

# **Skólafærnisnámskeið fyrir forráðamenn nemenda í 8. bekk Áslandsskóla**

# Unglingsárin 2008

Efni:

Unglingsárin, „**unglingaveikin**“ er hún til?

Helstu þroskabreytingar, áhrifaþættir og kynjamismunur á þessu aldursskeiði

Mismunandi uppeldisnálganir:

Hverjar eru þarfir unglunga?

Samskipti

Unglingar, tölvunotkun og Netið

## Helstu samfélagsbreytingar

Hin eiginlegu unglingsár hafa lengst  
(kynþroskaskeiðið hefst fyrr, skólaganga er  
lengri).

Áhrif jafnaldrahópsins eru meiri nú

Sambúð stórfjölskyldunnar er víkjandi

Öll aldurskeið hafa sinn sjarma

Unglingsárin er spennandi tímabil, hlaðið væntingum og tilhlökkun til framtíðarinnar.

Engu að síður tengist þetta tímabil oft:

- Sveiflukenndri líðan
- Tilfinninga- og félagslegri togstreitu

Hjá ákveðnum en litlum hópi:

- Mótþróahegðun, hegðunarvanda
- Áhættuhegðun/hvatvísi

Sumir foreldrar skynja og sjá hjá barni sínu:

- Breytt tengsl við fjölskylduna
- Að persóna og hegðun breytist
- Að frammistaða í skóla versni
- Að unglingurinn vilji vera minna með foreldrum sínum
- Breytt áhugasvið, dvínandi áhugi á áhugamálum
- Kröfu um meira frelsi en jafnvel er hægt að samþykkja

# Unglingsárin

- Niðurstöður kannanna gefa jákvæða mynd af meginþorra unglunga.
- Unglingar eru flestir iðnir við að sinna námi og áhugamálum sínum
- Stundum er talað um unglिंगavandamál sem eitt stórt vandamál frekar en að greina það niður í smærri einingar

## Þroski og þroskabreytingar frá 12-18 ára

Helstu vitsmunabreytingar á unglingsárunum:

- Hugsun verður kerfisbundnari
- Ný og flóknari sjónarhorn myndast
- Aukin hæfni til að setja sig í spor, draga ályktanir, túlka, flokka, hugsa hlutlægt, setja fram tilgátur og gera áætlanir til lengri tíma.



## Þroski og þroskabreytingar frá 12-18 ára

- Orð eins og kaldhæðni, háð, þversagnir fær dýpri merkingu
- Skilningur á orðum, orðasamböndum og orsakasamhengi hluta eykst
- Sértekir hæfileikar koma í ljós, séu þeir til staðar

## Þroski og þroskabreytingar frá 12-18 ára

Helstu breytingar á sviði tilfinninga:

- Dýpri og tíðari tilfinningarsveiflur
- Tilfinningarleg viðbrögð verða sterkari

Depurð; ofsagleði; reiði; tilfinninganæmi; rík réttlætiskennd

## Þroski og þroskabreytingar frá 12-18 ára

Helstu breytingar á sviði félagsþroska fela í sér:

- Leit að sjálfsmynd/lífstíl, persónulegum smekk
- Sjálfstæðisbaráttu
- Tilraunastarfssemi

## Þroski og þroskabreytingar frá 12-18 ára

- Sjálfhverfa, sjálflægni einkenna oft þetta aldurs skeið
- Áhrifagirni, láta undan félagaprýstingi
- Hvatvísi, hugsa ekki áður en framkvæmt er
- Finnast að enginn skilji sig
- „Ekkert kemur fyrir mig“ hugsun

## Þroski og þroskabreytingar frá 12-18 ára

Innri þættir sem hafa áhrif á þroska og líðan:

- Persónugerð/skaperð
- Kynþroskinn og fylgipættir hans, sálrænir- og námslegir þættir

## Þroski og þroskabreytingar frá 12-18 ára

Ytri þættir sem hafa áhrif á þroska og líðan:

- Uppeldis- og fjölskylduaðstæður
- Skólinn, líðan í skólanum og tengsl við jafnaldra
- Vinir og félagamenning

## Unglingsárin: kynjamismunur

Í samanburði við seinþroska drengi eru snemþroska drengir að öllu jöfnu:

- Öruggari en þeir sem eru seinni til að taka líkamlegri þroska
- Njóta frekar vinsælda hjá báðum kynjum

# Unglingsárin: kynjamismunur

Þessi er öfugt farið með stúlkur.

Þær sem eru mjög bráðþroska:

- Eru meðvitaðri um sjálfa sig
- Eru uppteknari af útliti sínu
- Eru uppteknari af kynferðismálum



# Unglingsárin: kynjamismunur

Stúlkur sem taka kynþroskan út seinna hafa mælst líða betur:

- Í tómstundum og íþróttum
- Í skóla og skólastarfi

## Mismunandi uppeldisnálganir

- Leiðandi uppeldi: mikill agi og mikil umhyggja
- Skipandi uppeldi: mikill agi og lítil umhyggja
- Eftirlátt uppeldi: lítill agi og mikil umhyggja
- Afskiptalaust uppeldi: lítill agi og lítil umhyggja

Skoðum nánar hvað felst í „aga“

## Uppeldi: Agi

Agi getur verið jákvæður eða neikvæður:

- Jákvæður agi felur í sér aðhald og festu, en einnig umhyggju
- Neikvæður agi vísar til valdbeitingu, refsinga og hótana. Neikvæður agi styrkir neikvæða hegðun.

## Hvaða nálgun mætir þörfum barnsins best?

- Jákvæður agi í uppeldi leggur grunninn að sterkri sjálfsmynd og sjálfsöryggi barnanna
- Að foreldrar sjálfir séu sterkar og góðar fyrirmyndir skiptir miklu máli

# Sjálfsagi

Sjálfsagi er bæði áunnin og lærður. Hann á sér grunn í mörgu t.d. persónuleika, uppeldi- og uppeldisaðstæðum, fyrirmyndum

Sjálfsagi vísar til hæfni og getu til að fylgja eigin sannfæringu

## Unglingsárin: hverjar eru þarfirnar?

- Að foreldrarnir séu fastur punktur í tilveru þeirra
- Umhyggja, ástúð og skilningur foreldra sinna
- Aukið sjálfstæði, svigrúm og ábyrgð í samræmi við aldur og þroska
- Jafnvægi milli frelsis og aga
- Að þau upplifi gleði og kátínu á heimilinu

## Unglingsárin, hverjar eru þarfirnar?

- Að tekið sé eftir því góða í fari þeirra og gjörðum
- Að þau læri að leysa ágreiningsmál
- Aukin og stigmagnandi þátttaka í samræðum og ákvarðanatöku
- Skýrar reglur/ákveðinn rammi

# Hvaða nálgun leiðir til árangurs í forvörnum?

Árangursríkustu forvarnirnar eru þær sem:

- Byrja snemma
- Eiga stoð sína í jákvæðum samskiptum og samveru foreldra við börn sín

Í jákvæðri sjálfsmynd og persónulegum metnaði felst öflugasta forvörnin gegn ytri vá



# Unglingsárin: Samskipti

Foreldrar verða að vera tilbúnir til að:

- Hlusta
- Sýna sveigjanleika
- Slaka á reglum þegar við á
- Gefa kost á yfirbót/endurvinnna traust
- Leyfa unglingnum að bera ábyrgð á vissum þáttum

# Unglingsárin: Samskipti

Samskiptaerfiðleikar/deilur.

Helstu ástæður:

- Tjáskiptaerfiðleikar, samskiptaleysi
- Skortur á gagnkvæmri virðingu
- Ótti við höfnun, varnarviðbrögð

# Unglingsárin: Samskipti

Til að leysa á ágreining farsælllega:

- Koma fram af yfirvegum og kurteisi
- Hlusta á mótaðilann
- Vera sjálfur góð fyrirmynd

## Unglingsárin: Samskipti

- Foreldrar hafa líka tilfinningar.
- Allir geta misst stjórn á skapi sínu.

Reiðileg viðbrögð hafa:

- Niðurlægjandi áhrif á hinn aðilann
- Kalla fram varnarviðbrögð hans
- Vekja reiði og sársauka

# Unglingsárin: Samskipti

Mikilvægt er að geta:

- Beðið börnin sín afsökunar þegar við á
- Gefið útskýringar ef viðbrögð eða framkoma foreldra við börn sín er neikvæð

## Unglingsárin: Samskipti

Hvernig má bæta samskiptin í fjölskyldunni?:

- Með því að hlusta á aðra
- Með því að temja sér að svara ávallt um hæl
- Óska eftir skoðunum þegar við á
- Vera hreinskilin
- Gagnrýna/gera athugasemdir á uppbyggilegan hátt

# Unglingsárin: Samskipti

Mikilvægir þættir í samskiptum:

- Að hrósa
- Tjá væntumþykju
- Ræða/spyrja um tilfinningar og líðan
- Forðast að nota kaldhæðni, stríðni eða útúrsnúninga

# Unglingsárin: Samskipti

Þegar leysa á ágreiningsmál:

- Skilgreina vandann vel
- Þekkja eigin viðbrögð
- Íhuga hver verði viðbrögð annarra
- Vera raunsær á sjálfan sig og aðra



# Unglingurinn, tölvunotkun og Netið

Þversögnin um tölvunotkun/Netið er þessi:

- Auknir möguleikar á meiri samskiptum
- Með „ofnotkun” dregur úr hefðbundnum samskiptum
- Með ofnotkun eykst hættu á einangrun og einmanatilfinningu

## Unglingurinn, tölvunotkun og Netið

Óhóflegur tími í tölvunni, (leikjum eða á Netinu) getur leitt til þess að

- Vinum fari fækkandi
- Notkun talmáls minnkar, dregur úr samskiptafærni
- Samskipti við fjölskylduna minnka meira en æskilegt er

# Tölvueinsemd

Ef hægt er að ánetjast tölvunni/Netinu?

- Mörg dæmi eru um að aðrir hlutir sem áður þóttu mikilvægir hafa vikið fyrir tölvunni
- Tölvunotkun getur orðið stjórnlaus ef ekki er að gáð
- Tölvun tekur völdin..

# Unglingurinn, tölvunotkun og Netið

Hverjir eru í áhættuhópi?

- Þeim sem skortir félagslega færni og sjálfsöryggi
- Þeir sem eru haldnir mikilli feimni, finna fyrir kvíða í félagslegu samhengi, eru daprir, þunglyndir, einmana og einangraðir

# Unglingurinn, tölvunotkun og Netið

Viðbrögð og mótvægisaðgerðir í formi fræðslu:

- Um skaðsemi of mikillar tölvunotkunar
- Upplýsa um hvað þarf að varast á Netinu
- Ræða við börnin um muninn á raunveruleika og ímynduðum heimi

## Unglingurinn, tölvunotkun og Netið

Viðbrögð foreldra og mótvægisaðgerðir þeirra:

- Endurskoða staðsetningu tölvunnar á heimilinu (færa hana í miðrými)
- Leggja áherslu á að þjálfra félagslega færni
- Auka samverustundir fjölskyldunnar

# Unglingurinn, tölvunotkun og Netíð

Frh.

- Mikilvægt er að foreldrar setji reglur í kringum tölvu/Netíð
- Best er ef hægt er að setja slíkar reglur í samvinnu við unginginn
- Muna að foreldrarnir ráða ef ekki næst samvinna

# NIÐURSTAÐA, MEGINATRIÐI

**Gott sjálfstraust og innri agi er besta veganestið í ferðinni gegnum unglingsárin.**

**Öruggustu forvarnirnar gegn ytri vá felst í góðri persónulegri líðan og sátt við umhverfi sitt.**

**Þessa þætti öðlast barnið einna helst í samskiptum sínum við umönnunaraðila sína**



Með sterka sjálfsmynd í farteskinu aukast líkur þess að:

- Börn/unglingar geti átt eðlilegt samneyti við jafnaldra án þessa að finnast þeir þurfa að þóknast
- Standist betur félagaprýsting