

ER SÁLARLIGT



– Tað er, at nýggja frælsið inni-ber, at vit, aldrin so nógv sum nú, ikki eru bundin at siðvenjum, normum og familju. Tað skapar eitt slag av rótleysi, ið ger at summi børn og ung verða meira ósikkur upp á seg sjálvi enn áður.

Broytandi samfelagsnormar gera, at ung í dag í stóran mun sjálvi standa við avgerðini hvussu tey skulu mynda síni lív, og tað er ikki altíð so lætt.

– Tá man skal finna sín samleika, og verður bumbað við myndum frá Instagram og Facebook av vøkrum og smílandi modellum, ið tykjast at hava tað fullkomna lívið, so er tað skjótt at hugsa, at um eg líkist henni, so fáir eg eisini eitt fullkomið lív og verði glað og lukkilig, sigur Elin Ziska.

Andsøgnin

Elin Ziska er skjót at svara, tá hon verður spurd um trýstið er størri á tað eina kynið, og vísir á, at bæði gjøgnum egnar starvsroyndir og útlenskar kanningar, so vísir tað seg, at tað eru gentur, ið serliga hava trupulleikar við at góðtaka seg sjálvar og teirra kropp. Millum annað vísir hon á eina danska kanning.

– Ein dansk kanning hjá Børnerådet millum trettan ára gomul frá 2014 staðfesti, at hóast einans átta prosent av gentunum vígaðu ov nógv, so vóru tað heili 41 prosent av teimum, ið kendu seg ov tjúkkar. Tá er tað ein nokk so stór andsøgn millum veruleikan og tað, ið genturnar sjálvar halda, sigur Elin Ziska, heilsurøktarfrøðingur.

Víðari vísir hon á, at tær gentur, ið kenna seg ov tjúkkar, mangan hava trivnaðartrupulleikar, ið tey dragast við, so sum, at tey føla seg einsamøll, hava lagt sjálvsálit o.s.fr.

– Tá gentur eru í eini støðu, har tær hava lágt sjálvvirði, og tað eitt nú ikki gongur væl í skúlanum, so hyggja tær inn í sær sjálvar, og spyrja, um tað ikki eru tær sjálvar, ið tað er galið við. At tað møguliga er tí at tær millum annað víga ov nógv ella ikki siggja nóg gott út, ið ger, at tær ikki hava nakran at fylgjast við.

Áðrenn alt verður ov negativt steðgar heilsurøktarfrøðingurin sær sjálvari, og minnir á, at støðan ikki er so keðilig, ið hagtølini kunnu benda á.

– Eg haldi, at børn og ung hava tað gott. Útlenskar kanningar vísa, at tað eru 5-15 prosent av teimum ungu, ið hava avbjóðingar av ymiskum slag. Tað tykist at vera tað sama í Føroyum. Tá er talan um trivnaðartrupulleikar sum einsemi, happing, lágt sjálvvirði og umsorganarsvik.

Gott sjálvvirði ger munin

Millum heilsufrøðingar verður stórus dentur lagdur á, at um eitt barn hevur fingið eina góða uppaling, har tey føla seg vird og elskaði, so megna tey tað betri, tá tey mæta avbjóðingum seinni í lívinum.

– Um man frá barnsbeini av upplivir, at familjan sær, hoyrir og viðurkennir ein, umframt at ein hevur vissuna fyri, at man er elskaður fyri tað man er, og ikki fyri tað man ger, so fær man eitt betri sjálvvirði og harvið sunnari sjálvsmynd av sær sjálvum. Tá so tíðarskeið koma, har ivin setir inn, so klárar tey tað betri enn onnur, sigur Elin Ziska.

Elin Ziska er tó gott klár yvir, at hetta við at elska onnur fyri tað tey eru, heldur enn gera, gongur beint móti tíðarrákinum, ið er øgiliga individualisera.

– Fólk leggja stóran dent á úrs-lit, og hyggja heldur eftir teimum ytru virðini enn tí, ið býr innani okkum. Hjá børnum og ungum verður tað hvussu tey klára seg í skúlanum, í ítrótti ella hvørji klæði tey ganga í. Tað fær ein lutvísan stóran týðning, men er samstundis tað, ið ger, at vit ikki føla okkum elskaði ella vird sum persónar, tí tað er ikki tað, ið býr í okkum, ið fólk siggja.

Foreldrini mugu taka ábyrgd

Í samrøðuni við Elin Ziska framgongur tað týðiligt, at eitt gott sjálvvirði, ið er sjálvur grundvøllurin til eitt gott sjálvsálit, kann vera lykilin fyri hvussu ung siggja seg sjálvi og sítt egna likam.

– Tað er týðningarmikið, at man sum foreldur gevur sær tíð til børnini, vísir teimum umsorgan, og elskar tey fyri tað, ið tey eru. Ikki bara fyri próvtøl ella medaljur, ið tey koma heim við, sigur Elin Ziska og heldur á.

– Tað er eisini týðningarmikið, at foreldur góðtaka, at børn eisini kunnu vera keð og ringum lag, tí tað hoyrir við til lívið. At man sum foreldur sjálvir vísir, at man gott kann hava tað gott, hóast man ikki er fullkomin.

– Harumframt má man sum foreldur taka ábyrgd av stemninginum í heiminum, og at brúka tíð saman. Tað er týðningarmikið at eta saman, men ikki minst at man eisini ger ting saman sum familja. At vit vísa okkara børnum, at vit dáma at vera saman við teimum og gleðast saman við teimum, sigur Elin Ziska.