

Efling tengsla foreldra og unglings

Leiðbeiningar til foreldra



Áherslur í samskiptum og tilfinningalegri leiðsögn milli foreldra og unglings.

Að vera næmur á tilfinningar unglingsins

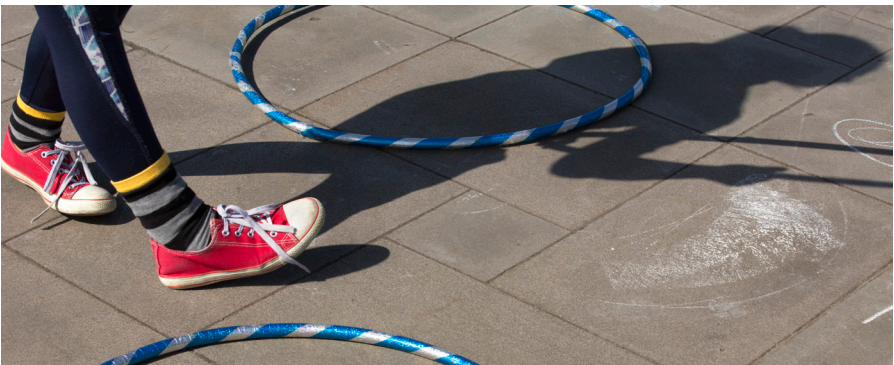
- Veistu hvenær hann er leiður? – reiður? – sár? – óttasleginn? – óöruggur? Hverju tekurðu þá eftir hjá honum?
- Greinirðu muninn hvort unglingsurinn er að sýna þér varnartilfinningar (upplifir t.d. að þú sért ekki að hlusta eða skilja) eða tilfinningar sem spottnar eru af öðrum ástæðum. Dæmi um varnartilfinningu er þegar unglingsi sárnar og hann bregst við með reiði.

Að hjálpa unglingsnum að setja orð á tilfinningar sínar

- Hjálpaðu honum að finna orð yfir það hvernig honum líður – gefðu gjarnan dæmi s.s. leiður, vonsvikinn, pirraður, reiður, sár, ringlaður, óöruggur, hræddur.
- Þú getur sagt honum að það sé í lagi að finna fyrir mismunandi tilfinningum á sama tíma

Að taka eftir og greina tilfinningar er gott tækifæri til leiðsagnar og nándar

- Unglingsurinn þarfnast þín mest þegar hann er leiður, reiður eða hræddur.
- Geta þín til að róa æstan unglings er mest þegar þú finnur fyrir öryggi í foreldrahlutverkinu.
- Þú getur róað unglingsinn með yfirveguðum orðum eingöngu en einnig með orðum og líkamlegri snertingu s.s. fadmlagi, klappi á upphandlegg eða bak og með því að setjast við hliðina á honum.



- Að bregðast við tilfinningum unglingsins hjálpar honum við að öðlast getu og færni til að róa sig sjálfur.
- Að ræða við unglingsinn um eitthvað sem hann er til í að ræða og er ekki um of tilfinningahlaðið gefur þér tækifæri til að æfa þig í að hlusta og finna lausnir með unglingsnum.

Að hlusta með samhygð felst m.a. í að viðurkenna og virða tilfinningar unglingsins

- Gefðu gaum að líkamstjáningu unglingsins, svipbrigðum og raddblæ.
- Sittu helst við hlið unglingsins, andaðu djúpt, slakaðu á og einbeittu þér að honum og því sem hann er að segja.
- Sýndu unglingsnum athygli og áhuga – láttu hann vita og finna að þú takir hans sjónarmið alvarlega og að þú sért fús til að eiga stund með honum.
- Þegar unglingsurinn tjáir tilfinningar sínar sýndu honum þá að þú takir eftir þeim, virðir þær og reynir að skilja þær sem best.
- Hlustaðu af athygli á meðan unglingsurinn segir sína hlið, ekki grípa fram í og reyndu að sjá aðstæðurnar og tilfinningarnar út frá hans sjónarhorni.
- Sýndu skilning, deildu e.t.v. með honum sambærilegum dæmum úr þínu eigin lífi.
- Eftir að unglingsurinn hefur sagt þér sína hlið á málinu þá getur þú spurt hann spurninga til að fá skýrari mynd og láta hann vita að þú hafir raunverulega verið að hlusta.
- Forðastu að hunska eða gera lítið úr tilfinningum unglingsins, laga þær eða segja honum að honum ætti að líða einhvern vegin öðruvísi.
- Forðastu spurningar sem þú veist svarið við – m.a. til að geta staðið unglingsinn að því að segja ósatt.
- Forðastu „hvers vegna“ spurningar, þær setja unglingsinn gjarnan í varnarstöðu. Spurðu frekar „hvað“ og „hvernig“ spurninga sem sýna að þú hafir áhuga.
- Forðastu að spyrra „Hvers vegna ertu svona reið/ur?“ Spurðu frekar „hvað gerði þig svona reiða/n?“
- Forðastu að segja „Það var nú engin ástæða fyrir þig að verða svona reið/ur út af þessu.“ Segðu í staðinn „Ég get ímyndað mér að þetta hafi verið erfitt.“



- Forðastu þrætur og rökræður – það getur leitt til þess að unglिंगnum finnst þú vera að ráðskast með sig og/eða hann verður ráðvilltur og fer í vörn.
- Að virða tilfinningar unglingsins merkir ekki að þú sért sammála eða að þér líði eins í sambærilegum aðstæðum. Það merkir ekki heldur að þú samþykkir neikvæða hegðun eða að slík hegðun hafi ekki afleiðingar. Að virða tilfinningar hans felur eingöngu í sér að þú heyrðir og reyndir að skilja hans hlið á málinu.

Sýndu áhuga og forvitni (ekki hnýsni) með því að spyrja spurninga: „Segðu mér meira svo ég skilji sem best“

- Hvað gerðist?
- Hvernig var þetta fyrir þig?
- Hvað fórstu að hugsa?
- Hvernig leið þér?
- Hvað gerðirðu svo?
- Hvaða áhrif hafði þetta á þig?
- Hvaða merkingu hafði þetta fyrir þig?

Bíddu með að koma með lausnir/leiðir til úrbóta þar til eftir að unglingurinn telur að þú hafir skilið sig

- Það er gagnlegt og verndandi fyrir unglinginn ef hann lærir fyrst að tjá tilfinningar sínar (hvernig honum líður) og síðan hugsa mögulegar lausnir.
- Það er oft nóg fyrir unglinginn að finna að þú hlustir af áhuga, einlægni og virðingu á hans sjónarhorn.
- Þegar unglingurinn skilur sjálfur hvað er að angra hann þá kemur hann gjarnan sjálfur með sínar eigin lausnir.
- Þegar unglingurinn er ekki um of upptekinn af því að verja sjálfan sig og/eða hafna ráðleggingum þínum þá áttu auðveldar með að aðstoða hann við að líta inn á við og finna út hvers hann þarfnast.
- Um leið og þú aðstoðar unglinginn og gefur honum meira tækifæri til að axla ábyrgð á að finna sjálfur leiðir til lausna mun hann eiga auðveldara með að leita til þín þegar hann þarfnast ráða og aðstoðar.





Að aðstoða unglinginn við að leysa vanda

- Aðstoðaðu unglinginn við að skilgreina eins vel og hægt er í hverju vandinn felst -gott að vera eins nákvæmur og hægt er.
- Hugsið saman allar mögulegar lausnir (brain-storming) – engin hugmynd er heimskuleg eða vitlaus – gott getur verið að punkta hugmyndirnar niður.
- Ef unglingnum hefur áður tekist að finna lausnir minntu hann þá á það – það hvetur hann.
- Aðstoðaðu unglinginn (án þess að stjórna) við að velja þá lausn sem virðist best í stöðunni núna. Gott er að ræða hve líklegt er að lausnin virki, hvort hún er sanngjörn og örugg, hvaða áhrif hún muni mögulega hafa á unglinginn og aðra.
- Ræddu hvað muni breytast við að vandinn leysist – hvað verði öðruvísi á eftir.

Við hvaða aðstæður er ekki árangursríkt að leiðbeina unglíngnum samkvæmt ofanskráðu

- Þegar þú ert í tímaþröng, þreytt/þreyttur eða í tilfinningalegu ójafnvægi.
- Þegar aðrir eru viðstaddir.
- Ef þú þarft að taka á alvarlegri/hættulegri hegðun s.s. ofbeldi, þjófnaði, skemmdarverkum, vímuefnaneyslu.
- Ef unglíngurinn er augljóslega að nota líðan sína og tilfinningar til að ráðskast með þig til að ná sínu fram.

Algeng mistök foreldris/foreldra

- Gera lítið úr, ásaka, hóta, þráttu, þræta um staðreyndir/sannleika, grípa fram í.
- Grípa til vanhugsaðra aðgerða í tilfinningalegu ójafnvægi því það er óvíst til hvers þær muni leiða. Stundum er góð hlustun, virðing og viðurkenning allt sem þú þarft að gera til að aðstoða unglínginn við að ná tökum á líðan sinni og þeim vanda sem um ræðir hverju sinni.
- Að draga sífellt fram „gamlan vanda/hegðun“ til sönnunar þess að ekki sé hægt að treysta unglíngnum

Það getur verið auðvelt að misskilja hvað unglíngurinn er að meina með orðum sínum og hegðun þrátt fyrir að þú sért að leggja þig fram um að skilja hann sem best.



LANDSPÍTALI

ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI ÁGÚST 2018 / LSH-1656

ÞÝTT OG STAÐFÆRT Í JÚLÍ 2016 ÚR ABFT-EC FOR T3 EMOTIONAL COACHING BLÖÐUNGI
(HAND- OUT) AF UNNI HEBU STEINGRÍMSDÓTTUR GEDHJÚKRUNARFRÆÐINGI OG VILBORGU G.
GUÐNADÓTTUR, GEDHJÚKRUNARFRÆÐINGI OG FJÖLSKYLDUPERAPISTA

ÁBYRGÐARAÐILAR EFNIS: YFIRLÆKNIR BUGL OG DEILDARSTJÓRI GÖNGUDEILDAR BUGL

LJÓSMYNDIR: ÞORKELL ÞORKELSSON

HÖNNUN: SAMSKIPTAEILD LSH