

## Uppeldi og uppeldisfræðsla

### Að vera foreldri

Að vera foreldri er eitt mikilvægasta og mest krefjandi hlutverk fullorðinsáranna. Foreldrahlutverkið hefst strax við fæðingu barnsins og felur í sér að annast það, vernda, og veita því leiðsögn með fordæmi og kennslu. Markmið góðs uppeldis er að barnið verði heilbrigt, vel aðlagað, hamingjusamt og hafi til að bera ýmiss konar eiginleika og færni sem kemur því til góða í framtíðinni. Nauðsynleg uppeldisfærni er hins vegar hvorki meðfædd né sjálfgefin og eðlilegt er að það taki tíma og fyrirhöfn að tileinka sér þá þekkingu, kunnáttu og hæfni sem til þarf.

Langflestir ungir foreldrar hefja feril sinn sem uppalendur lítt undirbúnir fyrir það sem framundan er. Ekki búa allir ungir foreldrar að því að hafa sjálfir fengið besta mögulega atlæti í eigin uppvexti og hafa því ekki endilega notadrjúgt veganesti á að byggja. Þótt einhverjir hafi sem börn sjálfir fengið reynslu af heppilegum uppeldisaðferðum, hafi aflað sér upplýsinga eða fengið fræðslu um uppeldi fyrir fæðingu barnsins, er ekki víst að það nýtist þegar á hólminn er komið. Niðurstaðan getur því orðið sú að ungir foreldrar prófi sig áfram á fremur handahófskenndan hátt og verði á ýmis mistök sem mörg mætti auðveldlega fyrirbyggja. Reynslan sýnir líka að þótt nýbakaðir foreldrar eigi börn fyrir er það engin trygging fyrir því að þeir kunni það sem til þarf um uppeldi barna.

### Af hverju þarf uppeldisfræðslu?

Sumir foreldrar fá stuðning og geta leitað ráða hjá ýmsum í kring um sig, svo sem sínum eigin foreldrum, fullorðnum systkinum, ættingjum eða vinum. Einnig hefur, sérstaklega hin síðari ár, orðið algengara að ráðleggingar séu gefnar í hinum ýmsu fjölmiðlum, bæði prent- og ljósvakamiðlum auk vefsíðna og jafnvel spjallrása á netinu. Þótt framboð á alls konar upplýsingum og ráðum sé þannig orðið mikið og útbreitt, er þetta efni þó mjög misjafnt að gæðum svo vægt sé til orða tekið. Jafnvel vel meintar ráðleggingar veittar af nánustu vinum og fjölskyldu geta verið misgóðar, þær geta stangast á, verið úreltar og/eða verið á skjön við bestu gagnreyndu þekkingu á hverjum tíma. Það er því ekki hægt að ganga út frá því að nægilegt framboð sé sjálfkrafa í samfélaginu á fræðslu, ráðum og upplýsingum fyrir foreldra, enda má segja að slíkt samsafn sé í besta falli ósamræmt og í versta falli skaðlegt.

Margvísleg rök má færa fyrir því að mikilvægt sé, jafnt fyrir heill barna, fjölskyldna og samfélagsins í heild, að fræða foreldra um heppilegar uppeldisaðferðir:

- Hraðar samfélagslegar breytingar og tækniþróun sem m.a. getur haft í för með sér auknar kröfur og nýjar hættur fyrir börn auk tímaskorts og álags á fjölskyldu.
- Aukin, víðtæk þekking byggð á vísindalegum rannsóknum á því hvernig uppeldisaðferðir og hvaða þættir í aðbúnaði barna eru líklegastar til að skila góðum

árangri.

- Vitneskja um forvarnagildi góðra uppeldishátta, þ.e. að með skipulegri uppeldisfræðslu til foreldra má fyrirbyggja og lækka tíðni margvíslegra erfiðleika bæði hjá börnum og foreldrum.
- Með því að nýta gagnreynda uppeldisfræðslu til að draga úr tíði hegðunar-, félagslegra og geðrænna erfiðleika barna má spara mikla fjármuni sem annars færu í ýmis kostnaðarsöm sérúrræði og til að bæta orðinn skaða.

## Hvar á uppeldisfræðsla að fara fram, hver á að kenna foreldrum?

Ýmsar stofnanir og aðilar innan félags-, mennta- og heilbrigðiskerfisins hafa það hlutverk að fylgjast með velferð og þroska barna og jafnframt að fræða eða ráðleggja foreldrum og öðrum uppalendum um góðan aðbúnað og uppeldishætti. Allmargar fagstéttir hafa menntun, þekkingu og reynslu sem nýtist til að fræða foreldra um uppeldi barna. Til að fyrirbyggja hvers kyns vandamál er mikilvægt að fræðsla og stuðningur við uppeldi byrji snemma á ævi barnsins þannig að líka megi grípa inn í strax ef einhverjir erfiðleikar koma upp.

Heilsugæslan og þá sérstaklega ung- og smábarnaverndin sem er í þéttum, reglulegum og skipulegum tengslum við langflesta foreldra ungbarna frá fæðingu, er í mjög sterkri aðstöðu til að ná til foreldra frá upphafi með hver kyns fræðslu. Hlutverk heilsugæslunnar er því geysilega mikilvægt hvað uppeldisfræðslu varðar og getur skipt sköpum um velferð og framtíðarhorfur barna. Í nútímasamfélagi er þessi þáttur ung- og smábarnaverndar ekki síður mikilvægur en eftirlit, fræðsla og stuðningur varðandi almenna umönnun, heilsufar og þroska.

Aldrei má gleyma að hugtakið heilsa á ekki bara við um líkamlegt heilbrigði, heldur einnig félagslega og geðræna vellíðan. Í riti Lýðheilsustöðvar (2007) segir Dóra Guðrún Guðmundsdóttir sálfræðingur og verkefnisstjóri að geðheilsu megi greina í eftirtalda þætti:

- Sjálfsviðurkenning.
- Persónulegur þroski.
- Jákvæð samskipti við aðra.
- Sjálfstjórn.
- Tilgangur í lífinu.
- Stjórn á umhverfi sínu.

Það er hlutverk almennrar heilsugæslu og þá sérstaklega ung- og smábarnaverndar að hlúa að öllum þáttum heilsu og velferðar barna og eitt af öflugustu verkfærum til þess er að efla uppeldisfærni foreldra.

## Uppeldisfræðsla í ung- og smábarnavernd – áhrifaríkt forvarnastarf

Á síðustu árum hefur sem betur fer aukist skilningur og viðurkenning á því að uppeldi sé eitt mikilvægara viðfagsefna ung- og smábarnaverndar heilsugæslunnar. Hjúkrunarfræðingar hafa löngum verið þar í lykilhlutverki og finna jafnan sterkt fyrir þörf foreldra fyrir slíka fræðslu. Þannig leita foreldrar ráða innan heilsugæslunnar um heppilegar leiðir í uppeldinu og hvernig skuli taka á erfiðleikum sem upp koma. Fyrir rúmum áratug var, í samvinnu við hjúkrunarfræðinga á höfuðborgarsvæðinu (Fús – fræðslu- og útgáfuhópur hjúkrunarfræðinga), ráðist í það verkefni að auka markvissa uppeldisfræðslu innan heilsugæslunnar, m.a. með útgáfu á fjölbreyttu og samræmdu fræðsluefni um uppeldi.

Hvatinn að verkefninu voru ábendingar hjúkrunarfræðinga um að gott fræðsluefni vantaði til notkunar við foreldrafræðslu í ung- og smábarnavernd. Sérstaklega þóttu sjást vísbendingar í viðbrögðum foreldra og hegðun ungra barna um að foreldra skorti kunnáttu til að nota jákvæðan aga í uppeldinu. Samfélagsleg umræða um vaxandi agaleysi barna almennt, hegðunarvanda á heimilum og í leik- og grunnskólum studdi einnig þörf á almennri skipulegri uppeldisfræðslu. Niðurstöður könnunar sem gerð var meðal foreldra sýndu að foreldrar töldu sig vanta fræðslu um uppeldi, að framboð væri ónógt og að heilsugæslunni bæri að sinna slíkri fræðslu (Gyða Haraldsdóttir 2003).

## Uppeldisnámskeið

Afrakstur verkefnisins um aukna uppeldisfræðslu innan heilsugæslunnar var meðal annars námskeiðið *Uppeldi sem virkar – Færni til framtíðar* en það byggir á viðurkenndum, reyninguþrófuðum aðferðum bæði varðandi innihald og framsetningu. Reglubundið námskeiðsmat þátttakenda, bæði á foreldra- og leiðbeinendanámskeiðunum, sýna viðvarandi og mikla ánægju með námskeiðið og nýleg rannsókn hefur sýnt fram á jákvæðan árangur á uppeldisaðferðir foreldra (Gyða Haraldsdóttir o.fl. 2014). Til stuðnings við efni námskeiðsins er *Uppeldisbókin – Að byggja upp færni til framtíðar*, sem er handbók um uppeldi barna frá fæðingu til unglingsára og hentar jafnt foreldrum og fagfólki. Bókin var sérstaklega valin til útgáfu héraðs þar sem hún er einstaklega fagleg, aðgengileg, hagnýt og notendavæn og byggir að auki á traustum vísindalegum grunni (Christophersen og Mortweet 2004).

### ***Uppeldi sem virkar – áhersluatriði***

Á uppeldisnámskeiðunum er áhersla á að nota jákvæðar aðferðir til að laða fram æskilega hegðun og fyrirbyggja erfiðleika.

Meðal þess sem leitast er við að kenna foreldrum er að:

- Koma sér saman um skipulag uppeldisins og setja sér markmið til framtíðar.
- Ákveða hvaða hegðun og færni foreldrum finnst eftirsóknarverð í fari barnsins.
- Koma á föstum venjum frá upphafi sem setja ramma um daglegt umhverfi barnsins og veita því öryggi.
- Hafa raunhæfar væntingar til barnsins og gefa skýr skilaboð um til hvers er ætlast af því.
- Vera vakandi fyrir allri æskilegri hegðun barnsins og bregðast við með athygli, hrósi eða annarri umbun.
- Velja og fylgja eftir fáum og skýrum reglum sem eru í samræmi við þroska og aldur barnsins.
- Setja börnum skorður og hjálpa þeim að læra að setja sér eigin mörk.
- Temja sér að vinna að því að fyrirbyggja erfiðleika fremur en að bíða þar til vandamál koma upp.
- Hvetja markvisst til góðrar hegðunar með leiðsögn, beinni kennslu og síðast en alls ekki síst, með góðu fordæmi. Þetta þýðir að foreldrar þurfa að verða mjög meðvitaðir um sína eign hegðun.
- Verja reglulega tíma með barninu og skipuleggja skemmtilegar samverustundir allrar fjölskyldunnar.
- Passa upp á sjálfan sig og makasambandið, leita aðstoðar þegar þarf.
- Vinna saman að því að leysa verkefni eða vandamál sem upp koma.
- Vanda sig og styðja hvort annað, en muna að enginn er fullkominn.

Markmið aukinnar uppeldisfræðslu innan almennrar heilsugæslu var ekki síst forvarnarþátturinn, þ.e. að vinna gegn þróun hegðunarerfiðleika með því að styrkja uppeldisfærni foreldra.

Þessi hugsun er í góðu samræmi við það sem nú er að gerast í öðrum löndum. Samkvæmt Dr. Matt Sanders prófessors og brautryðjanda í rannsóknum og þróun árangursríkrar

foreldrafræðslu í Ástralíu er síaukinn skilningur stjórnvalda víðsvegar um heiminum á því að gott uppeldi miðar að forvörnum gegn fjölmörgum félags- og heilsufarsvandamálum, þar með talið andfélagslegri hegðun (Sanders 2008).

## **Innihald og fyrirkomulag árangursríkrar uppeldisfræðslu**

Uppeldi snýst um að hjálpa börnum að tileinka sér hegðun og færni sem líkleg er til að nýtast þeim í framtíðinni og auka líkur á velgengni í samskiptum, námi, starfi og leik og jafnframt að koma í veg fyrir óæskilega hegðun og þróun erfiðleika. Æskilegir eiginleikar eða færni sem flestir foreldrar vilja gjarnan sjá hjá börnum sínum eru t.d. góð samskiptafærni, sterk sjálfsmynd, geta til að róa sig og hemja skap, góð tilfinningatengsl, traust á eigin getu og til annarra, samhygð og geta til að deila með öðrum. Í góðu uppeldi er unnið að þessu markmiði með beinni kennslu æskilegrar hegðunar, aðhaldi, leiðsögn, hvatningu og góðu fordæmi. Einnig er vænlegt til árangurs að foreldrar vinni saman að uppeldinu, skipuleggi það, setji sér markmið, séu sjálfum sér samkvæmir, átti sig á eigin styrkleikum og veikleikum og gefi barninu og uppeldisstarfinu þann tíma sem nauðsynlegur er.

Vegna grósku undanfarið í rannsóknum og árangursmælingum á ýmsum uppeldisaðferðum hefur safnast mikil þekking á því hvaða árangur getur náðst með skipulegri uppeldisfræðslu og hvaða uppeldisaðferðir séu vænlegastar til árangurs þegar til lengri tíma er litið.

Viðamikil rannsókn gerð í Ástralíu á árunum 2003-2005 sem náði til á fimmta þúsund foreldra sýndi að þjálfun og fræðsla foreldra um uppeldi er ekki einungis árangursrík leið til að lækka tíðni vandamála hjá börnum, heldur minnka einnig ýmsir erfiðleikar foreldra. Helstu jákvæðu afleiðingar þátttöku í skipulagðri uppeldisfræðslu voru:

- Minna notað af óheppilegum uppeldisaðferðum og meira af jákvæðum aðferðum.
- Bætt reiðistjórnun foreldra.
- Meiri ánægja foreldra í parasambandinu.
- Aukið sjálfstraust foreldra við að taka á erfiðri hegðun barna.
- Minni streita og lækkuð tíðni geðrænna erfiðleika hjá foreldrum, svo sem kvíða og þunglyndis.
- Lægri tíðni hegðunarvandamála og færri vandamál almennt hjá börnum.
- Almenn ánægja þátttakenda með fræðsluna.

Enn fremur sýndu niðurstöður rannsóknarinnar að eftirfarandi þættir eru mikilvægir:

- Að fræðslan innihaldi gagnreynda þekkingu og aðferðir sem byggja á atferlis-, félagsnáms- og hugrænum sálfræðikenningum.
- Fræðslan þarf að vera í höndum fagmanna sem fengið hafa til þess sérstaka þjálfun.

Heppilegasta fræðsluformið eru sérstök námskeið, með faglegri, hagnýtri kennslu,

raunverulegum dæmum, leiðbeiningum og æfingum auk sveigjanleika til að taka tillit til þarfa þátttakenda hverju sinni (Sanders o.fl. 2005).

## Hindranir í uppeldi og varasamar aðferðir

Af framansögðu er ljóst að góð uppeldisfræðsla til foreldra felur í sér að kenna viðurkenndar, árangursríkar aðferðir og veita stuðning og ráðgjöf eftir þörfum við að nýta þekkinguna. Einnig er nauðsynlegt að hjálpa foreldrum að átta sig á hvaða þættir eða aðferðir eru gagnslausar eða beinlínis skaðlegar og þarf að varast. Mikilvægt er að vera meðvitaður um að þótt slakar félagslegar aðstæður geti aukið hættu á ýmsum vandamálum barna, þá finnast óheppilegar uppeldisaðferðir hjá foreldrum í öllum stéttum samfélagsins. Til dæmis er raunin sú að meirihluti barna sem eiga við vandamál að etja, koma úr fjölskyldum sem ekki búa við fátækt eða aðrar félagslega erfiðleika. Því er nauðsynlegt að beina fyrirbyggjandi fræðsluáðgerðum að öllum foreldrum óháð stétt og stöðu.

Áhættuþættir fyrir þróun tilfinninga- og hegðunarerfiðleika hjá börnum eru m.a. eftirfarandi:

- Erfið samskipti, átök eða upplausn innan fjölskyldu.
- Streita, þunglyndi, kvíði eða aðrir geðrænir erfiðleikar foreldra.
- Ónóg jákvæð samskipti og lítil samvera foreldra og barna.
- Slök félagsleg staða, fátækt, atvinnuleysi, vonleysi og áhyggjur.
- Óheppilegar uppeldisaðferðir s.s. skortur á skipulagi og rúttínu, ósamkvæmni, undanlátsemi og hörkulegar eða þvingandi uppeldisaðferðir.

(Coie 1996, Loeber & Farrington 1998, Chamberlain og Patterson 1995, Sanders 2005).

## Að fyrirbyggja erfiðleika

Nú orðið er vel þekkt og viðurkennt að óheppilegar uppeldisaðferðir geta valdið margs konar erfiðleikum í hegðun og tilfinningalífi barna og ungmenna. Börn sem búa við agaleysi, ósamkvæmni, hörku eða skort á stöðugleika og jákvæðri svörun eru líklegri til að þróa erfiða hegðun en önnur börn. Sé ekkert að gert til úrbóta varðandi hegðunarerfiðleika ungra barna er hættu á að hlutirnir versni. Því fyrr sem gripið er inn í með bættum uppeldisháttum, því betra. Þótt meðfæddir eiginleikar barna, t.d. skapgerð eða frávík geti líka átt hlut að máli, eru horfurnar alltaf betri þegar vandað er til uppeldisins með viðurkenndum aðferðum. Góð tengsl á milli foreldris og barns, jákvæð samskipti og notkun hróss er ákveðin vörn gegn þróun hegðunarerfiðleika. Verndandi þættir þegar barnið stendur frammi fyrir nýjum þroskaverkefnum, áskorunum, jafningjaþrýstingi eða hættulegum freistingum eru enn fremur eftirfarandi:

- Barnið sé vant reglum og að virða þær.
- Barnið hafi lært að setja sér mörk og hafa hemil á sér.

- Barnið hafi sjálfsaga og viti að það er ekki hægt að gera allt sem mann langar til.
- Barnið hafi góða sjálfsmynd og þekki tilfinningar.
- Barnið hafi sjálfsöryggi til að geta sett sér og öðrum mörk, t.d. geta sagt nei og staðið gegn óheppilegum félagaprýstingi.
- Barnið hafi vanist því að geta rætt við foreldra sína um hugðarmál sín og áhyggjuefni.
- Barnið hafi búið við jákvæðni og stuðning.
- Barnið hafi áhugamál og stundi íþróttir eða aðrar tómstundir.

## Uppeldi og slysavarnir

Slysavörnum barna eru gerð góð skil á öðrum stað í þessari handbók. Þó er vert að nefna að sterk tengsl eru á milli æskilegra uppeldisaðferða og þess hvort fræðsla um slysavarnir skilar tilætluðum árangri. Í stuttu máli má að segja slík fræðsla miði að því að foreldrar:

- Tryggi að umhverfi barnanna sé eins öruggt og frekast er unnt og nýti til þess góð ráð og leiðbeiningar þeirra sem best til þekkja.
- Séu meðvitaðir um hvaða hættur steðji helst að á hverju aldurs- og þroskaskeiði og hvenær börn hafi þroska til að takast á við þær sjálf.
- Kenni börnum um hættur sem þau komast ekki hjá að mæta í umhverfi sínu og aðferðir til að varast þær.

Til að auka líkurnar á að vel takist til með að gera börn meðvituð um hættur og tilbúin til að verjast þeim þurfa foreldrar að:

- Haga uppeldinu þannig að börn læri frá unga aldri að fylgja reglum, hlýða fyrirmælum og setja sér mörk í hegðun.
- Átta sig á að börn sem vanist hafa að hlýða eiga auðveldara með að tileinka sér fyrirmæli foreldra og annarra sem snúa að öryggi, t.d. um hvernig skal fara yfir götur, hvar má hjóla, nauðsyn þess að nota hjálma og annan öryggisbúnað o.s.frv.
- Skilja að börn sem eru vön því frá unga aldri að reglur séu eðlilegur hluti af tilverunni eru líklegri til að samþykkja og fylgja reglum almennt, svo sem útivistar- eða umferðarreglum.

## Nokkur áhersluatriði

Að lokum eru hér tekin saman nokkur áhersluatriði sem skipta máli í sambandi við uppeldisfræðslu og ráðgjöf til foreldra:

- Í uppeldi felst allt – umhyggja, aðbúnaður og fordæmi – sem foreldrar búa börnum sínum frá fyrsta degi.

- Uppeldi er samstarfsverkefni beggja foreldra, þar sem skipulag, sameiginlegar ákvarðanir, skýr markmið og góð samvinna er mikilvæg.
- Foreldrar eru mikilvægar fyrirmyndir barna sinna, ekki síst um félagshegðun og samskipti. Börn læra það sem fyrir þeim er haft hvort sem til þess er ætlast eða ekki.
- Agi er ekki bara til að taka á erfiðri hegðun, heldur það að veita börnum leiðsögn um hvað er rétt og hvað er rangt í hegðun og samskiptum. Góður, jákvæður agi veitir öryggi og hjálpar börnum að læra sjálfstjórn.
- Reglur eru nauðsynlegar í uppeldi. Þær þurfa að vera sanngjarnar, sýnilegar, ekki of margar og þannig að hægt sé að fylgja þeim.
- Tími til samvasta við börn er mikilvægur og þá án þess að stöðugt sé verið að gera eitthvað annað í leiðinni. Í samskiptum við börn er mikilvægt að hlusta á þau, ekki bara tala til þeirra.
- Það þarf að taka eftir æskilegri hegðun hjá börnum og veita þeim athygli þegar þau eru þrúð. Of algengt er að börn fái helst athygli þegar þau gera eitthvað af sér.
- Langar setur við sjónvarp eða tölvu eru ekki hollar fyrir börn, hvorki andlega né líkamlega. Það er á ábyrgð foreldra að ákveða hve mikið börn horfa sjónvarp og á hvað.
- Skammir og tuð eru leiðinleg uppeldisaðferð og skila auk þess mjög litlum árangri.
- Líkamlegar refsingar á ekki að nota í uppeldi. Notkun líkamlegra refsinga er barninu fyrirmynd um að ofbeldi sé ásættanleg aðferð til að ná sínu fram, hún veldur neikvæðum tilfinningum, getur leitt til alvarlegra meiðinga og er ekki árangursrík til að hafa jákvæð áhrif á hegðun barna.

*Gyða Haraldsdóttir sálfræðingur, 2009, endurskoðað 2015*

### **Heimildir og lesefni**

Chamberlain, P. og Patterson, G.R. (1995). Discipline and child compliance in parenting. Í Bornstein M.H. (ritstj.) *Handbook of parenting* (bls. 205-225.) NJ: Lawrence Erlbaum: Mahwah.

Christophersen, E., R. og Mortweet, S. (2004). *Uppeldisbókin – Að byggja upp færni til framtíðar*. Reykjavík: Skrudda.

Christophersen, E., R. og Mortweet S. (2001). *Treatments that Work with Children; Empirically Supported Strategies for Managing Childhood Problems*. Washington: The American Psychological Association.

Coie, J.D. (1996). Prevention of violence and antisocial behaviour. Í R.D. Peters og R.J. McMahon (ritstj.) *Preventing childhood disorders, substance abuse and delinquency*. Banff international behavioural science series. Ástralía: Sage Publications.

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir (2007). *Velgengni og vellíðan, um geðorðin 10*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.



- Gyða Haraldsdóttir (2006). *Agi, uppeldi og hegðun – Ítarefni og dæmi*. (fræðsluhefti) Reykjavík: Miðstöð heilsuverndar barna.
- Gyða Haraldsdóttir (2005). *Agi til forvarna – uppeldi sem virkar*. Í Ungir Íslendingar í ljósi vísindanna. Reykjavík: Umboðsmaður barna og Háskóli Íslands.
- Gyða Haraldsdóttir (2003). *Agi, uppeldi og hegðun – Minnispunktar fyrir foreldra og aðra uppalendur* (bæklingur). Reykjavík: Miðstöð heilsuverndar barna.
- Gyða Haraldsdóttir (2003). *Könnun á viðhorfum foreldra til fræðslu um aga í uppeldi barna*. Óbirt skýrsla á vegum Miðstöðvar heilsuverndar barna, Reykjavík.
- Gyða Haraldsdóttir, Dagmar Kr. Hannesdóttir, Brynhildur L. Brynjarsdóttir og Lone Jensen (2014). Árangur af foreldrafærninámsskeiðinu Uppeldi sem virkar – Færni til framtíðar. *Sálfræðiritið 19*, 57-69.
- Loeber, R. og Farrington, D.P. (1998). Never too early, never too late: Risk factors and successful intervention for serious and violent juvenile disorders. *Studies on Crime & Crime prevention 7*, bls. 7-30.
- Sanders, M.R., Ralph, A., Thompson, R., Sofronoff, K., Gardiner., P., Bidwell, K. og Dwyer, S. (2005). *Every family: A public health approach to promoting childrens wellbeing*. Brisbane Ástralía: University of Queensland.
- Sanders, M.R., og Turner, K.M.T. (2005). Reflections on the challenges of effective dissemination of behavioural family intervention: Our experience with the Tripple P – positive parenting program. *Child and Adolescent Mental Health, 10(4)*, 158-201.
- Sanders, M.R. (2008). *The evidence base for the Tripple P-Positive parenting program*. Aðalfyrirlestur á 38. ráðstefnu Evrópusamtaka um hugræna atferlismeðferð (EABCT) 10.-13. okt. í Helsinki.