



# Að takast á við óvissutíma

## Hagnýt ráð fyrir foreldra barna og ungmenna

Tekið saman af sálfræðingum á fræðslusviði Reykjanesbæjar

Mars 2021

Í KRAFTI FJÖLBREYTILEIKANS

# Á óvissutímum

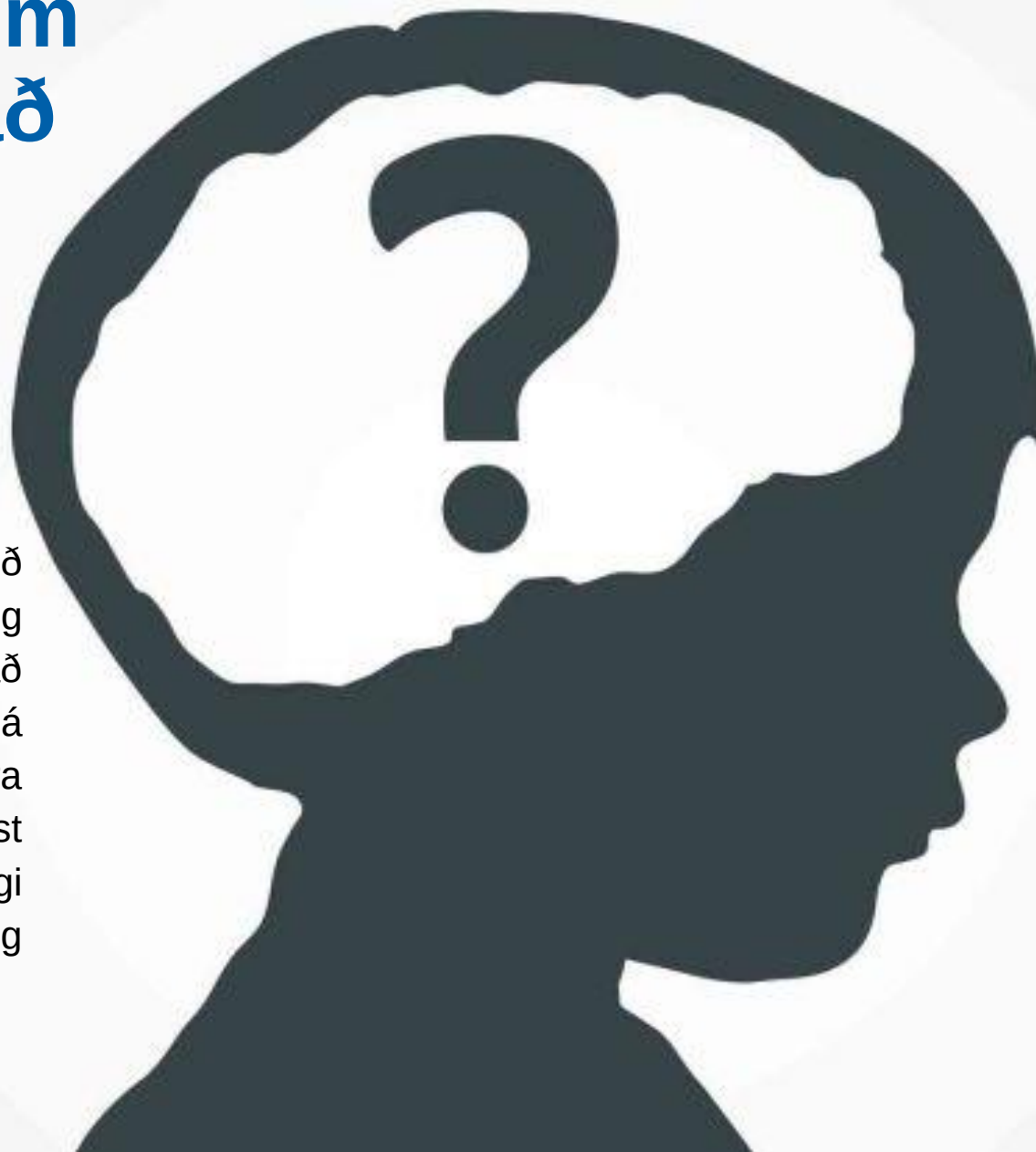


Tímabil sem einkennist af óvissu getur haft umtalsverð áhrif á daglegt líf okkar. Sum börn og ungmenni eiga tiltölulega auðvelt með að takast á við óvissu og þá umræðu og breytingar sem henni geta fylgt, á meðan þetta reynist öðrum börnum og fjölskyldum erfiðara.

Óvissa, skortur á fyrirsjáanleika og fyrirskipaðar breytingar á venjum vekja óhjákvæmilega ýmsar tilfinningar, líkt og óöryggi, pirring og kvíða. Það er eðlilegt að finna fyrir slíkum tilfinningum, hvort sem þú ert barn eða fullorðinn. Það er til að mynda eðlilegt að finna fyrir ótta eða kvíða í tengslum við heimsfaraldur Covid-19 eða jarðhræringar. Það má segja að það séu eðlilegar tilfinningar við óeðlilegu ástandi. Þá geta viðbrögð barna verið ólík. Sum börn hafa ríka þörf til að spyrja marga spurninga og ræða hlutina, á meðan önnur börn vilja e.t.v. forðast allt tal um það sem veldur óvissunni. Góðu fréttirnar eru þær að það er ýmislegt sem við getum gert til þess að takast á við slíkar tilfinningar.

# Þegar börnum gengur illa að takast á við óvissu

Viðbrögð við óvissu geta verið ólík eftir börnum, aldri þeirra og þroska. Sum börn geta orðað áhyggjur sínar og tilfinningar á meðan önnur börn eiga erfiðara með það. Þá geta foreldrar fylgst með hvort merki séu um óöryggi og vanlíðan í breyttri hegðun og lunderni barnanna.



## Dæmi um breytta hegðun hjá börnum og ungmennum

- Grátgjarnari
- Aukinn pirringur og reiði, styttri þráður
- Aukið eirðarleysi
- Erfitt að ná ró fyrir svefn
- Halda sig nær foreldrum
- Stöðugar spurningar og leit eftir hughreystingu
- Óttast aðstæður sem þau óttuðust ekki áður, t.d. verða myrkfælin eða vilja ekki vera ein

# Hegðun og viðbrögð foreldra

Börn og ungmenni horfa mikið til hegðunar og viðbragða foreldra sinna. Þetta á sérstaklega við þegar þau eru að átta sig á óljósum aðstæðum.

- Það er eðlilegt að foreldrar finni fyrir tilfinningum eins og kvíða, reiði og óöryggi. Það er mikilvægt að foreldrar hlúi vel að sér svo þeir geti verið til staðar fyrir börnin.
- Takmarka og velja þann tíma vel sem barnið heyrir umræðu tengt því sem vekur hjá þeim óöryggi, samanber umfjöllun um Covid-19 og jarðhræringar. Þá er æskilegt að fullorðinn sé nálægur til að svara spurningum yngstu barnanna.
- Vera meðvituð um eigin viðbrögð við fréttum og samfélagslegri umræðu. Fylgjast sömuleiðis með viðbrögðum barnanna og bjóða þeim að spyrja spurninga ef þú skynjar óöryggi hjá þeim.



# Að ræða við börn um hluti sem vekja hjá þeim óöryggi



Börn og ungmenni leita í öryggi hjá foreldrum sínum þegar þau takast á við óvissu. Mikilvægt er að ræða við börnin um það sem er að gerast hverju sinni. Börn geta fundið fyrir óöryggi þegar þau upplifa að einhverju sé haldið frá þeim. Ef börn er áhyggjufull er mikilvægt að foreldrar gefi sér tíma til að hlusta á hvaða áhyggjur börnin hafa, viðurkenna líðan þeirra, upplýsa þau og leita hjálplegra leiða.

## 1. Spyrja opið

Gott er að hefja samræðurnar á að spyrja krakkana hvað þau vita þegar og hvaða umræða hefur verið í þeirra umhverfi.

Var talað um þetta í skólanum í dag?  
Hvað segja hinir krakkarnir?

## 3. Staðreyndir

Að foreldrar styðjist við staðreyndir í samtali sínu við börnin og aðlagi þær að þroska þeirra og aldri. Gott er útskýra í rólegum tóni fyrir börnunum hvað sé að gerast og við hverju má búast. Þá er mikilvægt að bjóða þeim að spyrja spurninga. Ekki er ráðlagt að segja ósatt.

Hvað finnst þér um þetta allt saman?

Hvað veist þú um jarðskjálfta?

Hvað getum við gert til þess að hafa minni áhyggjur?

## 2. Virk hlustun

Að nota virka hlustun og gefa börnunum svigrúm til að segja frá. Að heyra hvað það sé sem börnin hafa áhyggjur af og að foreldrar viðurkenni upplifun þeirra áður en þeir veiti ráð.

*Dæmi: Það er erfitt að vera hræddur við eitthvað sem þú þekkir ekki vel.*

## 4. Hjálplegar leiðir

Að foreldrar leggi áherslu á hjálplegar leiðir til að takast á við óvissuna.

*Dæmi: Ég get notað hugrekkishugsun þegar ég verð áhyggjufull/ur*

**VIRÐING · ELDMÓÐUR · FRAMSÆKNI**

# Áhyggjutími

Sum börn fá oft áhyggjur. Áhyggjurnar geta verið stöðugar, fjölbreyttar og haft áhrif á dagleg líf þeirra. Mörg börn sækja mikið í foreldra sína þegar þau fá áhyggjur og vilja fá fullvissu um þá hluti sem þau hafa áhyggjur af. Til dæmis með að spyrja ítrekað um sömu hlutina. Þá getur verið gott að aðstoða barnið við að takmarka þann tíma dags sem þau hafa áhyggjur. Góð leið til þess er áhyggjutími.



## 01

Afmarkaður tími (oft. 10-15 mínútur) þar sem barnið fær tækifæri til að segja frá og ræða áhyggjur sínar

## 03

Eldri börn geta skrifað áhyggjur sínar niður og geymt í áhyggjukistu sem er svo opnuð í áhyggjutímanum.

## 05

Leitað saman að lausnum.

## 02

Áhyggjur utan áhyggjutíma eru ræddar í næsta áhyggjutíma. Markmiðið er að barnið læri smám saman að stýra áhyggju sínum.

## 04

Foreldrar nota virka hlustun, taka eftir og viðurkenna líðan barnanna.

## 06

Gætið þess að það sé næði í áhyggjutímanum.



# Að beina athygli að einhverju öðru og jákvæðu



Á óvissutímum er auðvelt að festast í umræðu um það sem veldur óvissu, horfa á alla fréttatíma og láta allt snúast um þetta. Þá reynir á að beina athygli okkar og barnanna að jákvæðum punktum í daglegu lífi. Hér eru þrjár hugmyndir.



## Samverustund

Daglegar, skipulagðar samverustundir þar sem þið sem fjölskylda gerið eitthvað uppbyggilegt saman sem krefst virkrar þátttöku. Góð hugmynd er að allir skrifi niður hugmyndir að slíkum athöfnum og þær settar í box. Daglega er svo dregin hugmynd 😊



## Þakklætisæfing

Taka frá stund þar sem allir eiga að nefna 1-3 atriði sem þeir eru þakklátir fyrir. Það er hægt að finna jákvæða punkta í nánast öllum aðstæðum! Kennum krökkunum það viðhorf ☺



## Læra/gera eitthvað nýtt

Nýtum tímann og prófum einhverja nýja athöfn sem hefur hingað til legið í dvala vegna tímaskorts.

# Fyrirsjáanleiki og skipulag

Það er mikilvægt að skapa vissu í óvissuástandi. Það getum við gert með því að skapa góða rútínu. Mörgum þykir betra að hafa rútínu á sjónrænu formi, t.d. á dagatali eða sjónrænu dagskipulagi. Þá geta börnin kíkt sjálf á dagskrána í stað þess að reiða sig á ykkur. Gott að dagskráin sé nokkuð fjölbreytt. Frekari ráðgjöf um skipulag og daglegar venjur má nálgast í kynningu okkar *Hagnýt ráð til að viðhalda reglu og rútínu*

Ánægjulegar athafnir, t.d. áhugamálin eða það sem barninu þykir skemmtilegt

Verk daglegs lífs eins og heimanám og heimilisverk.

Athafnir sem fela í sér samskipti, t.d. símtal eða myndsímtal við vin eða ættingja

Athafnir sem snúa að heilsu og vellíðan. Má þar nefna hreyfingu, næringu og muna að passa upp á svefninn!

VIRÐING · ELDMÓÐUR · FRAMSÆKNI



# Að slaka á og að vera í núinu

Slökunar- og núvitundaræfingar með börnum eru ekki bara ánægjulegar, heldur hafa þær jákvæð áhrif á líðan okkar. Gefðu þér stund á hverjum degi til að taka slökunar og/eða núvitundaræfingu með barninu/ börnunum. Hér á næstu slæðum eru dæmi um æfingar.



### Núvitundaræfing með yngri börnum (1-3 mínútur):

Sjáðu til hvort þú getur ímyndað þér að þú sért froskur sem situr rólegur á liljublaði á tjörn. Á meðan þú situr á liljublaðinu andar þú rólega, alveg eins og froskurinn gerir. Ef þú hreyfir þig of mikið mun liljublaðið hreyfast til og þú dettur í tjörnina. Þú situr bara kyrr eins og grænn og glaður froskur og finnur fyrir maganum dragast inn og þrýstast út. Froskurinn getur stokkið hátt, en hann getur líka setið kyrr eins og stytta eins og þú ert að gera núna. Af því að froskar sitja oft kyrrir og fylgjast með því sem er að gerast í kringum þá, skalt þú sitja kyrr og fylgjast með því sem er að gerast, án þess að gera eitthvað annað en að draga djúpt andann og fylgjast með. Taktu eftir því hvernig maginn þinn dregst inn og þrýstist svo út.

Æfingin er aðlöguð úr bókinni *Sitting still like a frog* eftir Eline Snel



### Slökunaræfing

Ímyndaðu þér að þú sért að blása risastóra sápuvílu. Þú ætlar að blása stærstu sápuvílu sem þú hefur blásið. Til þess að þér takist það, þá skaltu draga djúpt inn andann með nefinu og fylla lungun af lofti. Næst skaltu búa til lítinn stút á varirnar og blása hægt og rólega öllu loftinu sem þú dróst að þér áðan.

Ef þú blæst of hratt eða með of miklum krafti springur sápuvílan. Þess vegna ætlar þú að blása hægt og varlega. Þegar þú ert búin/n, skaltu draga aftur djúpt inn andann og reyna að blása aðra stóra sápuvílu.



## Slökunaræfing

Ímyndaðu þér að þú sért með stóra sítrónu í hægri hendi. Reyndu að kreista hana svo allur safinn leki út. Finndu hvernig vöðvarnir í hendinni og handleggnum kreppast. Slepptu núna sítrónunni. Ímyndaðu þér að þú takir síðan aðra sítrónu og kreistir hana á sama hátt. Endurtaktu þessa æfingu með vinstri hendinni.



VIRÐING | ELDMÓÐUR | FRAMSÆKNI



Gangi ykkur sem allra best

