**Fredelig opdragelse af din unge teenager.**

Alder 13-15 år

At opdrage en ung teenager er på mange måder som at opdrage en toårig. Det udviklingsmæssige stadie drejer sig om at bevæge sig hen imod uafhængighed, noget der ikke altid sker yndefuldt og ansvarligt.

Vi kan ikke forandre vores barns grundlæggende personlighed, og det ydre miljø har en stor virkning, fra jævnaldrende til skole til medierne. Men hvordan vi opdrager, gør en afgørende forskel med hensyn til, hvordan vores teenager handler, fra hvor rebelsk han er, til om han har emotionelle udbrud, får nok søvn eller hvor flittig han er i skolen.

Hvis vi kan styre vores egne følelser, udvise respekt, give passende frihed og bevare nærheden og kommunikationen – en stor opgave for de fleste forældre - kan vi blive behageligt overraskede over, hvor belønnende teenageårene kan være. Belønningerne er store, i takt med at vi iagttager, at vores børn forvandler sig og blomstrer for vores øjne.

Fredelig opdragelse af din teenager.

Så dit barn bliver en teenager, og du undrer dig over, om du kan bruge fredelig opdragelse til at opdrage en fantastisk teenager, der er ansvarlig, betænksom, og udviser god skelneevne i det mindste det meste af tiden? Det kan du.

Du føler måske ikke, at du har meget 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 svarer positivt til skolesucces og teenagernes generelle glæde.

I kontrast hertil svarer et svagt eller konfliktfyldt forhold til tidlig seksuel eksperimentation og eksperimentation med stoffer og alkohol.

Så nøglen til fantastiske teenageår er at forblive positivt forbundet med denne blomstrende person, der nogle gange synes at blive en fremmed – selv mens vi aktivt vejleder. Her er der nogle essentielle tips.

**1. Etablér tid sammen.**

Vær sikker på, at du forbinder dig med hende hver dag. Nogle få minutters snak, mens du rydder op efter aftensmaden eller lige før sengetid kan holde dig tunet ind og etablere åben kontakt. Selv teenagere, der synes at have glemt, hvem deres forældre er de andre 23 timer i døgnet, reagerer ofte fint på et godnat knus og en lille snak, når først de er på vej i seng. Ud over disse regelmæssige korte daglige kontaktpunkter er det godt at etablere en ugentlig rutine, hvor du gør noget særlig med din teenager, selvom det kun er at tage ud og spise en is eller en gåtur sammen.

**2. 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 dine børn om, hvor de tager 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.

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

Den største farezone for stoffer og sex er ikke lørdag aften. Det er mellem klokken 15 og 18 i ugedagene. Arrangér flextid på arbejdet, hvis det kan lade sig gøre. Hvis dit barn vil være sammen med venner, sikr dig da, at der er voksen supervision, ikke kun en ældre søskende.

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

...så ofte som I kan. Måltider er en fin mulighed for at tale om dagens begivenheder, geare ned og knytte bånd til hinanden. De er også din bedste mulighed for at komme i berøring med din teenagers liv og udfordringer og spore eventuelle problemer i opløb. En vigtig faktor i børns lykke og generelle succes er, hvorvidt de føler, at de har tid til blot at ”hænge ud og tale” med deres forældre hver dag. Hold altid kommunikationskanalerne åbne.

**5. Opmuntr til god selvpleje**

...som sund mad og de ni og en halv times søvn, som alle teenagere har brug for. Kaffe er en dårlig ting, fordi den forbliver i kroppen og interfererer med at falde i søvn. For meget tid foran skærmen, i særlig grad i timerne før sengetid, reducerer melatonin produktionen og gør det sværere for børn at falde i søvn om aftenen. Masser af undersøgelser har vist, at teenageres humørsvingninger i høj grad er påvirket af, at de ikke får nok søvn, så det vigtigste er, at dit barn får de 9.5 timers søvn, han eller hun har brug for.

**6. Hold dine standarder høje.**

Din teenager ønsker at være hans eller hendes bedste selv. Vores job som forældre er at støtte vores teenager i dette. Men forvent ikke, at dit barn opnår mål, du bestemmer for ham, han må begynde at finde sine egne mål nu, med støtten fra en forælder der elsker ham præcist, som han er, og som tror på, at han kan gøre alt, han sætter sig for at gøre. Støt din teenageres interesser og udforskninger, i takt med at han finder sin enestående stemme.

**7. Husk på, at du er en forælder, hvilket er bedre end at være en ven.**

Børn ønsker at være i stand til at tale med dig om alting, og de ønsker, du forstår. Men de ønsker ikke, at du er deres ven. Nogle gange vil de se hen til dig om at sætte grænser, de ikke kan sætte for dem selv. Nogle gange må du holde fast ved dine værdier og sige nej, hvad enten det er til en ikke-superviseret fest eller en meget sen sengetid. Nogle gange vil din teenager være i stand til at bruge din vejledning til at komme op med en vind-vind løsning, der besvarer dine bekymringer. Ønsker du respekt og betænksomhed? Hvis det er det, du tilbyder din teenager, er det det, du vil modtage fra ham.

**8. Hold børn trygge og forbundet til familien ved at have computere i jeres fællesrum.**

Det kan være svært for forældre at spore, hvad teenagere gør online, fordi de ved mere om computeren, end vi gør. Men forskning viser, at din teenager vil være mindre fristet til at bruge tid på ting, du ikke bryder dig om, hvis computeren befinder sig på et fælles sted, hvor du kan gå forbi og kigge på, hvad han gør. Børn lever online for tiden, men de kan stadigvæk forblive forbundet til familien, hvis online er i stuen.

**9. Fortsæt familiemøderne**

Hold dem regelmæssigt på et fastlagt tidspunkt. De giver muligheden for at diskutere sejre, klagepunkter, søskende uenigheder, planer og et hvilket som helst emne der bekymrer et familiemedlem. Basale regler hjælper. Alle får en mulighed for at tale uden at blive afbrudt; alle lytter og kun positive, konstruktiv feedback er tilladt. For at få modvillige teenager til at deltage, kan du kombinere det med for eksempel pizza.

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 Early Teen.