

Velkommen til veiledning for foreldre til ungdom



Å være mor eller far til ungdommer er både spennende og utfordrende! Ungdommen forbereder seg på den voksne verdenen, løsriver seg for å utvikle seg og bli selvstendig. Målet er å bli kjent med egne holdninger og meninger på vei mot å bli en ansvarlig voksen. Samtidig er den unge sårbar med følelser som stormer.

Ungdomstiden er en brytningstid, de voksnes oppgave er å være til stede når den unge trenger det: som en trygg og omsorgsfull havn, som samtalepartner, som noen den unge kan bryne holdninger og meninger mot og som kan sette grenser på en god måte. Tenåringen din trenger mer enn noen gang at du er tilgjengelig når behovet er der; at du støtter, veileder respektfullt og viser at du bryr deg om og er glad i hen uansett hva som måtte skje.

Sosiale medier er viktige steder der ungdommen gir uttrykk for sin identitet og noe som kan føre til sosialt press og sammenlikning. Likedan får venner større og større betydning, og som foreldre må vi gjerne akseptere at vi ikke har samme påvirkning som før.

Ungdomstiden gir oftest mange gleder, men den kan også være utfordrende, både for den unge og for deg som mor eller far. Som foreldre opplever vi ofte å måtte stå i avvisning og meningsbrytning. Vi blir usikre på hvordan vi skal takle ulike situasjoner, vi blir redde for hva ungdommene våre opplever, og vi blir slitne av å holde ut når det er konflikter. Da kan det være godt å dele erfaringer med andre tenåringsforeldre! Velkommen til foreldreveiledning!

Veiledningen er basert på åtte gruppemøter:

- | | |
|---------|--|
| Møte 1: | Identitet og tilhørighet |
| Møte 2: | Forstå følelser i ungdomstiden |
| Møte 3: | Grip muligheten til kontakt |
| Møte 4: | Møt ungdommen der de er |
| Møte 5: | Bli kjent med deg selv som forelder |
| Møte 6: | Regulere følelser, stå i avvisning og reparerer |
| Møte 7: | Forhandling, planlegging og grenser |
| Møte 8: | Oppsummering |

Hva du kan forvente av foreldreveiledningen

Gjennom møtene i gruppa vil vi snakke sammen, dele erfaringer og tanker. Dere får konkrete øvelser som vi skal gjøre både i gruppeveiledningen og hjemme. Temaene vi tar opp er endringer i den unge og i foreldrerollen som følge av at barnet har blitt ungdom. Hva kan du forvente som forelder eller omsorgsperson, hva er godt å vite og hvordan kan du hjelpe ungdommen til å utvikle seg og bli et selvstendig sunt menneske og samtidig ta vare på deg selv underveis?

Det å forstå hvordan møte følelsene til barn og ungdommer er gjerne et hovedtema i mange foreldrekurs. Ungdomstiden kommer gjerne med flere og andre følelser enn før. Å opprettholde god kontakt med ungdommen oppleves til tider vanskelig, både ungdommer og foreldre har mer stress og bekymringer i denne tiden. Vi ønsker at du gjennom dette kurset får mer forståelse for både deg selv og ungdommen din.

Følelesmessig støttende foreldrestil

En forelder med det vi kaller "støttende foreldrestil" ser på følelser som en mulighet for nærhet med ungdommen, der de viser empati, aksept og validerer ungdommens følelser. Validering er å anerkjenne, sette ord på og akseptere at følelsene er der. Barn og ungdommer lærer måter å løse og forholde seg til det som er vanskelig gjennom foreldrenes måte å reagere på følelser. Med en støttende foreldrestil er målet å lære ungdommen å stole på og regulere følelsene sine, samt løse problemer.

Foreldre med en støttende foreldrestil, er bevisste og aksepterende. De gir respons på følelser og veileder både gode og vanskelige følelser på en måte som bidrar til å øke barns og ungdommens emosjonelle kompetanse.

Foreldre med støttende foreldrestil er ikke bare aksepterende og bevisst på ungdommens følelser, men også egne.



Om veiledningen

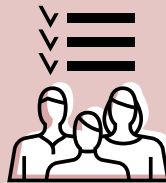
Hvert møte/samling vil variere i tematikk, men felles for alle møtene er at de vil inneholde følgende:



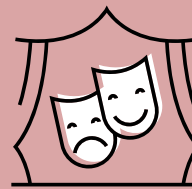
Undervisning



Pause



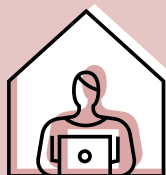
Gruppeøvelser



Rollespill



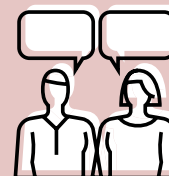
Film



Hjemmeøvelser



Egenrefleksjon



Snakke sammen

Strukturen i veiledningen

Velkommen og gjennomgang av hjemmeøvelse	Hvert møte starter med en rask gjennomgang av forrige tema og innsjekk med tanke på sist hjemmeøvelse. Man bestemmer selv hva de ønsker å dele.
Teori/kunnskap om dagens tema	Hvert tema inneholder en teoridel som presenteres.
Ulike former for øvelser	For hvert møte vil man ha gruppeøvelser i form av egen refleksjon, refleksjon med andre og øvelser i plenum. Målet med øvelser er å aktivere egne tanker og erfaring, og kanskje få nye perspektiver på samspillet med ungdommene.
Oppsummering	Møtene avsluttes med tema for neste gang og hva hjemmeøvelsen består i.

Møte 1

Identitet og tilhørighet

Mål for dagen

- Bli litt kjent og trygge på hverandre.
- Bli kjent med noen av de endringene som skjer hos ungdommene våre.

Den nye foreldrerollen

Ungdomstiden er i dag annerledes enn vår egen ungdomstid - sosiale medier og omfattende skjermbruk er nye fenomener for oss som er ungdomsforeldre i dag. Det kan føles som veldig lenge siden vi selv var unge. Det er en tid med mye følelser, både negative og positive, og man kan kanskje spørre seg - Hva skjedde egentlig med den greie ungen min?

Foreldres oppgave er å være til stede når den unge trenger det. Foreldre har flere roller å fylle, man skal være en trygg og omsorgsfull havn og en samtalepartner samtidig sette grenser.

Tenåringen din trenger mer enn noen gang at du er tilgjengelig når behovet er; støtter, veileder respektfullt og viser at du bryr deg om og er glad i hen uansett hva som måtte skje. Mange foreldre opplever at de har vært "daglig leder eller administrerende direktør" i barnets liv, men når barnet blir ungdom får de sparken og man kan si at det beste en kan håpe på er å bli re-ansatt som "konsulent". Opplevelsen er likevel ulik for mange. Hvordan har foreldrerollen endret seg for deg?

Hjemmeøvelse:

Hvordan ser du på ungdommen din?

Alle mennesker har positive og negative sider. Når det gjelder ungdommer er det lett å fokusere på negative sider som at ungdommen grubler masse, er usikker, ikke tar ansvar, ikke hjelper til, forsvinner inn på rommet og uttrykker misnøye. Hvilke positive sider legger du merke til?



Møte 2

Førstå følelser i ungdomstiden

Mål for dagen

- Forstå endringer i hjernen i ungdomstiden.
- Se sammenheng mellom endringene i hjernen og hvordan det påvirker følelsene i ungdomstiden.

Er det så viktig å anerkjenne ungdommens følelser? Er det ikke bare litt mye hormoner i tenårene?

Når vi kommer til verden, har vi ingen egen evne til å regulere følelsene våre. Vi er 100% avhengig av hjelp fra våre primære omsorgsgivere. Gjennom utviklingsårene, inkludert tenårene trenger vi ganske mye hjelp for å vite hva vi føler og trenger for å regulere oss ned når vi blir overveldet. De siste årene har man forsket på hvordan man snakker om og forholder seg til følelser/emosjoner i familien. Ungdomstiden er en periode hvor ungdommen opplever nye eller sterkere følelser, og foreldres atferd påvirker barn og ungdoms emosjonelle kompetanse. Barn og ungdom med høy emosjonell kompetanse ser ut til å klare seg bedre både hjemme og på skolen.

«Det går bra, opp igjen»

Når små barn faller og slår seg så bøyer vi oss raskt ned, smiler og sier «opp igjen, dette gikk bra». Når barnet eller ungdommen vår har det vondt, vil det for de aller fleste, instinktivt mobilisere et ønske om å fjerne det som er smertefullt, og gjerne med avledning vekk fra det som gjør vondt. Men for å kunne regulere følelser vil barnet/ungdommen trenge flere strategier, enn avledning av det som er vondt.

Så dersom vi ikke har andre strategier enn å møte barnet med et velmenende «opp igjen, dette går bra», vil barnet lære at smerten ikke er noe de trenger å ta på alvor. Omsorgsgivere er de viktigste personer for å lære barn et adekvat sett av responser på smerte, stress, avvising, tap og ydmykelse.

For å få robuste barn som håndterer følelser er ikke “opp igjen, det går bra”-strategien alltid best. For å forstå og mestre en følelse må den valideres – og gjennom barndommen og ungdommen er det foreldre som best kan hjelpe barnet med å utvikle sin følelsesmessige kompetanse og vite noe om, kjenne igjen og håndtere en rekke ulike følelser. Validering er å anerkjenne, sette ord på og akseptere at følelsen er der. Barn og ungdommer lærer måter å løse og forholde seg til det som er vanskelig gjennom foreldrenes måte å reagere på følelser. Foreldre kan hjelpe barnet med å utvikle sin følelsesmessige kompetanse når vi vet noe om, kjenne igjen og håndtere en rekke ulike følelser.

Hjemmeøvelse

Finn en situasjon der du forsøker å utforske hva ungdommen føler. Vær "følelsesdetektiv" og øv på å legge merke til og sette ord på det du ser.



Møte 3

Grip muligheten til kontakt

Mål for dagen

Reflektere over kvaliteten i samspillet med ungdommen – og hva som skaper tilknytning for ungdommer

En følelsesmessig samtale

Selv om ungdommer søker mer mot jevngamle er foreldrene fremdeles viktige. Foreldrerollen og kontakten man har med barnet sitt endrer seg gjennom ungdomstiden, men behovet ungdommen har for tilknytning er like viktig. Ungdommen utfordrer seg selv, søker nye ting og forsøker å finne sin plass og passe inn i en flokk med jevngamle. I en verden der ungdommen skal utforske sosiale koder, finne ut av hvem de er og hva de liker, er det viktig at foreldrene er der og representerer en trygg havn å komme hjem til. Da er det enklere for ungdommen å tørre å prøve og feile, og tåle verden der ute i en overgangsfase til voksenlivet. Behovet for tilhørighet og være tilknyttet vokser man aldri fra.

En forutsetning for å få god kontakt med ungdom er å være følsom slik at du forstår hva ungdommen har behov for. Når du er sammen med ungdommen din, er det viktig at du prøver å forstå hvordan hen har det, slik at du er oppmerksom på hva hen ønsker, gjør, føler, er interessert i og opptatt av. Da vil ungdommen føle at du bryr deg. Alle har behov for å bli "sett" og "forstått."

Noen ganger trenger ungdom at du ikke tråkker for nær. Da er deltakelse i ungdommens aktivitet eller et samarbeidsprosjekt kanskje bedre enn en fortrolig samtale. Det handler om å gi rom for å bli voksen.

For å få kontakt med ungdom er det viktig at du prøver å snakke med dem og være positiv. Også ungdom trenger nær kontakt med foreldrene sine. Det er viktig for å forhindre ensomhetsfølelse og utrygghet hos ungdommen.

"Følelsesmessig samtale" med det mener vi en samtale med utveksling av tanker, ord og følelser.

Sjekkliste for gode samtaler:

- Nærkontakt, passe nær
- Øye-kontakt
- Samtale med utveksling av tanker, ord og følelser
- Dele følelser
- Rett tid og sted
- Gjør aktiviteter sammen kan ofte være et godt utgangspunkt for nære samtaler

Refleksjonsoppgave

Nå skal vi gjøre en refleksjonsøvelse. Vi skal tenke gjennom når vi snakker med ungdommen vår og om vi får til gode samtaler. I hverdagen er det mange samtaler om temaer som ikke nødvendigvis innebærer nær følelsesmessig kontakt og fortrolighet. Mange samtaler med ungdommen handler om utveksling av informasjon, som f.eks "hvor skal du" og "har du husket gymbagen".

For å styrke tilknytning og den nære relasjonen til ungdommen din er det essensielt at man får til en følelsesmessig samtale.

- Hvordan skjer den følelsesmessige samtalen med ungdom?
- Er det forskjell på gutter og jenter? (interessant med uttalelser fra ungdommer selv – hva tenker de?)
- Gi eksempler på hvordan du får til dette i praksis? Hva pleier dere å prate om?
- I hvilke situasjoner opplever du å få best kontakt med ungdommen din?
- Hvordan føles det å ikke få kontakt når du vil?
- Hva gjør det med oss når ungdommen synes vi er masete eller klengete?
- Hva gjør det med oss når ungdommen synes vi er kontrollerende?
- Hvordan reagerer vi når blir avvist av ungdommen? Blir vi bekymret, blir vi sint?
- Kan du huske en gang du skulle ønske du fikk støtte fra foreldrene dine og ikke fikk det? Hvordan skulle du ønske at de møtte deg?

Hjemmeøvelse:

Legg merke til samtaler med ungdommen din. Når har dere nære samtaler? Lag et notat til deg selv når du har hatt en nær og følelsesmessig samtale med ungdommen din, og ta med til neste gang.

Møte 4

Å møte ungdommen der den er

Mål for dagen

- Hva er en empatisk respons
- Reflektere over hvilke muligheter du har til å vise ungdommen din empati

En empatisk respons er å se noe fra den andres perspektiv, og avstå fra å vurdere (f.eks: det var ikke sånn, eller jeg mente ikke det...). Man må virkelig anerkjenne den andres perspektiv som deres opplevelse (uten et "men", eller men jeg ser det på en annen måte...) Prøve å forstå følelsen til den andre og kommunisere at du ser og anerkjenner den andres opplevelse.

Å vise empati innebærer:

- Å ta noens perspektiv
- Avstå fra vurdering
- Forstå den andres følelser
- Uttrykke din forståelse
- Tilstedeværelse

Refleksjonsoppgave

Hvordan er det å bli møtt med empati?

Hva tenker vi om å møte ungdommen vår på denne måten?

I hvilke situasjoner er det naturlig?

Når er det eventuelt ikke nyttig å møte ungdommen med speiling og emosjonsveiledning?

NB. Ikke alle situasjoner egner seg til emosjonsveiledning. Ungdommer trenger foreldres trygge ledelse i mange situasjoner, som ikke skal romme emosjonsveiledning og hvor ungdommen har behov for foreldrenes trygge ledelse.

Hjemmeøvelse

1. Bli oppmerksom på den unges følelser, særlig hvis det er lite synlige følelser (som for eksempel grubling, frustrasjon og skuffelse)
2. Se på følelsesuttrykket som en mulighet til å få kontakt og læring
3. Lytt og aksepter følelsene deres - unngå å dømme
4. Vis at du forstår hvordan den andre føler seg
5. Hvis passende, hjelpe dem å løse problemet – eventuelt sette grenser

Øv deg på de fem trinnene over. Du kan øve deg på ungdommen du har hjemme. Hva skjer i samtalen? Skriv ned noen tanker om denne samtalen og ta med til neste gang.



Møte 5

Bli bedre kjent med deg selv som forelder til ungdommen

Mål for dagen

- Bli kjent med ulike samspillsmønstre mellom foreldre og ungdom
- Bli kjent med deg selv som forelder

Foreldrerollen og foreldrestiler

Dersom vi ser oss tilbake et par generasjoner så har mye endret seg i samfunnet, noe som også påvirker måten vi er foreldre på. Ungdommene vokser opp i et samfunn som har endret seg mye siden vi i foreldregenerasjonen var unge.

Mer kunnskap om barn og ungdomstid har vært med på å endre hvordan vi er foreldre. Ingen er like, men man ser noen fellestrekk blant foreldre i dagens samfunn. Med tiden har foreldre blitt mindre harde og autoritære. Forskere har funnet at barn og unge lærer mer, blir tryggere og utvikler seg positivt med varm og støttende foreldrestil fremfor "hard" autoritær foreldrestil.

Forskere har sett at foreldre har noen typiske væremåter overfor barn og ungdom. Slike samspillsmønstrene skal vi snakke mer om i dagens gruppemøte.

Refleksjonsoppgaver

Hvilke følelser kunne du være sammen med foreldrene dine om da du var barn/ungdom? Hvordan ble du selv møtt som ungdom? Hvis du har opplevd det - kan du huske følelsen av å bli kjeftet på, straffet eller avvist?

Hjemmeøvelse

Refleksjonsspørsmål om egne oppvekst-erfaringer. Egenrefleksjon i hjemmeøvelse. Del gjerne erfaringer med partner/venn eller en annen man er trygg på.

- Hvordan viste foreldrene dine at de var glad i deg?
- På hvilken måte satte foreldrene dine grenser? Og hvordan opplevde du det?
- Hvordan ble du møtt når du var trist og lei deg? Var måten du ble møtt på en god eller dårlig opplevelse for deg?
- Hvordan var det å vise vanskelige følelser i familien din? (sinne, tristhet, skam, redsel)
- Hvilken betydning tror du din barndom har hatt for ditt voksne liv generelt, inkludert hvordan du tenker om deg selv og de måtene du er på overfor ungdommen din?



Møte 6

Stå i avvisning, regulere egne følelser og reparerer

Mål for dagen

- Reflektere over egne følelser i møte med ungdommen sin
- Bli mer bevisst eget tanke- og handlingsmønster (foreldrestil) i ulike situasjoner

Å stå i avvisning

Mange foreldre opplever å bli avvist av ungdommen sin. Dette er en naturlig del av utviklingen fra barn til voksen og handler om å bli sin egen person, et selvstendig menneske. Foreldre opplever det å bli avvist på forskjellige måter – noen foreldre blir såret og lei seg, noen blir bekymret og mer kontrollerende, andre kan bli avvisende tilbake, oppgitte, eller passive og orker ikke forholde seg til ungdommens følelser.

Følelser gjør ofte mer vondt når vi prøver å unngå de. Så hvordan regulere uten å unngå? En utfordring for mange foreldre er at man gjennom oppveksten har sensurert og avlært reaksjoner og følelser som barn. En forutsetning for å kunne regulere våre egne følelser er å bli kjent med våre egentlige reaksjoner. I dag skal vi snakke om hvilke verktøy vi foreldre kan ha for å regulere oss selv.

Følelsesregulering innebærer å kunne kjenne igjen følelser, akseptere de uten å fordømme, ikke holde fast på dem, men tåle følelser uten å skyve de unna. Dette er lettere sagt enn gjort. For selv om vi kan forstå at vi reagerer dumt eller irrasjonelt så er det fryktelig vanskelig å gjøre noe annet, særlig når det koker på innsiden.

Selvregulering

Noen går seg en tur, tar en pause, roer seg ned med trening eller aktivitet – det er mange muligheter. Det viktigste er at vi klarer å roe oss ned sånn at vi kan fortsette kontakten eller dialogen med ungdommen vår - og at kan roe oss ned hvis vi opplever å ha mye grubling, bekymring og uro for ungdommen slik at vi ikke blir for slitne av egne bekymringer.

I hvilke situasjoner trenger du å regulere deg og hva gjør du?

Å reparere

Det er aldri for tidlig eller for sent å reparere. En måte å reparere på er å si unnskyld. At foreldre sier unnskyld/reparerer er viktig modellering for ungdommen og gir erfaringer med at dersom det oppstår brudd så kan det ordnes opp i. Denne kunnskapen kan ungdommen overføre til vennerelasjoner eller andre viktige relasjoner.

Å si unnskyld og ta helt og holdent ansvar bidrar til å redusere skyldfølelse og dårlig samvittighet hos foreldrene og ungdommen. Da er det viktig å unngå et "men". «Unnskyld – men....» føles ikke som et helt og holdent unnskyld. Det er heller ikke nødvendig å si ordet unnskyld, det kan være mer tyngde i å si «Jeg er så lei meg for...»

Hvordan reparere? For at en unnskyldning skal virke som en reparasjon må den være ektefølt – hvis ikke du er klar – ta tid og tenk gjennom hva du vil si. Planlegg og kjenn etter.

Hjemmeøvelse

- Legg merke til hva som skjer i deg når ungdommen avviser, ikke hører etter eller noe annet som skaper en gnisning. Hvordan reagerer du?
- Hvordan reparerer du?

Møte 7

Forhandling, planlegging og grenser

Mål for dagen

Reflektere over hva grensesetting er – og hvordan vi foreldre må omstille oss i vår grensesetting for å støtte ungdommens utvikling.

Å sette grenser

Ungdommer trenger ikke bare grenser for å hindre dem i ta dårlige valg. Grenser er også støtte til regulering. Noen ganger trenger ungdommene at vi er trygge og tydelige, slik kan vi hjelpe dem å navigere.

Ungdommer skal bli selvstendige og klare seg selv – og det må vi foreldre respektere. Vi tenker kanskje at vi har mer erfaring og kunnskap og tar bedre valg enn ungdommene, men de vil ikke nødvendigvis lytte hvis

Verktøy

Å sette grenser krever forutsigbarhet fra din side, forståelse for ungdommens side og likeverdig dialog.

de ikke føler seg tatt på alvor og respektert.

Relasjonen med ungdommen din er den viktigste forutsetningen for at du som mor eller far skal kunne sette grenser. Når du føler behovet for grensesetting kan det være lurt å tenke gjennom situasjonen og hva du vil si og hvorfor. Det er ikke gunstig å sette grenser når vi er sterkt aktivert, enten sint eller redd.

Refleksjonsoppgaver

- Hva får meg til å sette grenser for ungdommen min?
- I hvilke situasjoner er det jeg ønsker å sette grenser?
- Noen erfaringer jeg har hatt det vanskelig med og som jeg vil beskytte ungdommen mot?
- Husker jeg hvordan jeg ble satt grenser for?

Hvilken utfordring er det ungdommen må klare og hvilken atferd må hen regulere?

Legg til rette	Tenk gjennom - hva kan du gjøre i forkant? F.eks. kan du legge frem gymtøy? Kan du lade telefonen?
Planlegging	Planlegg sammen med ungdommen - hva skal hen gjøre når hen ikke rekker siste bussen hjem?
Gradert støtte	Tilpasse hjelp og støtte individuelt. Tenk gjennom om krav og forventninger er realistiske.
Forhandle om grenser	Vær forutsigbar, inviter ungdommen til en dialog. Ungdommen trenger å trene på og ta ansvar selv, så vær forberedt på å lytte i tillegg til å legge frem din sak.

Møte 8

Oppsummering og avslutning

Mål for dagen

Hva ble jeg opptatt av og/eller hva vil jeg ha mer om?



Notater
