At sætte grænser med din viljestærke teenager

Nogle teenagere tester meget, andre tester mindre, og en lille procentdel tester konstant. Og som med mindre børn, er det altid den samme lille gruppe, der forårsager 90% af problemerne, i hjemmet såvel som i skolen.

Forældre må forstå deres teenagers foretrukne måde at lære på. De må have de rette værktøjer til at sætte grænser effektivt, så testning og magtkampe formindskes, og kommunikation og samarbejde forbedres.

I teenageårene forandres vores rolle som forældre, fra en mere direkte og aktiv rolle til en, der tilsyneladende er mere indirekte og passiv. Det betyder ikke, at teenagere ikke har brug for grænser og vejledning på den rette vej. Det har de. De har brug for hjælp til at beslutte, hvornår de er parate til nye privilegier, brug for hjælp til problemløsning, og i særlig grad brug for, at vi opbygger et positivt og respektfuldt forhold til dem, hvilket ikke kan overvurderes.

\*

Viljestærke teenagere er normale teenagere, men de er sværere at opdrage end andre teenagere, fordi de tester mere, modsætter sig mere, protesterer højere og bruger mere drama. Derfor kræver de masser af vejledning og disciplin, og når vi accepterer dette som et faktum i livet, holder vi op med at tage tingene personligt, når de tester. Vi erkender, at det er deres job at gøre dette, og vores at sætte klare, faste grænser og vejlede dem i den rigtige retning.

Viljestærke teenagere lærer meget på den hårde måde, hvilket betyder, at de har brug for gentageligt at opleve konsekvenserne af deres valg, før de lærer lektionen, vi prøver at lære dem. Læring på den hårde måde er stadigvæk god læring og med passende vejledning kan viljestærke børn udvikle sig til ansvarlige og samarbejdende voksne.

\*

Teenageårene er en tid, hvor der sker mange forandringer, fysisk, emotionelt og mentalt. Det er en tid, hvor teenagere ønsker uafhængighed fra forældre og familie, hvor de ønsker at opdage, hvad de tror på, og hvad de ønsker at være. De har derfor brug for større frihed, men de har også brug for grænser.

I barndommen er vi den primære autoritetsfigur i vores børns liv. Teenagere, derimod, ønsker, at vi coacher dem fra sidelinjerne. De ønsker mere kontrol over deres liv, større frihed, uafhængighed og flere privilegier. Det betyder ikke, at vi må give afkald på vores autoritet, og teenagere har brug for vores klare, faste grænser til at vejlede deres udforskning. De har brug for vores opmuntring, vejledning i problemløsning og læringsrige konsekvenser, når de vælger at lære på den hårde måde. Dette forandrer sig ikke. Det, der forandrer sig, er, at vi må tilpasse vores rolle og metoder til en mere moden person.

Vores teenager både ønsker og ikke ønsker, at vi giver slip på vores forælder autoritet. Han ønsker, vi giver ham plads nok til at udforske og prøve nye privilegier, uden at vi bryder ind. Men når tingene ikke går godt, ønsker han, at vi er der som en stærk og involveret autoritetsfigur. Han ønsker dog ikke at betragte os som en sådan, for han foretrækker at se sig selv som en fri og selvstændig person, der styrer sit eget liv.

\*

Mange teenagere er i stand til at håndtere øget frihed, men de er måske ikke i stand til at gøre det hele tiden, fordi de mangler skelneevnen til konsekvent at træffe gode valg. Vores teenagers adfærd vil vise os, hvad han er parat til.

Hvis vi har et positivt og respektfuldt forhold til vores teenager, vil han måske tage imod vores hjælp til at løse problemer. Hvis vi ikke har et sådant forhold, er det sandsynligt, at vi vil møde mere modstand end samarbejde. Vi bliver nødt til at arbejde med forholdet, før vi vil kunne give megen hjælp. Vores rolle er at være en coach, der stiller spørgsmål og giver feedback, en der hjælper vores teenager med at komme frem til hans bedste valg selv. For det er det, han ønsker: at komme frem til sine løsninger selv. Det er den samme proces, som da han var en toårig og sagde: ”Jeg kan selv. Jeg vil selv.”

\*

Vores teenager ved, at han er mere kompetent, end han var tidligere, og han er ivrig efter at udforske det. Men han har også brug for klare, faste grænser til at vejlede hans udforskning. Det kan sammenlignes med at følge en vandresti. Hvis der kun er få og utydelige vejvisere, er vi ikke sikre på, hvilken vej vi skal gå, og vi kan nemmere fare vild og komme i vanskeligheder. Det er forældrenes rolle at sørge for, at der er tydelige vejvisere, så vores teenager kan forblive på den rette vej. Hvis vores grænser er uklare eller inkonsekvente, udvikler vores teenager ofte en oppustet følelse af hans egen magt og autoritet, hvilket inspirerer ham til at teste.

Vi må fremkomme med grænserne, der understøtter sund udvikling, og vi må justere og udvide dem, i takt med at vores teenager viser, at han er parat til øget frihed og flere privilegier. Dette kræver balance, for grænserne må være brede nok til at tillade vækst og forandring, og begrænsende nok til at give tryghed.

Det er vigtigt, at vi sætter grænser på en fast og respektfuld måde, da dette er nøglen til at vinde vores teenagers respekt. Forskning viser, at teenagere, der respekterer deres forældre, har nemmere ved at komme igennem ungdomstiden uden at opleve større problemer. Vi må derfor være respektfulde med vores ord og give respektfulde konsekvenser, når det er nødvendigt – uden vrede og drama der interfererer med god kommunikation og læring. Om vores teenager vælger at lære på den nemme eller den hårde måde betyder ikke noget, for vi lærer lektionen på måden, han vælger at lære den.

\*

Vi må undgå ting, der ikke virker og bruge værktøjer, der er blevet testet og bevist, nemlig faste grænser, der sender klare signaler til vores teenager om vores regler og forventninger. Han forstår, at vi mener, hvad vi siger, fordi han oplever, hvad han får at vide. Ord svarer til handlinger.

Det er ikke kun, hvad vi siger, der betyder noget; det er også, hvordan vi siger det. Nøglen til at give et grænsesættende budskab med vores ord er, at vi kun siger, hvad der er brug for at blive sagt på en tydelig, fast og respektfuld måde. Vores mål er at afvise uacceptabel adfærd, ikke teenageren der udfører adfærden, for hans værd kan der aldrig rokkes ved. Budskaber der bebrejder, kritiserer eller ydmyger går for vidt, for de afviser teenageren og slører klarheden i vores budskab.

Et klart grænsesættende budskab bør informere vores teenager specifikt og direkte om, hvad vi ønsker, han gør, og om nødvendigt hvordan og hvornår han gør det. Hvis vi for eksempel ønsker, at vores han rydder op efter sig i køkkenet, før han går, bør vores budskab være: ”Ryd venligst op efter dig før du går. Det betyder, at du sætter din tallerken og dit bestik i opvaskemaskinen og tørrer bordet, hvor du sad.” Uden et specifikt og direkte budskab vil vores teenager måske ikke leve op til vores forventninger.

Det er vigtigt, at vi taler med vores normale stemme, da en høj, irriteret eller vred stemme føles som et personligt angreb, der inspirerer til testning og magtkamp. Vores stemme bør vise, at vi har kontrol over os selv, samt at vi er fast besluttet på, at vores teenager må gøre, hvad vi beder ham om at gøre. Faste grænser udtrykkes ikke hårdt. Bare sig med din normale stemme, hvad du ønsker, din teenager gør, og vær forberedt på at bevæge dig til dit handlingstrin, hvis han beslutter sig til at teste.

Hvis du forventer dette, hvad der vil ske, hvis han ikke samarbejder. Dette er ikke en trussel, og du er simpelthen tydelig, når du giver din teenager al den information han, har brug for, så han kan træffe et acceptabelt valg. Vær forberedt på at følge op på tingene. Din troværdighed er på spil.

\*

Hvis din teenager ignorerer dine anmodninger, kan du bruge check ind metoden og sige: ”Forstod du hvad jeg sagde? Eller: ”Fortæl mig med dine ord, hvad du hørte, jeg sagde.” Denne procedure er også nyttig i situationer, hvor teenagere giver dig den rigtige respons, men den forkerte adfærd. Du kan sige: ”Dine ord siger, at du vil, men dine handlinger siger, at du ikke vil. Lad mig være mere tydelig. Hvis du ikke tager dine sko væk fra sofaen nu, må du sidde et andet sted.” Dette budskab er tydeligt.

”Cut off” proceduren er en enkel, respektfuld metode til at ende et argument, før den udvikler sig til en magtkamp. Når din teenager prøver at få dig ind i en debat om dine regler, kan du ende diskussionen ved at sige: ”Vi er færdige med at tale om det. Hvis du bringer det op igen, må vi tilbringe en smule tid hver for sig.” Bed din teenager om at forlade værelset, og hvis han nægter, forlader du det. Reagér ikke, hvis han prøver at indfange dig i diskussionen igen, men sig: ”Tiden til diskussion er ovre. Du kan gøre, hvad jeg bad dig om at gøre, eller du kan bruge nogen tid for dig selv til at blive parat til at gøre det.”

\*

Stop det, hvis din teenager er respektløs. Afslut interaktionen, før du eller din teenager siger noget, I senere vil fortryde. Nogen bliver nødt til at handle som den modne person i situationen, og det er ikke sandsynligt, at det vil være din teenager.

Effektiv problemløsning er ikke mulig, når der er vrede følelser, og hvis vi og vores teenager oplever disse, har vi brug for en nedkølingsperiode, til den rette tid til problemløsning kommer. Vi kan sige: ”Vi har begge brug for lidt tid væk fra hinanden til at køle ned, så vi kan tænke klart. Vi kan tale, når vi er faldet til ro.” Denne strategi virker bedst, når forælder og teenager er i separate rum under nedkølingsperioden. Hvis tingene bliver overophedet igen, gentager vi proceduren. Hvis vi har sagt sårende ting, er det tiden til oprigtigt at sige undskyld og bestræbe os på at gøre tingene bedre næste gang. En undskyldning er et tegn på styrke, og vores teenager respekterer en voksen, der har modet til at tage ansvar for sine egne ufuldkommenheder og fejltagelser.

Hvis vores teenager smækker med dørene, udtrykker foragt eller er utålmodig, kan det være bedst at ignorere hans indstilling, ikke den uacceptable adfærd. For hvis vi reagerer på hans plan, er vi tilbage i magtkampen, og vi har undervist i en lektion i respektløshed. Vi kan sige til os selv: ”Jeg er den voksne, han er barnet. Jeg vil ikke lade mig slå ud af hans indstilling.” Det betyder ikke, at vores teenagers respektløse indstilling er okay, kun at hvis vi reagerer på den, vil vi sandsynligvis se mere af den. Når dette er sagt, må det også siges, at der er tidspunkter, hvor indstillinger krydser stregen og bliver til uacceptabel adfærd, der ikke bør ignoreres. Vi reagerer på disse med en logisk konsekvens, og tager ikke den uacceptable adfærd personligt.

\*

Vores ord er kun den første del af vores grænsesættende budskab, konsekvenser er den anden del, og de taler højere end ord. Konsekvenser er vigtige, fordi de virker som vægge, der stopper uacceptabel adfærd, og fordi de hjælper viljestærke teenagere med at lære reglerne på måden, hvorpå de lærer dem bedst – den hårde måde. Konsekvenser er den hårde måde. De giver mening til vores regler, og det er derfor, teenagere tager dem højtideligt.

Der er to former for konsekvenser, naturlige og logiske, og begge giver læringsrige oplevelser. Når for eksempel en genstand på grund af uforsigtighed tabes og går i stykker, kan den naturlige konsekvens være, at vi ikke erstatter eller reparerer den, før der er gået nok tid til, at vores teenager oplever tabet. Hvis vores teenager kommer i vanen med at glemme, kan den naturlige konsekvens være, at vi ikke giver påmindelser, så vi fratager ham ansvaret for at gøre de ting, han bør gøre selv.

Naturlige konsekvenser er nemme at bruge i situationer, hvor vores teenagers sundhed og sikkerhed påvirkes minimalt, ikke i andre situationer hvor der er mere på spil. Vi kan forhindre nogle af disse smertefulde læringsoplevelser ved at arrangere logiske konsekvenser, vi kan kontrollere.

\*

Logiske konsekvenser stopper uacceptabel adfærd, holder vores teenager ansvarlig for hans valg og lærer vores regler på den klareste måde. De giver os troværdighed og er nemme at bruge, hvis vi tænker på en enkel og logisk måde. Det giver for eksempel ingen mening, at vi fratager vores teenager hans computer, fordi han lagde sine beskidte sko på sofaen. Computer har ikke noget at gøre med pletter på sofaen, og den logiske konsekvens er, at vi beder ham om at gøre rent på sofaen og tage skoene af, før han sætter sig på den.

Logiske konsekvenser er effektive, når de udtales nøgternt med vores normale stemme. Vrede fra os vil låse vores teenager fast på et emotionelt plan og vil sabotere den læringsmæssige værdi af vores konsekvens. Logiske konsekvenser har til hensigt at stoppe uacceptabel adfærd, ikke at bebrejde, ydmyge eller provokere. Lad dem være proportionelle med adfærden, det vil sige ikke for store og ikke for små, og lad dem efterfølges af tilgivelse.

Logiske konsekvenser kan bruges i mange situationer, hvis vores teenager for eksempel behandler andre dårligt eller udtrykker ekstrem respektløshed. Hvis han misbruger et privilegium, er den logiske konsekvens, at vi midlertidigt fratager ham dette privilegium. Hvis han mister eller ødelægger en ting, er den logiske konsekvens, at han reparerer eller erstatter den.

\*

Det er naturligt, at forældre ønsker, deres grænsesættende bestræbelser går så glat som muligt, både for forældre og teenagere, men at lære på den nemme måde er ikke måden, de fleste viljestærke teenagere lærer på. De har brug for gentageligt at opleve konsekvenserne af deres valg, før de vil acceptere vores regler og autoritet, og vi kan forvente os modstand, som vi må reagere effektivt på, så vi kan komme videre.

Frustration og oprørte følelser er almindelige reaktioner, når tingene ikke går på måden, teenagere ønsker det, og nogle teenagere kan fremkomme med betydelige protester og modstand. Lad dig ikke vildlede af det. Målet er at udmatte dig, få dig til at give efter eller få dig til at reagere. Bevar kontrollen og undlad at reagere negativt, for da er du lige tilbage i magtkampen. At reagere kræver ikke emotionel modenhed eller velovervejet tænkning. Det virker for børn, ikke for voksne.

\*

Vi kan ikke kontrollere vores teenagers reaktion på konsekvenserne, vi bruger, men vi kan kontrollere, hvordan vi vælger at respondere på vores teenagers reaktioner. At reagere og at respondere er to vidt forskellige ting, hvor den ene leder til konflikt, og den anden formindsker konflikt. At respondere er nøglen til at håndtere modstand effektivt. At reagere er en proces, der bare sker impulsivt, og mange teenagere gør det automatisk som en reaktion på deres forældres grænsesættende bestræbelser. At respondere, derimod, kræver velovervejet tænkning og emotionel modenhed, og voksne er bedre i stand til at gøre det. Den tillader os at bevare kontrollen.

Hvordan responderer vi som modne voksne, når vores teenager prøver at få os til at reagere som børn? Vi må give os selv et meditativt øjeblik, en lille pause, til at køle ned og sætte tingene i perspektiv, før vi responderer. I denne pause kan vi sige til os selv: ”Jeg er den voksne. Han er barnet,” og vi kan stille os selv spørgsmålet: ”Hvad vil jeg gøre ved det?,” hvilket hjælper os med at følge op på tingene med en passende logisk konsekvens.

\*

Hvordan undgår vi at opsamle negative følelser overfor vores teenager, når han fremkommer med betydelig modstand? Det gør vi, når vi betingelsesløst tilgiver ham, ikke den uacceptable adfærd, der ikke bør tolereres, og det er derfor vi sætter grænser for den. Vi tilgiver teenageren, ikke adfærden. Teenagerens værd er urokkeligt, uanset hvad, og budskabet til ham er: ”Jeg elsker dig betingelsesløst, men hvad du gør er ikke okay.” Når vi tilgiver personen, kan vi bevæge os videre uden at huse vrede og modvilje.

Sårende bemærkninger rettet mod forældrene kan også være kraftfulde værktøjer, vores teenager bruger, i særlig grad når vi tager disse kommentarer personligt. I de fleste tilfælde er det ikke vores teenagers mål at påføre os emotionel smerte, men at få os til at føle os skyldige, så vi vil ændre vores beslutning. Dog, hvis vi forbliver med de nye værktøjer i vores værktøjskasse, vil vi opleve nye planer af samarbejde. Det vil imidlertid ikke komme nemt, og vi bliver nødt til at fortjene dette samarbejde gennem vores vedvarende bestræbelser.

\*

Så hvad er det, viljestærke teenagere gør bedre end de fleste teenagere? De tester vores grænser, udfordrer vores autoritet og udmatter os med formidabel modstand, når vi prøver at vejlede dem i den rigtige retning. Mange forældre føler vrede, frustration og utålmodighed, når dette sker, og disse intense følelser forstyrrer vores tænkning, og får os til at overreagere og sige og gøre ting, vi senere fortryder. At opdrage en viljestærk teenager er en udfordring, og forventningen om en hurtig løsning, et hurtigt fix, intensiverer kun vores vrede og utålmodighed. Vi har brug for at se på tingene i det større perspektiv og udvikle tålmodighed i processen, hvilket giver os muligheden for at respondere, i stedet for at reagere. Men vi må arbejde på det og være villige til at se, hvad det er, der udløser vores vrede, og så give os selv en mulighed for at vælge en anderledes og mere velovervejet respons.

Når der er blevet trykket på vores knapper, og vi begynder at føle os vrede, er det tidspunktet til at træffe en beslutning. Det er tiden til at træde tilbage, holde en lille pause og genvinde kontrollen. Tænk på dig selv som et tog, der bevæger sig til et sted, hvor sporene går i den ene og den anden retning: et vredt spor og et kontrolleret spor. Dette er vores mulighed for at vælge det rette spor, og hvis vi er bevidst om vores valg, kan vi vælge det. At lære at være tålmodig kræver tid og øvelse.

Det er godt at gentage en beroligende sætning for os selv som: ”Jeg er den voksne. Han er barnet. Jeg kan håndtere dette.” Og: ”Jeg elsker min søn, men hvad han gør er ikke okay.” Processen bliver nemmere med tiden og med mere øvelse. Hvis tingene allerede har udviklet sig til punktet, hvor vi har brug for at understøtte vores regler med en passende logisk konsekvens, gør vi dette.

\*

Teenagere er ivrige efter nye privilegier og føler, de er parate til dem. De tror, at dette at føle sig parat og være parat er det samme - en fejlagtig logik forældre gennemskuer, fordi vi erkender risikoen ved at kaste sig ud i nye situationer uden tilstrækkelig forberedelse. Vi ønsker, at vores teenagere er trygge og parate til at håndtere deres privilegier ansvarligt.

Vores udfordring som forældre er at beslutte, hvor parat vores teenager er, og give privilegier i overensstemmelse hermed. Vi gør dette ved at sætte spørgsmålet om parathed op som et eksperiment, og lære sammen med vores teenager hvad han er parat til. Hans adfærd vil fortælle os det. Vi begynder med en hypotese, hvor vi sætter betingelserne op for eksperimentet, observerer dernæst, måler resultatet og når til vores konklusioner. Det er enkelt.

Hvor længe bør eksperimentet vare? Det varierer med privilegiet og vores teenagers evne til at håndtere det. De fleste parathedseksperimenter kræver fire til otte uger, før vi har tilstrækkelig data til at komme til en velovervejet konklusion. Parathedstestning er en læringsproces for begge parter, og de fleste teenagere ønsker, at eksperimenterne er korte, så de kan nyde det fulde privilegium lige med det samme. Forældre derimod ønsker, at eksperimenterne varer i lang nok tid til, at vi kan få informationen, vi har brug for. Vores teenagers adfærd vil vise, hvor megen tid han har brug for til at blive fuldt ud parat.

I parathedstestningsperioden er det godt at holde ugentlige familiemøder med vores teenager, hvor vi deler vores observationer på en nøgtern måde. Fortæl hvor der er brug for forbedringer, og revidér dele af privilegiet hvis der er behov for det.

\*

Når vores teenager tilfredsstiller betingelserne i eksperimentet, er han parat til at fortsætte med dette privilegium, men det er godt at holde det på dette plan i mindst otte uger mere, før vi forøger privilegiet. Hvis han tilfredsstiller nogle eller de fleste af betingelserne i eksperimentet, viser han delvis, men ikke fuld parathed, hvilket er det mest almindelige resultat og betyder, at han har brug for mere tid til at praktisere, før han er parat privilegiet. Gentag eksperimentet og arbejd dig hen imod fuld parathed. Vi kan altid øge eller reducere betingelserne for privilegiet, baseret på, hvad vores teenager demonstrerer, at han kan håndtere.

Hvis vores teenager ikke er i stand til at håndtere de fleste eller alle betingelserne i eksperimentet, eller har dårlig skelneevne, fortæller hans adfærd os, at han ikke er parat til at håndtere dette privilegium. Slut eksperimentet og lad der gå mindst otte til tolv uger, før du prøver igen. Vores teenager har brug for at modnes. Forbered dig på modstanden du sikkert vil møde, og lad ham vide, at han vil få en anden chance til at demonstrere parathed på et senere tidspunkt.

\*

Teenagere har brug for frihed til at udforske, men de har også brug for klare, faste grænser til at vejlede deres udforskning og opdage deres parathed. Hvis vi fremkommer med for mange grænser og giver for lidt frihed, inspirerer vi til modvilje og rebelskhed. Hvis vi giver for meget frihed og for få grænser, tester vores teenager efter vægge. Uden solide vægge til at vejlede vores teenagers udforskning, kan de komme i vanskeligheder.

Parathedstestning, frihed med grænser, er ideelt egnet til teenagere. Den giver dem muligheden for at lære indenfor klart definerede grænser, forældre kan kontrollere. Den lærer ansvar, fordi teenagere er ansvarlige for deres valg og adfærd, og den giver forældre de data, de har brug for, så de kan beslutte deres teenagers parathed.

Tillid i forholdet mellem forældre og teenager er meget vigtigt, men tillid betyder noget forskelligt for forældre og teenagere, fordi vi ser på tingene fra forskellige perspektiver. Teenagere har en tendens til at se på tillid fra et barns perspektiv, som en ret der frit bør gives, meget som den betingelsesløse kærlighed der eksisterer mellem forældre og børn. De fleste forældre ser på tillid fra en voksens perspektiv, hvor vi erkender, at kærligheden, vi har til vores teenager, er betingelsesløs, men at tillid ikke er det, fordi den må fortjenes gennem vedvarende, troværdig adfærd. Modne voksne forstår dette. De fleste teenagere forstår det ikke.

Karakterudvikling betyder noget for teenagere, og i modsætning til den gængse menig er den største indflydelse, når det drejer sig om at forme vores teenagers karakter og værdier, ikke vores teenagers jævnaldrende gruppe eller medierne. Forskning har vist, at den største indflydelse er forældrene, at vi er referencerammen for vores teenagers karakterudvikling, og at adfærden, vi er eksemplet på, sætter standarden for acceptabel voksenadfærd. Hvis vi er eksemplet på værdierne, vi ønsker at give videre til vores børn i barndomsårene, blev de lektioner, vi underviste i, lært af dem.

Reference: Robert J. Mackenzie. Setting Limits With Your Strong-Willed Teenager.