**Navigér din teenagers ønske om uafhængighed**

*"Vores 13årige ønsker at bruge al sin tid sammen med hendes venner. Hvad skete der med vores familie?"*

Det er passende for teenagere at ønske at bruge mere tid sammen med deres jævnaldrende, i takt med at de bliver ældre. Det er vores job at opdrage vores børn til at blive uafhængige mennesker, og det betyder, at de i stadig stigende grad har brug for at teste deres vinger i den større verden, uden at vi er der. Heldigvis er det sådan, at vores barn, hvis vi har accepteret hendes afhængighedsbehov OG har bekræftet hendes udvikling ind i at være hendes egen separate person, vil være kraftigt forbundet til sin familie, selv når hendes fokus skifter til jævnaldrende, gymnasiet og interesserne, der får hendes sjæl til at synge.

Det er afgørende i teenageårene, at forældrene forbliver deres børns emotionelle og moralske kompas. Børn vil begynde at eksperimentere med intime forhold udenfor familien, men for at gøre dette med succes, har de brug for at forlade sig på, at de intime forhold derhjemme forbliver faste.

*Så det er vigtigt for forældre at indse, at selvom teenageårene betyder, at forældre må investere en ekstra indsats i at forblive forbundet, er det afgørende vigtigt, at forældre gør denne indsats. Og selvom det er almindeligt for en 17årig at fokusere for det meste udenfor familien, kan det meget vel være, at en 13årig, der fokuserer mest udadtil, leder efter noget, han ikke får derhjemme.*

Vi har brug for at invitere vores børn til at forlade sig på os emotionelt, indtil de er emotionelt parate til at forlade sig på dem selv. For ofte, i vores kultur, lader vi teenagere overføre deres afhængighed til udenfor familien, med katastrofale resultater. Teenagere giver ofte en stor del af dem selv op, for at opnå nærheden ,de kræver, og kun for at støde på den hårde virkelighed, at andre teenagere ikke er udviklingsmæssigt i stand til at fungere som en erstatningsfamilie.

Det er IKKE et tegn på en sund emotionel udvikling, at en teenager skubber forældrene væk, eller at forældrene lader hende gøre dette. Det er et tegn på et ødelagt forhold. At forsøge at opdrage, når dit forhold til dit barn er ødelagt, er som at skubbe en kampesten op ad bakke. Det er aldrig for sent i dit forhold til dit barn at gøre reparationsarbejde, at bevæge dig nærmere. Men det er en hel del sværere at opbygge en stærk forbindelse, hvis fundamentet ikke er der.

Uden at forstå din teenagers indre liv, er det svært at forstå hans valg. Jeg siger ikke, at du, selv med mere forbindelse, vil holde af hans valg, eller at du ville træffe de samme valg. Dette er en af fordelene ved at være en voksen – forhåbentlig har du en bedre dømmekraft og skelneevne end din teenager. Hans hjerne udvikler sig stadigvæk helt ind i tyveårsalderen, så han opbygger stadigvæk hans impulskontrol og hans evne til at forudse konsekvenserne af hans valg. God skelneevne udvikles, når alt kommer til alt, af erfaring kombineret med refleksion. Livet vil give din teenager oplevelser. Dit job er at sikre dig, at han har muligheden for at reflektere over hans oplevelser. Men du kan ikke gøre dette ved at klø hans næse i hans dårlige beslutninger. Du må stille gode spørgsmål og lade ham komme til hans egne konklusioner.

Så start langsomt, med dit fokus på forbindelse. Find måder, hvorpå du kan være sammen med din teenager dagligt, og længere tid i weekenderne. Lyt mere end du taler. Som Stephen Covey siger: “Søg først at forstå.” Med tiden vil din forbindelse til din teenagers blive dybere, selv mens hun bruger masser af tid med sine venner og på aktiviteter.

Bliv faktisk ikke overrasket over, hvis hun falder ned på din seng en eller anden aften, lige når du er ved at slukke for lyset for at falde i søvn, og ønsker at tale om hvad der går for sig i hendes liv. Jeg ved, at du har brug for din søvn – men dette er en stemme af tillid fra din teenager. Hver teenager har brug for i det mindste ét forhold som dette, i takt med at hun bevæger sig hen imod uafhængighed.

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: Early Teens.

Uddrag af artiklen: Navigate Your Teen’s Emerging Independence.