



**PAPA verkefnið miðar að því að stuðla
að jafnvægi vinnu og einkalífs fyrir
feður (einstæðra og í sambandi)**

LEIÐARVÍSIR FYRIR FEÐUR

Disclaimer (PAPA): This toolkit expresses the views of its creators, who are the organizations of the PAPA Project Partnership. The responsible bodies of the Erasmus+ program are not responsible for any use of the information contained.

PAPA VERKEFNIÐ: Að stuðla að jafnvægi milli vinnu og einkalífs fyrir feður

Tæknipróun hefur leitt af sér öra þróun á vinnumarkaði bæði hvað varðar eðli starfa og jafnvægi vinnu og einkalífs hjá öllum kynjum.

Jafnvægi milli *vinnu og einkalífs* snýst ekki aðeins um hvernig maður ráðstafar tíma sínum og ræktar fjölskyldutengslin heldur almennt að lífsgæðum. Með jafnrétti kynjanna og aukinni þátttöku feðra í uppeldi og fjölskyldulífi þá er jafnvægi vinnu og einkalífs áskorun fyrir öll kyn. Karlar hafa stigið fram og taka nú þátt í baráttu fyrir auknu jafnrétti og mannréttindum kynjanna.

Í gegnum tíðina hefur verið gerð sú krafa á karla að þeir séu fyrirvinnur og vinni meiri yfirvinnu sem hefur leitt til þess að ójafnvægi er á milli vinnu og einka- eða fjölskyldulífs. Þessi krafa hefur orðið til þess að feðrum finnist þeir ekki verja nægum tíma með börnum sínum og/eða fjölskyldu auk þess sem vinnuálag hefur oft neikvæð áhrif á samskipti og heilsu feðra (líkamlega og andlega).

Það er mikilvægt að valdefla og styðja feður og karlmenn í því að taka virkan þátt í uppeldi og fjölskyldulífi og vinna með úrehtar staðalímyndir kynjanna í ljósi þess að ónóg þátttaka feðra í uppeldinu hefur neikvæð áhrif á félags- og tilfinningaþroska barna.

Lögleiðing foreldra- og fæðingarorlofs er mikilvægur þáttur í valdeflingu feðra, samanber tilskipanir Evrópusambandsins (European Directive 1158/2019) sem aðlöguð voru í lög nr. 4808/2021 í Grikklandi og lög nr. 144/2020 á Íslandi. Hugmyndin með foreldraorlofi er að stuðla að jafnrétti kynjanna og stuðla að aukinni þátttöku feðra í uppeldinu og fjölskyldulífinu.

PAPA (Promoting work-life balance to professional male parents or single parents and careers) verkefnið er styrkt af Erasmus+ (KA210-ADU) menntaáætlun Evrópusambandsins og er leitt af Institute of Prevention and Development (IPD) frá Grikklandi í samvinnu við Einurð frá Ísland.

Verkefnið miðar að því að stuðla að jafnvægi í vinnu og fjölskyldulífs hjá feðrum. Fjöldi rannsókna sýnir fram á að ójafnvægi vinnu og einkalífs hefur bein áhrif á heilsu og velferð feðra (getur leitt til aukinnar streitu, tilfinningalegs ójafnvægis og skertra lífsgæða o.fl.).

Umgjörð PAPA verkefnisins var hönnuð af Institute for Prevention and Development - IPD, sem síðan var þróað og útfært í kennslufni í samstarfi við Einurð m.a. byggt á niðurstöðum Fatherhood verkefnisins. Hannað var opið menntaefni og kennsluáðferðir fyrir foreldra og þá sérstaklega feður á vinnumarkaði (í sambandi eða einstæða) sem miðaði að því að byggja upp færni og stuðla að jafnvægi vinnu og fjölskyldulífs og stuðla að jafnrétti kynjanna í foreldrahlutverkinu. Farið er yfir hvernig má bregðast við vanlíðan, streitu og tilfinningalegu álagi sem hefur ekki eingöngu áhrif á heilsu feðra heldur

einnig samskipti þeirra við börn sín.

Með PAPA verkefninu og þessum leiðarvísi er leitast við að valdefla og styðja feður til að byggja á eigin styrkleikum en um leið vekja athygli almennings á mikilvægi jafnréttis kynjanna og virkri þátttöku feðra í uppeldinu.

PAPA verkefnið var þróað sumarið 2022 en styrkur fékkst til þess í árslok og hófst það í byrjun mars 2023. Upphafsfundur samstarfsaðilanna fór fram 5. apríl 2023 og í kjölfarið var unnin þarfagreining og skrifborðsrannsókn í báðum þáttökulöndunum (Grikklandi – Íslandi).

Fyrsti kynningarviðburðurinn var haldinn 7. apríl 2023 á Feðradagshátíð í Þessalóníku Grikklandi. Skipulögð var 2 tíma vinnustofa er snérist um valdeflingu og vellíðan feðra, þar var unnið með streitustjórnun, núvitund auk þess sem fjallað var um þætti sem hafa áhrif á lífsgæði vinnandi feðra.

Tilraunakennsla og jafningjaþjálfun feðra átti sér stað 9.-18. janúar 2024 þar sem faðir sem hafði tekið þátt í Fatherhood verkefninu leiddi þjálfunina og byggði á opnu menntefni og niðurstöðum þarfagreiningar. Þjálfunin var á ensku og var í boði bæði fyrir feður á Ísland og Grikklandi.

Þjálfunin var liður í að aðlaga opið menntefni og aðferðir sem síðan var unnið með í þróun á þessum vegvísi þar sem settir eru fram eftirfarandi námsþættir:

- Hvernig má takast á við ólíka þætti foreldrahlutverksins og ná fram jafnvægi á milli vinnu og fjölskyldulífs
- Hvernig má vinna með streitu með einföldum og skemmtilegum æfingum.
- Fræðsla og upplýsingar um hvernig má ná jafnvægi milli vinnu og fjölskyldulífs.
- Vitundarvakningu um neikvæð áhrif ójafnvægis vinnu og fjölskyldulífs á föðurhlutverkið og heilsu feðra.

Kynning á Papa Leiðarvísinum

Leiðarvísinum er ætlað að leiðbeina feðrum, hag- og fagaðilum sem vilja skipuleggja námskeið og vinnustofur sem miða að því að auka færni feðra í að ná jafnvægi á milli vinnu og fjölskyldulífs. Hann er setur fram í eftirfarandi hlutum:

Fyrsti hluti snýr að niðurstöðum af gagnaöflun þar sem farið var yfir laga- og stuðningsumhverfi innan Evrópusambandsins og í þátttökulöndunum, er kemur að stuðningi við feður og foreldra. Jafnframt er farið yfir niðurstöður spurningakönnunar til feðra um aðstæður þeirra og þarfir.

Næsti hluti skoðar mikilvægi föðurhlutverksins í tengslum við þroska barna, uppeldisaðferðir, aga, tilfinningagreind og jákvæða styrkingu á samkennd og samskiptafærni.

Þriðji hlutinn snýr að valdeflingu feðra, sjálfsumönnun og streitustjórnun til að stuðla að sterku sambandi föður og barns.

Leiðarvísirinn er í formi stuttra ráðlegginga og ábendinga sem byggja á gagnreyndum aðferðum og tilvitnunum í heimildir. Í viðauka má finna aðferðir og æfingar er stuðla að aukinni sjálfsvitund, tilfinningagreind og vellíðan auk aðferða til að takast á við streitu með núvitund sem allir geta nýtt sér sjálfstætt eða í hópum.

1. KAFLI: GAGNAÖFLUN

Gagnaöflun fól í sér greiningu á lagaramma og stuðningsramma, spurningakönnun og viðtöl.

1.1 Lagarammi og stuðningsumhverfi

Fæðingarorlof feðra á vinnumarkaði er lykilþáttur í því að þeir geti fundið jafnvægi á milli vinnu og fjölskyldulífs. Löggjöf um foreldraorlof er ólík innan landa Evrópusambandsins, sum lönd hafa byggt upp sveigjanlegt laga- og stuðningsumhverfi á meðan íhaldssemi er ráðandi í öðrum löndum. Hér verður skoðaður lagarammi í tengslum við fæðingar- og foreldraorlof í Evrópu, á Íslandi og í Grikklandi.

Á vettvangi Evrópusambandsins miðar tilskipun 2019/1158 að því að auka jafnvægi milli vinnu og einkalífs foreldra og umönnunaraðila og stuðla að jafnrétti milli karla og kvenna. Stefna sambandsins er að stuðla að jafnvægi milli vinnu og einkalífs en um leið vinna gegn staðalímyndum kynjanna og stuðla að jafnræði kynjanna er kemur að því að axla ábyrð á uppeldi og fjölskyldulífi. Tilskipunin miðar jafnframt að því að jafna stöðu kynjanna á vinnumarkaði, hvetja karla til virkrar þátttöku í uppeldi og fjölskyldulífi og stuðla að því að þeir geti sameinað betur vinnu við fjölskylduábyrgð og brjóta á bak aftur neikvæðar staðalímyndir og viðhorf á vinnumarkaði.

Tilskipunin kveður á um að 10 virka daga í foreldraorlof fyrir feður eða samsvarandi annað foreldri. Einnig er kveðið á um lágmarkskröfur um foreldraorlof sem nemur 4 mánuðum og 5 virkir dagar. Aðildarríki ESB eiga einnig að tryggja að vinnandi foreldrar (og umönnunaraðilar) með börn að tilteknum aldri hafi rétt til að óska eftir sveigjanlegu vinnufyrirkomulagi af umönnunarástæðum.

Með tilskipuninni er tvíhliða tryggður möguleiki starfsmanna sem nýta sér rétt til orlofs til að nýta greiðslur foreldraorlofs til viðbótar við áunnin réttindi og orlof án þess að það hafi áhrif á starfsréttindi. Evrópusambandið er að vinna með að auka réttindi feðra til foreldraorlofs til að stuðla að jafnrétti er kemur að fjölskyldulífi og foreldraábyrgð.

Í Grikklandi er lög nr. 4808/2021 fyrsta skrefið í innleiðingu á tilskipun (ESB) 2019/1158 sem liður í því að breyta og afnema það ójafnvægi milli vinnu og fjölskyldulífs sem karlar í grísku samfélagi hafa búið við lengi. Þar er horft til þess að auka þátttöku og ábyrgð feðra í uppeldi og er kemur að því að axla ábyrgð á fjölskyldulífinu.

Nýju lögini lengja foreldraorlof frá þeim 10 dögum sem eru lágmarksviðmið í tilskipun Evrópusambandsins í að lágmarki 14 daga sem jafnframt eiga við þegar um er að ræða ættleiðingu barns sem er allt að 8 ára við ættleiðingu. Foreldraorlof er ófrávíkjanlegur réttur launþega og skal tekið á 4 mánaða tímabili sem hægt er að taka annað hvort samfellt eða í hlutum. Jafnframt er í fyrsta skipti gert ráð fyrir að ríkið greiði fyrir foreldraorlofið fjárhæð sem miðast við lágmarkslaun hverju sinni. Auk

Þess er kveðið á um atvinnurekendur veiti 5 virkir dagar í orlof foreldra/umönnunaraðila og bjóði upp á sveigjanlegt vinnufyrirkomulagi svo sem fjarvinnu, sveigjanlegum vinnutíma eða hlutastarfi, fyrir foreldra með börn allt að tólf ára aldri. Löginn veita einnig starfandi foreldrum ýmis réttindi, þar á meðal umönnunarleyfi, leyfi vegna veikinda og skólustarfs barna.

Það er athyglisvert að með nýju lögunum 4997/2022 gefst móður kostur á að flytja allt að sjö af níu mánaða fæðingarorlofi yfir til föður og hann getur annaðhvort tekið fæðingarorlof eða á móti hlutastarfi. Móðirin sem er réttahafi sérstaks fæðingarorlofs velur hvernig hún nýtir rétt sinn, hvort sem hún nýtir hann allan sjálf eða hvort hún flytur hluta orlofsins til föðursins. Í þeim tilfellum sem faðir tekur hluta af fæðingarorlofi móður þá gilda öll almenn og sértæk ákvæði um mæðraverndar fyrir föðurinn á sama hátt og móðurina m.a. í tengslum við starfsöryggi og endurkomu á vinnumarkað eftir að orlofi lýkur.

Á Íslandi er fæðingar og foreldraorlof 12 mánuðir og skiptist það jafnt á milli foreldra. Hægt er að færa 6 vikur frá öðru foreldri til hins (sjá vef Vinnumálastofnunar, www.vmst.is). Einstæðir foreldrar og fjölskyldur með börn eiga rétt á niðurgreiddri dagvistun og/eða leikskólaplássi frá sveitarfélögum. Grunnskólar á Íslandi er ókeypis fyrir börn og skólamáltíðir eru niðurgreiddar. Flest sveitarfélög bjóða einnig upp á frístundastyrki til að standa straum af kostnaði við íþróttaiðkun, tónlistarkennslu eða öðru tómstundastarfi barnanna. Ríkið greiðir barnabætur til foreldra með börn yngri en 18 ára auk viðbótarfjárhæða vegna barna yngri en 7 ára. Barnabætur eru greiddar í fjórum greiðslum á árinu og ræðst fjárhæð þeirra eftir tekjum fjölskyldunnar.

1.2 Spurningakönnun

Markmið spurningakönnunarinnar var skilgreina þarfir feðra og þær áskoranir sem þeir standa frammi fyrir í foreldrahlutverkinu í báðum þáttökulöndunum. Spurningalistinn byggði á niðurstöðum gagnaöflunar og megindelegum rannsóknáðferðum.

Markmiðið með könnuninni var að afla upplýsinga um og bera saman aðstæður, vinnu- og nærumhverfi feðra í þáttökulöndunum. Að skoða með hvaða hætti þeir nálgust föðurhlutverkið, jafnvægi vinnu og fjölskyldulífs, aðstæður og sveigjanleika á vinnumarkaði. Einnig var skoðuð afstaða þeirra varðandi föðurhlutverkið, jafnvægi vinnu og fjölskyldulífs. Spurningarnar í könnunni snúa að eftirfarandi þáttum:

- ✓ Lýðfræði
- ✓ Barnauppeldi- Þátttaka
- ✓ Vinna – Vinnuaðstæður
- ✓ Jafnvægi fjölskyldu og atvinnulífs
- ✓ Löggjöf og réttindi

Markmið könnunarinnar var að kanna:

- kulnun í tengslum við vinnu
- upplifun feðra á svefngæðum
- þekkingu feðra á slökun sem leið til að takast á við kulnun og streitu aðferðum
- áhrif nærumhverfis og vinnuumhverfis á jafnvægi vinnu og fjölskyldulífs
- þekkingu feðra á gildandi löggjöf um foreldraorlof
- nýtingu feðra á foreldraorlofi og sveigjanleika í vinnuumhverfi
- viðhorf þeirra til vinnumarkaðar er kemur að því að stuðla að jafnvægi milli vinnu og fjölskyldulífs
- aðstæður á vinnumarkaði er kemur að jafnvægi vinnu og fjölskyldulífs
- stuðning atvinnurekenda og skilning á mikilvægi foreldrahlutverksins.

Samstarfsaðilar skilgreina „markhópin“ sem karlkyns foreldra (og/eða einstætt foreldri eða umönnunaraðilar). Jafnframt var horft til þess að greina landfræðilegan mun, bæði innan þátttökulandanna og á milli þeirra. Í greiningu á niðurstöðum frá Grikklandi var skoðað hvort munur væri á svörum á milli feðra á meginlandinu og þeirra sem bjuggu á grísku eyjunum sem og hvort munur væri á milli feðra í þéttbýli og dreifbýli.

Spurningakannanir eru algeng aðferð við frumrannsóknir en könnunin var sett upp á opna stafræna vettvangnum *Google Form* til að auðvelda aðgengi svarenda og úrvinnslu niðurstaðna. Könnunin var kynnt á samfélagsmiðlum samstarfsaðila og í gegnum tengslanet þeirra með tölvupóstum og í einhverjum tilvikum prentuðum könnunum sem síðan voru slegnar inn í *Google Form*. Horft var til þess að fá a.m.k. 100 svör við könnuninni.

Áhersla var lögð á að upplýsa svarendur um verkefnið og markmið könnunarinnar sem og úrvinnslu upplýsinga, þ.e. að niðurstöður yrðu eingöngu nýttar innan ramma PAPA verkefnisins og fullur trúnaður og nafnleyndar yrði gætt við úrvinnslu niðurstaðna.

Spurningakönnunin samanstóð að mestu af meginlægum spurningum þar sem svarendur hökuðu við ólíka valmöguleika og nokkrum opnum spurningum. Spurningar voru stuttar og leitast var við að þær væru skýrt afmarkaðar og fælu ekki í sér tvær eða fleiri spurningar. Leitast var við að setja hvorki fram leiðandi eða neikvæðar spurningar til að forðast tvíræðni í svörum.

Til að safna gögnunum tóku samstarfsaðilar viðtöl við feður augliti til auglitis, símleiðis eða á netinu til að afla upplýsinga um reynslu þeirra og skoðanir á viðfangsefni verkefnisins. Um var að ræða hálfstöðluð viðtöl sem gáfu viðmælendum tækifæri til að tjá sig. Í spurningakönnun og viðtölum var leitast við að nota skýrt og einfalt orðalag til að fyrirbyggja misskilning.

1.3 Greining og úrvinnsla

Eftir að hafa safnað gögnum frá báðum þátttökulöndum voru þær greindar, lyklniðurstöður settar fram sem og samanburður á milli landssvæða og þátttökulanda.

Í upphafi var settur fram rammi um greiningu niðurstaðna, fylgni og flokkun. Næsta skref var að greina og bera saman niðstöður úr ólíkum spurningum og þáttum. Eftirfarandi eru samandregnar niðurstöður:

Samantekt á niðurstöðum spurningakönnunar frá "Institute of Prevention and Development" í Grikklandi

Alls tóku 140 feður á aldrinum 19 til 45+ þátt, sem komu frá ýmsum landshornum, flestir (75%) frá Þessaloníkú og Mið-Makedóníu. Af þeim 140 einstaklingum sem svöruðu spurningalistanum voru 57,1% eldri en 45 ára, 30% voru á aldrinum 30 til 45 ára en aðeins 12,9% voru á aldrinum 19 til 30 ára. Þetta gæti bent til þess að karlar séu eldri en áður þegar þeir eignast börn sem gæti tengst auknum kröfum samfélagsins og skort á stuðningi við foreldra og fjölskyldur.

Varðandi menntunarstig svarenda kom á óvart að 37,1% eru með háskólapróf, 32,9% hafa lokið framhaldsnámi á háskólastigi og 7% eru með doktorsgráðu. Aðeins 20% svarenda höfðu lokið verknámi og 2,9% höfðu aðeins lokið framhaldsskóla (sem er skyldunám í Grikklandi). Við gerum okkur grein fyrir að hátt menntunarstig svarenda getur haft áhrif á niðurstöður könnunar þar sem þeir sem búa yfir sérþekkingu eru oft í sérhæfðari störfum sem gera miklar kröfur sem getur orðið til þess að barneignum er seinnkað samaber aldur svarenda.

Af þeim 140 einstaklingum sem svöruðu könnuninni sögðust 87,5% vera í hjónabandi eða sambúð en 7,1% sögðust vera einhleypir, 41% áttu eitt barn, 49% tvö börn og 10% þrjú börn. Sú staðreynd að aðeins 90% eignast eitt eða tvö börn bendir til þess að fæðingartíðni í Grikklandi líkt og í Evrópu sé að lækka mögulega vegna skorts á stuðningi atvinnulífsins, kostnaði við heilbrigðisþjónustu og stuðningi við barnafjölskyldur. Samkvæmt upplýsingum frá Eurostat sem birtar voru í tilefni af alþjóðlegum degi barna 20. nóvember, eiga 49,5% heimila í ESB eitt barn 38,2% tvö börn og 12,4% heimila ESB ala upp þrjú eða fleiri börn. Ef Grikkland er skoðað sérstaklega varðandi börn á heimili, eiga 47,4% eitt barn, tæp 37% tvö börn og 15,7% þrjú börn. Könnun Eurostat nær til 200 milljón manna úrtaks og er í samræmi við niðurstöður spurningakönnunarinnar. Ef litið er til aldurs barna svarenda þá eiga 34,3% barn/börn á aldrinum 0 til 5 ára, 30% 6 til 12 ára, 18,6% 13 til 18 ára og 17,1% eldri en 18 ára.

Allir sem svöruðu spurningalistanum sögðu að þátttaka þeirra í uppeldi barna væri nauðsynleg. Hins vegar sögðust aðeins 57% taka mjög virkan þátt í uppeldi, 33% sögðust bara taka þátt (en ekki

mjög virkan), 7% sögðust taka aðeins þátt og 3% sögðust alls ekki taka þátt. 79% svarenda vildu taka virkari þátt í uppeldi barna sinna og 47% svarenda skilgreindu starfið sem takmarkandi þátt í því að þeir kæmu í auknu mæli að uppeldi barna sinna. Er spurt var um þátttöku í foreldrasamstarfi þá svöruðu 76% feðra að þeir tækju ekki þátt í því. Samkvæmt rannsóknum gengur börnum sem eiga feður sem taka virkan þátt í uppeldinu betur í námi, börn feðra sem leika við þau virðast hafa hærra greindarvísitölu, betri mál- og vitsmunapróska.

Í spurningum er sneru að jafnvægi vinnu og fjölskyldulífs sögðust aðeins 60% hafa ákveðinn vinnutíma og um 30% sögðust vinna meira en 40 klukkustundir á viku. Um helmingur svarenda er ekki ánægður með vinnuálag sem er oft umfram fastann vinnutíma og 25% taka vinnuna oft með heim þar sem þeir hafa ekki tíma til að klára verkefni á skrifstofunni og vinna þá jafnvel um helgar. Hins vegar taka aðeins 7% vinnu með sér í frí. Að auki sögðust næstum 92% svarenda hafa fórnað svefni til að eyða meiri tíma með fjölskyldu sinni og tveir af hverjum þremur svarendum skoða tölvupóstinn sinn, jafnvel eftir að þeir hætta í vinnu.

Varðandi áhrif vinnu á uppeldishlutverkið, sagðist helmingur svarenda hafa misst af mikilvægum viðburðum barna sinna (t.d. skólaleikriti) vegna vinnu, það að vera faðir hafði hinsvegar áhrif á starfsval 72% svarenda. Tæplega helmingur svarenda (54%) þurfti að skipta um vinnu eða aðlaga vinnu sína til að taka þátt í uppeldi barna sinna en um 40% sögðust þurfa að vera í starfi sem færi illa saman við föðurhlutverkið. Almennt kom í ljós að feður í Grikklandi eru ómeðvitaðir um hugmyndir um jafnvægi vinnu og fjölskyldulífs/einkalífs. Flestir svöruðu að jafnvægi hafi áhrif á báða foreldra og 54% svöruðu að jafnvægi væri túlkað sem jafn tími tileinkaður fjölskyldu og vinnu og bentu á mikilvægi þess að vinnuumhverfi þyrfti að styðja við foreldra. Því miður virðist það ekki vera raunin þar sem 40% svarenda töldu að atvinnulífið biði ekki upp á þann stuðning og sveigjanleika sem væri æskilegur til að stuðla að jafnvægi vinnu og fjölskyldulífs og flestir voru ekki meðvitaðir um að það væri stefna stjórnvalda. Þegar horft er til geðheilsu var tæplega helmingur (44%) svarenda meðvitaður um að ójafnvægi vinnu og fjölskyldulífs gæti leitt til streitu og kulnunar í starfi, en 70% sögðust ekki kunna aðferðir til að létta álagi t.d. með öndunaræfingum. Að lokum sögðust 89% þurfa meiri fræðslu um hvernig má vinna með streitu og kulnun, 42% höfðu enga þekkingu á grískru lagaumhverfi um foreldraorlof og mögulega yfirfærslu á fæðingarorlofi frá móður.

Samantekt á niðurstöðum spurningakönnunar frá "Einurd" á Íslandi

Alls svöruðu 75 feður spurningalistanum, þar af voru 56% á aldrinum 45+, 36% á aldrinum 30-45 ára og 8% á aldrinum 19-30 ára. Menntunarstig feðra sem svöruðu könnuninni var; 8% voru með grunnenntun (skyldunám), 24% með verknám/framhaldsskólapróf, 28% með grunnnám úr háskóla

BS/BA próf og 40% með framhaldsnám úr háskóla. Feðurnir voru með ólíkan faglegan bakgrunn. Flestir svarenda bjuggu á höfuðborgarsvæðinu (69,9%), aðrir bjuggu í öðrum landshlutum, flestir á Suðurlandi (15,1%) eða í nálægð við höfuðborgarsvæðið. Meirihluti svarenda var annað hvort í sambandi eða giftur (82,7%) en 10% voru fráskildir. Feðurnir sem svöruðu áttu 1 til 7 börn en flestir (24%) áttu tvö börn.

Öllum fannst það að eyða tíma með börnum sínum annað hvort mikilvægt eða mjög mikilvægt og flestir tóku virkan þátt í uppeldi barna sinna. Meirihluti feðra voru í vinnu (4 atvinnulausir) og meirihluti var ekki með sveigjanlegan vinnutíma (66,7%) á meðan flestir unnu 40 tíma á viku og voru að mestu ánægðir með vinnutímann og taka yfirleitt ekki vinnuna með heim eða sinna henni um helgar eða yfir frídaga í tengslum við hátíðir. Um helmingur feðra hafið upplifað að geta ekki mætt á mikilvæga viðburði í lífi barna sinna vegna vinnu (51,6%) og flestir töldu að það að vera faðir hafi ekki haft áhrif á starfsval (55,6%) né að núverandi starf hefði áhrif á þá ákvörðun að eignast barn. Flestir voru meðvitaðir um hugmyndir um jafnvægi milli vinnu og fjölskyldu/einkalífs, tæpur helmingur taldi að þeir byggju við slíkt jafnvægi (47,2%) en 37,6% töldu sig eyða meiri tíma í vinnu en með fjölskyldu. Flestir svarenda töldu sig hafa stuðning vinnuveitenda sinna til að taka virkan þátt í uppeldishlutverkinu og að vinnustaður þeirra styddi við jafnvægi milli vinnu og einkalífs (76,4%). Flestir voru ekki meðvitaðir um stefnu stjórnvalda og sveitarfélaga varðandi jafnvægi vinnu og fjölskyldulífs (66,7%) og flestum kom á óvart sú hugmynd að jafnvægi milli vinnu og einkalífs gæti haft áhrif á streitu og kulnun í starfi. Flestir þeirra höfðu unnið yfirvinnu og fórnað svefni til að eyða tíma með fjölskyldunni (77,3%) eða vegna vinnu sinnar (74,7%).

Örfáir þeirra þekktu ávinninginn af slökun, öndun og núvitund eða vissu hvort í boði væri einhver slík þjálfu í sínu nærumhverfi. Flestir höfðu áhuga á að fá upplýsingar um slík úrræði (68%).

Samanburður á niðurstöðum í þáttökulöndunum

Byrjum á því sem var líkt í niðurstöðum kannanna í samstarfslöndunum. Flestir svarenda í báðum löndum voru eldri en 45 ára og höfðu mikla menntun en 57,1% í Grikklandi og 56% á Íslandi voru eldri en 45 ára og 32,9% í Grikklandi og 40% á Íslandi höfðu lokið framhaldsnámi á háskólastigi. Auk þess voru flestir svarendur (82,7% á Íslandi og 87,5% í Grikklandi) giftir eða í sambúð og eiga að meðaltali 2 börn.

Áhugavert er að svarendur í báðum löndunum eru ekki meðvitaðir um laga- og stuðningsumhverfi né stefnur ríkis og sveitarfélaga varðandi stuðning við foreldra er kemur að jafnvægi vinnu og fjölskyldu-/einkalífs. Þá virðst feður í báðum þáttökulöndunum eiga það sameiginlegt að hafa ekki geta tekið þátt í mikilvægum viðburðum í lífi barna sinna og að hafa fórnað svefni til að verja tíma með fjölskyldu sinni.

Það er hinsvegar grundvallar munur á niðurstöðum könnunarinnar í samstarfslöndunum Grikklandi og Íslandi. Þrátt fyrir að svarendur beggja landa væru sammála um mikilvægi þátttöku feðra í uppeldinu þá kom fram að í Grikklandi tekur tæplega helmingur feðra virkan þátt samanborðið við 37% á Íslandi. Ef skoðuð eru svör um vinnuaðstæður kemur fram að flestir feður í Grikklandi eru óánægðir með sitt vinnuumhverfi og meirihluti þeirra vinnur einnig um helgar og á frídögum, aðstæður sem virðast ekki fyrirfinnast á Íslandi. Niðurstöður könnunar á Íslandi benda til þess að vinnuumhverfið eða atvinnulífið sé almennt styðjandi við foreldra og föðurhlutverkið ólíkt Grikklandi þar sem barneignir hafa neikvæð áhrif á starfsþróun feðra og að atvinnulífið styddi alla jafnan ekki við að karlar tækju virkan þátt í foreldrahlutverkinu né jafnvægis vinnu og fjölskyldulífs. Þá þekktu flestir svarendur á Íslandi til hugmynda um jafnvægi vinnu og fjölskyldu-/einkalífs á meðan lítil þekking var á þessum hugmyndum í Grikklandi.

2. KAFLI: LEIÐARVÍSIR OG VERKFÆRI

2.1 .Inngangur

Í gegnum tíðina hafa rannsóknir um foreldrahlutverkið beinst að mæðrum frekar en feðrum. Í tengslum við rannsóknir á jafnvægi milli vinnu og fjölskyldulífs þá hafa mæður oft taldar vera megin umönnunaraðilar barna og feður skilgreindir sem "stuðningsaðilar". Hins vegar hafa hlutverk kynjanna í mörgum löndum verið að jafnast er kemur að fjölskylduábyrgð og uppeldi barna og nýjustu rannsóknir undirstrika mikilvægi þess að feður komi með virkum hætti að uppeldinu.

Faðirinn er ekki bara stuðningur við móðurina heldur er lykilþáttur í farsælu uppeldi barna. Börn sem eiga meðvitaða og styðjandi feður öðlast betri félagslega hæfni og tengsl við jafnaldra sína, gengur betur í skóla og eru með betri málþroska. Faðirinn getur verið virkur í uppeldinu þó að hann búi ekki með barninu. Þegar börn – jafnvel þegar þau búa ekki hjá föðurnum – hafa reglulega jákvæð samskipti við föðurinn hafa þau tilhneigingu til að stjórna tilfinningum sínum betur en börn sem, jafnvel þó þau búi hjá föður sínum, hafa ekki mikil samskipti við hann.

2.2 Skilningur á hlutverki og skyldum föður

Hlutverk og skyldur feðra eru margþættar og mikilvægt að átta sig betur á þeim áður en farið er að þróa leiðir til að valdefla feður. Dæmi um ólík hlutverk og skyldur eru:

1. Fyrirvinna: Hefð var fyrir því að faðirinn var álitinn fyrirvinna fjölskyldunnar, ábyrgur fyrir því að tryggja fjárhag heimilisins og efnislega velferð barna sinna.
2. Verndari: Faðirinn tekur oft að sér það hlutverk að vernda börn sín fyrir skaða, hvort sem það er líkamlegt, tilfinningalegt eða sálrænt.
3. Fyrirmynd: Faðirinn er fyrirmynd barna sinna, hefur áhrif á hegðun þeirra, gildismat og viðhorf. Hann kennir börnum sínum virðingu, ábyrgð og samkennd.
4. Stuðningur: Faðirinn veitir börnum sínum tilfinningalegan stuðning, hjálpar þeim að þekkja og tjá tilfinningar sínar opinskátt og heiðarlega. Hann hvetur þau líka til að stunda áhugamál sín, fylgja ástríðum og gleðjast yfir afrekum sínum.
5. Fræðari: Faðirinn gegnir mikilvægu hlutverki í menntun barna sinna. Hann aðstoðar við heimanám, ýtir undir forvitni og vekur áhuga þeirra á að læra.
6. Umönnunaraðili: Faðirinn tekur þátt í daglegri umönnun barna sinna, þar með talið hversdagslegum þáttum á borð við að borða, baða sig og undirbúa svefn.

2.3. Mikilvægi virkra feðra fyrir þroska barns

En hvers vegna er föðurhlutverk svo mikilvægt? Það gegnir lykilhlutverki í þroska barns á sviðum eins og félagsfærni, námsárangri, tilfinningagreind og vellíðan. Börn sem eiga feður sem sýna samkennd og stuðning búa yfir meiri félagsfærni, betri tengslum við jafnaldra og málþroska. Þá getur faðir haft óbeint áhrif á líðan barns í gegnum samband sitt við móður barnsins. Átök foreldra eru skaðleg fyrir velferð barna, sérstaklega ef átökin eru fjandsamleg og langvarandi. Jákvætt samband og samskipti foreldra leiða til betri tilfinningastjórnunar barns og draga úr líkum á því að þau þrói með sér hegðunarvanda.

Í þessu samhengi snýst virkt föðurhlutverk ekki aðeins um að mæta efnislegum þörfum barnsins heldur einnig vitsmunalegum, tilfinningalegum og félagslegum þörfum þess. Föðurhlutverkið snýst um að vera til staðar fyrir barnið, bæði líkamlega og tilfinningalega, og taka virkan þátt í uppeldi þess.

2.4. Uppeldisaðferðir



shutterstock.com · 2177779405

Vísindamenn hafa bent á fjórar megingerðir uppeldis. Áður en við förum nánar yfir þær er æfing sem getur hjálpað þér að bera kennsl á hvaða tegund líkist þínum uppeldisaðferðum.



Taktu þér smá stund og svaraðu eftirfarandi spurningum heiðarlega:

Svaraðu JÁ eða NEI ef þú ert sammála eða ósammála eftirfarandi fullyrðingum:

- Telur þú að börn eigi að sjást en ekki heyrast (AN)
- Eru reglur ófrávíkjanlegar „my way or the highway“ (AN)

- Tekur þú tillit til tilfinninga barnsins þíns (AN)
- Leggur þú mikið upp úr því að skapa og viðhalda jákvæðu sambandi við barnið þitt (AV)
- Útskýrir þú ástæðurnar á bak við reglurnar (AV)
- Setur þú mörk, framfylgir reglum og skilgreinir afleiðingar, en tekur um leið mið af tilfinningum barnsins (AV)
- Setur þú reglur en framfylgir þeim sjaldan (P)
- Þú skilgreinir yfirleitt ekki afleiðingar af því að brjóta reglurnar (P)
- Þú trúir því að barnið þitt læri betur ef þú ert ekki að skipta þér af (P)
- Þú spyrð barnið þitt ekki um skóla eða vinnu (U)
- Þú veist sjaldan hvar barnið þitt er og/eða með hverjum (U)
- Þú eyðir ekki miklum tíma með barninu þínu (U)

Stafirnar AN, AV, P og U endurspeglar eftirfarandi uppeldistegundir. Lestu lýsingarnar og hugleiddu svörin sem þú hefur gefið.

Einræði í foreldrahlutverkinu (AN - Authoritarian)

Þessi aðferð einkennist af ströngum reglum og miklum væntingum. Foreldrar sem nota þessa aðferð beita refsingum frekar en aga og ætlast til þess að börn fylgi reglunum án útskýringa.

Leiðandi foreldri (AV- Autoritative)

Þessi aðferð einkennist af sanngjörnum kröfum og miklum samskiptum. Foreldrar sem nota þennan uppeldisstíl setja skýr mörk og leiðsögn en eru líka skilningsríkir og styðjandi. (Þetta er venjulega ráðlögð uppeldisaðferð).

Eftirgefanlegt foreldri (P - Permissive)

Þessi aðferð einkennist af litlum kröfum en miklum samskiptum. Eftirgefanlegir foreldrar hafa tilhneigingu til að vera mjög kærleiksríkir, setja fram fáar reglur og leiðbeiningar. Þessir foreldrar búast ekki við þroskaðri hegðun frá börnum sínum og virka oft meira eins og vinir en foreldrar.

Óvirkt foreldri (UN)

Þessi aðferð einkennist af fáum reglum og takmörkuðum samskiptum. Óvirkir foreldrar geta vanrækt börn óviljandi ekki vegna þess að þeir elski þau ekki, heldur getur ástæðan verið að þau eru upptekin af öðrum skyldum og hafa ekki tíma fyrir uppeldishlutverkið.

Það er mikilvægt að hafa íhuga að ofangreindar aðferðir eru almennar. Í raunheimum einkennist uppeldi á ólíkum tímum af ólíkum uppeldisaðferðum sem geta einnig verið ólíkar á milli systkina í sömu fjölskyldu.

En hvaða áhrif hefur hver uppeldisaðferð á þroska barnsins?

- Einræði í foreldrahlutverkinu: Börn sem alin eru upp við einræði foreldra geta orðið hlýðin og hæf, en þau geta líka upplifað minni í hamingju, félagsfærni og sjálfsvirðingu. Þau eru oft látin velta því fyrir sér hvað þau hafi nákvæmlega gert rangt þar sem mistökum er refsað - oft harkalega.
- Leiðandi foreldri: Börn sem alin eru upp af leiðandi og lýðræðislegum foreldrum eru oft hamingjusöm, hæf og farsæl. Þessi aðferð hvetur börn til að vera sjálfstæð, en setur samt mörk og hefur eftirlit með gjörðum til að veita leiðsögn.
- Eftirgefandleg foreldri: Börn sem alin eru upp af eftirlátsömum foreldrum geta upplifð minni hamingju og sjálfstjórn. Þau geta átt í vandræðum með vald og hafa tilhneigingu til að standa sig illa í skólanum.
- Óvirkt foreldri: Börn sem alast upp hjá áhugalausum foreldrum gengur verst á öllum sviðum lífsins. Þau hafa tilhneigingu til að skorta sjálfstjórn, hafa lítið sjálfálit og minni lífsleikni en jafnaldrar.

2.5. Að setja mörki



2.5.1 Að skilja mikilvægi aga og þes að setja mörk

Að viðhalda aga og setja mörk eru mikilvægir þættir í uppeldi og þroska barna, samanber eftirfarandi:

1. Öryggi og eftirfylgni: Agi sem byggir á mörkum felur í sér að setja skýr mörk sem sýna börnum hvað þau mega gera og hvað ekki. Þegar börn vita hvaða afleiðingar það hefur að fara yfir þessi mörk eiga þau auðveldara með að virða þau.
2. Uppbygging og leiðsögn: Að setja börnum mörk er leiðsögn og hjálpar þeim að þróa mikilvæga lífsleikni sem gerir þeim kleift að skilja ásættanlega hegðun og agaða tilfinningastjórnun.
3. Félagsleg viðmið og væntingar: Þegar skýr mörk eru sett læra börn að laga sig að félagslegum viðmiðum og væntingum. Þessi skilningur stuðlar að þroska þeirra og undirbýr þau fyrir samskipti og sambönd í framtíðinni.

4. Öruggt umhverfi: Mörk stuðla að öruggu umhverfi fyrir börn. Með því að setja mörk geta foreldrar verndað börn sín gegn hugsanlegum skaða og hættulegum aðstæðum
5. Jákvæð samskipti foreldra og barns: Að setja mörk hvetur til jákvæðs sambands foreldra og barns. Það gerir foreldrum kleift að veita leiðsögn og stuðning sem hjálpar til við að byggja upp traust og öryggi.
6. Þróun sjálfsaga og virðingar: Þar sem börn eru þjálfuð í að fylgja þeim mörkunum sem foreldrar setja, þróa þau sjálfsaga og sjálfsvirðingu, eiginleika sem gagnast þeim út lífið.

2.5.2. Aðferðir til að setja og framfylgja reglum

Að setja og framfylgja reglum fyrir börn er erfitt verkefni og áskorun í senn. Eftirfarandi eru nokkrar aðferðir til að setja og framfylgja reglum og mörkum á skilvirkan hátt:

1. Skýrleiki: Vertu skýr þegar þú setur mörk, ekki gefa þér að þau skilji eitthvað. Börn þekkja ekki reglurnar fyrr en þú talar við þau. Gakktu úr skugga um að börnin skilji hvers vegna þessar reglur eru settar og afleiðingar þess að brjóta þær.
2. Samræmi: Vertu samkvæmur við að framfylgja reglum og afleiðingum af því að brjóta þær.



Ábending: Agi verður skilvirkari ef börnin þín taka þátt í að setja reglurnar.

3. Samskipti: Ræddu oft réttindi barnsins, reglur og mörk. Vertu reiðubúinn að ræða við börnin hvort regla sé sanngjörn eða ósanngjörn. Hvettu börnin að koma til þín þegar þau þurfa aðstoð eða útskýringu.
4. Umhyggja: Samhliða aga gagnvart reglum, ekki gleyma hvatningu og stuðningi. Hrósaðu börnum þínum þegar þau fylgja fjölskyldureglum, sérstaklega þegar þau gera það sem ætlast er til af þeim án þess að vera minnt á það.
5. Takmarkaðu fjölda reglna: Fjöldi reglna sem þú setur fer eftir getu barnsins þíns til að skilja og muna þær. Það er erfitt fyrir foreldra að framfylgja mörgum nýjum reglum stöðugt. Einbeittu þér að aðeins tveimur eða þremur mikilvægustu reglum í einu.



Ábending: Mundu að lykillinn að skilvirkri framfylgd er samræmi og skýr samskipti!

Og hér kemur "erfiða" spurningin:

Hvernig get ég framfylgt reglum án þess að vera of strangur við barnið mitt?

Að framfylgja reglum án þess að vera of strangur felur í sér jafnvægi milli skýrra samskipta,

samræmis og samkenndar.

Til að ná góðum árangri munum eftir:

1. **Skýrum samskiptum** : Tjáðu væntingar þínar með skýrum hætti sem og afleiðingar þess að fylgja ekki reglunum. Notaðu einfalt tungumál og gefðu dæmi til að tryggja að barnið þitt skilji.
1. **Samræmi**: Reglurnar eru alltaf í gildi, það hjálpar barninu þínu að skilja að reglurnar eru mikilvægar og óumsemjanlegar.
2. **Jákvæð styrking** : Hrósaðu barninu þínu þegar það fylgir reglunum, sérstaklega þegar það gerir það án þess að vera minnt á þær. Þetta hvetur til jákvæðrar hegðunar og gerir það aðlaðandi að fylgja reglum.
3. **Náttúrulegar afleiðingar** : Leyfðu barninu þínu að upplifa náttúrulegar afleiðingar gjörða sinna. Þetta getur hjálpað þeim að taka betri ákvarðanir í framtíðinni.
4. **Byggðu upp traust** : Sýndu raunverulegan áhuga á lífi barnsins þíns utan reglna og aga. Þetta skapar sterka tengingu og gerir þeim auðveldara að opna sig fyrir þér.

2.6. Hvernig á að meðhöndla reiðikast (tantrums)



1. Staðfestu tilfinningarnar á bak við reiðina : Viðurkenndu tilfinningar barnsins þíns án þess að vera sammála eða ósammála. Notaðu jákvæðar viðurkenningar eins og: „ Nú líður þér illa “, „ Ég veit að það gerði þig reiðan “, „ Þetta gerði þig líklega sorgmæddan “ o.s.frv. Með þessari nálgun hjálpar þú þeim að viðurkenna hvernig þeim líður og það er fyrsta skref í átt að því að læra að stjórna tilfinningum sínum og róa sig.
2. Vertu rólegur : Gerðu þitt besta til að vera rólegur. Ekki láta reiði barnsins trufla það sem þú ert að gera og reyndu að vera ekki í uppnámi. Þetta gerir barninu þínu kleift að skilja að reiðiköst eru ekki áhrifarík leið til að ná athygli þinni eða fá það sem það vill.
3. Hunsa reiði : Ef mögulegt er skaltu láta eins og ekkert sé að gerast og ekki bregðast við kröfum barnsins þíns. Hins vegar ætti ekki að hunsa suma hegðun, eins og að sparka eða slá aðra, kasta hlutum sem gætu valdið skemmdum eða meiðslum eða öskrum í langan tíma.
4. Fjarlægðu barnið þitt úr aðstæðum : Ef þú ert heima og barnið þitt getur ekki róað sig skaltu prófa að „time out“ taka það út af. Færðu það á rólegt og öruggt svæði.

2.7. Jákvæð styrking



Jákvæð styrking er öflug aðferð til að móta og breyta hegðun. Til dæmis, að segja "*Vel gert að þrifa herbergið þitt!*" gæti hvatt barnið þitt til að endurtaka hegðunina.

- Óyrt verðlaun: Þetta getur verið þumall upp, klapp á bakið eða faðmlag. Þessar bendingar geta sýnt barninu þínu að þú hafir tekið eftir og metið góða hegðun.
- Áþreifanleg verðlaun: Þetta eru verðlaun eins og límmiðar, leikföng eða nammi. Hins vegar ætti að nota þetta sparlega til að forðast að skapa aðstæður þar sem barnið hegðar sér vel bara til að fá verðlaunin.
- Verðlaun sem fela í sér athafnir: Þetta eru verðlaun í formi uppáhalds athafna, eins og að spila leik eða lesa bók saman. Þetta styrkir ekki aðeins jákvæða hegðun heldur styrkir einnig tengsl þín við barnið.
- Félagsleg umbun: Að segja öðrum fullorðnum hversu stoltur þú ert af hegðun barnsins þíns á meðan barnið þitt hlustar getur verið öflugur hvati.
- Samræmi: Þú umbunar stöðugt þá hegðun sem þú vilt sjá oftast, frekar en að einblína bara á neikvæðar gjörðir.

2.8. Tilfinningagreind

Til að stuðla að þroska tilfinningagreindar barnsins er nauðsynlegt að skilja og stjórna eigin tilfinningum.

Hér er stutt yfirlit yfir nokkrar leiðir til að rækta og þróa tilfinningagreind okkar sem feðra:

- Sjálfsvitund: Sjálfsvitund er fyrsta skrefið til að skilja og viðurkenna tilfinningar sínar þegar þú upplifir þær, bera kennsl á hver tilfinningin er og skilja orsök hennar.
- Sjálfstjórnun: Þegar þú ert meðvitaður um tilfinningar þínar er næsta skref að læra að stjórna þeim. Það þýðir ekki að bæla tilfinningar sínar heldur tjá þær á heilbrigðan og viðeigandi hátt.

- Sjálfsumönnun: Að sjá um líkamlega heilsu sína getur haft mikil áhrif á geðheilsu. Regluleg hreyfing, hollt mataræði, nægur svefn og að gefa sér tíma til slökunar og afþreyingar eru allt mikilvægir þættir í sjálfumönnun.
- Núvitund: Að æfa núvitund getur hjálpað þér að halda einbeitingu í augnablikinu sem getur gert það auðveldara að stjórna tilfinningum þínum. Núvitund felur í sér tækni eins og hugleiðslu, djúpöndun eða jóga.
- Að leita eftir stuðningi: Ef þú ert í erfiðleikum með að stjórna tilfinningum þínum getur verið gagnlegt að leita stuðnings frá öðrum. Þetta gæti verið traustur vinur eða fjölskyldumeðlimur, geðheilbrigðisstarfsmaður eða stuðningshópur.

2.8 .1 Að þekkja og bregðast við tilfinningum barnsins þíns

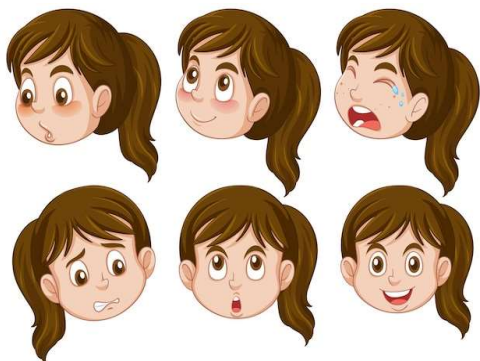
Það að þjálfast í að stjórna eigin tilfinningum getur hjálpað þér að þekkja og bregðast við tilfinningum barnsins þíns sem er mikilvægur þáttur í uppeldi. Hér eru nokkrar tillögur:

- Sjálfvitund og hegðun: Börn tjá tilfinningar sínar með hegðun sinni. Gefðu gaum að breytingum á hegðun þeirra sem geta verið merki um tilfinningalega líðan.
- Virk hlustun: Hlustaðu á það sem barnið þitt segir og hvernig það segir það. Tónn, hljóðstyrkur og talhraði getur gefið vísendingar um tilfinningar og líðan.
- Samþykktu tilfinningar: Láttu barnið vita að það er í lagi að líða eins og því líður. Samþykki þýðir ekki að þú sért sammála því hvernig það hegðar sér en með því sýnir þú að þú skilur og samþykkir tilfinningar þess.
- Samkennd: Reyndu að setja þig í spor barnsins þíns. Þetta getur hjálpað þér að skilja hvers vegna því líður á ákveðinn hátt.
- Svvaraðu á viðeigandi hátt: Viðbrögð þín ættu að vera viðeigandi fyrir tilfinningalegt ástand barnsins. Ef það er í uppnámi gæti þurft að hughreysta það. Ef það er reitt gæti það þurft svigrúm til að róa sig niður o.s.frv.
- Að kenna tilfinningalæsi: Hjálpaðu barninu þínu að þekkja og nefna tilfinningar sínar. Þetta getur hjálpað þeim að skilja tilfinningar sínar betur og miðla þeim til annarra.
- Að móta heilbrigða tilfinningatjáningu: Sýndu barninu þínu hvernig má tjá tilfinningar sínar á heilbrigðan hátt og stjórna eigin tilfinningum á áhrifaríkan hátt.



Ábending: Mundu að það er mikilvægt að vera þolinmóður við barnið þitt svo það læri að takast á við tilfinningar sínar. Það er líka í lagi að leita til fagaðila ef þú átt í erfiðleikum með að skilja eða bregðast við tilfinningum barnsins þíns. Það er lærdómsríkt ferli fyrir ykkur bæði.

Hvað eru algengar tilfinningar sem börn upplifa?



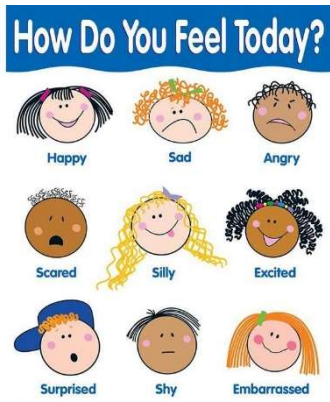
Börn upplifa margvíslegar tilfinningar þegar þau vaxa og þroskast. Hér eru nokkrar af þeim algengustu:

- Hamingja: Oft vegna góðra fréttanna eða jákvæðrar reynslu, eins og að fá gjöf eða eyða tíma með ástvinum.
- Sorg: Þessi tilfinning er venjulega afleiðing af óæskilegu atviki eða einhverju sem gengur ekki eins og vonast var eftir.
- Ótti: Ótti er grunntilfinning sem allir þekkja og getur stafað af skyndilegu, óvæntu eða ókunnu áreiti eða atvikum. Eðli óttans tengist aldri barnanna.
- Reiði: Þetta er algeng tilfinning hjá börnum og getur kviknað af ýmsum ástæðum, eins og að finnast þau vera misskilin eða fá ekki það sem þau vilja.
- Öfund: Þessi tilfinning getur komið upp þegar börnum finnast þau fá minna af einhverju (svo sem athygli, ást eða efnislegum gæðum) samanborið við önnur börn.
- Gleði: Ein jákvæðasta tilfinningin sem börn upplifa. Henni svipar til hamingju og er oft tengd tilfinningu fyrir ánægju og friði.
- Ástúð: Önnur jákvæð tilfinning sem börn finna oft til gagnvart foreldrum, systkinum, vinum og jafnvel gæludýrum.



Mundu að það er eðlilegt að börn upplifi allar þessar tilfinningar. Sem foreldri eða uppalandi er mikilvægt að hjálpa börnum að skilja og stjórna tilfinningum sínum á heilbrigðan hátt.

Hvernig get ég kennt barninu mínu tilfinningalæsi?



Að kenna börnum tilfinningalæsi þýðir að hjálpa þeim að skilja og tjá tilfinningar sínar. Hér eru nokkrar aðferðir:

- Byggja upp tilfinningaorðaforða: Í fyrstu bekkjum ættu börn að geta greint og merkt nákvæmlega tilfinningar eins og sorg, gleði, ótta, undrun, uppnám, áhyggjur og stolt.
- Notaðu tilfinningalæsi: Notaðu verkefni og leiki sem hjálpa börnum að skilja og tjá tilfinningar sínar. Þetta getur falið í sér hlutverkaleik, að segja sögur, teikna eða aðrar skapandi aðferðir.
- Æfðu þig reglulega í tilfinningalæsi: Þetta gæti falið í sér að tala um hvernig persónum í bók eða kvikmynd gæti liðið eða að tala um eigin tilfinningar við barnið þitt.
- Líkan á tilfinningalæsi: Sýndu barninu þínu hvernig á að tjá tilfinningar sínar á heilbrigðan hátt með því að stjórna þínum eigin tilfinningum á áhrifaríkan hátt. Barnið þitt mun læra mikið með því að fylgjast með þér.
- Hvetja þau til að tjá tilfinningar: Hvetjið barnið þitt til að tjá tilfinningar sínar munnlega. Þetta gæti falið í sér að spyrja það hvernig það líði um ákveðnar aðstæður eða hvetja það til að tala um tilfinningar sínar.



Mundu að kennsla á tilfinningalæsi er hægfara ferli og það er allt í lagi ef barnið þitt skilur ekki þessi hugtök strax. Markmiðið er að skapa umhverfi þar sem tilfinningar eru viðurkenndar, samþykktar og ræddar opinskátt.

2.8.2. Þróa samkennd og samúð



Að þróa samkennd og samúð hjá börnum er hægfara ferli sem felur í sér nokkur skref:

1. Meðvitund um eigin tilfinningar: Fyrsta skrefið er að hjálpa börnum að verða meðvitaðri um eigin tilfinningar með því að nota skref eins og þau sem eru sett fram hér að framan.
2. Að þekkja tilfinningar annarra: Þegar börn geta þekkt sínar eigin tilfinningar er næsta skref að hjálpa þeim að þekkja tilfinningar annarra. Þetta er hægt að gera með athugun og umræðu.
3. Að skilja sjónarhorn annarra: Samkennd felur í sér að skilja að aðrir geta haft mismunandi tilfinningar og sjónarhorn. Þetta er hægt að kenna með hlutverkaleik eða umræðu um mismunandi aðstæður.
4. Svaraðu með hluttekningu: Þegar börn skilja tilfinningar annarra er hægt að kenna þeim að bregðast við með hluttekningu. Þetta gæti falið í sér að hughreysta vin sem er í uppnámi eða hjálpa einhverjum í neyð.
5. Æfingin skapar meistarann: Eins og hverja aðra færni þarf að æfa samkennd og hluttekningu. Þetta er hægt að gera í daglegum samskiptum þar sem börn eru hvött til að íhuga tilfinningar annarra og bregðast við á viðeigandi hátt.
6. Að móta hegðun sem byggir á samkennd: Börn læra mikið með því að fylgjast með fullorðna fólkinu í kringum sig. Þess vegna er mikilvægt fyrir foreldra og uppaldur séu meðvitaðir og þroski með sér hegðun byggða á samkennd og hluttekningu.



!! Mundu að við fæðumst með samkennd, en það skiptir máli að efla hana og þróa með æfingum og góðri breytni. Það er líka mikilvægt að muna að samkennd er verk í vinnslu allt frá bernsku til unglings- og fullorðinsára og mótast af fjölda þátta þar á meðal erfðafræði, skapgerð, samhengi og umhverfi.

Hvernig get ég hjálpað barninu mínu að þróa félagslega færni?



Að hjálpa barninu þínu að þróa félagsfærni felur í sér blöndu af þjálfun og atferlismótun. Hér eru nokkrar aðferðir:

- Kenna almenna félagsfærni: Byrjaðu á því að kenna barninu þínu undirstöðuatriðin um góða siði og kurteisi. Þetta felur í sér færni eins og samvinnu, virka hlustun og virðingu fyrir persónulegum mörkum.
- Hvettu til samskipta: Gefðu barninu þínu tækifæri til að eiga samskipti við aðra. Þetta er hægt að gera með leikdögum, hópastarfi eða íþróttum o.fl.
- Hlutverkaleikur: Notaðu hlutverkaleik til að hjálpa barninu þínu að æfa félagslega færni. Þeir geta verið gagnlegir til að búa sig undir nýjar aðstæður eða takast á við átök.
- Vertu góð fyrirmynd: Börn læra af því að fylgjast með fullorðna fólkinu í kringum sig. Sýndu barninu þínu hvernig á að hafa jákvæð samskipti við aðra.
- Æfðu virka hlustun: Kenndu barninu þínu að hlusta á það sem aðrir segja og sýndu samtölum þeirra áhuga.
- Leiðbeindu um hvernig má leysa vandamál: Hjálpaðu barninu þínu að læra hvernig á að vinna með átök og leysa vandamál með jákvæðni og virðingu.



Ekki gleyma: Að þróa félagsfærni er hægfara ferli og hvert barn þróast á sínum hraða. Vertu þolinmóður, veittu hvatningu og hrósaðu barninu fyrir góðan árangur.

2.9. Samskiptahæfileikar

Fyrir nauðsynleg og skilvirk samskipti við börn er mikilvægt að þróa eftirfarandi færni:



- ❖ Virk hlustun: Sýndu að þú sért upptekinn af því sem barnið þitt er að segja með því að nota hvatningu, bros og staðfesta með því að kinka kolli. Þú getur jafnvel sest niður til að vera í augnhæð barnsins. Það getur skapað tengsl og undirbyggt öryggi.
- ❖ Speglnun: Endurtaktu það sem barnið segir þér með mismunandi orðum. Þetta gefur barninu þínu svigrúm til að tjá tilfinningar sínar án þess að vera dæmt.
- ❖ Talaðu skýrt: Notaðu tungumál sem barnið þitt skilur og hæfir aldri. Vertu skýr, nákvæmur og notaðu ekki niðrandi orð.
- ❖ Forðastu mútur: Að bjóða upp á verðlaun fyrir góða hegðun getur hjálpað þér að stýra aðstæðum til skamms tíma en gerir þér ekki kleift að setja skýr mörk og getur leitt til vantrausts.
- ❖ Óskipta athygli: Gefðu barninu þínu óskipta athygli þegar þið eigið samskipti.
- ❖ Líkamstjáning: Einbeittu þér að líkamstjáningu barnsins, raddblæ sem og orðum svo þú getir raunverulega skilið hvað barnið þitt er að reyna að tjá.



Mikilvægt: samskipti sem þú átt við barnið þitt eru sambærileg samskiptum við annað fólk.

Það hvernig samskipti þú átt við barnið þitt kennir því ekki aðeins hvernig á að eiga samskipti við aðra, heldur mótar tilfinningaþroska þess og undirbýr það undir sambönd síðar á lífsleiðinni.

Algengustu mistök sem foreldrar gera þegar þeir tala við börnin sín

- Að tala of mikið: Þegar foreldrar halda áfram að tala, verða börn óvirk. Rannsóknir hafa sýnt að mannsheilinn getur aðeins geymt fjóra "parta" af upplýsingum eða einstökum hugmyndum í skammtímaminni í einu.
- Bíða eftir að ástandið verði slæmt áður en gripið er til samskipta: Of oft höfum við samskipti aðeins þegar eitthvað hefur farið úrskeiðis. Gott er að grípa fyrir inn í og eiga samskipti sem geta dregið úr eða komið í veg fyri neikvæða hegðun eða aðstæður.
- Einræðistilburðir eða of mikl eftirlátssemi: Samanber fjórar uppeldisaðferðir sem kynntar voru hér að ofan.

3. KAFLI: JAFNVÆI VINNA OG FJÖLSKYLDULÍFS

3.1 Stjórna faglegri ábyrgð og faðerni

Það getur verið erfitt að finna jafnvægi milli vinnu og föðurhlutverks, eftirfarandi eru nokkur ráð:

1. **Forgangsraðaðu:** Skildu að bæði hlutverkin eru mikilvæg og krefjast athygli þinnar. Forgangsraðaðu báðum sviðum og stjórnaðu tíma þínum á áhrifaríkan hátt.
2. **Settu mörk:** Settu skýr mörk á milli vinnu og fjölskyldulífs. Þetta gæti þýtt að vera með ákveðinn vinnutíma og verja restinni af tímanum með fjölskyldunni.
3. **Gæðatími:** Verðu gæðatíma með börnunum þínum. Ekki vanmeta stuttar samverustundir sem geta skipt miklu máli í að styrkja tengslin við barnið þitt.
4. **Sveigjanleiki:** Vertu sveigjanlegur og sættu þig við að það koma tímar þar sem þú gætir þurft að setja eitt hlutverk í bið og gefa hinu meira vægi.
5. **Sjálfsmönnun:** Hugsðu um líkamlega og andlega heilsu þína. Þetta mun ekki aðeins hjálpa þér að afkasta meiru í vinnunni heldur einnig að verða betri faðir.
6. **Leitaðu stuðnings:** Það er fullkomlega eðlilegt að finna fyrir vanlíðan, vera ruglaður eða týndur í föðurhlutverkinu. Ekki hika við að leita stuðnings frá maka þínum, fjölskyldu, vinum eða fagfólki. Allt getur hjálpað og það er gott að deila álaginu og þiggja dýrmæt ráð.
7. **Fyrirmynd:** Vertu jákvæð fyrirmynd fyrir börnin. Sýndu þeim hvernig má stýra streitu og leitast við að viðhalda líkamlegu og andlegu jafnvægi.



Hugmyndir um sjálfsmyndir fyrir feður

- Hreyfing er nauðsynleg og hjálpar þér að viðhalda líkamlegri og andlegri heilsu.

- Farðu í nudd: Ef þú vinnur mikið þá eru líkurnar á því að bakið, hálsinn og fótleggirnir séu alltaf aumir. Ekki hika við að dekra við sjálfan þig með djúpvefjanuddi og fara í heilsulind.
- Hvíld: Ekki gleyma að fá næga hvíld. Reyndu að fá auka svefn þegar tækifæri gefst. Jafnvel karlmenn þurfa fegurðarsvefn!
- Hugleiðsla er frábær leið til að slaka á og róa hugan. Hugleiðsla hjálpar líkamanum að þekkja og takast á við streitu og kvíða.
- Farðu út með vinum: Góður félagsskapur og sambönd er óaðskiljanlegur hluti af sjálfumönnun, bætir andlega heilsu, eykur orku og stuðlar að líkamlegri vellíðan.
- Gefðu þér tíma fyrir áhugamál: Að eiga áhugamál er frábær leið til að vera skapandi og ástunda andlega sjálfsumönnun. Feður geta tileinnkað sér nýja færni og aukið þekkingu sína með því að verja tíma áhugamál sín.
- Haltu dagbók. Dagbókarskrif eru frábær leið til að losa um neikvæðar tilfinningar, skrá tilfinningar og takast á við áskoranir í lífinu.
- Vertu skapandi: Sköpun nærir hjarta, sál og huga. Það er frábær leið til að æfa sjálfsumönnun og tengjast innra sjálfinu þínu.
- Búðu til eitthvað: Með því að nota hendurnar geturðu sent tilfinningar þínar og breytt þeim í eitthvað skapandi og hagnýtt.
- Hugsaðu um húðina: Góð húðumhirða er nauðsynleg. Gefðu þér tíma fyrir húðumhirð það getur verið rakstur og rakakrem, notkun andlitsmaska, andlitsnudds o.fl.

3.2 Streitustjórnunaraðferðir

Hvernig geta feður stjórnað streitu



Að finna fyrir stressi vegna föðurhlutverksins er fullkomlega eðlilegt og mannlegt. Þú ert ekki sá eini sem líður svona og þarft ekki að örvænta en ekki að hunsa einkenni þess heldur. Hér eru nokkrar aðferðir sem geta verið gagnlegar til að halda Streitustigi þínu niðri og takast á við erfiðar aðstæður.

- ✓ Samþykktu að þú getur ekki lagað allt – Hafðu í huga að þú ert mannlegur og getur ekki gert allt fullkomlega. Hafðu í huga að áskoranir og erfiðleikar fela í sér tækifæri til að að læra

eitthvað - um maka þinn, barnið þitt og sjálfan þig sem foreldri. Gefðu þér tíma til að hugsa um hvað virkaði síðast og gæti verið gagnlegt í framtíðinni.

- ✓ Talaðu við aðra – Feðrum getur fundist þeir vera í bakgrunni í atburðarrás sem snýst um móðurina, sérstaklega í fæðingu. Konur geta verið mjög góðar í að tala opinskátt um reynslu sína sem karlmenn eiga oft erfiðara með. Það getur verið gagnlegt að tala um reynslu sína við vini og samstarfsmenn um jákvæða og krefjandi þætti föðurhlutverksins.
- ✓ Gefðu þér tíma fyrir sjálfan þig - Það er staðreynd að eignast barn mun hafa áhrif á frítíma þinn og daglegt líf, reyndu að gera eitthvað sem þú hefur gaman af. Að stunda íþrótt getur verið frábært fyrir andlega heilsu og vellíðan og viðheldur tengslum þínum við aðra.
- ✓ Styðjið við makann - Að eignast barn er áhættuþáttur fyrir konur sem oft þurfa að klást við þunglyndi og kvíða. Að koma augu á einkenni snemma er mikilvæg fyrir báða foreldra. Ekki gleyma að minna hana á að þú ert til staðar fyrir hana og að mikilvægt sé að leita sér aðstoðar sem fyrst.
- ✓ Gefðu þér tíma fyrir ykkur bæði – Foreldrahlutverkið veldur því að athygli foreldra beinist fyrst og fremst að barninu og þörfum þess. Það er mikilvægt að þið reynið að skipuleggja gæðatíma fyrir ykkur saman.

3.3 Að byggja upp sterk tengsl



Stuðla að sterku sambandi föður og barns

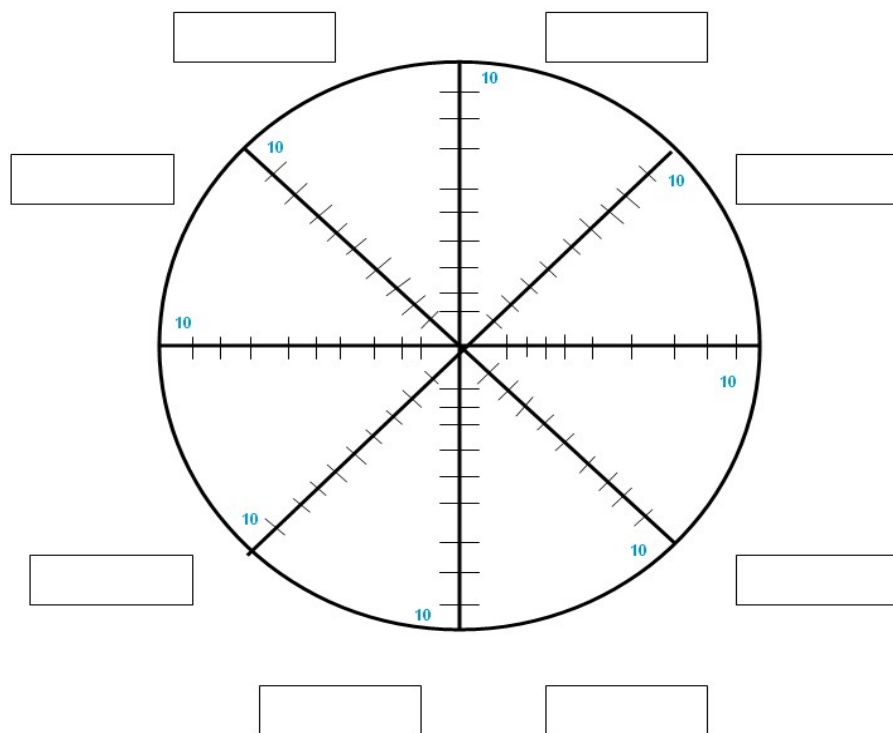
Að rækta sterkt samband föður og barns er mikilvægt fyrir þroska barna. Hér eru nokkrar aðferðir til að styrkja þessi tengsl:

- Byrjaðu að styrkja sambandið daginn sem barnið þitt fæðist: Taktu þátt í lífi barnsins frá upphafi með því að taka virkan þátt í umönnun þess.
- Sýndu gott fordæmi: Synir læra mestu með því að fylgjast með feðrum sínum. Áhrif föður á persónulegan þroska sonar eru oft ósýnileg en engu að síður raunveruleg.

- Eyðið tíma saman: Gakktu úr skugga um að þú tryggir þér tíma með barninu þínu. Þannig lætur þú barnið vita að það er mikilvægt fyrir þig.
- Þróaðu sameiginleg áhugamál: Finndu þér áhugamál sem þið getið stundað saman. Hvort sem það felur í sér að safna minningum, smíða flugmódel, sinna garðyrkju eða gera upp gamlan bíl, finndu eitthvað sem vekur áhuga ykkar beggja og gerið það saman.
- Að vinna saman að verkefnum getur verið frábær leið til að styrkja tengslin hvort sem um er að ræða handverk eða skólaverkefni.

VIÐAUKI

1.HJÓL LÍFSINS



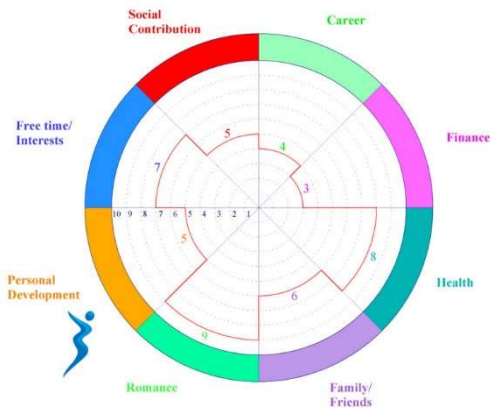
Hjólið er skipt í átta hluta, sem samsvara átta sviðum lífsins sem eru mikilvæg í lífinu. Hver og einn getur aðlagð valið að því hvað honum finnst mikilvægt, eftir áhugasviðum sínum og aðstæðum í lífinu á tilteknum tímamarki. Hjólið er ágætis leið til að skoða áherslur sínar í lífinu og hvort maður er þeim markmiðum og gildum sem maður vill vinna eftir. Eftirfarandi eru hugmyndir að (sem má breyta) að sviðum lífsins:

- Heilsa
- Fjölskylda
- Vinir
- Fjármál
- Vinna
- Skemmtun – Frjáls tími
- Framlag
- Heimili
- Persónuþróun - Nám
- Einkalíf

1.1. Æfðu þig með Lífshjólinu

1. Veldu átta mikilvæg svæði í lífi þínu á þessum tímapunkti og skrifaðu þau niður við hvert svið (köku) á hjólinu (þú getur notað auða hjólið hér að ofan eða teiknað það á síðu).
2. Taktu þér smá tíma og legðu mat á hversu ánægður þú ert með hvert svið. Gefðu því einkunn 1 til 10 (miðja hjólsins er núll). Þú þarft ekki að vera nákvæmur, það er betra að svara því sem kemur fyrst upp í hugann.

Hjólið sem myndast getur haft form eins og:



3. Ígrundaðu og rannsakaðu hjólið. Er eitthvað sem kemur þér á óvart? Eru einhver svið sem þú vilt/getur gert til að hækka einkunn þína? Hvað getur þú byrjað að gera í dag til að bæta þau svæði sem þú hefur valið? Settu þér markmið og gerðu aðgerðaáætlun.

Á þessum tímapunkti er gott að spyrja sig hvaða markmið (ef einhver) hef ég varðandi eftirfarandi svið:

- Vinnan (t.d. frammistaða/árangur, starfsþróun, framfarir, hæfni til að leiða/stjórna, hvatning og að ná markmiðum sínum)
- Lífsstíll, (t.d. jafnvægi vinnu og fjölskyldu- og félagslífs)
- Sambönd (t.d. maki/fjölskylda/vinir/ættingjar)
- Persónulegur þroski (t.d. þjálfun/ lífsreynsla/ formleg menntun)
- Tilfinning um framlag (t.d. í vinnunni/ heima/ í samfélaginu)
- Heilsa og vellíðan (t.d. mataræði og matarvenjur/hreysti, hreyfing, slökun)

Lífshjólið er góð tækni til að efla vitund og kynnast okkur sjálfum. Mælt er með því að nota það reglulega og auðvitað þegar ákveðið ástand lífs okkar breytist (t.d. að eignast barn, skipta um vinnu, skilja, breyta um búsetu, starfslok o.s.frv.). Með Lífshjólinu geturðu endurskilgreint líf þitt og náð breytingum sem þú hefur aldrei ímyndað þér.

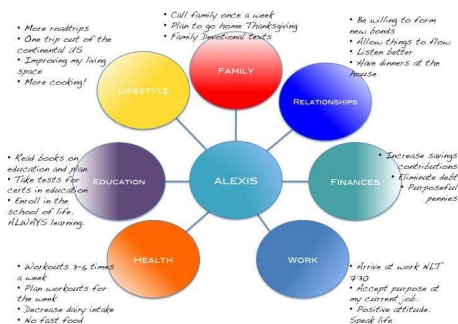
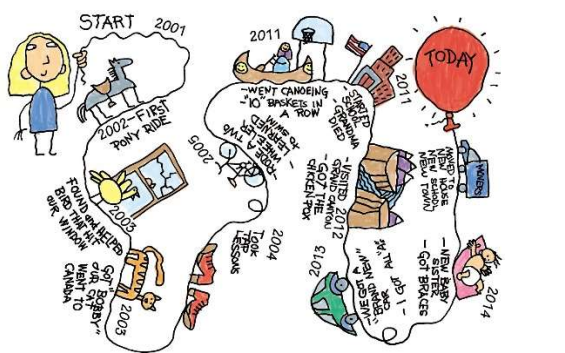
2. LÍFSKORT

Kortlagning lífins er skapandi ferli sem felur í sér að sjá lífsmarkmið sín fyrir sér og búa til tímasetta áætlun til að ná þeim. Kortlagning er heildræn nálgun sem felur í sér ýmsa þætti lífsins eins og starfsframa, sambönd, heilsu, fjármál og persónulegan þroska.

Lífskortið er auðvelt í notkun og hefur marga kosti. Í fyrsta lagi getur það hjálpað til við að öðlast skýrleika á markmið okkar, forgangsraða þeim og einbeita okkur að skrefum til að ná þeim. Með því að fylgjast með framförum og bera ábyrgð gagnvart okkur sjálfum, verðum við öruggari í að ná hverju skrefi sem hvetur okkur til að halda áfram. Á hinn bóginn, í gegnum áskoranir og hindranir sem örugglega munu koma upp, byggjum við upp seiglu, aðlögunarhæfni og sveigjanleika til að aðlaga kortið í samræmi við breyttar aðstæður. Lífskortið stuðlar að persónulegum vexti, eykur sjálfstraust, nýtir þekkingu okkar og lífsreynslu og hjálpar okkur að halda einbeitt áfram.

Hvernig á að búa til lífskort

Lífskort getur tekið á sig margar myndir og almennt er engin rétt eða röng leið til að búa það til. Það er hægt að nota til að auka sjálfsvitund, setja sér persónuleg markmið eða bara til skemmtunar. Við getum notað pappír og blýant, málningu, límmiða, klippimyndir, þrykk eða jafnvel unnið að tilbúin sniðmáti sem við finnum á netinu. Sjá hugmyndir að mismunandi nálgunum:





(Myndirnar af netinu)

Í öllum tilvikum er gott að hafa eftirfarandi þætti í huga:

Skref við að útbúa lífskort (Life mapping)

1. Hugsaðu um líf þitt: Áður en þú byrjar skaltu taka smá tíma til að hugsa um líf þitt. Íhugaðu gildi þín, styrkleika, veikleika og fyrri reynslu. Hver eru langtímamarkmiðin þín? Að skilja þessa þætti er grunnurinn að lífskortinu þínu.
2. Settu SMART markmið: Skilgreindu markmið þín með því að nota SMART líkanið. Þetta mun tryggja að markmið þín séu skýr, raunhæf og að það sé hægt að ná þeim (clear, realistic and achievable).
3. 'Brjóttu' markmiðum þín niður í smærri og viðráðanlegri markmið: Á þennan hátt munu þér þykja þau yfirstíganlegri og minnkar hættuna á því að þú missir drifkraftinn.
4. Gerðu ráð fyrir hugsanlegum áskorunum og hindrunum: Hugsaðu um áskoranir og aðferðir til að yfirstíga þær. Þannig ertu betur í stakk búinn til að takast á við þær og halda þér á réttri braut.
5. Sjáðu fyrir þér: Notaðu upplýsingarnar sem þú hefur safnað og settu lífskortið fram sjónrænt (eins og á myndunum hér að ofan). Þessi þáttur er skapandi og þú getur ráðið sjálfur með hvaða hætti þú setur fram kortið þitt á sama tíma og þú getur uppfært og breytt því sem þarf.
6. Skoðaðu og uppfærðu: Skoðaðu lífskortið þitt reglulega og fylgstu með framförum þínum, fagnaðu afrekum þínum og finndu svæði til að bæta. Uppfærðu kortið þitt eftir þörfum með nýjum markmiðum ef aðstæður breytast til að það haldi áfram að vera gagnlegt.



Náðu þér í penna og nóg af límmiðum (post-its). Dragðu djúpt andann og slakaðu á. Beindu huga þínum að lífi þínu. Bíddu eftir að hugsanir komi til þín. Þegar þær koma skaltu skrifa hvert orð eða setningu á límmiða. Límdu þá á stórt blað eða borð. Haltu áfram að skrifa um leið og hugmyndirnar koma til þín. Þú gætir hugsað um vinnuna, peninga, hjónabandið, draumabílinn, vandamál með fjölskylduna,

gæludýrið þitt, ótta og áhyggjur, frí sem þig hefur langað að fara í, áhugamál - hvað sem er. Ekki ritskoða neitt af því. Haltu bara áfram að skrifa þangað til þú hefur ekki fleiri hugmyndir. Skoðaðu síðan punktana þína. Sérðu mynstur? eru það markmið, draumar, ótti, eftirsjá? Snúa þeir að öðru fólki eða bara sjálfum þér? Koma þeir frá ákveðinni tilfinningu, trú eða löngun? Ef mögulegt er skaltu flokka límmiðana eftir sviðum lífsins (t.d. heilsu, vinnu, fjölskyldu, samböndum, peningum, tómstundum o.s.frv.) eða á annan hátt sem þér finnst skynsamlegt. Gerðu svo lífskortíð þitt í hvaða sniði og efni sem þér hentar. Þegar þú ert búinn með grunnkortíð þitt skaltu skoða það og svara eftirfarandi spurningum:

- Líkar þér það sem það sérð um þig og líf þitt?
- Er eitthvað sem þú vilt fjarlægja eða bæta við? Hvers vegna?
- Hvað er mikilvægast fyrir þig á lífskortinu?
- Hvað gleður þig mest?
- Hvaða einstaklingar styðja þig?
- Geturðu séð sjálfan þig uppfylla þá drauma og væntingar sem sýndir eru á kortinu?

Ef þú ert heiðarlegur við sjálfan þig eru líkurnar á því að hluti af lífskortinu sýni eitthvað sem þú ert ekki ánægður með. Þú gætir líka verið hissa á hlutum sem þú hélst aldrei að væru svona mikilvægir í lífi þínu, en birtast á kortinu. Á þessu stigi hefur Lífskortíð þegar veitt þér mikið af upplýsingum um sjálfan þig og markmið þín fyrir framtíðina.

Þegar unnið er með lífskortíð er mikilvægt að vera heiðarleg við okkur sjálf um markmið okkar, styrkleika, veikleika og takmarkanir. Á sama tíma er mikilvægt að vera sveigjanleg þar sem lífið er óútreiknanlegt sem kallar á að við getum lagað okkur að nýjum aðstæðum.

Við gleymum því ekki að til að ná markmiðum okkar þarf tíma, fyrirhöfn, þolinmæði og seiglu. Þar sem framfarir eru oft hægar og stigvaxandi, þurfum við að passa okkur á að fagna litlu sigrunum á lífsleiðinni og viðhalda jákvæðu viðhorfi. Að lokum eins og með alla færni þá getum við náð betri árangri með því að leita ráða hjá öðrum. Við getum leitað eftir stuðningi frá vinum, fjölskyldu eða fagfólki. Að ræða lífskortíð okkar og deila því með öðrum getur veitt okkur dýrmæta innsýn, hvatningu og vellíðan.

3. TILLININGAGREIND – SAMKENND



Að styrkja innri auðlindir okkar

Hugsaðu um eitthvað sem truflar þig og hvernig það lætur þér líða. Ímyndaðu þér síðan að vinur komi

til þín með sama vandamál. Hvernig ætlaðu að tala við hann? Með þessari æfingu muntu líklega taka eftir bilinu á milli þeirrar mildi sem við sýnum öðru fólki og mildi (eða skorts á henni) sem við sýnum okkur sjálfum - það getur verið verulegur munur, að við sýnum vininum meiri mildi, örlæti og fyrirgefningu en okkur sjálfum meiri grimmd og harðneskju.

(Æfing frá Jamil Zaki prófessor í sálfræði, ideas.ted.com/5-exercises-to-help-you-build-more-empathy)



ÆFING 2

Greindu orkustig þitt og daglegar heilsutengdar venjur þínar. Ákveddu að bæta heilsu þína og hreysti með því að spyrja eftirfarandi spurninga

Hvað ætti ég að gera meira?

Hvað ætti ég að gera minna af?

Taktu út allt í lífi þínu sem hefur neikvæð áhrif á líkamsform, heilsu og orkustig.

4. RÆKTA VELLÍÐAN OG RÆKTAÐU SJÁLFAN ÞIG



ÆFING

Svara eftirfarandi spurningum:

- Hvað þarftu (líkamlega, tilfinningalega og andlega) til að vera besta útgáfan af sjálfum þér?
- Vertu eins ítarlegur og þú getur. Notaðu ígrundun til að draga fram meiri upplýsingar um sjálfan þig (sjálfsvitund).
- Hvaða skref getur þú tekið í þessum mánuði til að gera sjálfsrækt að forgangsverkefni?

Gerðu aðgerðaáætlun.

5. TÆKNI TIL AÐ STJÓRNA STREITU

5.1 Líkamsskönnun

Þessi æfing snýst um að byggja upp hæfni til að þekkja hvernig líkami okkar bregst við streituvaldandi aðstæðum í lífinu. Líkaminn í gegnum vöðvaþrýsting upplýsir okkur um að við séum í streituástandi. Meðvitund um hvað er að gerast í líkamanum er fyrsta skrefið í baráttunni við sársaukafull einkenni streitu. Líkamsskönnunartækni felur í sér æfingar eins og streituskynjun með andlegri skönnun á líkamanum og að fylgjast til skiptist með ytri og innri áreiti, halda streituvitundardagbók o.s.frv.

5.2. Öndun

Öndun er grunnskilyrði þess að halda lífi, þó flest okkar líti á hana sem sjálfsgöðan hlut. Hins vegar koma „lélegar“ öndunarvenjur í veg fyrir nægilegt innstreymi súrefnis og brotthvarf koltvísýrings úr líkamanum og gera það erfiðara að takast á við streituvaldandi aðstæður. Að tileinka sér og nota sérstakt öndunarmynstur getur hjálpað til við að berjast gegn kvíða, kvíðaköstum, spennu, höfuðverk og þreytu. Þegar við lærum að vera meðvituð um öndun okkar og þjálfa okkur í öndunaraðferðum getur hugurinn róast og líkaminn slakað á. Öndunarvitund og góðar öndunarvenjur auka andlega og líkamlega vellíðan. Fjöldi öndunaræfinga eru gagnlegar m.a. þindar- eða kvíðöndun, að telja niður í öndun, öndum til skiptis í nösum o.s.frv. Æfingarnar má gera í standandi, sitjandi eða liggjandi stöðu og mælt er með því að þær séu framkvæmdar daglega.

Kvíðöndun 4-7-8 :

Andaðu að þér í 4 sekúndur, haltu í þér andanum í 7 sekúndur og andaðu út í 8 sekúndur.

Kassaöndun :

Andaðu að þér í 4 sekúndur, haltu í þér 4 sekúndur, andaðu út í 4 sekúndur, haltu í 4 sekúndur, áður en þú andar að þér aftur.

Öndun í nösum :

Andaðu út og lokaðu hægri nösinni með þumalfingri - andaðu inn frá vinstri nös - lokaðu vinstri nösinni með vísifingri - opnaðu hægri og andaðu frá - andaðu frá hægri - lokaðu þeirri hægri - opnaðu vinstri - andaðu út. Haltu áfram í 5 mínútur.



Finndu tíma þar sem þú verður ekki fyrir truflun. Finndu rólegt herbergi fjarri götuhávaða og öðrum truflunum. Sestu hljóðlega á gólfinu eða í stól með beint bak og lokaðu augunum. Andaðu venjulega en þegar þú andar frá þér og andar inn byrjarðu smám saman að einbeita þér að öndunarferlinu án þess að reyna að stjórna því. Vertu meðvitaður um flæði andardráttarins. Ef þú tekur eftir því að öndun þín gengur hægar, hraðar eða jafnvel stöðvast alveg í smá stund, leyfðu henni að koma á jafnvægi af sjálfu sér. Ef hugsanir þínar reika eða þú missir einbeitinguna skaltu ekki veita mótspyrnu, láttu það bara fara aftur náttúrulega í andann. Haltu áfram að hugleiða í 15 mínútur. Haltu síðan áfram að sitja með lokað augun og leyfðu þér nokkrar mínútur að snúa aftur til hversdagsvitundar þinnar.

Eftir því sem þú verður færari í þessari tækni kemstu að því að hugsanir þínar verða rólegri og hugurinn þinn getur orðið algjörlega rólegur sem gerir þér kleift að nálgast ástand friðar og hreinnar

slökunar. Að upplifa það reglulega dregur úr streitu og þreytu.

6. KYNNING Á NÚVITUND

Núvitund og hugleiðsla eiga rætur sínar að rekja til búddisma. Eftir að hafa verið tekin inn í vestræna sálfræði er hún notuð sem nálgun til að auka meðvitund og vinna með viðbrögð sem vinna gegn andlegum ferlum sem stuðla að tilfinningalegri vanlíðan og óhjálplegri hegðun.

Til einföldunar má segja að núvitund sé hæfileikinn til að beina athyglinni að einhverju, taka fyllilega eftir því sem er að gerast. Regluleg ástundun hennar getur leitt til æðruleysis líkama og huga, jafnvægis og umfram allt aukinnar sjálfsvitundar.

Dæmi um iðkun núvitundar er t.d. öndunaræfingarnar (eins og lýst var hér að ofan), iðkun virkrar hlustunar sem og meðvituð einbeitingu í daglegu lífi þar sem öll skynfærin eru nýtt t.d. að ganga, keyra, borða, þvo sér, taka til heima hjá sér o.s.frv. Í öllum ofangreindum verkefnum áttu að einbeita þér að því sem þú ert að gera: líkamshreyfingu, bragð, snertingu, lykt, myndum, hljóðum o.s.frv. og beindu síðan athygli varlega aftur að því að skynja andardráttinn.

Að æfa núvitund reglulega og innleiða hana í daglegt líf sitt getur verið gagnlegt til að viðhalda ró og andlegri vellíðan, bæta heilastarfsemi (eins og sköpunargáfu og ímyndunarafl) og bæta líkamlega vellíðan.

Heimildaskrá

Ágústsdóttir, D. R. (2014). Stuðningur ríkis og sveitarfélaga við barnafjölskyldur. <https://skemman.is/bitstream/1946/18097/1/Stu%20r%20adkis%20og%20sveitarf%20a9laga%20vi%20barnafj%20b6lskyldur.pdf>

Arloski, M., (2007). Wellness Coaching For Lasting Lifestyle Change. WholePersonAssociates, USA.

Australian Psychological Society (2018) Definition of coaching psychology. Available www.groups.psychology.org.au/igcp/ (9, July 2018)

Barnaheill. (n.d.). Verndum börnin. <https://www.barnaheill.is/is/forvarnir/verndum-born-2/vanraeksla>

Batchelor, S. (1997). Buddhism without beliefs: A contemporary guide to awakening. New York: Riverhead Books

Bateson, M. C. (1989). Composing a life. New York: Grove Press

Beutel ME, Klein EM, Brähler E, Reiner I, Jünger C, Michal M, et al. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. BMC Psychiatry, 17, 1–7.

Βελιδάκης, Λ. (2023). Άδεια πατρότητας: Ένας «απαγορευμένος καρπός», Η Καθημερινή. Ανακτήθηκε από: <https://www.kathimerini.gr/society/562752175/adeia-patrotitas-enas-apagoreymenos-karpos/>

Briem, I. G. (2014). Réttindi og skyldur foreldra gagnvart barni. <https://skemman.is/bitstream/1946/19219/1/R%20C3%A9ttindi%20og%20skyldur%20foreldra%20gagnvart%20barni%20%281%29%20%281%29.pdf>

Cannon, WB. (1915). Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. New York, NY: D. Appleton & Company

Cardon, A., (1993). Organizational Holistics. Transactional Analysis Journal, Vol. 23, No 2.

COACH U, (2005). COACH U's Essential Coaching Tools, Your Complete Practice Resources. Wiley, USA.

Cohen, B. (1998). Life Mapping: A Unique Approach to Finding Your Vision And Reaching Your Potential. New York: Harper Perennial

Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2000). The relaxation and stress reduction workbook (5th edition). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Directorate of Labour. (n.d.) Fæðingarorlofssjóður. <https://vinnumalastofnun.is/faedingarorlofssjodur>

District commissioners. (n.d.) Paternity of a child. <https://island.is/en/paternity-of-a-child>

District commissioners. (n.d.) Custody of a child. <https://island.is/en/custody-of-a-child>

Eydal G.B., Gíslason I.V. (2014) Family Policies: The Case of Iceland. In: Robila M. (eds) Handbook of Family Policies Across the Globe. Springer, New York, NY.
https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6771-7_8

Farhi, D. (1996). The Breathing Book: Good Vitality through Essential Breath Work. New York: Owl Books.

Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.). (2005). Mindfulness and psychotherapy. New York: Guilford Press.

Goleman, D. (1998). συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας (Α. Παπασταύρου, & Τ. Ραϊση, Μετάφ.). Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα

Goleman, D. (1995). Συναισθηματική νοημοσύνη (Φ. Μεγαλούδη, Μετάφ.). Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

Heilsugæslan. (n.d.) Við fylgjumst með heilsu og þroska.
<https://www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/ung-og-smabarnavernd/>

Jarosz, J. (2017). An integrative literature review on the impact of life coaching on courage, fear and anxiety. International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 15 (2), pp. 86-110.

Johns, C. (2000). Becoming a reflective practitioner. Oxford: Blackwell Publishing. Rolfe,

Jordan, M., (2013). How to Be A Health Coach. An Integrative Wellness Approach. Global Medicine Enterprises, USA.

Leontiev D., Salikhova, A., (2010), Looking at Oneself as Inner Dialogue, International Journal of Dialogical Science Vol. 4.

Linde, C. (1991). Life stories: The creation of coherence. New York: Oxford University Press.

Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction in The Cambridge handbook of consciousness by Philip David Zelazo, Morris Moscovitch, Evan Thompson.

Malach Pines, A. and Keinan, G. (2005). Stress and burnout: The significant difference, Personality and Individual Differences, 39 (3), 625-635

Martínez N, Connelly CD, Pérez A, Calero P. Self-care: A concept analysis. Int J Nurs Sci. 2021 Sep 5;8(4):418-425.

Mayne, B. (2003). Life Mapping: Create a Powerful Blueprint to Bring Out the Best in Yourself-and Your Life. London:Vermilion

Νόμος 4997/2022, άρθρο 43, παρ.2

Οδηγία Ε.Ε. 2019/1158, άρθρο 8, παρ. 1,2,3

Οδηγία Ε.Ε. 2019/1158, άρθρο 10, παρ. 1,2,3

Pálsdóttir, S.H. (2018). Getur brot barnaverndarnefndar á málsmeðferðarreglum leitt til ógildingar stjórnvaldsákvörðunar.

Σαχάρ,Τ.Μ. (2009). Κατακτώ την ευτυχία. Εκδόσεις Λιβάνη

Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York, NY: Free Press.

Seligman, M. E. (2004). Authentic Happiness. Simon & Schuster

Sheehy, G. (1976). Passages: Predictable crises of adult life. New York: E.P. Dutton & Co.
Sheehy, G. (1995). New passages: Mapping your life across time. New York: Random House.

Smith, R.E., & Smoll, F.L. (2004). Anxiety and coping in sport: Theoretical models and approaches to anxiety reduction. In T. Morris& J.J. Summer (Eds.), Sports Psychology: Theories, applications, and issues, 294-321. Sydney, Australia: Wiley

Watts, L. K. and D. J. Breazzano (2008), On schemas and themas in life path maps: Toward an archetypal view of life's ups and downs. Paper presented at New Directions in the Humanities Conference 2008, Columbia University, New York, New York.

Worth, N. (2011). Evaluating lifemaps as a versatile method for lifecourse geographies. Area 43: 4 pp. 405-412

Heimildir á netinu:

- https://meira.bham.ac.uk/feður_á_vinnustað/feður_á_vinnustað_verkfærakista_fyrir_sms/
- <https://www.edutopia.org/article/developing-emotional-literacy-across-grade-levels/>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/smart-parenting-smarter-kids/201905/how-children-develop-empathy>
- <https://www.parents.com/parenting/better-parenting/style/parenting-styles-explained/>
- <https://parentingpassage.com/>
- https://www.sálfræði_í_dag.com/alþj
- <https://www.fatherhood.org/>
- <https://www.berkeley.edu/>
- <https://psychcentral.com/lib/the-5-ways-of-effective-agi-stilling-reglur-fyrir-börn#1>
- <https://www.cope.org.au/family-community/fathers-partners/impacts-life/changing-roles-responsibilities/>
- <https://hbr.org/2017/03/balancing-parenting-and-work-stress-a-guide>
- <https://parentingnow.org/nútíma-föðurhlutverk-jafnvægi-vinna-fjölskylda-líf/>
- <https://menwhoblog.com/blog/self-care-ideas-for-dads-to-prioritize-their-mental-and-physical-wellbeing.html>
- <https://menwblogg.com/>
- https://jákvæð_sálfræði.com/streita-stjórnun-tækni-ráð-bruna-út/