

Meðvituð samskipti

Hvaðan koma hugmyndir og viðhorf okkar um uppeldi?

Helena Rut Sigurðardóttir og Rakel Guðbjörnsdóttir fræddu foreldra um meðvituð samskipti.

Upptöku á fundinum má finna hér.



The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main content is a presentation slide with the title "Foreldrar - Uppalendur". Below the title, it says "Margir mótandi áhrifaþættir:" followed by a list of bullet points: "Hvernig var okkar eigið uppeldi?", "Nærumhverfið núna", "Stuðningsnetið", "Búsetan", "Efnahagsstaðan", and "Samfélagið sem við búum í". To the right of the text is a photograph of a man and a child. On the right side of the screen, there is a vertical gallery view of participants, including Asa Fanney Gestsdóttir, Sigurrosj, Helena Rut Sigurðardóttir, and Kathryn Ruth. The Zoom control bar at the bottom shows various icons for muting, video, chat, and recording.

Ómeðvituð viðbrögð móta samskiptamynstur foreldra og barna

Eigið uppeldi mótar gjarnan uppeldisaðferðir og hugmyndir foreldra um aga. Aðrir mótandi þættir eru; nærumhverfið, stuðningsnet, búseta, efnahagsstaða og samfélagið sem við búum í. Mikilvægt er að uppalendur skoði hlutverk sín sem fyrirmyndir og ígrundi hvað liggur að baki viðhorfum og viðbrögðum. Togstreita getur ríkt í tvíhliða sambandi barns og foreldris þar sem annar bregst stöðugt við viðbrögðum hins og öfugt. Þessi viðbrögð geta stýrst af fyrri reynslu og

væntingum auk ómeðvitaðra taugaviðbragða sem bjóða okkur að berjast, hörfa eða frjósa. Foreldrar ættu að vera meðvitaðir um eigin viðbrögð því þau geta viðhaldið erfiðri hegðun og samskiptamynstri.

Foreldrar geta slökkt á sjálfstýringunni og tamið sér betri færni með þjálfun og þekkingu

Rakel og Helena Rut ræddu hvernig ígrundun getur leitt til meðvitaðra uppeldisaðferða. Þá getur hjálpað að halda dagbók og eiga samtál við foreldrafræðara eða jafnvel aðra foreldra með svipaða reynslu. Þær mæltu með því að skrifa niður og skoða hvað veldur síendurteknum mynstrum – er um að ræða átök, samskiptaerfiðleika eða neikvæðar hugsanir í eigin garð eða barnsins? Hvaða aðstæður kalla fram neikvæð viðbrögð og hvaða hugsanir stjórna ferðinni? Hvernig leið þér í aðstæðunum og hvernig heldurðu að barninu hafi liðið?

Sýnum okkur sjálfum samkennd

Foreldrahlutverkinu fylgir mikil ábyrgð og algengt er að álasa sér þegar illa gengur. Fremur en að lamast af sektarkennd er mælt með því að sýna sér samkennd við óþægilega uppgötvun og muna að hrósa sér fyrir hugrekkið sem þarf til þess að fara út fyrir þægindarammann og þroskast sem uppalandi.

Rakel er með B.A. í sálfræði og M.A í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf. Hún er einnig heilsu- og meðgöngunuddari og heilsumarkþjálfari frá IIN.

Helena er leikskólakennari og sérkennslustjóri í leikskóla með M.A í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf.

Um tengjumst.is:

Tengjumst – boðið verður upp á vettvang fyrir foreldra/uppalandur til að koma saman, fá fræðslu og gera hagnýtar æfingar til að þroska viðhorf sín og auka víðsýni við

uppeldi barna sinna. Tengjumst vinnur í samstarfi við meðferðastofuna Varðan þar sem Vagnbjörg Magnúsdóttir fíknifræðingur og nemi í áfallafræðum starfar ásamt Berglindi Ólafsdóttur fjölskyldufræðingi.

Rakel og Helena hafa tekið námskeiðið RDPED og munu standa fyrir námskeiðum í ígrunduðum samræðum byggðum að stórum hluta á hygmyndafræði þess námskeiðs (RDPED).