

HÅNDBOG

SÅDAN RUSTER DU DIN TEENAGER TIL LIVET

Projekt: Udarbejdet af Sofie Münster
for Frederikshavn Kommune

© 2022 Nordic Parenting ApS



INDHOLD

FORORD	3
1. Mental trivsel hos unge	6
2. Sådan kommer du tæt på din teenager	17
3. Sådan sætter du rammer og grænser for din teenager	29
4. Sådan løser du konflikter og bryder negative spiraler med din teenager	40

FORORD

HVORDAN FORÆLDRE KAN FOREBYGGE MISTRIVSEL HOS DERES TEENAGER

Næsten hver anden unge oplever i større eller mindre grad mistrivsel. Som forælder kan man nemt blive bekymret, for det er ikke rart, når ens barn ikke har det godt. Noget af det, som de unge oplever er svært, er formentlig helt menneskeligt og umuligt ikke at opleve på et eller andet tidspunkt i løbet af puberteten. Alle føler sig forkerte, ensomme, pressede, ængstelige, bekymrede eller triste nogle gange. Det er hverken farligt eller skadeligt.

Men det skal ikke være deres hverdag.

Med denne håndbog kan du derfor som forælder blive klogere på, hvordan du kan forebygge mistrivsel hos din teenager. Fokus er på, hvordan I kan få den tættest mulige relation til hinanden, fordi vi ved at relationen mellem unge og deres forældre er et af de vigtigste bolværk mod mistrivsel.

Konkret kan du derfor ved hjælp af denne håndbog lære, hvordan du får adgang til dit barns indre liv. Det kan nemlig være svært, fordi unge har et stigende behov for privatliv både fysisk og følelsesmæssigt. Derfor skal vi ikke vide alt, men vi skal vide det vigtigste.

Du kan også lære, hvordan du kan sætte grænser og rammer for din teenager. Vi zoomer ind på pligter, krop og seksualitet, lektier, alkohol, gruppepres, tøj, skærme - og alt det andet, der fylder i hverdagen, og som kan på virke de unges trivsel.

Og som det sidste fokusområde kan du også finde konkrete værktøjer til at løse konflikter og bryde negative mønstre på en måde, der passer på jeres relation.

I løbet af håndbogen vil der desuden løbende være to forskellige typer opgaver:

ØVELSER: Disse opgaver hjælper dig til at træne nogle af de værktøjer, som præsenteres i håndbogen. Formålet er, at det på den måde bliver nemmere for dig at omsætte værktøjerne til praksis.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL: Disse er til din egen hjælp. Formålet med dem er at hjælpe dig til at relatere kapitlets indhold og værktøjer til din egen hverdag og situation.

Rigtig god læselyst!

Sofie Münster
på vegne af Nordic Parenting ApS og
Frederikshavn Kommune

KAPITEL 1:

Mental trivsel hos unge

Jeres relation er et bolværk mod mistrivsel

Selvom det ikke altid virker sådan, så vil teenagere faktisk gerne have en tæt relation til deres forældre. Men en nær relation er ikke noget, der bare opstår – det er noget, vi som forældre er nødt til at gøre en indsats for. Det starter med, at vi har en grundlæggende forståelse for de forandringer, som vores barn går igennem i puberteten.

Teenagere har nemlig et helt særligt behov for at føle sig forstået. De har brug for, at vi ser dem »indefra« og er nysgerrige på deres intentioner, følelser og bevæggrunde frem for at hoppe til den første og den bedste konklusion. At forstå handler om at se bag om den unges vrangvillige, afvisende, ligeglade eller voldsomme adfærd og huske på, at der altid ligger noget bag, som den unge måske ikke en gang selv ved, hvad er, men som det er vores opgave at forsøge at se og møde.

Omvendt er unge også meget sårbare over for at føle sig misforstået, for selvom det ikke altid virker sådan, så spejler den unge sig stadig i det, som han eller hun tror, vi voksne tænker – og bliver i høj grad til det. Det betyder, at det er vigtigt, hvad vi tænker, for afkoder vi fx igen og igen vores teenager som »en, man ikke kan stole på«, så vil den unge med tiden begynde at opfatte sig selv som en, man ikke kan have tillid til, og så vil det blive en selvopfyldende profeti: Hvis ikke min mor/far stoler på mig alligevel, kan jeg lige så godt gøre, som det passer mig.

Derfor er det vigtigt, at vi lærer deres nye signaler at kende, for så kan vi blive ved med at afkode dem præcist og bevare en nær relation til dem.



TEGN PÅ, AT DU HAR ET BARN I PUBERTETEN:

- + Kroppen begynder at forandre sig lige så hurtigt, som da barnet var lille. Ændret søvnrytme og træthed.
- + Barnet begynder at »af-idealisere« sine forældre – at se dem både i et positivt og et negativt lys.
- + Det er akavet at blive set sammen med sine forældre offentligt.
- + Luntten er kort, der kan være mange humørsvingninger og et heftigt temperament. Følelserne er ofte dybe.
- + Alting bliver principielt – et spørgsmål om lektier bliver fx nemt opfattet som udtryk for manglende tillid
- + Venner bliver valgt over familie.
- + Stort behov for privatliv – både fysisk og følelsesmæssigt, og unge bruger meget tid på værelset.

TO FØLELSMÆSSIGE BEHOV: AT HØRE TIL OG VÆRE EN ANDEN

Den følelsesmæssige nærhed mellem børn og forældre opstår ad to lige vigtige veje, som børn uanset alder hele tiden forsøger at balancere – eller finde et ligevægtspunkt – imellem: Følelsen af at *høre til hos os* og følelsen af at *være nogen andre end os*.

Børn forsøger at høre til hos os ved at efterligne os, indordne sig og gå på kompromis. Deres behov for at høre til bliver opfyldt, når de kan mærke os mentalt. De vil vide, hvor de har os, og de vil have vished for, at vi altid er klar til tage godt imod dem, når noget bliver overvældende, svært, utrygt eller uklart.

Men ingen børn har lyst til at være en kopi af deres forældre – og da slet ikke i puberteten. Grundlæggende vil de være nogle andre end os. Det viser sig hos små børn gennem deres trang til leg og udforskning, mens det hos teen-

agere viser sig ved, at de gerne vil bestemme så meget som overhovedet muligt over sig selv. Ingen kamp er for lille, og alt kan blive principielt.

I puberteten sker der også et afgørende skift i relationen mellem forældre og børn. Pludselig er det vigtigste – set med de unges øjne – ikke længere, at vi passer på dem og beskytter dem, men at vi møder dem i deres behov for *ikke* at have brug for os. Man kan sige det sådan, at omdrejningspunktet for relationen bliver, hvor gode vi er til at møde vores børns behov for selvstændighed og frihed.

På den næste side kan du se en figur med de to behov, og hvordan man som forælder kan møde dem.



At høre til hos os

- + Vær der for mig, når jeg kommer til dig
- + Hjælp mig med at forstå mine følelser - ikke løse dem
- + Vis mig, hvor jeg har dig og at jeg stadig er vigtig
- + Lad være med at trække dig fra mig

At være nogle andre end os

- + Giv mig frihed og vis mig tillid
- + Vis mig, at du stoler på, at jeg kan ting
- + Lad mig bestemme så meget som muligt selv
- + Tag ikke min løsrivelse personligt

RELATIONEN BESKYTTER DEN UNGE

Parallelt med dette skift vil dit barn heller ikke længere – som det gjorde, da det var lille – tilpasse sig til dig. Det vil derimod vælge sig selv over os. Det kan være svært for os, men set fra et psykologisk perspektiv er det sundt. Derfor er en af de vigtigste erkendelser, vi kan gøre os som forældre til et barn i puberteten, at vi ikke længere har nogen kontrol. Vi kan højst håbe på indflydelse – og den skal vi endda gøre os fortjent til.

Målet er ikke uafhængighed, men derimod en sund selvstændighed – og den lærer unge bedst i konteksten af en tryk relation til deres forældre.

Og når det er så vigtigt, så er det fordi, det er relationen, som udgør det vigtigste bolværk mod mistrivsel hos unge. Det betyder ikke, at unge ikke kan komme ud for ting i skolen eller sammen med deres venner, som gør dem triste eller presser dem, men det betyder, at det er nemmere for den unge at klare, hvis han eller hun har en nær relation til sine forældre.



Hvis man bliver mødt med tillid, får man tillid til sig selv

Når relationen er så vigtig for unges trivsel, skyldes det en i virkeligheden ganske simpel dynamik: Unges tillid til sig selv vokser ud af tilliden til os. Når unge føler sig forbundet til deres forældre, kan de forbinde sig til sig selv. Det kan lyde ganske abstrakt, men det er noget af det vigtigste, vi kan give vores børn med sig hjemmefra.

Inden for psykologien kalder man det for indre styring. Det beskriver et menneskes individuelle evne til at træffe valg med udgangspunkt i det, der for den enkelte er rigtigt, frem for at gøre det, som man tror, andre gerne vil have én til.

At gøre, hvad andre gerne vil have én til, er at være ydre styret. Her føler man sig særlig

værdifuld, når man er populær eller lever op til nogle ydre standarder for, hvad man bør og ikke bør gøre. Når man er ydre styret, betyder det meget, hvad andre tænker om én, og ofte kan man have en følelse af, at andre skal være enige med én eller gøre det samme som én, før man er god nok. Ingen kan sige sig fri for at være ydre styret nogle gange.

Men når det nære bånd viser stor og bred effekt på tværs af studier, skyldes det, at relationen fungerer som en katalysator for den unges indre styring. Man kan sige, at den unge lærer at lytte til sin indre stemme. At lytte til sin indre stemme betyder, at vi er i stand til at leve vores liv i overensstemmelse med vores egne værdier og normer.



Når relationen er nær, erfarer de unge, at de er værd at lytte til, og så vælger de med tiden også at lytte til sig selv. De lærer ganske enkelt at kende forskel på, hvad er mig, og hvad er ikke mig? Hvad vil jeg stå for, og hvad vil jeg ikke stå for? Hvordan vil jeg opføre mig over for andre, og hvordan vil jeg ikke opføre mig over for andre? Og som tiden går, opbygger de stille og roligt modet til at sige fra. Det kan være det 13-årige barn, der siger fra, når nogen fra skolen bagtaler andre børn. Og det kan være den 15-årige, der er i stand til at mobilisere styrken til at sige fra over for alkohol, rygning og deling af kompromitterende billeder på sociale medier, selv om vennerne presser på.

Indre styring giver unge en kerne – en indre målestok – som de styrer ud fra, i stedet for at måle sig selv ud fra forestillinger om, hvad de tror, andre gerne vil have dem til. Når vi forældre formår at være ligesom os selv og ikke ligesom andre, så får vi børn, der tør være det samme. Det er målet med denne håndbog at lære dig, hvordan man gør det.

Hvad er de vigtigste tegn på mistrivsel?

Selvom relationen mellem forældre og deres teenagere udgør et af de vigtigste bolværk mod mistrivsel, så er den desværre ikke nogen garanti. Alle unge kan få det svært – og de er særligt sårbare i puberteten, hvor mange unge kæmper med svære følelser og vanskeligheder med at finde deres ståsted.

Er du i tvivl om, hvordan dit barn har det, kan du på de næste sider finde en liste med de vigtigste tegn på mistrivsel.



Tegn på mistriivsel



HOLD IKKE ØJE MED ENKELTE DAGE, MEN MØNSTRE OVER LÆNGERE TID OG SØG SÅ PROFESSIONEL RÅDGIVNING.

- Hvis den unge trækker sig fra kontakt med både forældre og venner og ikke viser interesse for samvær med andre
- Hvis den unge mangler venner eller føler sig uden for i klassen
- Hvis den unge bliver mobbet
- Hvis den unge pludselig ændrer adfærd og opfører sig på måder, som er uvante
- Hvis den unge er passiv, rastløs og energiforladt og mangler lyst til at gøre ting
- Hvis den unge over længere tid er trist, nedtrykt eller går ind i sig selv
- Hvis den unge ikke vil i skole eller pludselig begynder at mistrives eller klare sig markant dårligere i skolen
- Hvis den unge er selvskadende



- Hvis den unge ender i mange konflikter med jævnaldrende eller forældre og virker meget vred
- Hvis den unge udvikler et usundt og ufrit forhold til mad og kalorier
- Hvis den unge over længere tid føler sig stresset, bekymrer sig meget og har tankemylder
- Hvis den unge gentagne gange drikker alt for meget alkohol eller tager stoffer
- Hvis den unge har vedvarende psykosomatiske symptomer som ondt i hovedet, ondt i maven eller dårlig nattesøvn
- Hvis du som forælder kan mærke, at der er et problem, men du ikke ved, hvad det er
- Hvis du som forælder har forsøgt at løse problemet men uden held
- Hvis du som forælder indser, at du selv er en del af problemet

KAPITEL 2:

Sådan kommer du tæt på din teenager

Hvordan møder vi unge på et følelsesmæssigt niveau?

Puberteten bliver ofte betragtet som en periode fyldt med oprør og store følelsesmæssige udsving. Det er da heller ikke helt forkert. Særligt den tidlige pubertet kan være forbundet med mange følelsesmæssige op- og nedture. For nogen klinger det af, mens det for andre varer ved op igennem teenageårene.

For forældre kan det være gavnligt at kende til de unges følelsesmæssige udsving (og ikke mindst vide, at de er normale), for det gør det nemmere ikke at tage deres kommentarer og reaktioner personligt. Man kan ellers nemt føle sig afvist eller på afstand af sit barn, når det er i puberteten. Men hvis vi kan minde os selv om, at det ens barn gør, ikke er noget, det gør imod os, men derimod noget, det gør for sig selv, så

bliver det nemmere at rumme dets følelser. Vi er sjældent en del af ligningen. De har bare et særligt behov for at have et følelsesmæssigt privatliv. Vi går fra at vide og forstå det meste til kun at få adgang til det sværeste. De mindre svære følelser vil de unge typisk hellere klare selv eller dele med deres venner. Det er helt normalt og faktisk ret sundt.

HVORDAN MØDER VI DEM?

At møde teenagere på et følelsesmæssigt niveau kræver især, at vi forstår, ser, accepterer og ikke mindst anerkender deres behov for at være deres egne. De vil gerne mødes med tiltro og tillid, og de er omvendt meget sensitive over for følelsen af at blive mistænkeliggjort, »krydsforhørt« eller hvis de oplever, at vi blander os i

deres liv eller ikke stoler på dem. De fleste af jeres konflikter vil være en forhandling om disse tematikker.

Opgaven for os forældre er at forsøge se de unge »indefra« og prøve at forstå deres intentioner og bevæggrunde. Ganske ofte kommer vi til at springe denne dimension over. I stedet kommer vi til på forskellige måder at forsøge at tale dem væk fra den måde, de har det på. Men hvis vi vil tæt på vores børn, er vi nødt til at acceptere, at vores rolle ikke er at løse deres følelser, men at lytte til dem.

AT AFVISE FØLELSER

Når vi kommer til at afvise eller vurdere unges følelser, sker det typisk, fordi vi gerne vil have, at de skal have det på en anden måde, end de har det. Vi siger måske »det skal nok gå« eller »du skal ikke være så hård ved dig selv«. Men det kan også være, at vi straks begynder at løse det og fortæller dem, hvad de kan gøre ved det, »har du prøvet at tale med den og

den ...«, eller ved, at vi moraliserer: »Jeg har jo sagt til dig, at ...«

Problemet er, at ingen af disse svar viser den unge, at følelserne er normale. De vurderer i stedet følelserne og bedømmer, om de er gode eller dårlige eller rigtige eller forkerte.

I stedet for at afvise og vurdere følelser virker det meget bedre, hvis man *normaliserer* følelserne. Man kan fx sige »det er helt normalt at bekymre sig – det skal heldigvis nok gå over igen. Det er ikke mere farligt end at glæde sig til ting, men det gør bare mere ondt« eller »der er ikke noget i vejen med ikke at føle sig god nok. Det kan man næsten ikke undgå i din alder, hvor man sammenligner sig meget med andre. Det er helt normalt, og det skal nok gå over igen«.

På den følgende side kan du se endnu flere eksempler på forskellen i mellem at vurdere følelser og normalisere følelser.

Vurdering af følelser	Normalisering af følelser
»Det skal nok gå.«	»Det lyder som om, at det går dig på.«
»Typisk teenageadfærd.«	»Det ser ud som om, at du har haft en dårlig dag.«
»Du opfører dig som et lille barn – hvis ikke du kan overholde aftalerne, så ...«	»Jeg bliver bekymret, når du ikke kommer hjem som aftalt – hjælp mig lige med at forstå, hvad der skete.«
»Det behøver du ikke bekymre dig om – det skal nok gå det hele.«	»Du føler dig ramt af det, der er sket. Vil du fortælle mig lidt om det?«
»Du synes, at det her er svært? Da jeg var i din alder, der ...«	»Er du lidt forvirret over, hvad du skal gøre?«
»Jah, det skal nok komme til at gå rigtig godt?!« [sagt i et sarkastisk tonefald]	»Jeg stoler på dig, men jeg er bekymret for, om den plan holder ...«

DEN SUNDE FØLELSESREGULERING

Målet med at møde de unge i deres følelser og vise dem, at de er normale, er at hjælpe dem med at lære at regulere dem. At regulere følelserne betyder, at man udtrykker dem på en måde, som er *effektiv* (det vil sige nem at forstå for andre), *hensigtsmæssig* (det vil sige hverken for lidt: ikke at ville sige, når man er ked af det eller forsøge at undgå at virke sårbar, eller for meget: er hysterisk og har svært ved at holde op med at være det igen) og *reparerende* (det vil sige på en måde, der genetablerer forbindelsen, så det bliver muligt at komme hurtigt og godt videre sammen). Det er for eksempel godt at lære at sætte ord på sin frustration og at lytte til andre, når man er uenige frem for at smække med døren eller gå sin vej.

Det er noget, der virkelig udfordres i puberteten, fordi de unge oplever mange nye følelser og mange følelsesmæssige skift. På den følgende side kan du finde viden og konkrete råd, der passer til forskellige aldre.



Alder	Følelsesmæssige forandringer	Sådan kan du møde dem
10–12 år	<ul style="list-style-type: none"> + Oplever mange nye følelser for første gang og mange følelsesmæssige udsving + Vil gerne være som andre og føler sig som alt andet end det + Kan mangle glæde, føle sig usikker og tvivle på sig selv 	<ul style="list-style-type: none"> + Vær ikke berøringsangst. Tag initiativ til de svære snakke om kropsudvikling, menstruation, våde drømme osv. + Lad være med at kommentere for meget på forandringerne – og lav ikke sjov + Gå ikke i panik og undgå overfortolkning
13–15 år	<ul style="list-style-type: none"> + Har stort behov for at blive mødt med tillid og øget ansvar + Identitet er en central bekymring: Hvem er jeg? Hvad skal jeg? Hvad vil jeg? + Prøver ofte forskellige roller og »typer« af (viser sig i fx tøj, venner, interesser osv.) 	<ul style="list-style-type: none"> + Giv plads til deres søgen – man kan ikke finde sig selv, hvis ikke man får lov at lede + Lad dem gøre ingenting nogle gange + Undgå at være overkontrollerende + Bland dig kun i det vigtigste
16 år +	<ul style="list-style-type: none"> + Vil gerne have lov til at leve deres eget liv + Vil gerne træffe deres egne beslutninger + Vil klare så meget som muligt selv og deler kun det allersværeste + Tænker ikke over at involvere os 	<ul style="list-style-type: none"> + Lad dem have deres egne meninger + Bliv ved med at vise interesse – træk dig ikke + Find fælles løsninger på regler og rammer + Giv ikke slip, men husk, at du ikke har kontrol. Kun indflydelse.

TO TRIN TIL SUND FØLELSESREGULERING

Når vi skal hjælpe vores teenager med at regulere følelserne, behøver vi faktisk kun at have fokus på følgende to trin:

- + At de unge mærker, at de kan dele alle deres følelser med os
- + At de får hjælp til at komme videre fra dem igen.

Når de unge er trygge ved at vise alle deres følelser, og er gode til at komme videre fra dem igen kalder man det for at være velreguleret. Det er ikke noget, nogen børn i puberteten er hele tiden. Slet ikke. Men vi kan med fordel forsøge at hjælpe ens barn med at være i følelserne på en god måde, da det vil styrke både den unge og jeres relation.

Når de unge omvendt har svært ved at regulere deres følelser, viser det sig typisk på én af to måder: Enten ved, at den unge er overreguleret eller underreguleret.

Unge, der er overregulerede, har typisk svært ved det første trin i følelsesreguleringen. Det vil sige, at den unge holder sine sårbare følelser for sig selv og har en tendens til at holde dem inde og virke afvisende og ligeglad, indtil det måske koger over og kommer ud som vrede. Ofte vil vreden være rettet mod os som deres forældre fremfor dem, der egentlig er årsagen til frustrationerne.

Underregulerede unge deler gerne deres følelser, men har typisk svært ved det andet trin. Den unge kan have en tendens til at hænge fast i alt det svære. Det kan være, at den unge bekymrer sig meget, har tankemylder eller er meget optaget af, hvad andre tænker om dem og søger andres bekræftelse.

På næste side kan du finde et overblik over de tre forskellige måder, unge (og voksne) typisk håndterer deres følelser på.

Overreguleret

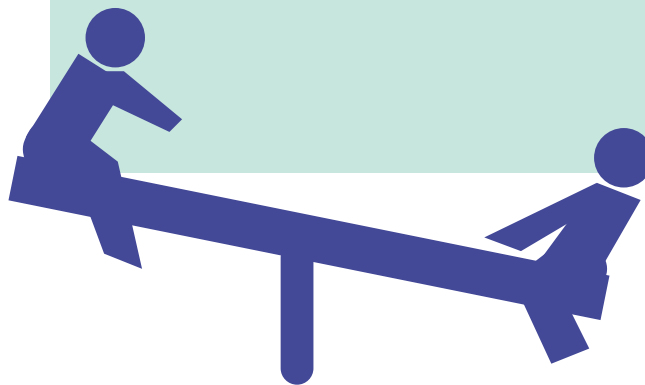
- + Minimerer følelser og foregiver ikke at have brug for hjælp.
- + Viser negative følelser som vrede.
- + Trækker sig, er afvisende og virker ligeglad.
- + Kan skyldes, at vi kommer til at afvise den unges følelser på forskellige måder eller brug af kontrol og straf.

Velreguleret

- + Deler alle slags følelser og kan komme videre igen.
- + Forventer at få hjælp og vil gerne tale.
- + Vil gerne finde sin egen vej, men vil også gerne lytte.
- + Forældre er trygge ved alle den unges følelser.

Underreguleret

- + Maksimerer sine følelser og kan virke dramatisk.
- + Har svært ved at komme videre igen og kan bruge meget tid på at bekymre sig.
- + Kan fremstå bebrejdende og have tendens til at søge andres bekræftelse
- + Kan skyldes, at vi bliver overbeskyttende, usikre, bekymrede eller ængstelige



Hvad kan man gøre, hvis de unge ikke vil dele deres følelser eller trækker sig?

Nogle gange kan man opleve, at man ikke kan få adgang til sine børn. De gider ikke svare, lukker døren til værelset eller bliver bare endnu mere vrede. Det er næsten som om, at man gør følelserne værre, når man prøver at møde dem.

I psykologiske termer ville man beskrive dette som et udtryk for, at den unge trækker sig fra kontakten. Og det gør børn i puberteten næsten altid på grund af én af to følgende årsager: Enten fordi de ikke forstår sig selv, eller fordi de ikke føler sig forstået af os.

De forandringer som teenagere gennemgår, er så store og overvældende, at de langt fra altid selv forstår, hvad der foregår. De kan måske godt mærke, at de er nedtrykte, men de ved

ikke, hvorfor eller hvad de har brug for. Stilheden er ganske enkelt ofte et tegn på, at de ikke ved, hvad de skal sige. Ikke på, at vi er dårlige at tale med, eller at de bevidst holder information tilbage.

I andre situationer trækker de unge sig, når de oplever, at det er os, der ikke forstår dem. Teenagere er ganske sårbare over for ikke at føle sig set og forstået – og modsat hvordan det var, da de var yngre, så vil de nu vælge sig selv over os. Det betyder, at de vil trække sig og give lidt op, »det nytter ikke noget alligevel, så gør jeg bare, hvad der passer mig«.

Det sker for os alle nogle gange, men det er vigtigt ikke at gøre de unge forkerte, fordi de

ikke vil tale med os eller at bebrejde dem det, »du må da have tænkt et eller andet«. Det er dog samtidig lige så vigtigt ikke at afkode deres stilhed eller manglende ord som udtryk for, at de ikke ønsker vores interesse. Det gør de. Hvis de på den korte bane får lov til at erfare, at det er trygt og helt i orden ikke at sige noget – at vi kan være i stilheden sammen med dem – så bliver det meget nemmere at finde modet til at dele ud af sig selv på den længere bane.

Hvis dit barn ikke er i humør til at snakke, så vent, og bring det så uformelt op senere: »Jeg er ked af, hvis jeg irriterede dig før, vil du hjælpe mig med at forstå, hvad der skete ...«. Hvis dit barn ikke svarer, så mød det åbent: »Det er ikke altid, at man ved, hvad man skal sige. Det er helt ok« og vær så lidt i stilheden sammen. Hvis det er svært, og du oplever, at situationen går lidt i hårdknude, eller du ikke ved, hvad du skal gøre, så indrøm det: »Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre lige nu, men jeg vil rigtig gerne hjælpe dig med det, der er svært«.

Og hvis dit barn siger, at du ikke skal blande dig, så sig: »Jeg er nødt til at blande mig, ellers ville jeg ikke føle, at jeg passede på dig, men hvis jeg gør det på en irriterende måde, skal du endelig sige det.«

Med denne øvelse kan du øve dig i at møde og normalisere dit barns følelser. Hvad kan du svare til nedenstående udsagn?

De siger	Vi kan svare
»Jeg gider ikke tale om det.«	
»Du fatter ingenting alligevel.«	
»Lad mig nu bare være.«	
»Hvorfor er du ikke som de andre forældre?«	
»Det er lige meget.«	
»Du stoler jo ikke på mig alligevel.«	

Refleksions spørgsmål

- 1) Alle kommer til at vurdere deres børns følelser nogle gange. Hvordan ser det ud, når du gør det?
- 2) I hvilke situationer synes du, at dit barns følelser er mest irriterende eller meningsløse?
- 3) Hvad er det for et behov, der kunne ligge under dit barns adfærd i de situationer?
- 4) Hvad kan du sige til dit barn for at vise, at du forstår ham eller hende?

Skriv her

KAPITEL 3:

Sådan sætter du grænser og rammer for din teenager

Det er en myte, at teenagere bare gør, hvad der passer dem

En af de mest udbredte overbevisninger om teenagere er, at de er ligeglade med deres forældre og i sidste ende bare gør, hvad der passer dem.

Men det er en myte. Unge er faktisk utrolig optagede af, hvad deres forældre mener. Danske studier har fx vist, at de unge, der har konkrete regler for, hvor meget alkohol de må drikke, drikker mindre end de unge, som har helt frie rammer. Teenagere vil med andre ord gerne gøre os tilfredse, for sådan er børn (uanset alder). Men i den fase, som puberteten er, kan de ende med at trække sig fra os, hvis de ikke føler sig forstået og lyttet til. Man kan næsten sige, at vi skal lytte til dem, før de lytter til os. Vi skal simpelthen turde erkende, at vi ingen

kontrol har. Vi kan højest håbe på indflydelse – og den skal vi endda gøre sig fortjent til. Vi kan ikke straffe os, true os eller råbe os til at bestemme. For selvom det på den korte bane kan se ud til at virke, så vil den på den lange bane ofte give den unge en følelse af, at »mor og far alligevel ikke rigtig forstår noget«, og så er der jo ikke nogen grund til at inddrage dem.

Hvis vi omvendt fokuserer på, hvad der skal til for at få indflydelse, så kan vi få lov til at påvirke de beslutninger, som de træffer. Rammer handler altså ikke om at bestemme, men om at være god til at tage de svære snakke om reglerne og blive ved med at tro på deres betydning. På næste side kan du finde eksempler på rammer til konkrete situationer.

Sex og krop

- + Lad være med at udskyde samtalen. Tag den hellere før end senere
- + Det er ikke én stor samtale, men mange mindre og løbende samtaler
- + Respekter dit barns behov for privatliv – I er ikke venner
- + Lav aldrig sjov
- + Du er nødt til også at tale om de ting, der gør dig berøringsangst eller akavet
- + Åben samtalen: »Jeg vil gerne tale med dig om ... jeg ved, at det er super mærkeligt og akavet ...«

Alkohol

- + Lad være med at udskyde samtalen. Den første snak skal ikke være med vennerne
- + Det er ikke én samtale, men mange samtaler
- + Forklar dem, hvad der er ok, og hvad der aldrig er ok (fx stoffer)
- + Tal ikke drivkraften ned
- + Træk debuten så længe som overhovedet mulig
- + Aftal hvor meget
- + Sørg for, at barnets venner ALTID må ringe til jer
- + Fordøm eller straf ikke fejltagelser

Telefoner og skærme

- + Accepter skærmene som en del af de unges liv.
- + Drop at styre antallet af timer, men sørg for at skabe zoner uden skærme, fx spisetid og sengetid.
- + Vær opmærksom på, om skærmen er en flugt – og vær så modig nok til at tale om det.
- + Insister på, at du gerne vil være sammen med dit barn i stedet for at kritisere skærmen.
- + Tal ikke attraktionsværdien ned.

Pligter

- + Gør det konkret – de kan ikke regne ud, hvad »opryddet« betyder
- + Spørg de unge, hvilke opgaver de helst vil løse
- + Gør pligterne til et »vi«, hvor I gør det sammen fx dækker bord sammen, frem for, at den unge skal løse specifikke opgaver alene
- + Aftal et fast tidspunkt til den unges egne pligter
- + Forvent fejltagelser og udfordringer
- + Undlad at give den unge penge for pligterne

Vaner for mad, søvn, hygiejne

- + Accepter, at den unge ikke spiser lige så sundt som tidligere
- + Gør det meget konkret, hvad du vil have fx »et bad, hvor du både vasker håret og kroppen«
- + Aftal de konkrete rammer og regler i fællesskab (»jeg vil gerne tale med dig om reglerne for ... hvad tænker du om ..?«)
- + Bland dig i den unges sengetider – men forvent udfordringer
- + Husk, at det meste er en fase, så overidentificer dig ikke med det.

Overholdelse af aftaler

- + Vær ikke for firkantet – overvej altid konteksten (er det fx hjemme hos nogen eller ude)
- + Vis, at det betaler sig at være til at stole på (fx at så må man komme senere hjem)
- + Sørg for, at dit barns venner ved, at de altid må ringe
- + Bevar tilliden – ellers er der ikke noget at leve op til
- + Vigtige overvejelser: alder, hvem er med, den unges samarbejdsvilje og tidligere adfærd.

Hvad kan vi forvente?

Teenagere har altså brug for grænser og rammer, men hvis de skal virke godt, er det vigtigt, at de tager afsæt i de unges udviklingsniveau. Inden for psykologien taler man om at møde sine børn på en udviklingsmæssigt passende måde. For forældre til teenagere betyder det, at vi skal være gode til at aflæse de signaler, som de unge sender, og at vi forstår de forandringer, som de går igennem.

Måske lyder det simpelt – for hvem gør sig ikke umage med at forstå sit barn – men for de fleste af os kræver det faktisk både tålmodighed og vilje til at se bagom de unges adfærd. Og det kan være vanskeligt for os som forældre, for mange af forandringerne kan være svære for os at finde os til rette i. Vi må konstant minde os selv om, at de unge ikke begynder

at diskutere for at irritere os, eller fordi de ikke respekterer os, men fordi de har et naturligt behov for at mene noget andet end os. Og de unge bryder ikke aftaler, fordi de er ligeglade med os, men fordi de stadig har svært ved at sige fra over for deres kammerater. De unge er heller ikke selvoptagede eller egoistiske, fordi de konstant taler om sig selv – de er bare i gang med at udvikle den hjernefunktion, som gør dem i stand til at se andre mennesker indefra, og fordi de nu ser andre, tror de, alle andre ser dem.

Den klassiske fælde er, at vi kommer til at »overidentificere« os med det, vores børn gør eller tager deres adfærd personligt. Men det, at dit barn prøver en ny stil af, har nogle lidt mærkelige venner i en periode eller på anden

vis udfordrer dine værdier, er ikke noget, du skal tænke alt for meget over. Det er ikke fordi, du har opdraget et materialistisk eller overfladisk barn, at han eller hun pludselig går rigtig meget op i mærketøj. Det er bare en del af dit barns frigørelse, hvor det har brug for at prøve mange forskellige »typer« og livsstile af, før det finder ud, hvem det selv er. Og det er heller ikke et tegn på, at du har opdraget et barn med lavt selvværd, at det går op i, hvad andre tænker. Det er en naturlig fase i løsrivelsesprocessen, hvor den unges afhængighed af dig er blevet erstattet af en afhængighed af gruppen, som den unge først på et senere tidspunkt er klar til at løsrive sig fra.

På den følgende side kan du finde en aldersinddelt oversigt over de

vigtigste kognitive forandringer, som opstår i puberteten og nogle gode råd til, hvordan du kan møde dem.



Forandring	Alder	Husk
Øget evne til logisk og moralsk tænkning	10–13 år	<ul style="list-style-type: none"> + Bare fordi man gerne vil debattere, er det ikke det samme som, at man er god til at argumentere + Der skal to til en konflikt + Se det som et sundhedstegn, at dit barn diskuterer
En højere grad af lyststyring, der får dem til at tage flere risici	10–13 år	<ul style="list-style-type: none"> + Dit barn kommer til at begå fejl – det betyder ikke, at du ikke kan have tillid til dit barn + Hvis du mister tilliden, er der ikke nogen tillid at leve op til, og så kan man lige så godt lade være med at prøve
Er meget optaget af sig selv og tror, at alle andre også er det	10–13 år	<ul style="list-style-type: none"> + Det hjælper ikke at sige, at andres mening er ligegyldig – vær nysgerrig på det, der ligger bag + Deres nyfundne evne til at se kompleksiteter, får dem nogle gange til at overse den simple løsning
Søger efter deres identitet	14–18 år	<ul style="list-style-type: none"> + Først er det vigtigt at adskille sig fra sine forældre – nu er det vigtigt at adskille sig fra jævnaldrende + Lad dit barn afprøve forskellige typer, roller, venner og interesser – og overidentificer dig ikke med dem
Fra konformitet til øget individualitet	15–18 år	<ul style="list-style-type: none"> + Venner er ikke længere autoriteten («alle andre må»). Den unge kan bedre stå på egne ben («jeg vil med – det er mit liv») + De er nu uafhængige og føler derfor ikke længere et behov for at bevise det ved at være uenig med dig

Hvordan sætter vi grænser i praksis?

At sætte grænser handler om at lære de unge at gøre det rigtige, uden at de bliver gjort forkerte undervejs og at lære os selv, at vi ikke gør det forkert, bare fordi de unge ikke gør det rigtigt. Når vi siger til vores trettenårige, at hun skal lægge sin telefon væk, og hun ikke gør det, skal vi altså ikke »gøre hende forkert« ved at docere, at »vi er virkelig trætte af, at hun er så afhængig af sin telefon, og at man nok godt kan overleve ti minutter uden TikTok«, og vi skal heller ikke slå os selv i hovedet med, at vi bare »aldrig lykkes med at få hende til at gøre det, vi siger«. Det skal nok komme, men det tager tid. Opgaven er at skabe plads til begge parter. Og når man som ung føler sig forstået, føler man sig sjældent forkert. Når vi er præcise i afkodningen og fortolkningen af vores børn, skaber vi rum for, at de kan være sig selv. Det handler derfor om at lære at træde frem uden at træde på.

Men relationen indeholder to parter, og derfor er det ikke kun de unge, der skal kunne være sig selv. Det skal vi også. Det betyder, at man taler som sig selv og tør sætte ord på det, som det i virkeligheden handler om fremfor at pakke det ind i alle mulige lange forklaringer og rationelle argumenter.

Vi skal turde sige »jeg« og sætte ord på os selv. Hvis vi gerne vil have vores børn til fx at lægge telefonen væk ved aftensmaden, handler det altså ikke om at sige, at »det er uhøfligt at sidde og glo ned i en skærm«, men om at sige det, som det er: »Jeg har lyst til at være sammen med dig, og det er svært for mig, når samtalen bliver afbrudt af telefonen«. Det er klar kommunikation, når det kommer fra os selv og handler om os selv. »Jeg« har også den anden fantastiske fordel, at det gør det meget nemmere at undgå at komme til at placere skyld.

Når vi omvendt siger for eksempel »du«, bliver udsagnet nærmest automatisk vinklet som et angreb.

Målet er således at undgå, at grænserne bliver flyttet væk fra os selv, for det bringer de unge i spil og overdrager dem en del af ansvaret for at løse situationen. »Du må jo kunne forstå ...«.

At være os selv handler også om at turde sige tingene, som de er. »Jeg bliver bekymret, når du ikke kommer hjem som aftalt – hjælp mig lige, hvad skete der?«. Ikke mere. Giv så lidt tid. Teenagere vil faktisk gerne gøre deres forældre glade. Også selvom det ikke altid ser sådan ud.

Konkret kan man sætte grænser ved at:

- + fokusere på at gøre indtryk frem for at få ret
- + sige »jeg«
- + sige det kort, varmt, og som det er.



MAN TILLÆGGER DEN UNGE NEGATIVE HENSIGTER

Vi siger:

»Hvorfor rydder du aldrig op efter dig selv i køkkenet? Tror du, at det er et hotel?«

Den unge tænker:

Hvad snakker han/hun om? Det er overhovedet ikke det, som det handler om. Jeg havde tænkt mig at gøre det senere.

Vi kan i stedet sige:

»Jeg bliver frustreret, når du ikke rydder op efter dig selv i Køkkenet.«

MAN FORSØGER AT OVERBEVISE DEN UNGE

Vi siger:

»Der er da ikke nogen grund til at blive så sur. Det er bare en enkelt fest, og du vidste udmærket godt, at vi skulle til den familiemiddag. Det er der altså ikke nogen grund til at surmule over.«

Den unge tænker:

Den fest er vigtig for mig, kan du ikke forstå det?

Vi kan i stedet sige:

»Lige nu er du skuffet, og det skal man have lov til at være.«

MAN VED BEDRE

Vi siger:

»Det er ikke nogen god ide, at du venter med at lave dine lektier til sidste øjeblik.«

Den unge tænker:

Åh, hvor er jeg træt af, at du altid er så klog og slet ikke lytter til det, jeg siger.

Vi kan i stedet sige:

»Jeg bliver lidt bekymret for, om du kan nå det hele i morgen. Hvad gør vi ved det? Jeg vil gerne lige tale planen igennem.«

Refleksions spørgsmål

- 1) På hvilke områder er du i tvivl om, hvad der vil være de rigtige grænser?
- 2) Hvordan kan du åbne dialogen om grænserne med dit barn?
- 3) Hvordan oplever dit barn dig, når I taler om grænserne?
- 4) Hvad kan du gøre anderledes for at få endnu mere indflydelse?

Skriv her

KAPITEL 4:

Sådan løser du konflikter og bryder negative spiraler med din teenager

Uoverensstemmelser er tegn på en sund relation

I kampens hede føles konflikter både opslidende og måske endda unødvendige, men faktisk ville vi ikke kunne komme tæt på vores børn uden dem. Konflikter og store følelser er nemlig tegn på, at de unge er trygge ved at vise os deres følelser. En relation, som omvendt ikke kan rumme brydninger, er usund. Den er jo konfliktsky, og noget forbliver usagt.

Den vigtigste erfaring, unge får, når de oplever et sammenstød med os forældre, er, at vi kan være uenige, men stadig høre sammen. Derfor er det ikke som sådan et mål at minimere antallet af kontroverser, for de er en del af den pris, man betaler for ægte nærhed. Målet er derimod at minimere varigheden og intensite-

ten, så vi kan passe på vores børn, os selv og relationen. Og det stiller krav til os forældre – især når vores børn er i puberteten – for den unges løsrivelse betyder, at hvis relationen til os bliver for betændt eller for konfliktfyldt på den negative måde, så vil de vælge sig selv over os. De vil trække sig, tilbageholde informationer og koble sig af familiefællesskabet.

Derfor er det vigtigt, hvordan vi håndterer konflikterne, og at vi ved, hvad vi navigerer efter. For eksempel er det godt aldrig nogensinde at gå på kompromis med følgende grundlæggende præmis:

DET SKAL ALTID KUNNE BETALE SIG AT SIGE SANDHEDEN

Hvis unge oplever, at viden, som de har givet os, bliver brugt imod dem, og at de fx bliver straffet for den, eller at andre i klassen pludselig ved, at de har »sladret«, så får vi ikke noget at vide næste gang. Så enkelt er det.

Unge beder sjældent om vores gode råd. De længes derimod efter vores tillid. Men når de fortæller os ting, som gør os bekymrede eller måske endda lidt forargede, så får vi straks lyst til at gøre dem »klogere«. Vi er jo så erfarne! Men teenagere tænker ikke »tusind tak, kloge mor/far, det tager jeg med mig«. De tænker derimod, »det skulle jeg aldrig have fortalt«.

Præmissen, for at vi får information, er, at vi passer på den. Husk det.

DER SKAL TO TIL EN KONFLIKT

Hvis vi vil undgå negative spiraler og dårlige dynamikker, er vi også nødt til at minde os selv

om, at der skal to til en konflikt. Det gælder især, når det drejer sig om teenagere. De er ofte letantændelige, og der skal ikke så meget til, før en almindelig samtale kan udvikle sig til en konflikt. Derfor er det vigtigt, at vi lærer os selv at være de voksne. Ofte kan vores forsvarsposition ellers være at tænke, at vi »da er meget cool«, når vi ikke helt forstår, hvorfor vores børn ikke gider os eller kritiserer os. Og vi mener i hvert fald, at forældre med sikkerhed kunne være »meget værre end os«. Men selv om vi helt sikkert har ret (!), så vil den position ofte få os til at forsvare os selv, og så ryger tingene typisk af sporet. Vi er nødt til at hæve os over vores egne forsvarsmekanismer og ikke tage de unges adfærd eller ord personligt.

Så uanset hvor »cool« vi er, så er vores børn de sidste på jorden til at se det, og derfor er der ikke nogen grund til, at vi som voksne forsøger at forsvare os selv. Så er det bedre at vente til man kan være mere rolig. Brug evt. øvelsen på side 52, hvis du har svært ved at finde roen.

De klassiske strategier – og hvorfor de ikke virker

Straf og tvang	Stuearrest
<ul style="list-style-type: none">+ Får muligvis den unge til at gøre det »rigtige«, men det er af de forkerte årsager+ Kan få den unge til at føle sig mindreværdig+ Kan virke tilfældigt og urimeligt+ Skaber afstand i relationen	<ul style="list-style-type: none">+ Signalerer til den unge, at det her er for svært til, at vi kan klare den sammen, så det må vi gøre hver for sig+ Kan se ud til at virke – men kun på adfærdsniveau+ Den unge vil opfatte det som et udtryk for manglende forståelse og vil ikke involvere os næste gang
Overvågning	Skæld ud
<ul style="list-style-type: none">+ Den unge opfatter det som et udtryk for manglende tillid, og så er der ikke nogen tillid at leve op til+ Når forældre forventer det værste, får de det ofte+ Det virker mistænkeliggørende+ Den typiske respons på overvågning er oprør	<ul style="list-style-type: none">+ Den unge bliver skræmt og forskrækket+ Den unge vil ofte trække sig fra kontakten for at passe på sig selv+ Den unge kommer til at føle sig forkert+ Den unge vil begynde at holde sine mest inderlige følelser for sig selv

Lidt om logiske konsekvenser

Hvordan løser man konflikter med teenagere uden straf, overvågning og skældud? Det kan man bl.a. gøre vha. logiske konsekvenser. Det er dog vigtigt, at konsekvenserne giver mening, ellers så lærer vi de unge at blive sure på os frem for at lære dem konsekvenserne af deres handlinger. Et eksempel på en meningsløs konsekvens er fx, at vi tager telefonen fra vores børn, hvis de kommer for sent hjem. Der er ikke nogen sammenhæng imellem de to ting, og derfor vil det blive opfattet som uretfærdigt.

Logiske konsekvenser viser omvendt de unge, hvad der helt naturligt sker, når man træffer nogle uigennemtænkte valg: Vil man ikke rydde op, er der ikke noget rent vasketøj, pakker man ikke sit idrætstøj, kan man ikke være med til idræt osv.

Man kan med fordel involvere de unge i at beslutte konsekvensen. Sæt ord på, hvordan du gerne vil have tingene (fx at vasketøjet skal lægges til vask hver dag), og spørg herefter, hvad dit barn synes, der skal ske, hvis han/hun glemmer at gøre det.

De bedste logiske konsekvenser lever op til følgende kriterier:

- + Er relateret til den unges handling
- + Er respektfulde over for den unge (ingen skyld eller skam)
- + Er hverken for hårde eller for bløde
- + Er kendt af den unge på forhånd

Guide til at løse konflikter

Ingen konflikt starter på højdepunktet. Det er noget, der bygger sig op. Nogle gange kan det ganske vist gå virkelig hurtigt op i en spids, men noget starter optrinet – et ord, en handling, en misforståelse, et »nej« – og nogle gange er der ikke brug for mere, end at man griber det. Her finder du en guide til at identificere de enkelte trin, og hvad man kan gøre.

TRIN 1. UENIGHEDEN OPSTÅR: VIS AT DU SER DEN UNGES INTENTION ELLER BEVÆGGRUNDE

Det første trin er identifikationen af, at den unge er uenig med os. Det drejer sig ofte om en eller flere småting. At den unge ikke har ryddet op efter sig, svarer i et lidt surt toneleje eller har valgt at spise sig stopmæt en time inden aftensmaden. Når vi opdager det første tegn

på, at der er optræk til konflikt, er vores impuls ofte at gentage vores ønske eller hensigt: »Jeg sagde til dig, at du skulle rydde dine ting op«. Men det vil ofte forstærke teenagerens reaktion, fordi den unge ikke føler sig set og forstået. Kan vi derimod vise vores barn, at vi ser dets frustration eller uenighed, kan vi ofte bevare kontakten og få rundet situationen af. Vi skal derfor ikke begynde at tage oprydningen for den unge. I stedet kan vi fx sige: »Hjælp mig lige med at forstå, hvorfor du ikke rydder op, når jeg beder dig om det.« Det kan også være, at du kan mærke, at dit barn har en lidt dårlig dag eller er lidt ved siden af sig selv, så sig det. »Jeg kan godt mærke på dig, at det er lidt tungt i dag. Jeg vil gerne have, at du rydder op, men du er fri til at være irriteret på mig over det.«

TRIN 2. UENIGHEDEN LADER SIG IKKE LIGE LØSE: TAL OP OG IKKE NED

På dette trin virker den »pædagogiske« tilgang ikke rigtig. Dynamikken er negativ, og man kan måske selv mærke, at irritationsniveauet i en selv er stigende. I denne situation er vores impuls ofte at gøre grænsen endnu tydeligere. Det kan være, at vi begynder at forklare, hvordan vi altså har sagt det masser af gange, og at det ikke kan komme bag på den unge, at det skal rydde op, eller at vi siger tingene lidt mere bebrejdende: ”Ryd nu de ting op – det kan ikke være rigtig, at jeg skal sige det til dig så mange gange”. Det er typisk også på dette trin, at vi begynder at ty til alle de rationelle argumenter: »Når man er en del af en familie, skal alle bidrage, og når du flytter hjemmefra, er der ingen kære mor til at sørge for oprydningen for dig.« Problemet med alle disse rationelle argumenter er imidlertid, at det signalerer, at der er noget at diskutere. Hvis vi argumenterer, kan den unge vel også modargumentere? Men det her handler ikke om, hvem der har det mest

overbevisende argument, men om at dit barn skal lære at respektere dine behov. Derfor kan det være en god ide at holde igen med diskussionerne.

Er vi rigtig utålmodige, kan det også være, at vi måske demonstrativt begynder at række dem nogle af de ting, som vi gerne vil have dem til at rydde op. Men det hjælper sjældent at intensivere konflikten. Til gengæld virker det stort set altid at gøre det modsatte. Tal op til den unge. Det virker måske lidt fjollet, påtaget eller falsk, men det er en markant anden måde at blive mødt på. Man kan fx sige: »Jeg er med på, at du lige er midt i noget, men jeg ser dig faktisk som en hjælpsom person, og jeg forventer, at du gør det.« At tale op handler om at appellere til det bedste i ens barn.

TRIN 3. KONFLIKTEN ER VED AT LØBE AF SPORET: GIV DET TID

På dette trin hører den unge ingenting af, hvad vi siger og har trukket sig fra kontakten. Som

voksen kan man selv opleve, at man er ved at miste tålmodigheden. Træk vejret dybt, og mind dig selv om, at den unges reaktioner er helt normale. Det er ikke, fordi din opdragelse ikke virker, men fordi dit barn har svært ved at regulere sig selv. Du har måske lyst til at forsøge at stoppe dit barns adfærd og sige ting som »så slapper du lige lidt af«, eller »nu er det fanme nok! Jeg er så træt af, at du aldrig gør, hvad jeg beder dig om«.

Men det gør kun tingene værre. Og den unge vil føle, at generaliseringen er helt vildt uretfærdig. »Hvad taler du om? Jeg ved, at jeg satte min tallerken i opvaskeren i sidste uge!! Du ser det bare aldrig.«

Så prøv at lade være med det. Det er ikke en kamp fra tue til tue, men et langt sejt træk. Derfor handler det ikke nødvendigvis om at »vinde« i øjeblikket (og få den unge til at rydde op lige nu), men om at turde holde fast i sine synspunkter. Der sker ingenting ved at give det

lidt tid og være lidt i den dårlige stemning. Man kan fx sige: »Jeg er virkelig skuffet, og jeg har ikke lyst til, at det her skal gentage sig«. Ikke mere. Prøv at lade det svæve lidt i luften og accepter den lidt ubehagelig atmosfære.

Efter et stykke tid (måske 15 minutter) kan du åbne den igen: »Er du ved at være klar?«

TRIN 4. KONFLIKTEN ER I DET RØDE FELT: STOP MED AT TALE

På det øverste og værste trin har vores overlevelsestrategier taget styringen. Enten er vi blevet for svage (vi virker som om, at vi ikke aner, hvad vi skal gøre), for hårde (vi kommer til at råbe, skælde ud eller være kolde) eller for fraværende (vores forsøg på at trække os, får den unge til at føle sig afvist, hvilket ofte gør tingene værre).

Der er kun én vej frem, og det er at få ro på sig selv. Stop situationen og erkend, at den ikke kan løses lige nu. Man kan fx sige: »Det her er

ved at løbe af sporet. Vi får ikke noget ud af at råbe ad hinanden. Lad os lige give os selv et øjeblik til at trække vejret og så prøver vi igen«.

Når begge parter har haft tid til at falde lidt ned igen, kan man tage initiativ til kontakt. Det er forældrenes ansvar, at kontakten genoptages. Det er altså ikke den unge, der »kan komme igen, når han eller hun kan opføre sig ordentligt«. Det kan også være en god ide heller ikke at lægge ansvaret over på den unge ved fx at spørge, om han eller hun er »blevet god igen«. I stedet kan man tage kontakten ved fx at sige: »Har du lyst til at fortælle mig, hvorfor du er blevet så vred?«. Det er vigtigt at validere oplevelsen: »Okay, det forstår jeg. Lad os prøve at snakke om, hvordan vi kan løse det her på en bedre måde næste gang. Har du nogle forslag?«



NOGLE ENKLE RÅD

- + **Pas på med at overreagere:** Der er altid en side af historien, du ikke kender, så med mindre dit barn har en meget lang historie for at ende i problemer, så antag uskyldighed eller gode intentioner.
- + **Bliv ikke defensiv:** Dit barn er i gang med at øve sig på at sætte grænser og stå op for sig selv. Det kan nogle gange komme ud som kritik. Tag det ikke personligt, men vær i stedet nysgerrig på, hvad dit barn prøver at sige.
- + **Del dine følelser og bekymringer:** Du skal ikke være bange for at fortælle, hvordan du har det. At du er skuffet eller bliver bekymret for noget. Det er bare vigtigt, at du ikke giver den unge ansvaret for det.
- + **Undgå at dine bekymringer kommer ud som vrede:** Når vi bliver bekymrede for noget, kan vi nogle gange komme til at vende det mod den unge i forsøget på at håndtere vores egne følelser. Men vis den primære følelse – det er den, der gør størst indtryk.

Hvis ikke vi tager ansvaret, påtager de unge sig skylden

Både børn og unge har en helt særlig evne til at tage skyld på sig, så hvis ikke vi tager ansvar for vores fejltrin, så vil de tro, at det er dem, der er problemet. Selvom de er i puberteten og i gang med at løsrive sig, så er de inderst stadig afhængige af os og ved at påtage sig skylden, kan de opretholde troen på, at vi stadig er der for dem. Det er altså aldrig fejlene, der er problemet. KUN den manglende reparation.

På engelsk har man et udtryk: »You don't bite the hand that feeds you«. Sådan er det i særlig grad i relationen mellem børn og forældre. Teenagere vil derfor gå rigtig langt for ikke at føle sig afvist af os. Det betyder i praksis, at de hellere selv vil påtage sig skylden for det, der

gik galt, end de vil føle, at vi ikke vil dem. Det sker ubevidst, men det er det, der sker.

Det betyder IKKE, at man ikke må begå fejl som forælder, eller at det er forkert at have uoverensstemmelser med sine børn. Alle sunde relationer indeholder som bekendt brud. Men fordi relationen mellem barn og forælder er asymmetrisk, er det vores ansvar at reparere brudene igen. Saml derfor altid jeres konflikter op igen. Det er ikke nok bare at lade tiden gå og vente på, at den unge bliver »god igen«. De unge har brug for, at vi tydeligt og kærligt viser dem, hvad der er vores ansvar. Ellers vil de til hver en tid tro, at det er deres.

REPARATION AF BRUD

Inden for psykologien kalder man det at tage ansvar for fejltrin for »reparation«. Det betyder, at man viser den unge: »Jeg er her, det var mig, jeg ved, du har brug for mig, og vi skal nok få det til at fungere.«

Det handler altså ikke om at sige »skal vi være gode venner igen« eller om at lægge ansvaret over på den unge (»da du gjorde ... blev jeg vred«), men om at give plads til alt det svære, før det kan blive godt igen. Det er egentlig ikke vigtigt, om dit barn siger så meget til det. Det vigtigste er, at de unge ikke mærker et pres for at blive hurtigt glade igen, men at de kan få lov til at have det, som de har det.

Reparation kan lyde sådan her:

NOGLE EKSEMPLER

- + »Jeg skal ikke blive så sur på dig – det er jeg ked af«
- + »Jeg føler, at jeg kom til at krydsforhøre dig før og stillede alt for mange spørgsmål. Det må du undskylde. Jeg ved godt, at du ikke altid ved, hvad du skal svare. Det er der ingenting i vejen med ikke at vide«
- + »Det må du undskylde. Jeg kan se, at du er rigtig vred og skuffet over det her. Har du lyst til at fortælle mig, hvad der gjorde dig ked af det?«
- + »Jeg er ked af, at jeg kom til at lave sjov med dig før. Jeg kan se, at det ramte dig. Det er ikke dig, den er gal med her. Det er min fejl«.

Hvis du har svært ved at bevare roen, så har du brug for at finde din trigger. Det kan du gøre sådan her:

- + Start med at tænke lidt over, hvilke situationer, du synes, er sværest eller mest irriterende med dit barn
- + Hvad er det han/hun gør, som rammer dig? Vær opmærksom på, om det er noget, den unge siger, om det er hans eller hendes kropssprog eller en bestemt adfærd, som sætter noget i gang i dig
- + Prøv om du kan finde frem til, hvad der sker inde i dig, når dit barn gør det. Hvad siger du til dig selv?
- + Hvad mærker du lige der? Hvilke følelser vækkes?
- + Er det også noget, du mærker i kroppen? Sidder det fx i maven? Eller kan du mærke, at din krop bliver anspændt?
- + Hvad er din impuls, eller hvad får du lyst til at gøre, når det her sker?
- = Her har vi dine triggersituationerne og de signaler, du kan holde øje med, inden dit temperament løber af med dig.

Refleksionssspørgsmål

- 1) Hvilke situationer med dit barn fortryder du eller får du dårlig samvittighed over?
- 2) Hvad kommer du til at gøre, som du ville ønske, at du kunne gøre anderledes?
- 3) Hvordan tror du, at dit barn oplever dig?
- 4) Hvad vil du konkret gøre næste gang, du er ved at komme til at gøre det, som du selv synes er »forkert«?

Skriv her