**Hinsides disciplin for teenagere**

Teenageårene er kendt for at være udfordrende for forældre. Meget som 1-2årsalderen synes børn nogle gange at være besluttet på at gøre præcist det modsatte af, hvad vi beder dem om. Og af nogle af de samme grunde: Deres job er nu at finde deres ben som en person, at forme en identitet, at finde ud af hvad der er vigtigt for dem. Deres integritet vil blive kompromitteret af simpelthen at gøre, hvad vi beder dem om, fordi vi beder dem om det. De har brug for at vide, at det er den rette ting for DEM.

Så disciplin, som vi almindeligvis tænker på den, giver bagslag med teenagere. Hvis du slår hårdt ned over dem, kan du regne med åben rebelskhed. Hvis du slår hårdt ned på rebelskheden, i stedet for at lytte til dit barns grunde, kan du regne med, at din teenager bliver meget god til at lyve, og snige sig bagom din ryg.

Hvis du har et viljestærkt barn, har du allerede lært af dit barns rebelskhed, at du ikke kan kontrollere ham. Du kan kun hjælpe ham med at ØNSKE at samarbejde, og understøtte den emotionelle kontrol der vil hjælpe ham med at gøre dette.

Selvfølgelig, hvis dit barn ikke har været rebelsk, har du måske tænkt, at du havde kontrol over dit barn indtil nu. Jeg har nogle dårlige nyheder. Det havde du ikke. Måske dit barn respekterede dig og ønskede at “følge” dig, hvilket betyder, at du har gjort et fint job med at forblive forbundet som en forælder - men dit barn traf stadigvæk valget om at gøre, hvad du bad ham om.

Eller måske dit barn blev intimideret til at gøre, hvad du sagde, hvilket betyder, at han var på den føjelige side i sammenligning med visse andre børn – så han traf valget at gøre, hvad du ønskede, af frygt. Men hvis han nogensinde havde sagt: “Du kan ikke få mig til det,” ville du være nødt til at ty til endnu stivere straffe for at få ham til at adlyde. Dette virker måske med føjelige børn, men det virker ikke med viljestærke børn. Og det virker ikke med teenagere.

Men det betyder ikke, at du ikke kan vejlede din teenager. Hvis du har et varmt, bekræftende, åbent forhold, hvor din teenager føler sig respekteret og respekterer dig, hvis du har forladt dig på masser af diskussion for at vejlede dit barn, kan du regne med nogle nemmere teenageår. Dit barn vil ære dine regler det meste af tiden, og vil påbegynde diskussioner om dem, der ikke virker for ham. Det er, fordi du vil forblive i centrum i dit barns liv, og fordi han ikke ønsker at skuffe dig. Og fordi du har brugt empati med hans følelser, har han udviklet evnen til at regulere hans følelser. Og børn, der ikke straffes, men i stedet vejledes kærligt til at foretage reparationer og løse problemer, har lettere ved at udvikle indre disciplin og en stærk moralsk sans – så din teenager nu har evnen til at træffe de hårde valg om at gøre det, der er rigtigt, uanset hvad hans venner gør.

*I kontrast hertil er du, hvis du har brugt straf til at kontrollere dit barn, måske inde for et chok, når dit barn vokser ind i teenageårene.*

Ikke kun fordi dit barn vil modsætte sig, men fordi en opdragelsesstil, der forlader sig mest på truslen om straf, ikke giver et barn selvdisciplinen til at håndtere sig selv. Da du ikke kan være der hele tiden er det tiden til at skifte til et stærkt forælder-barn forhold, der får dit barn til at ØNSKE at gøre det rette.

**Hvor begynder du?**

**1. Forpligtig dig til en respektfuld tone for alle i hjemmet.**

Hvis du råber, stop. Det er derfor, dit barn råber og er disrespektfuld. Virkelig. Det er ikke nødvendigt at råbe for at få dit barns opmærksomhed eller samarbejde, hvis I har et godt forhold. At råbe er mobning. Hvordan føler du det, når nogen råber ad dig?

**2. Fokusér på at styrke forholdet, så dit barn, når du sætter en grænse som...**

*"Lektier før tid foran skærmen!”* eller udtrykker en forventning som: *"Vi taler høfligt til hinanden i dette hus”* ønsker at samarbejde. Vær sikker på, at du har en-til-en tid med hvert barn hver dag, hvor du for det meste lytter. Hvis din teenager har ”for travlt” til at forbinde sig, kan du give fodmassager. Du kan ikke håbe på at have nogen indflydelse, hvis dit barn ikke nyder at være sammen med dig.

**3. Hold op med at straffe.**

Vær i stedet for sikker på, at din teenager kender familiereglerne, der ikke kan forhandles om. Der bør ikke være mange af dem, hold dig til de vigtige ting. Sæt dig derefter ned med din familie og forhandl om alt andet. En af de vigtige ting, når det drejer sig om at få teenagere til at samarbejde, er at respektere, at de i de fleste områder af deres liv, må have kontrollen. (Selvfølgelig tager du dig af sikkerhed og til en vis grad af sundhed.)

**4. Foster ansvarlighed på en ny måde:**

Er du bekymret over, at dit barn ikke vil blive “holdt ansvarlig,” hvis du ikke tager privilegier fra ham som en straf? Introducér begrebet om reparation. Dette er ikke en konsekvens, (straf) du overfører. Dette er, når du spørger din teenager, om der er noget, han kan gøre for at gøre situationen bedre. Hvis han for eksempel siger noget grimt til hans søster, må han foretage noget reparationsarbejde i dette forhold. Hvis han får noget til at gå i stykker, må han hjælpe med at betale for en erstatning. Men husk på, at hvis du udtænker, hvad reparationen må være og forcerer den på ham, giver det kun mening, at han vil afvise den. Lad det i stedet for være en mulighed for ham til at lære, at vi alle begår fejltagelser – og at vi altid kan handle for at gøre tingene bedre.

*I stedet for at tage noget væk (som et privilegium,) eller føje noget****negativt****til hans liv (som en straf), tænk på dette som at tilføre noget****positivt*** *til hans liv (en positiv interaktion med hans søster for at helbrede, hvad der gik galt mellem dem.)*

**5. Sæt klare forventninger om hvad der betyder noget for dig.**

Dette vil variere for hver familie. I min forventes det af vores teenagere, at de behandler os og hinanden høfligt, at de er ærlige med os, og at de får gode karakterer. Fordi de må rejse en time hver vej til skole, og fordi de deltager i en masse efter-skole-aktiviteter, er de ofte væk fra klokken 7 om morgenen til klokken 8 om aftenen, så vi forventer ikke, at de udfører en masse jobs i hjemmet i skoleåret. De hjælper, når vi beder dem om det, og det forventes af dem, at de gør mere i sommerferien.

**6. Giv støtten, der er nødvendig, for at dit barn møder dine forventninger.**

Hvis din teenager ikke synes at arbejde hårdt i skolen, prøv da at finde ud af, om det faktisk er, fordi han har brug for at tage alvorligt fat på arbejdet uden at blive distraheret af de sociale medier (i hvilket tilfælde løsningen er dit nærvær, når det er tiden til at lave lektier,) eller det er, fordi han har brug for hjælp eller yderligere undervisning i et specifikt emne for at indhente tingene. Hvis han er grov overfor dig, kan du betragte det som et rødt flag om, at forholdet har brug for en vis mængde arbejde, og du må gøre dette arbejde. Uanset hvad det er, vil din teenager ikke nødvendigvis vide, hvordan han gør tingene bedre. Han har brug for din hjælp. Du ved det måske heller ikke, men din villighed til at træde ind og hjælpe ham med at finde ud af det næste skridt vil forsikre ham om, at han ikke er alene og vil hjælpe meget med at løse problemet.

**7. Bevar din følelse af humor, i takt med at du holder fast ved dine grænser.**

Du kan godt gå ud fra, at din teenager vil teste dig for at se, om du mener, hvad du siger. Forbliv munter, mens du forstærker grænserne. Vær der for eksempel under lektietiden og vær sikker på, at din teenager laver dem i stedet for at bruge tiden på at forbinde sig med venner og spille computerspil – men find en måde at gøre det på med et let sind. Hvis du før har forladt dig på straf, i stedet for at hjælpe din teenager med at udvikle indre disciplin, kan dette tage en vis tid (uger eller endog måneder). Men efter et stykke tid vil din regel blive en vane, dit barn vil høste gavnen af, og han vil begynde at ØNSKE at gøre det selv.

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: Beyond Discipline for Teens.