

*Barna nå for tiden er
tyranner. De trosser sine
foreldre, hiver maten i seg
og tyranniserer sine lærere.
Sokrates*

BARNE- UNGDOMS- OG
FAMILIEETATEN, REGION NORD
ALTA UNGDOMSSENTER

Alta Ungdomssenter
Postboks 151
9502 Alta

Telefon 1: 46615277
Telefon 2: 46615278
E-post:: bodil.brendgen@bufetat.no



BARNE- UNGDOMS- OG FAMILIEETATEN,
REGION NORD
ALTA UNGDOMSSENTER

10 TRINN MOT ET
GODT FORHOLD TIL
TENÅRINGER



Ungdommen i fokus

KOMMUNISER MED DIN UNGDOM

1. Kommuniser på en positiv måte

Sender du ut positive meldinger får du positive reaksjoner tilbake. Ikke benytt anledningen til å kritisere eller moralisere når tenåringsen din forteller deg en historie. Lytt i stedet med interesse til det han har å si, og gi positive kommentarer. På den måten er sjansen større for at han fortsetter å fortelle deg episoder fra livet sitt.

2. Vær forsiktig med beskyldninger

Vis hvem som har ansvaret. Hvis det oppstår konflikter, ikke rett pekefingeren mot eventuelle feil ved tenåringsen. Se heller om det er mulig å endre omgivelsene slik at konflikten ikke vil oppstå igjen. For eksempel bør du ikke fortelle henne at hun kan virke egoistisk og provoserende, og dermed gi inntrykk av at forandringen må skje i henne. Da er det bedre at mor og far bestemmer seg for å forandre sin atferd slik at situasjonen kan bli positiv. Familiens viktigste rolle er å støtte opp om positiv oppførsel.



3. Veiled tenåringsen både i skolearbeid og i sosiale ferdigheter

Gi gode tips om skole og venner. Skolen er en viktig del av de fleste tenåringsers liv, så vis interesse for skoleprosjekter. Når tenåringsen lærer nye ferdigheter på skolen bør han få hjelp til å praktisere disse også

*Barn er utrolig flinke til
å imitere. Samme hvor
hardt man sliter for å
lære dem gode manerer,
oppfører de seg som
kopier av sine foreldre.*

Lis Byrdal

9. Beskytt rettighetene og følelsene dine

Ha nulltoleranse for misbruk. Tenåringen vil gjerne bruke deg som syndebukk for alt som går galt i livet hans. Men det er viktig at han selv tar ansvar for det som skjer han. Som foreldre skal du sørge for å ivareta dine egne behov. Det vil han respektere deg for. Du har rett til å si nei, til å forandre mening, til å si noe om hvordan du føler deg, - og til å gjøre feil.

10. Samarbeid med ektemaken din, venner og slektninger

Å være aleneforelder kan være en stor utfordring, selv to foreldre er ofte ikke nok. Det er da godt for foreldre å ha venner og slektninger som også er foreldre som man kan diskutere med. Og til slutt: Husk at alle fortjener respekt.



Barn trenger kjærlighet, spesielt når de ikke fortjener det.

Harold S. Hulbert

hjemme. Det å mestre aktiviteter er tilfredsstillende og gir en god selvfølelse. Tenåringene kan også ha behov for å lære sosiale ferdigheter. Fortell han at for å bli godt likt må han vise at han er interessert i andre mennesker: For å bli likt av andre må du rett og slett like dem.

4. Skap rom for at tenåringen kan være nyttig

Tenåringene har behov for å være stolte av seg selv. De har mye energi. Aktivitetene hun deltar i må ikke nødvendigvis være slalåm, tennis, dans eller maling. Noen ganger kan det være bra nok å hjelpe til i huset eller i hagen. Kanskje dette er aktiviteter du kan gjøre sammen med henne? Det gir dere tid sammen. For å motivere henne kan hun godt få en liten belønning for arbeidet hun utfører.

5. Vær oppmerksom på tenåringenes forhold til alkohol, narkotika og sex.

Presenter dem for en god rollemodell, gode regler og gode grunner. Familier som har et moderat alkoholforbruk har ikke større risiko for at tenåringen deres skal bli en alkoholsmisbruker enn en familie hvor ingen drikker. Det er likevel viktig å ikke sende beskjeder til tenåringen om at alkohol er en problemløser. Du må nødvendigvis ikke drikke for å ha det morsomt, eller at hvis du drikker er du fri til å gjøre det du ikke tør når du er edru. Prøv å være et godt eksempel selv.

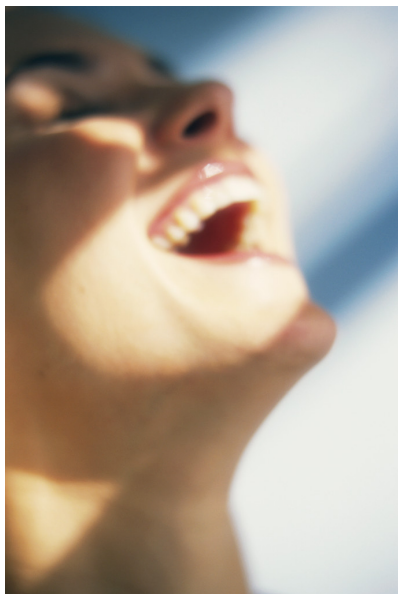
Når det gjelder sex er dette et sårbart tema. Du bør tenke grundig gjennom egne holdninger før du starter en diskusjon om dette. Hva er du klar for å snakke om? Ta opp de emnene du mener er viktigst, men forbered deg mest av alt på å høre hva han har å si.

6. Behandle tenåringsen gradvis som en voksen

Bygg opp selvtilliten deres tidlig. Å lytte til tenåringsen din er en viktig ferdighet. Det samme er evnen til å vise henne respekt. Være flink til å gi henne ros når hun er i ferd med å forandre seg. Du er ikke lenger den som fastsetter alle reglene, men du har fremdeles mange gode råd å gi.

Samtidig som tenåringsen får mer kontroll bør hun også få mer ansvar. La henne for eksempel lage skolematen sin selv, vaske sine egne klær, og holde orden på rommet sitt. For å oppmuntre henne til å fullføre de oppgavene hun har fått i hjemmet, kan du belønne henne. Belønning kan være felles aktiviteter, kino, kafé, tur, alenetid med en eller begge foreldrene eller noe annet som du vet at hun liker. Penger kan selvfølgelig også være en belønning, men det er da viktig at du etter innsats.

For å bygge du støtte henne og hun kan jobb noen ti-lære enda mer andre mennesken person man pengeforbruket



ikke gir for mye = lønn

opp selvtilliten hennes kan i å delta i fritidsaktiviteter, gjerne ta seg en deltids-mer i uken. Der vil hun om hvordan man omgås ker, komme tidsnok, være kan stole på, og å styre sitt.

Hvis du ikke får barn, blir du syk av lengsel. Får du barn, blir du syk av bekymring.

Buchi Emecheta

7. Unngå straff og de ulempene som følger med det

Hva er resultatet av en «tøff» framgangsmåte? Straff er ofte et resultat av den voksnes frustrasjonsnivå, ikke nødvendigvis av noe tenåringsen har gjort. Faren ligger blant annet i at han blir mer opptatt av å kjenne etter mors og fars humørsvingninger, enn hva som føles rett eller feil for han selv. Videre forteller avstraffelse bare noe om hva han ikke kan gjøre, og lite om hva han kan gjøre. Dessuten skaper det en avstand mellom foreldre og tenåringsen. «Hvis du straffer må du lete etter tenåringsen. Hvis du roser leter tenåringsen etter deg.»

8. Finn gode alternative til straff

Hva er en god framgangsmåte? Når voksne gjør noe feil får vi vanligvis veldig få reaksjoner. Stort sett regner folk med at du retter opp feilen igjen så godt du Tenåringsen bør få rette opp det de få masse kjeft for Dårlig oppførsel ikke kommenteret best å ignore-oppmuntre henne bra. At du selv godt eksempel er vi utvilsomt våre tenåringsen.



kan, og det er det. samme sjansen til å har gjort feil, uten å det samtidig. må nødvendigvis res. Noen ganger er re den, og heller når hun gjør noe går foran som et viktig. Som foreldre rollemodeller for

Barn trenger forbilder mer enn kritikk.

Joseph Joubert