**Måder hvorpå du kan forblive forbundet til din teenager.**

Forældre til teenagere fortæller mig ofte, at de ikke længere ved, hvordan de skal forbinde sig til deres børn. Her er måder at opbygge tillid på, forståelse og værdsættelse overfor din teenager.

**1. LYT.**

Læg nøje mærke til hvad din teenager siger. Teenagere kommunikerer ofte meget mere, end hvad de synes at sige på overfladen. Læs mellem linjerne og vær opmærksom på kropssproget.

**2. Skab små forbindelsesritualer.**

Måske du altid giver et knus sammen med bilnøglerne. Eller I går ud efter pizza søndag aften. Eller du får dine negle gjort sammen med din datter. Find ting der virker og få dem til ske regelmæssigt. Din teenager vil komme til at forvente sig og forlade sig på disse øjeblikke af forbindelse.

**3. Vær deres klangbund.**

Hvis du er en god lytter, vil din teenager dele sine problemer med dig. Din teenager ønsker ikke, at du træder ind og løser problemerne – det får hende til at føle sig inkompetent og afhængig, så hun har brug for at skubbe dig væk. Hvad hun ønsker er, at du lytter og stiller nogle få gode spørgsmål, så hun kan finde ud af, hvordan hun føler og tænker over de bedste løsninger. Hun vil forlade konversationen med en følelse af at være tættere på dig.

**4. Udtryk din medfølelse for, hvor bebyrdende lektier kan være.**

Det gør det en smule nemmere, hvis nogen i det mindste værdsætter, at de har arbejdet hele dagen i skolen, og nu bliver de også nødt til at arbejde hele aftenen på lektier. Tilbyd, at du vil redigere din teenagers stil eller tage et overblik over hans matematikhjemmearbejde. Og at bringe te og en snack vil smelte din teenagers hjerte.

**5. Spørg din teenager om hvordan hans dag var, hver dag.**

Teenagere kan beskyttes, og at spørge dem om, hvordan deres skoledag, eller et klubmøde, gik, vil hjælpe dem med at indse, at du faktisk er interesseret i deres dag og i deres oplevelser, ikke kun i deres karakterer og opnåelser. Vær specifik i dine spørgsmål for at opmuntre til virkelige svar:

*“Hvordan reagerede de andre børn i klubben på din idé om…”*

*“Hvem spiser du almindeligvis frokost med for tiden?”*

**6. Giv dem knus hver dag.**

Uanset hvor gammel du er, har alle brug for regelmæssig opmærksomhed og kærlighed fra dem, de elsker. At give din teenagers et knus og sige: *“Jeg elsker dig,”* er en af de nemmeste måder at forblive forbundet på.

**7. Hvis de ikke ønsker knus, giv dem fodmassager.**

Hvem kan sige nej til en fodmassage? Og det er en fin mulighed for at snakke.

**8. Vis op ved deres begivenheder.**

Efter-skole aktiviteter er ofte en stor del af en teenagers liv, og at interessere sig for deres foretrukne hobby er en fin måde at forbinde sig på. Giv dig tid til at gå til en fodboldkamp eller et skuespil og nyd din teenagers talenter. Men husk på, at du ikke er der for at hjælpe dem med at blive bedre til deres aktivitet; det vil blive betragtet som kritik. Du er der for at værdsætte dem. Sig blot: *"jeg elsker at se dig spille!”*

**9. Hvis du ikke kan sige noget pænt, sig da ikke noget overhovedet.**

Din teenager er ikke perfekt. Han eller hun vil begå masser af fejltagelser. Men jo mere du kommenterer på dem, jo mere føler din teenager, at du ikke elsker ham, selv om du siger, du gør dette. Nogle gange bliver du nødt til at komme med forslag til forbedring, men du kan gøre dette positivt. Med andre ord, se på hvad din teenager gør rigtigt i dette øjeblik. Hvilket vil mere sandsynligt motivere ham til samarbejde og kærlige følelser? *"Tusind tak for, at du bragte det beskidte service ned fra dit værelse efter kun én påmindelse. Det værdsætter jeg virkelig,”*  eller *"så du bragte endeligt det beskidte service ned fra dit værelse…jeg ved ikke, hvordan du kan leve i sådan en svinesti!”* Giv anerkendelse for hvert skridt i den rigtige retning.

**10. Tekst din teenager.**

Jovist kan du ringe. Men det er flovt at tage telefonen foran hans venner og tale med hans mor. Hvis du tekster ham, forbliver du forbundet, og han bliver ikke nødt til at indrømme, hvem der tekstede ham.

**11. Tilbyd at lave en aftensmadssammenkomst for din teenager og nogle få af hendes venner**

...og involver hende i at planlægge menuen og i madlavningen. Dette er en fin måde til ikke kun at lære din teenager nogle få enkle retter, hvilket vil være gavnligt i takt med, at hun flytter hjemmefra, og det får hende også til at føle sig voksen og får hende til at føle, at du interesserer dig for at komme til at kende hendes venner som kommende voksne.

**12. Lad dem bringe en ven med på familieudflugter eller ferier.**

Selvom dette kan synes at være en distraktion fra “familietid,” hjælper det dig faktisk med at komme til at kende din teenager bedre – ved at komme til at kende hendes venner og iagttage hende samvirke med dem. Dette giver ofte plads til mere interessante diskussioner.

**13. Motioner sammen.**

Hvis din teenager dyrker motion, spørg om du kan være med.

**14. Se film eller ugentlige TV shows sammen.**

Få popcornene poppet og nyd en slap-af tid med din teenager. Gør ikke dette til en regelmæssig fredag aften ting, for da vil din teenager føle, at du prøver at afholde ham fra sociale begivenheder. Film tid søndag aften, hvor din teenager kan slappe af før den opkommende skoleuge, og efter at have lavet en masse lektier, vil være ideelt.

**15. Gør huslige pligter SAMMEN MED din teenager som en måde at knytte jer til hinanden på.**

Teenagere anerkender ikke altid tiden og arbejdet, der skal til for at holde et hus. Jeg vidste bestemt ikke, hvor vanskeligt det var, før jeg selv flyttede ud. Sig noget sådant som: *“Wow, vi har begge haft virkelig lange dage, hvis vi arbejder sammen om at vaske op, vil det gå så meget hurtigere, og vi kan begge tidligere slappe af.* Jo mere du kræver, at han gør ting, eller har en negativ indstilling, jo mere sandsynligt er det, at din teenager vil modsætte sig.

**16. Hav det sjovt sammen.**

Det er vigtigt, at du og din teenager finder måder, hvorpå I kan nyde hinandens selskab. Da din teenager ikke nødvendigvis synes, at hvad du ønsker at gøre er sjovt, betyder det, at du må lægge mærke til, hvad han synes er sjovt og deltage i det. Når I har det sjovt sammen, er det mere sandsynligt, at din teenager vil ønske at tale til dig.

**17. Bed din teenager om at lære dig noget.**

Teenagere ønsker at være mere modne. Hvad kan være mere voksent end at lære sine forældre noget. Du vil være overrasket over, hvor meget din teenager ved, som du ikke ved. Jovist relaterer meget af det sig til elektronik og sociale medier. Men det er også sandsynligt, at hun lærer ting i skolen, som du finder fascinerende, så du kan måske lade hende fortælle dig, hvad hun lige lærte om Hemingway eller Romerriget.

**18. Tag på campingtur sammen.**

Væk fra skærme og mobiltelefoner, hvor I kan vandre og snakke.

**19. Gør frivilligt arbejde sammen.**

Teenagere ønsker at gøre verden til et bedre sted, og de ønsker at se, at de kan gøre en forskel. Det vil betyde meget at se, at du deler denne forpligtigelse.

**20. Lad være med at sammenligne dem med deres søskende/fætre og kusiner/venner.**

Sammenligninger er en sikker måde til at fremmedgøre og frustrere din teenager. Teenagere ønsker at føle sig som individer med særlige og enestående kvaliteter, som du anerkender og værdsætter, på trods af hvor god deres bror er til at spille basketball, eller de perfekte karakterer deres bedste ven får.

**21. Lad dem have deres frihed.**

Med mindre der er en virkelig grund til det, er der intet behov for at helikopter opdrage din teenager. Og faktisk er dette at begå sine egne fejltagelser en stor del af at vokse op. Jeg foreslår på ingen måde, at du lader din teenager snige sig ind i barer, men det er en almindelig del af teenage livet for dem at gå til en fest. Er du bekymret? Berolig først dig selv. Fortæl derefter din teenager, at du ved, at du er overbekymret, men at du har brug for en smule beroligelse fra hende. Sæt dig derefter ned og stil nogle spørgsmål om hendes planer for at sikre dig, at dine bekymringer besvares. (*“Vil der være voksen supervision? Hvad vil du gøre, hvis de andre børn drikker eller ryger hash?)*

**22. Tal til din teenager om kærester og sex.**

Forældre bør indse, at teenagere i dag lærer om og eksperimentere med deres seksualitet tidligere og tidligere. I stedet for at lukke dem inde på deres værelse, hav en samtale med dem om kærester og ja – sikker sex. Bed om at møde deres kæreste så tidligt, som de er bekvemme med at introducere dem overfor dig. (Nogle er blot flammer, og du behøver ikke nødvendigvis at møde dem.) Jo mere du forestiller dig, at det ikke sker, jo mere sandsynligt er det, at din teenager vil engagere sig i et dårligt forhold og i sexvaner, der kan få alvorlige følger for deres kommende romantiske liv.

**23. Glem alt om traditionel disciplin.**

Brug i stedet for dårlig adfærd eller dårlig skelneevne som en mulighed til at komme tættere på din teenager, og hjælp ham med at udvikle god skelneevne. Når din teenager begår fejltagelser, tal med ham, og LYT. De fleste gange, når en teenager agerer op, er det, fordi han som enhver anden person går gennem en følelsesmæssig turbulens. At gå til kernen i sagen, og derefter hjælpe ham med at problemløse, hvordan han tager sig bedre af sine følelser, vil være meget bedre end at låse døren og smide nøglen væk.

**24. Mind ham om hvor speciel han er.**

Du behøver ikke at overdænge din teenager med komplimenter, men at minde ham lejlighedsvist om, hvor stolt du er over hans enestående personlighed, vil altid øge hans selvværd og styrke jeres forbindelse. Undgå kun at rose store opnåelser, læg mærke til når han arbejder virkelig meget med noget, selv om han kæmper med det, og ros ham for hans indsats og udholdenhed.

**25. Praktisér betingelsesløs kærlighed, uanset hvad.**

Der er masser, du kan gøre for at opbygge et sundt og tillidsfuldt forhold til din teenager, men hver persons rejse er forskellig. Da du ikke kan planlægge din teenagers liv for ham, og ingen teenager altid vil føle, at livet er problemfrit, må du huske på, at dette at støtte din teenager betingelsesløst, uanset hvilke fejltagelser han begår, er dit nummer 1 mål som en forælder.

*“Når du planter salat, hvis den ikke vokser godt, bebrejder du ikke salaten. Du leder efter grundene til, at den ikke klarer sig godt. Det kan være, den har brug for noget gødning, eller mere vand, eller mindre sol. Du bebrejder aldrig salaten. Men når vi har problemer med vores venner eller familie, bebrejder vi den anden person. Men hvis vi ved, hvordan vi skal tage os af dem, vil de udvikle sig fint, som salaten. Bebrejdelse har ingen positiv virkning overhovedet, ej heller at prøve overtalelse gennem fornuft eller argumenter. Dette er min oplevelse. Ingen bebrejdelse, ingen ræsonneren, ingen argumentation, blot forståelse. Hvis du forstår, og du viser, at du forstår, kan du elske, og situationen vil forandre sig.”   
-Thich Nhat Hanh*

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: 30 Ways To Stay Connected With Your Teen