

## Råd till tonårsföräldrar

Det är inte ovanligt att vi som föräldrar lämnar över för mycket av beslut och annat till våra tonåringar. Visserligen vill de ha inflytande och makt (och behöver det) men för mycket blir destruktivt. Dessutom sänker det självkänslan.

Tänk igenom vad som är väldigt viktiga bitar för dig. Lyssna på vad din tonåring tycker, beakta vad han tycker men fatta beslut inom ramarna för vad du kan leva med (med hänsyn tagen till hans behov och önskningsar) och innanför ramarna för de värderingar som du har. Motivera dina beslut och rama in regler så tydligt som möjligt.

Våga ta på dig ledarrollen!

Välj dina konflikter. Spendera inte tid på att argumentera om saker som retar dig men som kanske inte är så viktiga när du tänker efter.

Lägg ner mycket tid på att observera din tonårings goda sidor, kommentera dem och beskriv hur du känner för det, för honom/henne. Ignorera i den mån det går negativt beteende som inte gör någon egentlig skada (men som kan reta gallfeber på oss föräldrar).

Observera dig själv och bli uppmärksam på om din tonåring kanske får uppmärksamhet för negativt beteende (negativ uppmärksamhet är också uppmärksamhet). Undvik uppmärksamhet för negativt beteende och fokusera framför allt på positivt beteende under en tid för att bygga relationen.

Var tydlig med var dina gränser går men argumentera inte om dem.

Det är väldigt vanligt att vi som föräldrar gör mycket för våra barn som de skulle kunna göra själv (tvättar, städar, lagar mat, skjutsar till aktiviteter, fixar, banar väg osv.) När de blir tonåringar och fortfarande behöver någon som tjarar om läxor, att komma upp på mornarna, fixar mat till dem osv., osv., då blir vi irriterade och tycker att de är bortskämda ungar när det egentligen är vi som har "tränat" dem till det. Om vi har tränat dem till att ha hemhjälp, chaufför, kock, sekreterare, och allt som vi föräldrar ställer upp på så är det klart att de tycker det är skönt och blir förbaskade när vi protesterar och ställer krav. Detta är fullständigt naturligt

Ibland har vi en tendens att bana mark för att underlätta, att minska på kraven för att relationen skall vara så friktionsfri som möjligt men tyvärr blir konsekvenserna helt andra.

Det viktiga då är att ta ett steg i taget för att lämna över saker som de faktiskt kan klara själv. Det är viktigt att göra detta i kärlek och med respekt och inte i ilska. Kom ihåg att du själv har en stor del i att det är som det är.

Och kom ihåg .. ett steg i taget. Lämna inte över allting på en gång utan välj ut en sak i taget och låt din tonåring mästra en sak innan du ger dig på nästa.

Du är en oerhört viktig person i din tonårings liv (även om han/hon kanske inte skulle erkänna det just nu).

LYCKA TILL!

Agnetha Birgersson  
Active Parenting