**Teenager trækker sig væk fra familien.**

Spørgsmål:  
Jeg har en 15årig gammel datter. Hendes biologiske far har ikke været i hendes liv, siden hun var 2. Min mand nu har været i vores liv, siden hun var 4. Min mand og jeg har også en datter, der er 7. Vi lever alle sammen som en familie hele tiden. Jeg bekymrer mig bare over min teenager og hendes forhold til mig og hendes stedfar. Det meste af tiden opholder huns sig blot på sit værelse, og hun ønsker ikke at deltage i nogle familieaktiviteter. Kan du give mig nogle råd med hensyn til, hvad vi kan gøre for at bringe os nærmere sammen?

Svar:

Jeg hører din bekymring og smerte. Det kan måske hjælpe at huske på, at din 15årig gamle datter måske vil trække sig væk, selv hvis din mand var hendes biologiske far. Det er normalt for teenagere at ønske at etablere deres uafhængighed. Det betyder, at de distancerer sig en smule fra deres familier. Hun øver sig til dagen – ikke så langt fra nu – hvor hun bliver nødt til at stå på egne to fødder som en uafhængig person.

Men teenagere har brug for at vide, at deres forældre er der for dem, og faktisk er det sådan, at de fleste femtenårige siger, at de ønsker, de kan tale med deres forældre; de ved blot ikke, hvordan de skal komme dem nærmere. Her er hvordan.

**1. Arbejd på at forblive nær din datter.**

Du spørger, hvad du kan gøre for at bringe din datter nærmere. Jeg ville begynde med dit individuelle forhold til hende.

Husk da hun var lille på legepladsen og blev ved med at råbe til dig: *"Se på mig, mor!”* når hun hang på klatrestativet. Hun har stadigvæk brug for at føle sig set af dig for at føle sig godt om sig selv. Hun har brug for opmærksomhed, men det må være den form for opmærksomhed der støtter, snarere end begrænser hende.

Hun har stadigvæk brug for dig, og det er kun, at hun ikke kan anerkende det. Find enhver mulighed til varmt at forbinde dig. At gå en tur med hunden sammen – eller blot en daglig gåtur – er en fin mulighed til at forblive forbundet. Når hun forlader huset for at gå i skole, eller når du tager på arbejde, vær sikker på, at du giver hende et farvelknus, og forbinder dig når I ses igen senere på dagen.

Brug ture i bilen som en tid til at forbinde jer. (De fleste mennesker føler det mere trygt at tale i biler, fordi øjenkontakten er begrænset, og det er sikkert, at turen vil holde op.) Hvis hun vil lade dig gøre det, læg dig ned hos hende i nogle få minutter, når hun går i seng om aftenen for at diskutere hendes dag og hav nogle få minutter med stille forbindelse. Jeg hører ofte fra forældre, at ture i bilen og tiden før sengetid er de to tidspunkter, hvor de har de bedste diskussioner med deres teenagere.

Skab regelmæssige tidspunkter, mindst en gang om ugen, hvor I tager til brunch sammen eller en manicure eller blot køber ind og få det meste ud af disse muligheder til at forbinde dig

Når du taler med din datter, modsæt dig trangen til at holde foredrag. Stil spørgsmål. Lyt. Og giv din datter plads til at være en separat person med sin egen udviklende identitet. Hvis du kan gøre dette, har hun ikke brug for at skubbe dig væk for at være sig selv.

**2. Tag det ikke personligt.**

Teenagere har brug for at føle, at de kan træffe deres egne beslutninger og kan navigere verden godt, så de er berømte for at skubbe deres forældre væk. Det hjælper dem med at have mere selvtillid. Det betyder, at de kan begynde at finde os irriterende, hvilket kan såre os. Og værre, nogle gange går de ind i 1-2årig tilstanden, hvor de flæber over, at de ikke kan håndtere noget, de håndterede fint i sidste uge, og de har brug for en masse af vores opmærksomhed og opmuntring. Og så, lige når vi bliver begejstrede for at forbinde os og nyde nogen tid sammen med dem, har de for travlt med deres venner og aktiviteter.

Prøv ikke at føle dig såret over dette. Prøv ikke at føle dig såret over noget som helst, hun gør. Det meste af det drejer sig ikke om dig, men om hendes presserende behov for at skabe en identitet som en separat, uafhængig person. Ånd og forbliv rolig. I samme øjeblik du lader dig påvirke, skubber du hende væk.

Mind dig selv om, at dette alt sammen er en del af at blive komfortabel med uafhængighed, en slags teenage version af den 1-2åriges skift mellem “jeg vil gøre det selv” og raseriudbrud. Når du føler dig såret, mind dig selv om, at dit job som en forælder er at give hende et trygt grundlag, så hun kan vokse sine vinger og eksperimentere med at forlade reden på trygge måder – i en viden om, at du venter på hende, når hun har brug for at tanke op.

Hvad hvis hun siger grimme ting, hvilket er et trin ud over den almindelige irritation, hvor hun skubber dig væk? Hvis din teenager kommer med grimme bemærkninger ofte, er det et tegn på et forhold, der må styrkes. Du vil ikke få nogen respekt, hvis hun ikke føler sig forbundet til dig, hvilket bringer os til, at du må…

**3. søge først at forstå.**

Hvis din teenager siger noget sårende, er det vigtigt, at du ikke angriber hende tilbage. Men sæt en tydelig grænse. Og inviter hende til at udarbejde tingene med dig på en positiv måde, så I får et bedre forhold til hinanden. Sig: *"Av! Prøver du på at såre mine følelser? Du må være virkelig vred på mig, siden du bruger den stemme og disse ord. Fortæl mig, hvad det er der gør dig oprørt, Søde. Vi kan arbejde os igennem dette.”* Anerkend med andre ord at din teenager føler sig oprørt, og tag ansvar for enhver måde, hvorpå du kan have bidraget til de ulykkelige følelser. Dit job er altid at formindske dramaet.

Teenage piger er berømte for at føle, at deres mødre *"simpelthen ikke forstår!”*Du må udvikle et helt nyt plan af empati for din datter nu. Og når du lytter, mind dig selv om, at de oprørte følelser i øjeblikket for dig kan synes som en småting, men at de for hende føles som verdens ende.

Teenage piger kan være omskiftelige. Hvis vi kan bruge empati med dem, se på oprørtheden bag den manglende respekt, og minde dem om hvem de virkelig er, (*"du handler almindeligvis ikke uvenligt”)*, skaber vi en åbning. De uundgåelige brud i dagligdagen bliver muligheder for at lære så mange lektioner: hvordan man bearbejder sine følelser, hvordan man reparerer et emotionelt sår, hvordan man problemløser, og at de kan stole på os. Og vigtigst af alt ender vi disse interaktioner med et stærkere forhold.

**4. Forandr din disciplin.**

Hvis du har brugt konventionel opdragelse, der startede med timeouts og derefter gik videre til “konsekvenser,” har din teenager et syn på forhold, der omfatter brugen af magt over en anden, i stedet for at arbejde på vind-vind løsninger baseret på respekt og kommunikation. Hvad er symptomerne? Grimme kommentarer og mangel på respekt, der fører til trods og løgne. Jeg hører ikke dette i dit brev, så jeg håber, at det ikke er en del af, hvad der går for sig med din datter, men de fleste forældre kan bruge et opfriskningskursus over den mest effektive disciplin for teenagere. I en nøddeskal: sæt passende grænser, men fokusér først og fremmest på forholdet, ikke på disciplin. I stedet for at reagere på overtrædelser med straf, forvent at din teenager vil reparere forholdene og tilliden, når hendes adfærd har skadet dem.

**5. Sæt grænser for tid foran skærmen.**

Hvis din datter er alene på sit værelse, er hun sandsynligvis foran computeren. Tal med hende om fornuftige regler omkring brugen af teknologi og familiedeltagelse.

**6. Kræv aftensmad med resten af familien i det mindste fire dage i ugen.**

Forskning viser, at selv når forhold mellem forældre og teenagere er anspændte, er familiemåltider vigtige for teenagere. De klarer sig bedre i skolen, er lykkeligere og er mindre tilbøjelige til depression og ængstelse.

**7. Gør dine diskussioner med din datter dybere.**

Et trin ad gangen og du vil se, at dit forhold til din datter bliver tættere. Om nogle få uger kan du sige, hvor vigtigt det er for dig, at I alle er en familie sammen. Spørg hvad hun synes om din familie. Her er der nogle ideer til spørgsmål:

*\* Hvordan tror du dine venners familier er i sammenligning med vores? Er de så tæt på hinanden som vores? Tættere? Mere fjernt fra hinanden? Hvorfor tror du dette? Tror du, at dine venner taler med deres forældre? Hvad tror du, det er, der gør en familie tæt?*

*\* Føler du, at du kan tale med mig om noget som helst?*

*\* Hvordan er din stedfar og jeg i sammenligning med dine venners forældre? Er vi så strenge som dem? Mere? Mindre?*

*\* Savner du nogensinde din far?*

*\* Tror du, at tingene ville være anderledes, hvis din far stadigvæk var sammen med os, og jeg aldrig havde mødt din stedfar? Hvordan?*

*\* Selvom din stedfar ikke er din biologiske far, ved du, at han elsker dig. Føler du dig tæt knyttet til ham?*

*\* Du ved, at du for din lillesøster fuldstændig er hendes søster, ikke hendes stedsøster. Føler du det på den måde, eller er det anderledes for dig? Føler du dig tæt knyttet til hende? Når I begge er voksne, tror du, at I vil forblive forbundet?*

Din datter har måske en masse følelser vedrørende sin biologiske far, og om hendes søsters rolle i familien. Prøv at lytte og brug empati uden at blive defensiv. Hun har måske behov for at gå langsomt frem i denne udforskning, men hvis du kan acceptere enhver følelse, hun har, og kan bevare en mild og accepterende tone, vil hun sandsynligvis blive ved med at tale. Det er klart, at dette ikke er én stor konversation, men mange små konversationer med tiden. Det vil sandsynligvis blive ved med at udfolde sig over måneder. Men hvis din datter får en mulighed for at bearbejde sine følelser vedrørende alt dette, vil hun sandsynligvis være i stand til slappe mere af ind i din familie.

**8. Spørg din datter om, hvilke former for aktiviteter, I alle kan gøre sammen, der vil få det til at føles som en familie for hende.**

Den store aldersforskel mellem dine piger gør det sværere, men I fire kan så sandelig spille nogle spil sammen, (vælg spil hvor der chancer snarere end færdigheder) hav gode samtaler ved aftensmaden, gå til et museum eller gå en tur osv.

**9. Brug helligdage som en nem måde at opbygge familie forbindelse på.**

Hvis du kan udvikle ritualer, der forbinder din familie i de forskellige helligdage, vil din datter starte med at føle sig mere som en del af familien.

Her er nogle ideer:

* I december, tag dekorationerne ud og få hende til at hjælpe dig, men bekymr dig ikke over, hvordan huset ser ud – fokusér på at forbinde dig.
* Tag hende med ud for at købe gaver til din anden datter og din mand, og få det til at dreje sig om hende – inviter hende ud til frokost, opmuntr hende til at prøve nyt tøj og køb hende noget hun holder af, eller vær blot sikker på, at din konversation i bilen er virkelig speciel.
* Hav en familieaften, hvor I laver julekort, påskekort etc., eller skriver dem, eller laver gavepapir, eller pakker gaver ind. Find måder I kan fejre sammen som en familie.

**10. Tag hende ud til aftensmad MED hendes stedfar.**

Jeg synes, at dette at invitere teenagere til ud til aftensmad ofte får dem til at åbne op og tale. Dette anerkender også hendes nye modenhed, og anderledes rolle i din familie, da hun er ældre end hendes søster. Og det forstærker også hendes forhold til din mand. Du og din mand ønsker måske at tage hende til en restaurant på hendes fødselsdag eller for en anden fejring.

Og det vigtigste af alt? Stemningen i din familie. Hvis du og din mand kan fokusere på at skabe en varm, legende, indbydende atmosfære, opdager I måske, at jeres datter tilbringer mere tid sammen med jer.

Jeg ønsker at ende dette brev med at anbefale mine to yndlingsbøger, når det gælder opdragelsen af teenagere:

Staying Connected to Your Teenager: How to Keep Them Talking to You and How to Hear What They´re Really Saying af Michael Riera. Denne bog vil virkelig hjælpe dig med at forstå din teenagers måde at kommunikere på og give dig flere ideer til at forblive nær.

Untangled af Lisa Damour. Denne bog er uvurderlig for forældre af teenagepiger.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Teens

Uddrag af artiklen: Teenager pulling away from family