**Fredelig opdragelse af din teenager.**

Fredelig opdragelse af en teenager? En fantastisk teenager der er ansvarlig, betænksom og har god skelneevne, i det mindste det meste af tiden? Ja, det er muligt. Her er din plan og nogle vigtige tips.

Du føler måske ikke, at du har megen indflydelse på dit barn i disse dage, men teenageres adfærd svarer i høj grad til styrken af deres bånd til deres forældre.

Gode forhold mellem teenagere og deres forældre, vurderet af dem begge, svarer positivt til skolesucces og general lykke. I kontrast hertil svarer et svagt eller konfliktfyldt forælder/teenager forhold til tidlig seksuel aktivitet og ekperimentation med stoffer og alkohol.

Hvordan opdrager du denne blomstrende person, der nogle gange synes at blive en fremmed? Her er nogle tips.

**1. Husk på at du er en forælder, OG en ven.**

Teenagere kræver trygheden, der kommer af at vide, at deres forældre forstår dem, værdsætter dem og elsker dem uanset hvad – så de ønsker virkelig, at forholdet er en form for venskab. Men de har også brug for at føle, at de har en vis uafhængighed, så du føler dig måske nogle gange en smule lukket udenfor. Hvis du kan navigere din tæthed på en accepterende måde, der ikke drager fordel af din rolle som forælder til at fortælle dit barn, hvad han skal gøre, er det mere sandsynligt, at han vil åbne op overfor dig og dele med dig.

Svækker et nært venskab din teenagers respekt for dig? Nej. Respekterer du ikke dine venner og værdsætter dem, der virkelig er der for dig emotionelt? Hvis du giver din teenager respekt og oprigtighed, er dette, hvad du vil modtage til gengæld.

Og selvom du ønsker at være tæt på din teenager, bliver du nogle gange nødt til at sige nej. Hvis du gør dette ofte, er det er rødt flag om, at noget er forkert. Nogle gange vil din teenager se hen til dig for at sætte grænser, han ikke kan sætte for sig selv. Nogle gange må du holde fast på dine værdier og sige nej, hvad enten det er en ikke-superviseret fest eller en meget sen sengetid. Og selvfølgelig vil din teenager nogle gange være i stand til at bruge din vejledning til at komme op med en vind-vind løsning, der besvarer dine bekymringer.

**2. Sørg for at bruge tid sammen.**

Vær sikker på, at I bruger tid sammen hver eneste dag. Nogle få minutters samtale, mens I rydder op efter aftensmaden eller lige før sengetid, kan holde dig tunet ind og etablere åben kommunikation. Selv teenagere, der synes at have glemt deres forældre de andre 23 timer i døgnet, reagerer ofte godt på et godnat knus og en check-in tid, når først de er på vej i seng. Ud over disse korte daglige check-in tidspunkter er det også vigtigt at etablere en regelmæssig ugentlig rutine, hvor du gør noget særligt med din teenagere, selvom det blot er en tur efter is eller en gåtur sammen.

**3. Opdrag aktivt og passende.**

Invitér ikke til rebelskhed ved at nægte at anerkende, at din søn eller datter vokser op og har brug for mere frihed. Men vær ikke bange for at spørge, hvor dine børn skal hen, hvem de vil være sammen med, og hvad de vil lave. Kom til at kende dine børns venner og deres forældre, så du er bekendt med deres aktiviteter.

**4. Prøv at være der efter skoletid.**

Den største farezone for brugen af stoffer og for sex er ikke lørdag aften, det er mellem klokken 15:00 og 18:00 i ugedagene. Arrangér flextid på arbejdet, hvis det er muligt. Sikr dig, hvis dit barn vil være sammen med venner, at der er voksen supervision, ikke kun en ældre søskende.

**5. Hold dine standarder høje.**

Din teenager ønsker at være hans bedste selv. Vores job som forældre er at støtte ham i at være dette. Men forvent ikke at dit barn opnår målene, du beslutter for ham. Han har brug for at komme op med hans egne mål nu, med støtten fra en forælder der elsker ham præcist, som han er og tror på, at han kan gøre, hvad som helst han sætter sig for at gøre. Støt din teenagers interesser og udforskninger, i takt med at han finder sin enestående stemme.

**6. Gør det til en høj prioritet at spise måltider sammen**

...så ofte som du kan. Måltider er en fin mulighed for at tale om dagens begivenheder, slappe af og knytte sig til hinanden. De er også din bedste mulighed for at komme i berøring med din teenagers liv og udfordringer og opspore problemer. Og endvidere er det en vigtig faktor i børns lykke og generelle succes, at de blot får tid til at “hænge ud med og tale” med deres forældre hver dag.

**7. Hold kommunikationskanalerne åbne.**

Hvis du ikke ved, hvad der går for sig, mister du al håb om at påvirke resultatet.

**8. Opmuntr til god selvpleje**

...som de ni og en halv times søvn, enhver teenager har brug for og en god kost. Kaffe er en dårlig ide for unge teenagere, fordi den interfererer med almindelige sovevaner. For meget tid foran skærmen, i særlig grad i timen før sengetid, reducerer melatonin produktionen og gør det sværere for børn at falde i søvn om aftenen.

**9. Fortsæt familiemøderne.**

Når de holdes regelmæssigt på et aftalt tidspunkt, bliver de til et forum for at diskutere sejre, søskende uenigheder, planer og ethvert problem et familiemedlem har. At have basale regler hjælper. Alle får en mulighed for at tale uden at blive afbrudt; alle lytter og kun positiv, konstruktiv feedback er tilladt. For at få modvillige teenagere til at deltage, kan du kombinere det med en efter-mødet pizza eller is.

**10. Hold børn trygge og forbundet til familien ved at have computere i stuen.**

Det kan være svært for forældre at spore, hvad teenagere gør online, fordi de almindeligvis ved mere om computere, end vi gør. Men forskning viser, at han vil være mindre fristet til at bruge tid på ting, du ikke billiger, hvis computeren er i fællesrummet, hvor du kan gå forbi ham og tage et kig på, hvad han gør. Børn lever online i vores dage, men han kan stadigvæk forblive forbundet til hans familie, hvis online er i stuen.

**11. Forcér ikke din teenagere ind i uafhængighed, før han er parat.**

Hver teenager følger sin egen plan med hensyn til at blive en uafhængig, selvstændig person. Virkelig uafhængighed omfatter tætte forhold til andre, og den behøver aldrig at omfatte rebelskhed. Det er IKKE sundt for dit barn at føle, at du skubber ham ud i uafhængighed – det leder ham kun til at blive over-afhængig af jævnaldrende gruppen. Hvis han ikke er parat til at sove i sommerferielejren i en måned, er han ikke parat. Før eller senere vil han være parat. Respektér tiden det tager ham.

**12. Lav overenskomster og lær dit barn reparation.**

Hvis du har opdraget dit barn uden straf, vil han næsten med sikkerhed være nært knyttet til dig. Fordi han ikke ønsker at ødelægge tilliden mellem jer, vil han ikke lyve overfor dig, og han vil almindeligvis ikke overtræde dine grænser. Hvis han gør det, spørg ham, om hvordan han kan reparere tingene, hvilket omfatter at reparere din tillid.

**13. Hvad hvis du har opdraget et barn med straf, og nu bryder hun dine regler og lyver overfor dig?**

Det er aldrig for sent at hjælpe hende med at lære at tage ansvar, men hun bliver nødt til at værdsætte sit forhold til dig. Det betyder, at du må holde op med at straffe, og begynde at lytte og forbinde dig. Du må også insistere på, at hun finder måder at reparere tingene på. Dette er en svær dans, fordi straf vil gøre tingene værre, så hun bliver nødt til at vælge reparationen – og du insisterer stadigvæk på, at hun gør dette. Nej, det er ikke straf – det er en måde, hvorpå hun kan gøre tingene bedre, når hun kludrer i det, noget alle voksne har brug for at lære. Men hun vil kun forstå det på denne måde, hvis hun ønsker at behage dig, så I har brug for at tage til counseling sammen for at skabe dette forhold, tøv ikke med det.

**14. Forbliv forbundet, selv når hun bevæger sig ind i verden.**

Hvis vi har accepteret vores barns afhængighedsbehov, OG har bekræftet hendes udvikling til at blive sin egen separate person, vil hun være stærkt forbundet til os, selv når hendes fokus skifter til jævnaldrende, gymnasiet og interesserne der får hendes sjæl til at synge.

Det er passende for teenagere at ønske at bruge mere tid sammen med deres jævnaldrende end deres forældre, i takt med at de bliver ældre, men børn, der er godt knyttet til deres familier, vil reagere fint på forældrenes indsats om at forblive forbundet. Og forældre, der har knyttet sig tilstrækkeligt til deres børn på hvert tidligere stadie, vil føle sig investeret nok i deres teenagere til at forblive forbundet, selv hvis det kræver en masse arbejde.

Det er vigtigt i teenageårene, at forældrene forbliver deres børns emotionelle og moralske kompas. Børn vil begynde at eksperimentere med nære forhold udenfor familien, men for at gøre dette med succes, forlader de sig stadigvæk på, at de nære forhold derhjemme forbliver faste. Det betyder, at en 14årig, der mest fokuserer udadtil, sandsynligvis leder efter noget, han ikke fik derhjemme.

Vi må invitere vores børn til at forlade sig på os emotionelt, til 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 følger. Teenagere giver ofte en masse op af dem selv, for at opleve nærheden de kræver, kun for at støde på den barske virkelighed, at andre teenagere ikke udviklingsmæssigt er i stand til at give dem, hvad de har brug for, så de kan udvikle sig til uafhængige unge voksne.

Du er måske ikke på toppen af din teenagers liste for tiden, men arbejd hårdt på at forblive nær, og tag det ikke for givet, at dit barn nu vil skubbe dig væk. Dette er et tegn på et skadet forhold. Giv ikke op. Det er aldrig for sent i dit forhold til dit barn at gøre reparationsarbejde og bevæge dig nærmere.

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: Game Plan for Peaceful Parenting Your Teen