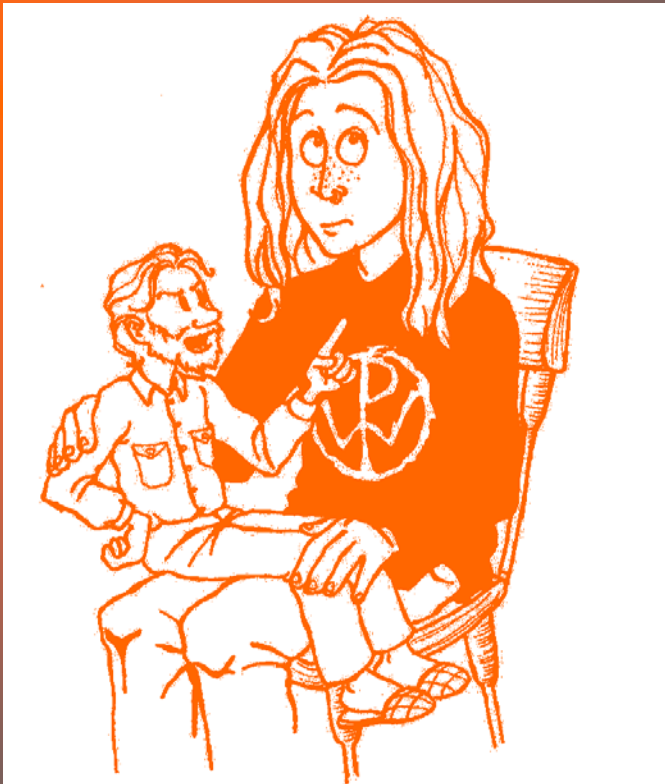


ET HÆFTE TIL FORÆLDRE

# En TEEN-AGER i huset



Aalborg Kommunes  
UNGDOMSCENTER  
Forebyggelsesafdelingen 2009



AALBORG  
KOMMUNE

# Du var så sød og nem som lille...



Peter kommer ind i stuen. "Jeg går over til Søren", meddeler han forældrene. Han går ud i gangen og tager sin jakke på. Det klirrer! Peters far ryger op af stolen: "*Hvad har du i posen, knægt? Du må være fuldstændig åndsvag. Da jeg var 14 år...*"

"*Mor!*" Charlotte er bare 13 år. Hun er på vej til ungdomsklubben, hvor Karina og Ane venter. "*Mor*", gentager hun, "*jeg skal med Ane og Karina til koncert på lørdag. De må godt*" - og så farer hun ud af døren. "*Nej - jamen*", stønner Charlottes mor, "*du er alt for....*" samtidig med døren smækker i efter Charlotte.

# Teenage-familien

Det kan være svært at opgive den kendte forældrerolle, som opdrager og som den, der er centrum i sit barns liv. "Rollen" er jo båret af kærlighed og omsorg for det dyrebareste, man har. Og mange bliver da også ved med at opdrage på deres store børn længe efter, opdragelsen ikke virker længere. Det vil sige, fra børnene er 12 - 13 år - i de fleste tilfælde.

Det er et tab, når forældrene skal til at give slip på deres barn - for der er tale om en gensidig løsrivelse forældre og børn i mellem. Det kan skabe usikkerhed i familien, når forældre og børn skal finde en ny måde at være sammen på.

Men det kan også være en spændende tid, hvor de unge kan tilføre familien nye syn på tingene, og hvor forældrene kan lære en god del om sig selv, hvis de er åbne og nysgerrige.

Der findes desværre ingen opskrift. Så hvor henter man styrke til at tro på, at ens opdragelse har båret frugt, og man kan begynde at slippe grebet? Hvordan undgår man at støde sit barn fra sig i de - ofte følelsesladede - diskussioner i disse år? Hvad skal man gøre ved de meterhøje avisoverskrifter og skrækbilleder, der farer gennem hovedet? - og med sin angst?



**Hvis du ikke slipper, får dit barn aldrig muligheden for at bevise sit værd!!**

# Det er som om, vi pludselig ikke taler samme sprog mere...

Det er udfordrende at være i hus med en teenager, der begynder at kritisere sin forældre - deres tøj, meninger og måde at gøre bestemte ting på.

Når man bliver kritiseret, er det en naturlig reaktion, at holde krampagtigt fast på det kendte og stædigt fastholde sine egne synspunkter. Det er på den anden side også en effektiv måde at standse en diskussion på, og den unge vil ofte opfatte det, som om forældrene ikke *vil* høre på hende eller ham.

I nogle familier breder tavsheden sig eller samværet indskrænker sig til praktiske beskeder - og følelsen af afmagt kan være lige stor hos både de unge og forældrene.

Dialog - at tale sammen og forstå hinanden - er ikke kun svært for forældre og teenagers. De fleste kender det for eksempel fra fester eller arbejdspladsen, når man føler sig utilstrækkelig og sårbar.

I sådanne situationer begynder man ofte at forsvare sig eller komme med beskyldninger om "modparten" - for at beskytte sig. Det kan være svært at høre, hvad den anden egentlig mener og hvorfor - samt finde frem til, hvad man selv synes eller blive klar over sine egne interesser i spørgsmålet.

**Tal til din datter eller søn som til en ligestillet og ikke som til et barn!**

# Forældre er også "kun" mennesker...

Der er mange "forældremyter". De begynder med ordene: "Jeg er kun en god mor eller far, hvis....." - fortsæt selv...

Ingen kan være den "perfekte" mor eller far, men mange prøver at leve op til et idealbillede. Forældre er mennesker på godt og ondt, med stærke og svage sider - og det er menneskeligt at fejle.

"Perfekte" forældre forventer, at deres børn lever op til forældrenes idealer. Børnene skal så at sige være levende beviser på, at forældrene har gjort det rigtige. Og mange unge prøver ihærdigt på ikke at skuffe deres forældre, men plages samtidig af tanker om, at de ikke er gode nok, som de er..

Der findes ikke én sandhed om, hvordan gode eller rigtige forældre skal være. Man kan "kun" bestræbe sig på at gøre sit bedste, og man kan ikke få garantier for eller forsikre sig mod, at man ikke kommer til at såre sit barn, svigte aftaler - eller gøre andre ting, man senere fortryder.

Det kan give skyldfølelse - og det er også menneskeligt, men gavner ingen. Kan man i stedet bruge tvivl og konflikter til konstruktiv omtanke - *hvad kan jeg/vi lære af den historie?* - er der mulighed for, at man næste gang bliver mere tilfreds med sig selv som forældre - og med sit barn.



**Forældre kan også tage fejl, være urimelige og må sige undskyld.**

## Hvordan er det at være teenager?

De unge er midt imellem den kendte barndom og den fremmede, spædende og skræmmende voksenverden. De fleste synes ikke, de kan opføre sig som børn længere, og de ved endnu ikke, hvordan man opfører sig som voksen. Det skal de først lære.

Lærerprocesser forudsætter, at man må øve sig. De unge øver sig på voksenlivet ved at eksperimentere med det. Det gør de først og fremmest sammen med andre unge, kæresten og venner. Og forældrene kommer oftere og oftere i anden række.

Det er både sundt, naturligt og nødvendigt, at unge søger deres egen omgangskreds og deres egne aktiviteter. Det er vigtigt for deres udvikling - og uden for forældrenes kontrol lærer de unge meget om sig selv og livet.

Ind i mellem har de unge fart på, og kan komme meget tæt på deres egne eller andres grænser - nogle gange kommer de også til at gå over grænsen, før de opdager, hvor den er. Her kan man hjælpe sit barn ved at huske på, at de ikke er eksperter endnu - og lytte til dem.

Når man øver sig eller eksperimenterer, er det almindeligt, at man laver fejl! Forældrerollen er her ikke at sige, "*hvad sagde jeg*"?, men at gå på undersøgelse sammen med den unge, for at finde ud af sammen, hvad der er læren ved denne episode.

**Du har selv været ung engang, og har været igennem en lignende forandring fra barn til voksen.**

**Lignende - men ikke den samme.**

**Verden ser anderledes ud i dag!**

## De unge er skråsikre og egoistiske!

Ja, måske på overfladen - og især når de er sammen med jævnaldrende, kan unge virke både skråsikre og egoistiske.

Men mange unge er sårbare og føler sig ikke hjemme i deres egen krop, som forandrer sig iøjnefaldende. De kan være meget optaget af sig selv, blandt andet af den grund, og fordi der er så meget nyt at tænke over og så mange nye og uvante følelser. De kommer let til at føle sig utilstrækkelige og bliver måske påståelige i deres usikkerhed.

Det er også en forvirrende og svær tid, og ind i mellem kan den unge have behov for at puste ud og være barn igen. Det er kun en overgang og det er godt at kunne få lov til at være både barn og (næsten) voksen.

De unge har også brug for at vide, hvad deres forældre mener, men ikke som formaninger eller påbud. Forældrenes meninger og normer kan ikke stoppe den unge, men det fortæller hende eller ham, hvad forældrene synes er acceptabelt. Man kan håbe på, at ens barn tænker over det, man siger - især, hvis man også fortæller, hvorfor man mener det.



**Man kommer langt med at være direkte,  
ærlig, kærlig og respektfuld.**

# Hvad ønsker forældrene af deres teenagere?

## De fleste forældre ønsker:

- at vide, hvordan deres barn har det
- at hjælpe, hvis deres barn har brug for det
- at vide, at deres barn holder af dem
- at følge med i barnets liv
- at deres argumenter bliver hørt, og at den unge overvejer, hvad forældrene siger
- at kende barnets venner
- at deres barn har tillid til dem
- at deres barn kan klare livets udfordringer
- at...? fortsæt selv
- 
- 
-

# Hvad ønsker de unge af deres forældre?

## De fleste unge ønsker:

- forståelse for, at de skal gøre deres egne erfaringer
- at forældrene er interesserede i deres liv, men respekterer deres grænser og privatliv
- at forældrene stoler på dem
- at forældrene bakker dem op
- at forældrene holder af dem - og viser det
- at forældrene hører på, hvad de siger - lytter til dem
- at forældrene taler ordentligt til hinanden
- at forældrene har tid, når de unge har brug for dem
- at....? spørg din teenager
- 
-

# Kommunikation - hvordan?

Mange forældre har opdaget, at det ikke altid er så lige til at kommunikere med deres unge mennesker. Teenagere er ikke børn længere, og de ønsker at blive talt med på en anden måde end den, der hidtil har været god skik i familien.

De unge har mange måder at vise forældrene, hvad de mener om en samtale. Her følger nogle få eksempler med en opfordring til læseren om at reflektere over sine egne oplevelser:



- I bedste fald siger den unge direkte, at forældrene tager fuldstændig fejl - at de er "yt" eller oldnordiske.
- Den unge siger ja, ja - uden engagement, og gør derefter det modsatte.
- Den unge smækker meget vredt med døren - og samtalen er afbrudt!

Disse eksempler er et klart signal til forældrene om, at de unge ikke oplever dialogen som ligeværdig. En af de svære opgaver for forældre til teenagere er, at lære af disse signaler: Hvordan og hvad kan man gøre?

Jo, først og fremmest kunne man jo spørge den unge selv, der i dette tilfælde er ekspert på området.

Spørg ikke bebrejdende, men sig for eksempel: ” *Jeg har konstateret, at selv om du siger ja, så gør du noget andet end det, jeg troede, vi havde aftalt. Hvorfor er det svært for dig at sige nej?*”

*Kommunikation* er en gensidig udveksling af oplysninger og erfaringer - med streg under gensidig - og *samtale* betyder at *tale sammen*. Men forældres bekymringer kommer let til at påvirke samtalen, så det i stedet for bliver en monolog - altså en enetale fra forældrene til den unge.

Hvis man ønsker, at bevare sine store børns fortrolighed, er det vigtigt, at kunne respektere deres færdigheder og kompetencer. Det er en svær balance, men de unge kommer let til at føle manglende respekt fra forældrenes side, som en skjult kontrol - og det er ikke befordrende for samtalen.

Der kan også gå skudderudder i en samtale, når man ikke taler om det samme, eller hvis man har forskellige opfattelser af en konkret situation - for eksempel en fest.

Forældrekærlighed og angst for, hvad den unge kan komme ud for, kan få de værste skrækbilleder frem. Men ofte har de unge ikke til hensigt at vove sig så langt ud, som forældrenes fantasi rækker, og derfor kommer parterne let til at tale forbi hinanden.

**Bekymringer, der lyder som beskyldninger,  
kan afbryde kommunikationen**

# 10 måder at blokere en samtale på!

- ! *Jeg ved, hvad der er godt for dig!*
- ! *Jeg kender dig ud og ind!*
- ! *Hvad sagde jeg!*
- ! *Jeg kan aldrig stole på dig!*
- ! *Du skal ....! Du burde....!*
- ! *Du er vel nok klog!*
- ! *Det skal du ikke være ked af...*
- ! *Hvor er du barnlig!*
- ! *Det kender jeg godt...*
- ! *Og du vil være voksen...!?!*

Disse udsagn levner ikke meget plads til, at den unge kan overveje, hvad hun eller han selv mener - eller for den sags skyld til at øve sig i at tage beslutninger.



**Prøv at sætte dig i modtagerens sted og tænk over, hvad du selv ville føle.**

## 10 måder at fremme en dialog på!

- ◇ *"Det lyder spændende. Fortæl mig noget mere om det..."*
- ◇ *"Vær dig bevidst, at du er mere veltalende end den unge - misbrug det ikke!"*
- ◇ *"Jeg er ikke enig med dig. Nu skal jeg fortælle dig hvorfor..."*
- ◇ *"Jeg har hørt, hvad du mener, men jeg har også brug for at fortælle dig, hvad jeg forestiller mig, der kan ske..."*
- ◇ *Vis interesse for, hvordan dit barn oplever en situation, som I ser forskelligt på.*
- ◇ *Forklar hvor du står - i stedet for at fortælle dit barn, hvordan hun eller han burde være.*
- ◇ *Vær i øjenhøjde med dit barn, når I taler sammen - også fysisk.*
- ◇ *Begrund dine synspunkter, og tag dit barns meninger alvorligt.*
- ◇ *Prøv at være så ærlig som muligt.*
- ◇ *Træf ikke beslutninger, når du er ophidset eller bange, tal her med en anden voksen og aldrig den unge!*

**Giv udtryk for, hvad du selv synes, tænker og mener - uden at forvente, at dit barn skal synes det samme.**

## ”Tommelfingerregler” om alkohol

Selvom det bør frarådes, har de fleste unge smagt deres første alkoholiske drik i 12—14 års alderen. De gør det af nysgerrighed, fordi de har set forældrene og andre voksne gøre det. De drikker også alkohol for at få det sjovt og smide hævningerne - akkurat som voksne.

Forældrene kan være bekymrede for, hvordan deres børn skal komme helskindet igennem denne tid - og kan de nu styre det?

Det er ikke sikkert, for de unge skal jo også gøre deres egne erfaringer på dette område. Forbud er som regel ikke vejen frem, men man kan tilbyde sin hjælp på en respektfuld måde for eksempel ved at tale med dem om følgende:



- ◆ Unge kan komme ud for uventede eller ubehagelige situationer med alkohol. Ubehagelige oplevelser kan blive til værdifulde erfaringer, hvis de unge har nogen at diskutere dem med.
- ◆ Tilskynd de unge til at passe på hinanden. Går man i byen sammen - følges man også hjem sammen. Lad aldrig en kammerat være alene, hvis hun eller han er blevet fuld. Fortæl dit barn, at hun eller han altid kan hente hjælp.
- ◆ Alkohol og trafik. Alle ved, at det er en farlig blanding. Aftal med børnene, at de kan blive hentet.
- ◆ Alkohol og graviditet. Især piger kan komme i klemme, når rusen får hæmningerne til at falde. Støt jeres døtre i, at de aldrig skal føle sig "forpligtet" til at gå i seng med en fyr - uanset, hvad de har sagt eller gjort tidligere på aftenen.
- ◆ Alkohol og kriminalitet. De fleste tilfælde af berigelseskriminalitet og hærværk begås af berusede drenge i flok. Det er ingen undskyldning, at man er fuld, hvis det bliver opdaget. Støt jeres drenge i, at de ikke er forpligtede til at gå med, selv om de "har været store i slaget" i løbet af aftenen. Det kan være svært - men modigt, at sig nej!
- ◆ Tal med dit barn ved en passende lejlighed om alkohol, inden barnet selv begynder at eksperimentere.

Har du brug for nogen at tale med, kan du henvende dig i:

## **Ungdomscentret:**

### **Ungerådgivningen**

Jernbanegade 23

9000 Aalborg

Tlf. 9931 5750

### **Åbningstider:**

Mandag, tirsdag og fredag kl. 8 - 15

Onsdag kl. 8 - 16

Torsdag kl. 8 - 17

### **Forældrerådgivning**

(tidsbestilling nødvendig):

Torsdag kl. 17 - 19



Illustrationer: Teit Jacobsen.

---

2009

Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen

Ungdomscentret Tlf. 9931 7755