri skilgreiningu sinni hefur hún þó nokkra af þessum þáttum út undan eins og sjá má hér:

Hugtakið samskiptahæfni er [...] notað bæði yfir hugsun um samskipti (t.d. hugmyndir um hvernig leysa megí ágreiningsmál) og athafnir eða hegðun (t.d. hvernig ágreiningsmál eru leyst). Sem dæmi um hæfni í samskiptum má taka hvernig við vinnum með öðrum, leysum ágreiningsmál og sýnum hjálpsemi (merki um félagshæfni); hvernig við finnum til með öðrum og sýnum samúð og samlíðan (merki um tilfinningaþroska) og hvernig við hugum að því hvað sé réttlátt og sýnum sanngirni (merki um siðferðiskennd). Að sjálfsgöðu tvinnast þessir þroskaþættir saman, auk vitsmunþroska og málþroska.

(Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019, bls. 174)

Ef til vill gæti verið að Sigrún setji þessa flokka undir aðra yfirgrípsmeiri flokka. Til dæmis mætti segja að fjölmennigarhæfni sé ákveðin blanda af félagshæfni, tilfinningaþroska og siðferðiskennd. Þegar öllu er á botninn hvolft er samskiptahæfni hugsun, athafnir eða hegðun varðandi samskipti okkar við aðra og tengist félagshæfni, tilfinningaþroska og siðferðiskennd. Samskiptahæfnin kjarnast í því að geta sett sig í spor annara (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019, bls. 174). Þessi skilgreining sýnir fram á það hve margslungin samskiptahæfnin er. Þannig má segja að samskipti séu hreint mjög flókið fyrirbæri og geti falið marga aðra þætti í sér. Hér verður notast við styttri skilgreiningu Sigrúnar um samskiptahæfni.

3.2 Samskiptahæfni og velferð

Nú hafa velferð og samskiptahæfni verið skilgreind. Það er áhugavert að sjá hve margt þessi hugtök virðast eiga sameiginlegt. Bæði hugtökin eru í sjálfu sér margþætt, flókin og samspil innri þátta hugtakanna bera ákveðinn samhljóð. Í töflu 1 má sjá betur hvaða þætti hugtökin eiga sameiginlega á yfirborðinu, en þeir eru samskipti, tilfinningar og siðferði. Þessir þrír

Þættir eru skýrustu vísbendingarnar um að hugtökin séu tengd. Á meðan er tenging annarra atriða ekki eins augljóst þar sem hugtökin eru bæði margslungin og geta þannig tengst óbeint og óljóst.

Tafla 1. Samskiptahæfni og velferð – Sameiginlegir þættir

Sameiginleg atriði	Atriði eins og það birtist í skilgreiningu á samskiptahæfni (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019)	Atriði eins og það birtist í skilgreiningu á velferð (White, 2008)
Samskipti	„...hugsun um samskipti (t.d. hugmyndir um hvernig leysa megi ágreiningsmál) og athafnir eða hegðun (t.d. hvernig ágreiningsmál eru leyst).“	„...vera í jákvæðum samskiptum við aðra...“
Tilfinningar	„...hvernig við finnum til með öðrum og sýnum samúð og samlíðan (merki um tilfinningaþroska)...“	„...[gott] tilfinningalíf...að vera góð manneskja...“
Siðferði	„...hvernig við hugum að því hvað sé réttlátt og sýnum sanngirni (merki um siðferðiskennd)...“	„...lifa samvæmt eigin gildum [og] að gera gott og rétt...“

Það sem skiptir hvað helstu máli er að hér eru í raun vísbendingar um að velferð og samskiptahæfni séu tengd hugtök. Þar sem að þessi merki eru til staðar um skyldleika samskiptahæfni og velferðar þá má vænta þess að fleiri hugtök geti tengst þessum tveimur. Næst verður litið á *uppeldi*.

4 Uppeldi

„Uppeldið varðar mestu“ er titill á bók eftir Baldvin Einarsson (1995/1829). Öll höfum við verið alin upp eða hlotið uppeldi. Á vefsíðu landlæknis má finna grein eftir Gyðu Haraldsdóttur (2016) sem segir uppeldi vera „...allt – umhyggja, aðbúnaður og fordæmi – sem foreldrar búa börnum sínum frá fyrsta degi.“ Þessi skilgreining nær vel í áttina að kjarna uppeldis. Ef til vill mætti bæta því við að það eru ekki aðeins foreldrar sem geta alið börn upp, aðrir umönnunaraðilar eiga líka þátt í því. Tveir þættir í þessari skilgreiningu tengjast samskiptum beint: umhyggja og fordæmi. Umhyggja er að miklu leiti sýnd í daglegum samskiptum (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019, bls 112) og fordæmi eru einnig sýnd í daglegum samskiptum og tjáningu (Vygotsky, 1978). Þetta bendir til þess að uppeldi og samskipti séu tengd hugtök.

4.1 Uppeldi og samskipti

Umhyggja í uppeldi birtist í daglegum samskiptum foreldra við börn (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019, bls. 112) og á sama hátt sýna foreldrar börnum sínum fordæmi með orðum sínum og gjörðum í daglegu lífi (Mortweet og Christophersen, 2004, bls. 16). Einnig skrifa þau Mortweet og Christophersen (2004, bls. 16) um það hvernig foreldrar kenna börnum sínum „...í þeim daglegu samskiptum sem uppeldi er.“ Með öðrum orðum: uppeldi er dagleg samskipti á milli foreldra og barna. Af öllu þessu að dæma má segja að samskipti einkenni umhyggju og fordæmi og þar af leiðandi stóran hluta uppeldis. Jafnvel gæti verið að allt uppeldi sé einfaldlega samskipti barna og umheimsins. Þar sem að uppeldi og samskipti tengjast mætti gera ráð fyrir því að samskiptahæfni hafi eitthvað að gera með uppeldi. Ef uppeldi er dagleg samskipti og samskiptahæfni og velferð eru tengd eins og sýnt hefur verið hér að ofna þá má ætla að það séu tengsl á milli uppeldis og velferðar.

4.2 Uppeldi og velferð

Í heilbrigðisvísindalegum og uppeldisfræðilegum skrifum má sjá beina tengingu uppeldis við velferð barna. Gyða Haraldsdóttir (2019) skrifaði aðra grein um uppeldi sem birtist á ritstýrðum vef á vegum landlæknis og heilsugæslunnar þar sem hún skilgreinir gott uppeldi: „Gott uppeldi er það sem hlúir að þroska barna og kennir þeim jákvæða hegðun sem hjálpar þeim að líða vel og ganga vel í lífinu.“ Þessi skilgreining hennar á góðu uppeldi tengir hugtökin uppeldi og velferð saman. Orð Gyðu: „...að líða vel og ganga vel í lífinu...“ eiga sér margar hliðstæður í skilgreiningu velferðar sem hefur verið fjallað um hér að framan. Eins og áður hefur komið fram að þá eru vellíðan og velgengni grunnstef í skilgreiningu White (2008) á velferð. Einnig hafa fjöldamargar uppeldisfræðilegar

rannsóknir bent á að uppeldisaðferðir foreldra skipta máli fyrir almennan þroska og velferð barna (Hrund Þórarinsdóttir og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2010, bls. 120).

Sigrún Aðalbjarnardóttir (2019, bls. 109) segir svo: „Samskipti og tengsl foreldra og barna þeirra skipta miklu um velferð barnanna og framtíðarhag þeirra og um leið farsæld fjölskyldunnar.“ Þetta undirstrikar tengingu uppeldisins og velferðar barna. Einnig sýna orð Sigrúnar „... og um leið farsæld fjölskyldunnar“ vísbendingu um að samskipti barna og foreldra geti ekki aðeins haft áhrif á börn heldur einnig á foreldra. Velferð foreldra er þáttur sem hefur verið lítið skoðaður í uppeldisfræðunum og verður fjallað um seinna í þessum texta.

4.3 Uppeldi, samskipti og velferð

Þegar hugtökin eru skoðuð betur kemur í ljós að uppeldi, samskipti, samskiptahæfni og velferð, eru tengd hugtök þar sem að rök hafa verið færð fyrir því að uppeldi felst í samskiptum og að samskiptahæfni og velferð eru náskyld. Þar sem að skyldleiki þessara fjögurra hugtaka er svo mikill má ætla að þau hafi áhrif hvert á annað. Til þess að komast að því er vert að skoða hvernig uppeldi er skoðað í fræðilegu ljósi sem og hvaða áhrif uppeldi getur haft á samskiptahæfni og velferð.

Sýnt hefur verið fram á að uppeldi og samskipti eru náskyldhugtök. Vísbendingar hafa verið fundnar um að skilgreining White (2008) á velferð eigi sér ákveðna hliðstæðu í skilgreiningu Sigrúnar Aðalbjarnardóttur (2019) á samskiptahæfni (sjá töflu 1, bls. 14). Hér hefur verið skoðað hvernig uppeldi getur falið í sér velferð. Samskipti og samskiptahæfni eru einnig tengd.

Hugtökin uppeldi, samskipti, samskiptahæfni og velferð eru tengd hugmyndafræðilega. Hvernig tengjast þau þó á annan hátt heldur en hugmyndafræðilega? Nú verða uppeldishættir, samskiptahæfni og ýmsir þættir er lúta að velferð skoðaðir í ljósi fræðilegra rannsókna.

5 Velferð barna

Uppeldi felur í sér samskipti, eins og bent var á hér að framan. Þetta sést þó enn betur þegar umfjöllun fræðimanna um uppeldi og samskipti eru skoðuð. Tvennt hefur komið fram í fræðaheiminum sem varpar ljósi á velfarnað barna, annars vegar tengslamyndun og hins vegar uppeldishættir foreldra. Hvað eru þessi fyrirbæri og hvað sýna fræðin?

5.1 Tengsl

Í hugtakakaflanum hér að framan kemur þessi tilvitnun fram: „Samskipti og tengsl foreldra og barna þeirra skipta miklu um velferð barnanna og framtíðarhag þeirra og um leið farsæld fjölskyldunnar.“ (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019, bls. 109). Hér birtist annað hugtak sem ekki hefur verið farið yfir: *Tengsl*.

Tengsl eiga rætur sínar að rekja til tengslakenningarinnar. Samkvæmt þeirri kenningu geta tilfinningatengslin sem barn myndar á fyrstu mánuðum og árum lífs síns haft áhrif á það hvernig barnið myndar tengsl og á í samskiptum við aðra seinna í lífinu, til að mynda við vini, félagi, kennara, maka og eigin börn. Kenningin byggist á því að barn muni líklega mynda góðar og jákvæðar hugmyndir um samskipti ef að foreldri eða annar umönnunaraðili hefur uppfyllt grunnþarfir þess og hefur náð að mynda örugg tengsl við barnið. Þessi öruggu tengsl gera svo barnið færara í samskiptum sem unglingur og seinna sem fullorðinn einstaklingur. Þannig er ekki nóg að fæða og klæða börn heldur er það jafn mikilvægt að eiga í öruggum tilfinningalegum tengslum við þau (Bowlby, 1969; Ainsworth, Blehar, Waters og Wall, 1978).

Sroufe (1996) rannsakaði tengsl og segir að börn sem búa við örugg tilfinningatengsl hafi gott sjálfsálit, aðlagist vel þegar þau byrja í skóla og beri traust til kennarans. Einnig eru samskipti þeirra við samnemendur oftast ánægjuleg, þau eru góð við þá sem minna mega sín og ákveðin við árásgjarnari nemendur. Einnig eru þessi börn talin samvinnufús af kennurum. Hins vegar er til önnur hlið á þessari kenningu, en það eru óörugg tengsl barna og umönnunaraðila. Óöruggu tengslin myndast þegar foreldri eða annar umönnunaraðili hefur ekki sinnt grunnþörfum barnsins og verða tengslin þá óörugg (Bowlby, 1969; Ainsworth, Blehar, Waters og Wall, 1978). Sroufe (1996) segir að börn með þess konar tengsl séu með lítið sjálfsálit og aðlagist ekki jafn vel skólagöngu sinni og börnin með öruggu tengslin. Þau treysti því ekki að kennurum sé annt um sig. Þau vantroysta öðrum og eru hvorki sterk tilfinninga né félagslega. Í skólanum trufla börn með óörugg tengsl meira en börn með örugg tengsl og eiga í erfiðari samskiptum við félagi sína. Líkur eru á því að þau verði kvíðin og árásgjörn.

„Í samskiptum verða börn og ungmenni að fá að þróa með sér öryggiskennd sem leggur grunn að velferð þeirra; öryggiskennd sem stuðlar að því að þau fái blómstrað, notið

sérstakra hæfileika sinna og finni til sín.“ (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019, bls. 115). Þetta segir Sigrún Aðalbjarnardóttir um örugg tengsl og nefnir hve mikilvæg þau eru fyrir velferð barna. Örugg tilfinningatengsl tengjast jákvæðum samskiptum við aðra, góðu sjálfsáliti (sem tengist góðu tilfinningalífi og hæfni) og því að vera góð manneskja. Þetta eru vísbendingar um að samskipti foreldra og barna hafi áhrif á velferð barna á fyrstu árum lífsleiðarinnar. Til þess að skoða þessi samskiptaáhrif á velferð á öðrum aldurskeiðum barna má leita til Diönu Baumrind og skrifum hennar um uppeldishætti foreldra.

5.2 Uppeldishættir

Fjölmargar rannsóknir hafa bent á það að foreldrar beita mismunandi uppeldisaðferðum og að þær hafi eitthvað að segja um hvernig börn þroskast og hve vel þeim vegnar í lífinu (Hrund Þórarinsdóttir og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2010). Diana Baumrind (1971) notar fjóra yfirflokka þegar hún greinir uppeldisaðferðir eða uppeldishætti foreldra. Samkvæmt henni flokkast aðferðir foreldrar í eftirfarandi flokka: Leiðandi (e. *authoritative*), skipandi (e. *authoritarian*), eftirlátir (e. *permissive*) og afskiptalausar (e. *rejecting-neglecting*). Algengast er að fræðimenn notist við þessa fjóra flokka í greiningu uppeldishátta (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019, bls 133). Taka má fram að aðferðir foreldrar eru ekki svo klipptar og skornar að hægt sé einfaldlega að festa foreldra í ákveðna flokka. Foreldrar geta átt góða og slæma daga, verið leiðandi á einum tíma og skipandi á öðrum, eftirlátir og afskiptalausir á víxl. Þannig eru uppeldishættirnir og rannsóknir byggðar á þeim ekki fullkomlega lýsandi. Samt sem áður eru ákveðin meginþætti á þeim aðferðum sem foreldrar beita oftast í uppeldi barna sinna. Þannig eru skrif Diönu og Sigrúnar mikilvægar vísbendingar sem gefa sýn á veruleikann.

Í bók sinni *Lífssögur ungs fólks: Samskipti, áhættuhegðun, styrkleikar* (2019) útskýrir Sigrún Aðalbjarnardóttir hvað felst í þessum flokkum með dæmum sem kjarna flokkana. Þessar útskýringar eru mjög nákvæmar og ná vel til þess sem að Diana Baumrind (1971) segir að felist í flokkunum. Sigrún útskýrir uppeldishættina á eftirfarandi hátt:

„...helstu einkenni leiðandi foreldra er að setja tiltekin mörk og útskýra þau fyrir börnum sínum. Þeir leita um leið eftir sjónarmiðum barnanna og veita þeim mikla hlýju og stuðning. Eftirlátir foreldrar eru á svipuðum nótum. Þeir hvetja og styðja börn sín en setja ekki skýr mörk um hegðun og eru undanlátssamir. Skipandi foreldrar stjórna með boðum og bönnum og koma sjaldan með útskýringar. Afskiptalausir foreldrar skipta sér aftur á móti lítið af börnum sínum. Börn þeirra búa hvorki við reglur né njóta góð stuðnings foreldra og hlýju.“

Sigrún Aðalbjarnardóttir (2019, bls 199)

Þessar útskýringar eru hnitmiðaðar, skýrar og í takt við það sem Baumrind sjálf skrifar á ensku (1971). Þó fer Sigrún skrefinu lengra og gefur meiri innsýn inn í uppeldishættina með dæmum um hegðun foreldra. Dæmin eru einfaldlega svör foreldris þegar 10 ára barn langar til að sjá mynd bannaða innan 12 ára.

[Leiðandi] [f]oreldri segði t.d.: „Ég skil vel að þú langi að horfa á myndina en hún er ekki talin við hæfi barna yngri en 12 ára. Það eru einhver atriði í henni sem þú gætir tekið nærri þér og liðið illa út af og þess vegna vil ég ekki að þú horfir á hana.“ Hér skýrir foreldrið út afstöðu sína og sýnir að það hefur líðan barnsins í huga. Foreldrið getur líka fengið barnið til að setja sig í sín spor með því að spyrja: „Hvað myndir þú gera í mínum sporum? Af hverju myndir þú gera það?“ Í öðrum tilvikum getur barnið eða unglingurinn fengið foreldrið á sitt band. Með slíkum viðbrögðum eru skilaboðin: „Nei, elskan.“ ...[Við sömu aðstæður] eru skilaboðin [frá eftirlátssömum foreldrum]: „Já, ætli það ekki, elskan.“ ...[Svar skipandi foreldris verður] til dæmis: „Nei, þú ferð ekki fet.“ (Barnið spyr kannski; „Af hverju ekki?“). „Af því að ég er búin að segja að þú megir ekki fara.“ ... [Afskiptalausir foreldrar segja] hvorki já né nei í framangreindu dæmi um bíóferðina.

(Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019, bls. 133-134)

Þessi dæmi eru sterk vísbending um að samskipti og uppeldishættir haldist í hendur þar sem að dæmin eru öll í formi samskipta. Þetta styrkir tengslin á milli uppeldis og samskipta. Módel Diönu Baumrind um uppeldishætti hefur verið notað af mörgum fræðimönnum til þess að skoða möguleg áhrif á ýmsa þætti í lífi barna og hvernig foreldrar eru í samskiptum við börnin sín.

Foreldrar gera sér ekki alltaf grein fyrir því hvernig uppeldishættir þeirra geta haft áhrif á líf barna sinna (Steinberg, 2001). Börn leiðandi foreldra sýna mestu samskiptahæfnina við 14 og 17 ára aldur samkvæmt rannsókn Sigrúnar Aðalbjarnardóttur (2019, bls 201) um áhrif uppeldishátta á samskiptahæfni barna. Næst mestu samskiptahæfnina sýndu börn foreldra sem voru eftirlátir. Á eftir komu börn skipandi og börn afskiptalausra foreldra ráku lestina. Baumrind (1971, bls 1-2) styður við þetta og segir að börn leiðandi foreldra séumeð mesta sjálfsöryggið, mestu sjálfsstjórnina og voru sáttust af öllum þeim börnum sem skoðuð voru miðað við uppeldishætti foreldra þeirra. Börn skipandi foreldra voru óánægð, hlédræg og tortryggin. Að lokum voru börn eftirláttra foreldra með minnstu sjálfsstjórnin og sjálfsöryggið. Börn afskiptalausra foreldra eru ekki nefnd, þó hefur komið fram að þau séu ekki vel í stakk búin (Steinberg, 2001). Uppeldishættir foreldra og þar af leiðandi samskipti þeirra við börn

hafa áhrif á þann hátt að leiðandi uppeldishættir virðast hvað vænlegastir þegar kemur að samskiptahæfni barna. Hafa uppeldishættir samt áhrif á fleira en samskiptahæfni barnanna (Steinberg, 2001). Hugtökin samskiptahæfni og velferð tengjast eins og áður hefur komið fram. Þegar kemur að vísindalegum gögnum er áhugavert að skoða tengsl velferðar við uppeldishætti annars vegar og samskiptahæfni hins vegar.

Velferð felur meðal annars í sér að líða vel og að lifa góðu lífi. Sigrún Aðalbjarnardóttir og Kristín Lilja Garðarsdóttir (2004a;2004b) hafa sýnt fram á það að uppeldishættir foreldra hafa áhrif á tilfinningalíf og sjálfsálit einstaklinga bæði í æsku sem og á fullorðinsárum sínum. Vænlegustu aðstæðurnar virðast hafa átt sér stað þegar uppeldishættir foreldra líktust leiðandi uppeldisháttum. Vellíðan og sjálfsálit eru ein af þeim fjöldamörgu þáttum í flókinni skilgreiningu White (2008) á velferð. Líkamleg heilsa og hreysti eru þar meðtalin, uppeldishættir foreldra hafa áhrif á tóbaks- og vímuefnaneyslu ungmenna, þar sem leiðandi uppeldishættir hafa mesta forvarnargildið, en á eftir þeim koma eftirlátir, svo skipandi, síðastir eru afskiptalausir foreldrar (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Leifur Geir Hafsteinsson, 1998; Sigrún Aðalbjarnardóttir og Leifur Geir Hafsteinsson 2001). Þrátt fyrir að þessar rannsóknir byggi á ungmennum á táningsaldri og þegar þau urðu eldri þá hafa uppeldishættir einnig áhrif á börn á yngsta stigi grunnskóla og eru leiðandi uppeldishættir vænlegastir til árangurs (Steinberg, 2001). Þannig geta uppeldishættir foreldra haft áhrif á velferð barna. Þar sem að samskiptahæfni og velferð eru tengd hugtök kemur það ef til vill ekki á óvart að samskiptahæfni barna getur haft áhrif á velferð þeirra samkvæmt rannsóknum sem hér hefur verið vitnað í. Sigrún Aðalbjarnardóttir (2019) segir í niðurstöðu rannsóknar sinnar að samskiptahæfni hafi áhrif á þætti eins og sjálfsálit, vellíðan, námsárangur, neyslu vímuefna og trú á eigin sjálfsstjórn ungmenna á aldrinum 14 og 17 ára.

Nú hefur verið farið yfir tengslamyndun og uppeldishætti foreldra í tengslum við samskiptahæfni og velferð barna. Hér hefur verið sýnt fram á að þetta eru allt tengdir þættir, ekki aðeins í heimi orða og hugtaka heldur einnig í heimi vísindalegra rannsókna og niðurstaðna. Þó má spyrja hvort að þessar niðurstöður sýni rétta mynd af raunveruleikanum. Er það þannig að uppeldishættir foreldra og þá hvernig þeir haga samskiptum sínum við börnin sín hafi þessi áhrif á börnin? Eða er þetta einfaldlega þannig að börn sem eru stillt og samskiptahæf að eðlisfari geri foreldrum kleift að vera leiðandi í uppeldinu?

Foreldrar barna með hegðunarvanda eru mikið líklegri til þess að vera skipandi og eftirlátir í samskiptum sínum við börnin sín heldur en foreldra barna með engan hegðunarvanda (Hutchison, Feder, Abar og Winsler, 2016). Gæti það verið að börnin og meðfædd skapgerð þeirra í rannsóknum Baumrind (1971) séu það sem ræður því hvernig uppeldishættir foreldranna verða? Steinberg (2001) segir það ekki svo, þar sem að

uppeldishættir og áhrif þeirra á börn hafi verið svo mikið rannsökuð að það sé einfaldlega vitað að uppeldishættir foreldra hafi ákveðin áhrif á börn og að leiðandi uppeldishættir séu vænlegastir fyrir velferð barnanna. Hvað með velferð foreldranna?

6 Velferð foreldra

Foreldrar. Í umræðum um velferð fjölskyldna virðast þeir oft gleymast. Börn eru í brennipunkti. Hugmyndin um að börnin séu framtíðin er rótgróin í hugum margra. Ef börn búa ekki við góðan kost þá er foreldrum oftast en ekki kennt um (Gordon, 1970, bls. 10). Miðað við það sem komið hefur fram hér að framan virðist það réttlátt að álasa foreldrum. Í bók Thomas Gordon (1970) um samskipti foreldra og barna kemur fram að foreldrar vita oft ekki betur vegna þess að allar þær mikilvægu upplýsingar sem til eru í vísindasamfélaginu skila sér ekki til þeirra. „Hverjir hjálpa foreldrum?“ spyr Gordon (1970, bls. 10) og er þessi spurning mótvægi við hugsunina um að foreldrar eigi einfaldlega að vita betur. Þessi bók er 50 ára gömul, en miðað við stöðu fræða í dag hefur þetta lítið breyst. Velferð foreldra gæti verið jafn mikilvæg og velferð barna. Fræðilegi umfjöllun um velferð foreldra eru ekki jafn sýnileg og þeir sem útskýra velferð barna.

6.1 Áhrifaþættir uppeldisaðferða

Mikill meirihluti rannsókna og fræðilegra skrifa um samband foreldra og barna hefur þann tilgang að skoða áhrif á börn. Umræðan í fræðunum þegar kemur að því að skoða áhrif á foreldra er lítil sem engin. Vísbendingar um þetta birtast í riti Sigrúnar Aðalbjarnardóttur (2019) þar sem að megin áherslan er lögð á áhrif uppeldishátta foreldra á samskiptahæfni, almenna velferðarþætti og seiglu barna. Þó má benda á að Sigrún skoðar einnig hver uppeldissýn barnanna sem hennar rannsókn fylgir eftir er þegar þau eru sjálf orðin foreldrar. , væri forvitnileg að skoða það nánar. Aftur á móti í nýlegri meistararitgerð Pálu Margrétar Gunnarsdóttur (2019) um lífstilgang, þroska og hamingju feðra er skírskotun til þess að mögulega sé þetta að breytast. Í gegnum árin hafa vísindamenn beint orku sinni að því að skoða hegðun og uppeldishætti foreldra og áhrif þeirra á þroska barna (Belsky, 1984). Steinberg (2001, bls. 1) segir nóg komið af rannsóknum á uppeldisháttum og tengslum þeirra við þroska- og velferðarþætti barna. Hann telur að það sé vöntun á nýju sjónarhorni í fræðunum um sambönd foreldra og barna þar sem áhersla væri sett á aðra þætti heldur en velferð barna.

Tengsl uppeldishátta foreldra við velferð foreldra er útgangspunktur sem erfitt er að finna á fræðilegum leitarsíðum veraldarvefsins. Belsky (1984) segir að erfitt sé að nálgast rannsóknir um þá þætti sem gætu haft áhrif á foreldra og uppeldisaðferðir þeirra, en telur efnið vera til staðar en að það sé einfaldlega á víð og dreif og ekki nægilega afmarkað og auðfinnanlegt. Þó er til módel sem reynir að útskýra þá þætti sem hafa áhrif á uppeldisaðferðir foreldra (Belsky, 1984). Í þessu módeli kemur fram að margir þættir hafa áhrif á uppeldisaðferðir foreldra, bæði beint og óbeint (Belsky, 1984). Þeir þættir er snúa að samskiptum foreldra og barna eru meðal annars þroskasaga foreldra (til dæmis uppeldi

þeirra og samskipti við sína foreldra) og persónuleiki þeirra (til dæmis tilfinningaástand þeirra, hvort þau eigi við vandamál að stríða eða séu í góðu jafnvægi) (Belsky, 1984). Í módelinu kemur einnig fram að uppeldisaðferðir hafi áhrif á persónueinkenni barns og þroska þess. Þó virðist sem að módelið geri ekki ráð fyrir því að persónueinkenni barns og þroski þess hafi áhrif á uppeldisaðferðir foreldranna né að uppeldisaðferðir geti haft áhrif á persónuleika foreldra (Belsky, 1984).

Hutchison, Feder, Abar og Winsler (2016) telja að foreldrar sem eiga börn með hegðunarvanda og einhverfu séu líklegri til þess að beita öðrum uppeldisaðferðum en þau myndu gera ef hegðunarvandi eða einhverfa væri ekki til staðar. Sanner og Neece (2018) skrifa að hegðun barna hefur áhrif á líðan foreldra, þegar börn búa yfir hegðunarvanda er líðan foreldra verri. Taka má fram að Belsky (1984) setur fram sínar kenningar fyrir um það bil 36 árum, rannsóknum hefur fleytt fram og staða þekkingar er önnur en á hans tímum, því er ekki skrítið að sjá að ákveðna þætti vanti í módelið hans. Þó á það jafn vel við í dag hve erfitt það er að finna haldbæra umfjöllun um hlið foreldra. Eins og nýrri rannsóknir sýna (Hutchison, Feder, Abar og Winsler, 2016; Sanner og Neece, 2018) þá hefur persónuleiki barns og þroski þess að öllum líkindum einmitt áhrif á uppeldisaðferðir foreldra og mögulega líka á persónuleika þeirra, en með persónuleika er einnig átt við tilfinningalíf. Fleiri vísbendingar um áhrif samskipta foreldra og barna á velferð foreldra koma úr óvæntri átt, það er að segja úr rannsóknum á uppeldisnámskeiðum fyrir foreldra.

6.2 Uppeldisnámskeið og vísbendingar um velferð foreldra

Rannsóknir á uppeldisnámskeiðum hafa verið að sækja í sig veðrið. Þó hafa þau lengi verið til staðar (sjá Faber og Mazlish, 2012; Gordon, 1970). Með því að sækja uppeldis- eða foreldrafærninámskeið geta foreldrar búist við því að hegðun barna þeirra breytist til hins betra, að þeirra eigin líðan batni og að þau eflist í foreldrahlutverkinu (Sanders, Markie-Dadds og Turner, 2002; Sanders, 2008) sem og að velferð þeirra sem foreldrar (e. *parental wellbeing*) aukist (Baladi, Johnson og Law, 2018). Umberson (1989) segir það mikilvægt að huga að sambandi foreldra og barna þegar skoða eigi velferð foreldra, þar sem að þetta samband tengist tilfinningalífi foreldranna. Belsky og Barends (2002) telja að til þess að vera gott foreldri þurfi hæfnin til að geta sett sig í spor annarra að vera til staðar, en þessi hæfni er kjarninn að samskiptahæfni samkvæmt Sigrúnu Aðalbjarnardóttur (2019). Á sama hátt skrifar Belsky (1984) eftirfarandi um foreldra sem beita leiðandi uppeldisaðferðum sbr. uppeldishætti Diönu Baumrind:

Hvernig manneskur geta veitt eins sveigjanlega, hvetjandi og þroskandi umönnun? Maður gæti fært rök fyrir því að svo næmir einstaklingar geti séð og virt sjónarhorn annarra skekkjulaust, fundið til með öðrum og það sem meira er,

tileinkað sé nærandi afstöðu til þeirra. Það virðist rökrétt að álykta að þessir þættir eigi við um þroskaða og sálfræðilega heilbrigða fullorðna einstaklinga. Því miður eru fræðin sem tengja saman persónu og uppeldisaðferðir ekki nálægt því eins rík né víðtæk og maður hefði haldið. Engu að síður þá styðja þau takmörkuðu gögn sem til eru við þá hugmynd að þroski, andleg velferð, og þroskandi uppeldisaðferðir séu samverkandi þættir. (Belsky, 1984, bls. 85) [þýðing höfundar]¹

Af þessum orðum og því sem hefur verið rætt hér að framan má draga þá ályktun að samskipti foreldra og barna séu beintengd velferð foreldra. Ef að þroski, andleg velferð og góðir uppeldishættir eru samverkandi þættir eins og Belsky (1984, bls 85) segir, þá fer það ekki á milli mála hvers vegna hugtökin velferð, samskipti, samskiptahæfni og uppeldi gefa eins mikinn samhljóm og raun ber vitni. Það er miður að ekki vitnar Belsky (1984) í þessi „takmörkuðu gögn“ sín og því ekki hægt að sjá hvernig þessir þættir eru samverkandi. Frekari vísbendingar um þetta má finna á ólíklegum stað. Það er að segja í fræðilegum texta um uppeldisnámskeið.

Eitt helsta markmið uppeldisnámskeiða er að gera foreldra að betri uppalendum. Eins og áður hefur komið fram þá á uppeldi sér stað í daglegum samskiptum foreldra og barna. Miðað við það sem Belsky (1984) hefur að segja um samverkun andlegrar velferðar, þroska og uppeldisaðferða þá má búast við því að uppeldisnámskeið hafi jákvæð áhrif á velferð foreldra. Á sama hátt hafa uppeldisnámskeið líka áhrif á samskiptahæfni foreldra og þar af leiðandi sjálfstrausti þeirra í hlutverki sínu, þar sem að uppeldi eru samskipti. Eins og hefur komið fram hér að framan þá er hæfni, góð sjálfsmynd, að gera gott og að vera góð manneskja, sem og jákvæð samskipti, hluti af velferð einstaklinga. Fyrst að uppeldisnámskeið

¹„What kind of person should be able to provide such developmentally flexible and growth-promoting care? The sensitive individual, one might argue, is able to decenter and to appraise accurately the perspective of others, is able to empathize with them, and, in addition, is able to adopt a nurturant orientation. It seems reasonable to speculate that people most able to do this would be mature, psychologically healthy adults. Unfortunately, the literature linking personality and parenting is not nearly as rich nor as extensive as one might expect. Nevertheless, the limited data that are available can be marshaled to provide some support for the notion that personal maturity, psychological well-being, and growth-facilitating parenting covary with each other.“ (Belsky, 1984, bls 85)

leitast við að efla foreldra í hlutverki sínu sem uppalandur þá má þess vænta að velferð þeirra aukist sem og barna þeirra, þar sem að uppeldi, samskipti, samskiptahæfni og velferð tengjast. Þetta gefur enn betri vísbendingar um að uppeldisnámskeið geti bætt samskiptahæfni foreldra og þar með samskipti foreldra og barna. Einnig má leiða líkur að því að velferð foreldra sé tengd samskiptum foreldra og barna.

Samband foreldra og barna er mikilvægt fyrir velferð foreldra (Umberson, 1989). Rannsóknir á uppeldisnámskeiðum sýna líka að læri foreldrar að bæta samskipti sín við börnin og uppeldisaðferðir sínar, séu líkur á að þeir eflist í hlutverki sínu sem foreldrar, njóti betra tilfinningalífs og að hegðun barna þeirra batni (Sanders, Markie-Dadds og Turner, 2002). En hegðun barna hefur áhrif á líðan foreldra (Sanner og Neece, 2018). Þannig geta uppeldisnámskeið haft jákvæð áhrif á velferð foreldra eins og niðurstöður rannsókna Baladi, Johnson og Law (2018) styðja. Þetta eru allt frekari vísbendingar um að samskipti foreldra og barna hafi eitthvað að gera með velferð foreldra.

Velferð foreldra tengist samskiptum þeirra við börnin sín. Með því að sækja uppeldisnámskeið til þess að bæta uppeldisaðferðir sínar og þar af leiðandi samskiptin við börnin geta foreldrar fundið sjálfstraust í hlutverki sínu og betri samskiptaleiðir sem að munu líklega hjálpa börnum þeirra að bæta hegðun sína. Þar sem að jákvæð samskipti við aðra og hæfni er partur af skilgreiningunni á velferð þá er það ef til vill ekki svo skrítið að niðurstöður bendi til þess að velferð foreldra aukist við það að ljúka uppeldisnámskeiði. Einnig gæti það verið að foreldrar upplifi sig frekar geta gert gott og rétt gagnvart börnum sínum samhliða því að gjörðir þeirra eru í samræmu við þeirra eigin gildi, sem er einnig partur af velferðarhugtakinu. Samskipti foreldra og barna hefur lítið verið skoðað í samspili við velferð foreldra og hér hafa komið fram mikilvægar vísbendingar fyrir fræðasamfélagið um að hér sé eitthvað sem vert er að skoða betur.

6.3 Foreldrar sem börn og börn sem verðandi foreldrar: Hringrásin mikla

Einn áhrifaþátturinn sem Belsky (1984) nefnir varðandi uppeldisaðferðir foreldra er þroskasaga þeirra. Þessi þáttur setur fyrstu setningu ritgerðarinnar, „Allir hafa einhvern tímunn verið börn.“, í ákveðið samhengi og einnig mestalla umfjöllun ritgerðarinnar/rannsóknarinnar fram að þessu. Velferð barna er stór hluti af velferð foreldra og á sama hátt er velferð foreldra einnig þáttur í velferð barna. Örugger tengsl og leiðandi uppeldishættir eru jákvæðustu breyturnar þegar kemur að velferð barnanna og hæfni þeirra í samskiptum. Hverjir eru það sem búa yfir þessari hæfni? Foreldrar. Samkvæmt Belsky (1984) búa foreldrarnir sem veita vænlegustu breyturnar við andlega velferð og þroska. Hvað er þroskasaga annað en uppeldi? Uppeldi sem foreldrar hafa hlotið hefur áhrif á þeirra eigin uppeldisaðferðir í garð barnanna sinna þar sem að flestir notast einmitt við þær aðferðir sem

þeirra foreldrar notuðu (Clarke og Dawson, 2005; Gordon, 1970). Þannig að börnin sem hljóta þessar góður breytur eru líklegri til þess að njóta velfarnaðar og þar af leiðandi, ef þau verða foreldrar sjálf, ala börnin sín upp með leiðandi uppeldisháttum sem svo veldur því að þeirra börn vaxa úr grasi með örugg tengsl í farteskinu og verða líklega leiðandi foreldrar sjálf og svo framvegis.

Hringrásin hlýtur þá að geta virkað þegar hæfnin er ekki til staðar, óörugg tengsl og hinir uppeldishættirnir þrjú geta þannig gengið í arf kynslóða á milli. Þessar breytur voru ekki eins jákvæðar og örugg tengsl og leiðandi uppeldishættir voru fyrir velfarnað barna. Ef að þroski, andleg velferð og þroskandi uppeldisaðsferðir eru samverkandi þættir eins og Belsky (1984) heldur fram eru þá eru líkur á því að foreldrar sem ekki eru leiðandi búi við minni þroska, bágari velfarnað og skertari samskiptahæfni? Og þar af leiðandi myndi ekki eins örugg tengsl við börnin sín? Þetta eru foreldrarnir sem mest þurfa á uppeldisnámskeiðum og fræðslu að halda, því þar liggur tækifærið til þess að rjúfa þá neikvæðu hringrás.

Allir foreldrar voru eitt sinn börn. Þessi setning kjarnar þá miklu hringrás sem á sér stað í mannlegu samfélagi. Við höfum öll verið börn og höfum öll hlotið uppeldið, gott eða slæmt, jafnvel eitthvað þar á milli. Uppeldi hefur áhrif á velfarnað okkar í lífinu og þeir sem vilja rjúfa hringrás neikvæðra samskipta við börnin sín geta sótt sér þá hæfni og búist við því að auka þar með velferð sína og barna sinna að einhverju leyti.

7 Umræður og lokaorð

Hér hefur verið fjallað um hugtökin velferð, samskiptahæfni og uppeldi og þau tengd saman hugmyndfræðilega. Velferð barna var skoðuð í ljósi tengslakenninga og uppeldishátta Diönu Baumrind. Velferð foreldra var síðan rædd í ljósi umfjöllunar Jay Belsky og uppeldisnámskeiða. Því næst var velferð barna og velferð foreldra tengd saman. Settar voru fram vísbendingar um að samskiptahæfni og uppeldi tengdust velferð barna og velferð foreldra, ekki bara hugmyndafræðilega heldur einnig þegar rýnt var í rannsóknir.

Það sem hefur ef til vill mesta þýðingu fyrir fræðasamfélagið eru vísbendingarnar um velferð foreldra í tengslum við samskiptin þeirra við börn sín. Eins og áður hefur komið fram þá heldur Steinberg (2001) því fram að nóg sé búið að skoða áhrif uppeldishátta á börn, að það sé kominn tími á að skoða fjölskylduna frá öðrum sjónarhornum. Hér er gullið tækifæri fyrir rannsóknir: hlið foreldra. Og svo hefur það ennþá meiri þýðingu ef áhrif samskipta eru skoðuð í ljósi þess að allir foreldrar voru eitt sinn börn. Þetta á jafn vel við um kennara, leikskólaliða, þroskaþjálfara og fleiri starfstéttir sem vinna með og taka þátt í uppeldi barna. Hér er meira fyrir fræðasamfélagið að skoða.

Einnig er stórt atriði sem hefur komið fram og það eru áhrif uppeldisnámskeiða á velferð foreldra. Ef til vill eru margir þarna úti sem að hugsa um uppeldisnámskeið sem þátt í því að bæta líf barnanna og að foreldrar eigi einfaldlega að sækja þau þess vegna. Það sem mætti vel koma því á framfæri að með því að sækja svona námskeið eru ekki aðeins líkur á að börn fari að haga sér betur og líða betur heldur að foreldrunum sjálfum eigi eftir að líða betur. Það er hægt að kenna uppeldi og samskiptahæfni (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019; Gordon, 1970; Faber og Mazlish, 2012). Sigrún Aðalbjarnardóttir (2019) segir að samskiptahæfni sé alltaf að verða verðmætari og verðmætari í nútímasamfélagi (bls. 170) og að „Ekki þurfi að tíunda hve áriðandi er að foreldrar leitist við að tileinka sér uppeldisaðferðir sem hlúa að vellíðan og velferð barnanna.“ (bls. 491). Þessi orð eru í takt við það sem hér hefur komið fram. Samskiptahæfnin er nátengd uppeldisháttum foreldra og velferð barna. Hún kallar á aukna áherslu á fjölskyldur, foreldra og börn í samfélaginu og nefnir þörfina fyrir uppeldisfræðslu og foreldraráðgjöf (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019, bls. 499). Rannsóknir Sigrúnar beinast sérstaklega að velferð barna. Langtímarannsóknin að baki *Lífssögur ungs fólks* (2019) var gríðarlega stór í sniðum og er því gæti verið að velferðarþættir barnanna sem hún fylgdi um áratugaskeið hafi ekki enn verið athugaðir þegar þau urðu fullorðin. Ef til vill leynist hafsjór af gögnum sem enn hefur ekki verið unnið úr. Uppeldissýn barnanna á fullorðinsárum var þó athuguð. Það hefði verið kjörið tækifæri að skoða samskiptahæfni þeirra, vellíðan ásamt öðrum velferðarþáttum á þessum tímamarki. Þrátt fyrir að vísbendingarnar sem birtast hér að framan tengi velferð barna við velferð foreldra, þá gætu

þessar niðurstöður varpað enn skýrara ljósi á stöðu mála. Gagnasafn hennar er áreiðanlega orðið mikið og margt sem hægt er að lesa úr því. Vonandi birtist umfjöllun um velferð foreldra fljótt.

„Við kennum foreldrum um en kennum þeim ekki,“ þetta segir Dr. Thomas Gordon (1970, bls. 10). Orð Thomas Gordon eiga vel við hér á landi. Þó svo að það séu uppeldisnámskeið í boði á Íslandi þá hefur uppeldisfræðsla almennt ekki skotið rötum í íslensku samfélagi. Til að mynda er það þannig í nokkrum ríkjum Bandaríkjanna að sjálfsagt telst að sækja uppeldisnámskeið og foreldrafræðslu og er þar mikið búið að rannsaka fræðsluna og hún kennd í háskólum. „*Parent educators*“ er hugtak sem að fólk tengir við. En ég tel þetta stafa af því að uppeldisnámskeið hafa verið til staðar í mjög langan tíma í Ameríku og hefur uppeldisfræðsla átt sér stað í alþýðumenningu (e. *popular culture*) í formi bóka eins og *How to talk so children will listen and listen so children will talk* eftir Faber og Mazlish (2012), *Between parent and child* eftir Haim G. Ginott (1972) og *Parent effectiveness training* eftir Thomas Gordon (1970). En uppeldisbækur birtast ekki á topplistum hér á landi eins og vestan við haf.

Fullorðnir, börn, samskipti og uppeldi eru mér hugleikin viðfangsefni, sérstaklega þegar þau standa saman. Í gegnum mín eigin æskuár hef ég velt vöngum um þessa þætti en gat þó aldrei lagt hald á neina skýra hugsun hvað þau varðar sökum þess hve lítið ég vissi. Með tíma fór skilningur minn vaxandi. Ég finn nú, sem faðir og sonur hve dýrmætt það er að hafa farið í nám sem hefur snert á uppeldi og fjölskyldum. Þessi vitneskja og skilningur er ekki sjálfsagður. Þetta á ekki aðeins við um mig, heldur sé ég oft á tíðum í kringum mig, við störf mín eða leik, samskipti milli barna og foreldra sem fara öfugar leiðir miðað við það sem ég hef lært á háskólagöngu minni. Þá fæ ég það á tilfinninguna eins og þarna sé samfélagið að fara á mis við foreldra og börn. Hvers vegn vita þau ekki betur? Af hverju er þetta ekki kennt í skólum? Við gerum ráð fyrir því að áður en nokkur flugumferðastjóri fær að starfa sem slíkur að þá þurfi hann eða hún að hafa lokið kröfuhörðu námi og viti því hvernig flugvélum er stýrt svo ekki hljótist skaði af. Þetta á ekki við um börn. Hver sem er getur eignast barn og alið það upp. Enginn þarf að standast próf eða sýna fram á hæfni í þessu hlutverki. Eins og Steinberg (2001) segir, þá vitum við margt um uppeldi, en þessi vitneskja skilar sér sjaldan til foreldra.

Í orðræðu stjórnmalanna er fjölskyldan oftast en ekki hornsteinn samfélagsins. Hvers vegna er þá ekki þessi fræðsla til staðar? Steinberg (2001) segir það nánast fullvíst að uppeldishættir foreldra hafi mikil áhrif á börn. Þetta er vitað og þrátt fyrir það þá þróast samfélagið ekki á sama hraða og vitneskja fræðimanna. Að öllum líkindum hefur þetta alltaf verið svona. Samfélög halda fast í gömul horf og breytast því hægt. Skref fyrir skref færumst við þó nær því að gera uppeldisnámskeið að sjálfsögðum hlut. Nú nýlega hefur

verið komið á fót námi til meistara gráðu í „Uppeldisráðgjöf og foreldrafræðslu“ við Háskóla Íslands. Tel ég þetta gera það að verkum að sérhæfð og lögvernduð starfsstétt komi í dagsljósið og bind ég miklar vonir við að hún muni koma þróuninni fram á við.

Niðurstöðurnar sem hér hafa komið fram eru mikilvægar. Samfélagið allt stendur frammi fyrir því verkefni að hlúa að og styrkja samskipti foreldra og barna. Botninn verður hér sleginn í tunnuna með 50 ára gömlum orðum Thomas Gordon sem ég geri að ákalli þessarar ritgerðar:

„Þegar allt kemur til alls voru þeir sem eru fullorðnir núna einu sinni börn, og sjálfir eru þeir afsprengi ófullkomins foreldradóms. Við þörfnumst nýrrar kynslóðar foreldra sem er reiðubúin til að takast á við að læra tæknina að ala upp ábyrg börn á heimilunum því þar verður það allt að byrja. Og það getur byrjað þar í dag, á þessari stundu...“

(Thomas Gordon, 1970, bls. 288)

Heimildir

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. og Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, N.J: Erlbaum.
- Baladi R., Johnson R. og Law G.U. (2018). Strengthening child-parent relationships. *Community practitioner*, 91(9), 45-47. sótt af:
<https://search.proquest.com/docview/2130238886?accountid=27513>
- Baldvin Einarsson. (1995/1829). *Uppeldið varðar mestu*. Heimildarit í íslenskri uppeldis- og skólasögu. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*, 4, 1-103.
- Belsky, J. og Barends, N. (2002) Personality and parenting. Í M.H. Bornstein (ed.) *Handbook of Parenting, Volume 3: Being and Becoming a Parent*. London: Routledge, bls. 415–38.
- Belsky, J. (1984). The Determinants of Parenting: A Process Model. *Child development*, 55(1), 83-96.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment*. New York: Basic books.
- Clarke, J. I. og Dawson, C. (2005). *Að alast upp aftur: annast okkur sjálf, annast börnin okkar*. Reykjavík: ÓB ráðgjöf.
- Cook, M.W. (2015, 25. september). What it means to be uniquely human. Sótt af:
<https://www.humansandnature.org/what-does-it-mean-to-be-human-what-it-means-to-be-uniquely-human>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology og optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. Í N. Weinstein (Ritstj.), *Human Motivation and Interpersonal Relationships: Theory, Research, and Applications* (bls. 53–73).
https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3
- Faber, A. og Mazlish, E. (2012). *How to talk so kids will listen & listen so kids will talk*. New York: Scribner.
- Feldman, R.S. (2018). *Development across the life span*. England: Pearson education limited.
- Ginott, H.G. (1972). *Teacher and child*. New York: The Macmillan company.

- Gordon, T. (1970). *Samskipti foreldra og barna – Að ala up ábyrga æsku* (Ingi Karl Jóhannesson þýddi). Reykjavík: Iðnú.
- Greve, B. (2008). What is welfare? *Central european journal og public policy*, 2(1), 50-73. Sótt af:
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.879.5745&rep=rep1&type=pdf>
- Gyða Haraldsdóttir, Dagmar Kr. Hannesardóttir, Brynhildur L. Brynjarsdóttir og Lone Jensen. (2014). Árangur af foreldrafærninámsskeiðinu Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar. *Sálfræðiritið*, 19, 57-69. Sótt af:
www.hirsla.lsh.is/lsh/bitstream/2336/556036/3/Sal_2014_5.pdf
- Gyða Haraldsdóttir. (2015). Uppeldi og uppeldisfræðsla. Sótt af
www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item24369/Uppeldioguppeldisfraedsla
- Gyða Haraldsdóttir. (2016, 7. desember). Uppeldi og agi. Sótt af:
<https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14813/Uppeldi-og-agi>
- Gyða Haraldsdóttir. (2019, 7. nóvember). Hegðun og uppeldi – Hvað er gott uppeldi?. Sótt af:
<https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14813/Uppeldi-og-agi>
- Hrund Þórarinsdóttir og Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2010). Sýn foreldra á uppeldishlutverk sitt. Í *Salvör Nordal, Sigrún Júlíusdóttir, Vilhjálmur Árnason (ritstjórar), Velferð barna, gildismat og ábyrgð samfélags* (bls. 115-131). Reykjavík: Siðfræðistofnun – Háskólaútgáfa.
- Hutchison L., Feder M., Abar B. og Winsler A. (2016). Relations between parenting stress, parenting style and child executive functioning for children with ADHD or autism. *Journal og child and family studies*, 25(12), 3644-3656. Doi: 10.1007/s10826-016-0518-2
- Íslensk orðabók. (e.d.). Sótt af <http://snara.is>
- Mortweet, S. L. og Christophersen E. R. (2004). *Uppeldisbókin* (Gyða Haraldsdóttir og Matthías Kristiansen þýddu). Reykjavík: Skrudda (frumútgáfa 2003).
- Pála Margrét Gunnarsdóttir. (2019). „Ég held ég hafi bara ekki vitað hvað hamingja var, áður en þau fæddust“ : *upplifun feðra af auknum þroska, hamingju og lífstilgangi* (meistararitgerð). Sótt af: <http://hdl.handle.net/1946/34577>
- Ryan, R. M. og Deci, E. (2014). Self-Determination Theory. Í A. C. Michalos (Ritstj.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (bls. 5755–5760).
https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2630

- Ryan, R. M. og Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: An introduction and overview. Í R. M. Ryan og E. L. Deci, *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (bls. 3–25). New York: Guilford Publications.
- Sanders M.R. (2008). Triple P - Positive parenting program as public health approach to strengthening parenting. *Journal of family psychology*, 22(4), 506-517. Sótt af: <https://www.researchgate.net/publication/23196304>
- Sanders, M.R., Markie-Dadds, C. og Turner, M.T. (2003). Theoretical, scientific and Clinical Foundations of Tripe P-Pos-itive Parenting Program: A population approach to the promotion of parenting competence. *Parenting Research and Practice Monograph*, 1. Doi: 10.1002/car.798
- Sanner, C. M. og Neece, C. L. (2018). Parental distress and child behavior problems: Parenting behaviors as mediators. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 591–601. Doi: 10.1007/s10826-017-0884-4
- Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2019). *Lífssögur ungs fólks: Samskipti, áhættuhegðun og styrkleikar*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of research on adolescence*, 11(1), 1-19. doi: 10.1111/1532-7795.00001
- Umberson D. (1989). Relationships with children: Explaining parents' psychological well-being. *Journal og marriage and family*, 51(4), 999-1012. Sótt af: <https://www.jstor.org/stable/353212>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. (Ritstjórar og þýðendur Cole, M., John-Steiner, V., Scribner, S. og Souberman E.). Cambridge, MA: Harvard University press.
- White, S. C. (2008). *But what is wellbeing?* Sótt af staff.bath.ac.uk/ecsscw/But_what_is_Wellbeing.pdf