



Slik hjelper du tenåringen

Gode råd til foreldre som vil stille opp for barna sine.

Tenåringstiden kan være svært vanskelig. Å ta avstand fra barndommen ved å isolere seg fra foreldrene er vanlig, Kraftfulle utbrudd kan skremme selv de mest pedagogiske foreldre på dør, men det er gjerne da barna trenger sine foreldre mest.

Her er noen råd for å beholde et nært forhold til tenåringen gjennom den turbulente perioden.

1. Du er ingen ekspert

Ikke tro at du vet hva som "virkelig foregår" for barnet din. Aksepter at du er uvitende på dette området, selv om det er ubehagelig. Tenåringer er det mest grunnleggende eksempelet på at ting ikke er som de ser ut til. En viktig årsak til at foreldre ikke gjennomskuer dette, er at et nært forhold til en tenåring krever mye tid, og mange foreldre er rett og slett for bekymrede til å se klart.

2. Lær deres teknologi

Aksepter at kontakt med, og forståelse av, tenåringens hverdag krever at du lærer deg nye kommunikasjonsmåter. Denne utfordringen vil også dine barn møte når de blir foreldre. Enten det er SMS (tekstmeldinger) på mobilen eller MSN (chatting) og Facebook (sosialt nettsamfunn) på PC: Med riktig verktøy er det en vei inn til kontakt. Men husk, tenåringen skal ikke overvåkes.

3. Bli kjent med deres verden

Sett pris på hvor annerledes deres verden er fra din, og gå på oppdagelsesferd. Spør om hva de er mest interessert i. Se for eksempel på musikkanalen MTV en halvtime i noen uker, få sønnen din til å vise deg sitt favoritt-PC/TV-spill, se i ungdomsbladene til datteren din og ta en kikk på populære nettsider for ungdom på internett.

Bruk dette til å forstå barna dine bedre, og ikke minst la dem føle at du er interessert i å lære om hva de holder på med, uten å dømme eller kontrollere.

4. Vær tilgjengelig, også når det er slitsomt

Gjør deg selv tilgjengelig på de mest upraktiske tidspunkt. Mobiltelefon og SMS er gode hjelpemidler.

Antakelig vil barna dine velge de verste tidspunktene for å åpne seg for deg; når de kommer mye senere hjem på natten enn avtalt, og du er sliten og akkurat har lagt deg.

Sjansen til å få høre hva hun eller han har opplevd den kvelden, eller hvordan de virkelig har det, kommer antakeligvis mye sjeldnere, og er på lengre sikt mer verdt, enn en god natts søvn.

5. Gjør noe fysisk sammen

Med tenåringsjenter spesielt: Unngå å kommentere hvordan kroppen hennes ser ut, både det positive og negative. Sjansen er stor for at kommentaren blir liggende i bakhodet og kverne. Snakk i stedet om sunnhet og styrke.

Gjør noe aktivt sammen, da er det dessuten lettere å åpne seg enn om man sitter overfor hverandre ved kjøkkenbordet. Gå en tur, ta en joggetur, løft vekter eller ta en yogatime sammen. Gå på museum eller kino, men ikke bruk shopping for å knytte bånd – det kan bli både dyrt og gi desto mer fokus på det ytre.

6. Gå til ekspertene for svar

Henvend deg til de virkelige ekspertene - de som jobber med ungdom i det daglige - for svar på spørsmål du lurer på. Lærere, skolerådgivere og helsesøstre vet i større grad hvilke utfordringer tenåringene støter på.

Ved mistanke eller spørsmål om rus, ring RUS-telefonen (tlf. 08588) for å snakke med profesjonelle veiledere. Tjenesten er åpen for både ungdom og voksne, og man er anonym.

Tjenesten Bekymringstelefonen Voksne for Barn (tlf. 810 03 940) har fagpersoner med taushetsplikt som gir råd om bl.a. psykiske helse og rettigheter og regler som berører barn og unge.

Les også: [5 tips til skilte foreldre](#)

Kilde: "Teen Depression", Psychologytoday.com
Vfb.no
Rustelefonen.no.