**At sætte grænser med teenagere og præteenagere.**

*"Jeg bad min 13årige søn, der ikke bryder sig om at tage brusebad, denne weekend om at tage brusebad søndag morgen. Han beklagede sig, men indvilligede omsider i, efter jeg havde udtrykt min frustration, at gøre dette før sengetid. Men om aftenen påstod han, at han ikke kunne huske, at han havde lovet at ville tage brusebad, men at han ville gøre det mandag morgen, hvilket han gjorde. Ud over at gå imod basale hygiejne behov brød det, hvad jeg betragtede som et løfte, og hans genstridighed og manglende respekt for mig fik mig virkelig gearet op. Det ser ud til at være dovenskab og en uvillighed til at gøre en indsats for at gøre noget, han ikke bryder sig om. Jeg aner ikke, hvad jeg skal stille op med ham og føler mig ikke tilbøjelig til at engagere mig med ham, før han ”mander sig op.”*

Det er frustrerende – og endog skræmmende – når vi laver en aftale med vores barn, og han ikke overholder den.

Det er endnu mere frustrerende og skræmmende, når vi indser grænserne for vores magt som forældre. På et eller anden tidspunkt bliver alle børn for store til at forcere dem til at gøre ting fysisk. Men når vores frustration tager overhånd, og vi tyr til plageri, råberi, eller vi giver dem den kolde skulder ved ikke at ”engagere os,” driver vi dem kun længere væk.

Når denne barriere vokser mellem os, bliver kommende samarbejde sværere. Den unge person begynder at føle: *"Mine forældre forstår mig aldrig.”*Og at tage sig af forælderen ved at lyve bliver mere sandsynlig.

Så vi har et valg. Vi kan blive modvillige og tvære, fordi vores unge person er så urimelig, uansvarlig, doven, eller hvad end vi kalder det. Eller vi kan indse, at den eneste kraft, vi har til at påvirke vores barn, er forbindelse, og vi kan arbejde på at være forbundet til vores unge person, selv når vi bliver frustrerede. Det betyder en masse emotionelt arbejde fra vores side, men det betyder også ultimativt et bedre resultat.

Og dette leder til det næste valg, alle forældre må træffe, i særlig grad i takt med at vores børn når teenagealderen. Vi kan gå ud fra, at vi har ret i alle vores overbevisninger. Eller vi kan indse, at hvad vi måske tager for givet, blot er en overbevisning. Kan vi tillade vores unge person IKKE at være enig med os uden at gå ud fra, at dette udtrykker en mangel på respekt? Hvis enhver påstand, han kommer med, betragtes som manglende respekt for forælderen, vil teenageren have brug for at blive mere trodsig, for hans egen mentale sundheds skyld. Vores uvillighed til at undersøge vores overbevisninger leder til mere drama.

Hvilket bringer os til endnu et valg, alle forældre må træffe. Vi kan gå gennem vores børns børne og teenageår og tage alting personligt, som i den meget almindelige respons: ”Det er en mangel på respekt for mig.” Eller vi kan vælge ikke at tage det personligt og se på situationen fra deres perspektiv, hvilket i denne situation kan være:

* Mange drenge i de tidlige teenageår synes, at dette at tage bad er spild af tid. De har ofte ingen interesse i daglige brusebad, før de får deres første forelskelse og indser, at god hygiejne spiller en rolle i, hvor attraktive de er.
* Unge mennesker, som alle mennesker, holder af at tage vare på dem selv. De gør automatisk oprør mod kontrol, de anser for urimelig.
* Når vi “udtrykker vores frustration,” indtil vores barn forpligtiger sig til at gøre noget, ser de almindeligvis aftalen som et løfte, de foretog under tvang – ikke noget de virkelig er forpligtiget til, men en måde til at få os til at lade ham være i fred.
* Når vi ”udtrykker vores frustration” på en selvretfærdig måde, lærer vores barn, at det er på den måde, voksne udarbejder deres vanskeligheder – med hævede stemmer i stedet for med værdsættelse for to forskellige synspunkter.
* Den unge persons insisteren på at vælge, hvad han vil gøre med sin tid, og hvordan han vil tage sig af sin krop, har intet at gøre med dovenskab, eller med hans villighed til at bidrage til familien eller det større gode.
* Hjernen er stadigvæk under konstruktion, til mennesker er midt i tyverne. Det betyder, at det er fuldstændig muligt for en ung person at ”glemme” at inkludere brusebad i hans aftensplaner, på trods af at han lovede dette, i særlig grad hvis han aldrig så det som nødvendigt.
* *"Okay, jeg tog omsider brusebad. Jeg behøver ikke at gøre det ifølge din plan.”*

Hygiejne er et perfekt eksempel på konflikten mellem forælderens synspunkt om, hvad barnet “bør” gøre, og barnets mangel på interesse i opgaven. Er der ingen måde, hvorpå vi kan påvirke vores unge person til at gøre tingene, vi betragter som nødvendige, uden at provokere til rebelskhed?

Jeg tror, at dette er som alt andet, vi lærer vores børn. Vi sætter grænser med empati og står frem for dem på en venlig måde, med humor og kærlighed. Vi prøver at lære dem adfærd, der er i overensstemmelse med vores værdier, men vi prøver ikke at kontrollere deres indstillinger eller følelser. Vi forstår, at vores indflydelse kommer fra forbindelse.

Her er hvordan.

**1. Forbind dig.**

Dette forudsætter et forhold, hvor forbindelsen er nem og varm.

**2. Sæt en forventning.**

Når børn er små, er dette ofte en regel (*“Vi slår ikke!”)* men når vores børn bliver ældre virker det bedre som en observation og et spørgsmål, der giver i det mindste en smule kontrol: *"Jeg har lagt mærke til, at du ikke har taget brusebad i nogle dage, og som du ved, synes jeg, at det er vigtigt at tage brusebad regelmæssigt. Hvad er dine planer om at tage brusebad i denne weekend?”*

**3. Lyt, reflektér og brug empati.**

*"Det lyder til, at du virkelig ser dette at tage brusebad som en spild af tid. Jeg hører dig. Du er en travl fyr!”*  Hvis du er som de fleste forældre, der går ud fra, at du har ret, og at dit barn er urimelig, er dette måske, hvor du føler dig berettiget til at udtrykke din frustration. Men fra dit barns perspektiv udøver du urimelig kontrol over hans krop over noget, der er totalt uvigtigt. Hver gang vi bruger frustration eller tvang for at få vores vilje, provokerer vi til modstand.

**4. Hold fast ved din forventning og bed om samarbejde.**

Altså selvfølgeligt, hvis du stadigvæk synes, det er vigtigt. Hvis din unge person forklarer, at et brusebad vil vaske den smarte farve ud af hans hår, og han ønsker at bevare den endnu en dag, så alle i skolen vil se den på mandag, kan det meget vel være, at du laver om på din forventning.

Men lad os sige, at du stadigvæk ønsker, at dit barn gør, hvad du beder ham om. Du siger: *"Jeg hører dig. Du hader at tage brusebad og synes ikke, at det er vigtigt. Det er, fordi vi mennesker virkelig ikke bemærker vores egen lugt. Men selvom dette ikke er vigtigt for dig, er det vigtigt for mig, fordi det er god hygiejne at tage brusebad regelmæssigt, simpelthen af respekt for andre, så de ikke bliver nødt til at lugte til os. Når du er en voksen, vil du måske beslutte dig til ALDRIG at tage brusebad. Men jeg ønsker stadigvæk, at du tager brusebad i denne weekend. Hvornår vil det være et godt tidspunkt for dig at tage brusebad?”*

**5. Vær specifik om aftalen og giv hånd på den.**

*"Så du har sagt, at du vil tage brusebad før sengetid, hvilket betyder omkring klokken 20:30, ikke sandt? Tak. Jeg værdsætter din villighed til at gøre dette for mig, selvom du endnu ikke deler min overbevisning om, at det er vigtigt. Lad os give hånd på det.*Fra det tidspunkt, hvor børn er meget små, er det en god ide at give hånd på aftalerne og sige: *"Vi holder altid vores løfter.”* (Fair advarsel: de vil huske ethvert løfte, du nogensinde brød, selv af en god grund, og du bliver nødt til at reparere tingene. Men de VIL tage løfter seriøst.)

**6. Mind ham respektfuldt om det og med forbindelse.**

At tilnærme sig sagen med respekt på denne måde, gør det mere sandsynligt, at din unge person vil være enig i, hvad du beder ham om, og vil være villig til at holde sit løfte. Men det betyder ikke, at du ikke bliver nødt til at forblive involveret i at holde din grænse eller sikre dig at han møder din forventning. Så bring det op igen ved aftensmaden. *"Hvad er dine planer for aftenen? Jeg er glad for at høre, at dine lektier er gjort, og jeg ved, at du planlægger at tage brusebad omkring klokken 20:30. Har du tid til at spille et hurtigt spil med mig før dette?”*

**7. Mind ham med humor.**

Når 20:30 kommer og går, og din unge person stadigvæk er på sofaen, fald ned ovenpå ham. *"Jeg gad nok vide, hvorfor denne sofa er så bulet? Det kan ikke være Alex. Klokken er over 20:30, så jeg ved, at han er i brusebadet. Hmmm…hvad sker der her?...Å du godeste, den bule er dig, Alex. Jeg er chokeret, chokeret over at finde dig stadigvæk på sofaen, når det er brusebadstid!”*Så længe du gør dette med en følelse af humor, vil I begge le, og han vil være på vej hen til brusebadet.

Ser det ud til at være en masse arbejde? Det er det. Men det er dette arbejde, opdragelse drejer sig om. Du lærer vigtige lektioner. Se på hvad din søn har lært!

* Far lytter til mig.
* Vi er ikke altid enige, men han forstår.
* Nogle gange, når jeg ikke er enig, gør jeg stadigvæk, hvad han ønsker, fordi jeg holder af min far, og jeg respekterer ham.
* Når du bliver frustreret over nogen, kan du stadigvæk se begge sider. Du kan styre din egen frustration og udarbejde tingene med personen.
* Jeg føler mig tæt på min far. Jeg tror, jeg kan fortælle ham alting.
* At tage brusebad er ikke så slemt.

Svært? Ja, fordi vi bliver nødt til at arbejde med os selv. Men denne tilgang gør vores børn til bedre mennesker. Den gør os til bedre mennesker. Og den skaber et hjem med en masse mindre drama – og en masse mere kærlighed.

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: Setting Limits with Teens and Preteens.