


8 temaer for godt samspill



Samtalehefte for foreldre
til ungdommer i alderen 13 -18 år



Foto: Ricardofoto og Tine Poppe
Trykk: Frisa trykkeri 2019



Å være mor eller far til ungdommer er både spennende og utfordrende! I denne perioden skal den unge forberede seg på den voksne verdenen, løsrive seg og bli selvstendig: gå opp sine egne stier. Han eller hun skal utvikle seg til å bli en ansvarlig voksen som har egne holdninger og meninger og som kan ta ansvar for egne handlinger. Samtidig er den unge sårbar, med følelser som stormer. Det er en brytningstid, og den 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; støtter, veileder respektfullt og viser at du bryr deg om og er glad i han/henne uansett hva som måtte skje.

Sosiale medier som Snapchat, Instagram og Youtube, 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 vi må akseptere at vi som foreldre 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!

Dette heftet er først og fremst utarbeidet for deg som ønsker å drøfte ulike temaer med andre foreldre i en gruppe. Heftet tar utgangspunkt i åtte temaer for godt samspill. Forskning viser at dette er tema som er viktige for barn og unges utvikling, men de gjelder i all kommunikasjon med mennesker, uansett alder.

Vi håper at dette samtaleheftet og erfaringsutvekslingene sammen med andre foreldre kan bidra til at du ser alle de gylne øyeblikkene du og ungdommen din har sammen, og at du får støtte til å stå i de vanskelige situasjonene.



Vis at du er glad i ungdommen din



Det er like viktig for ungdom som for barn at de opplever at foreldrene og eller andre omsorgsgivere er glad i dem. Følelsen av omtanke og respekt er viktig for utvikling og vedlikehold av et godt selvbilde. Hvordan viser du at du er glad i ungdommen din?

- Smile og le sammen
- Positiv berøring
- Spøk/latter
- Snakke med ungdommen din i et respektfullt toneleie
- Si at du er glad i ungdommen din når det er naturlig

Oppgaver:

- Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.
 - Hvordan viser du at du liker ungdommen din?
 - Hvordan merker ungdommen at du bryr deg om og er glad i han/henne?
- Hvordan tror du en ungdom som bare møter likegyldighet og negative følelser fra sine nærmeste vil reagere?
- Hva gjør ungdommen din glad?
- Hvilke egenskaper setter du mest pris på ved ungdommen din?
- Hvilken egenskap satte du mest pris på hos ungdommen din da han/hun var 3 år?

Se og følg ungdommens initiativ og grip mulighetene



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 han/hun har det, slik at du er oppmerksom på hva han/hun 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". Slik griper du muligheten til å få god kontakt. Noen ganger trenger ungdom at du ikke trækker 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.

Hva betyr det i praksis å justere seg til ungdommen?

- Tilpasse handlingene dine til ungdommens tilstand, vise følsomhet uten at du som voksen behøver å «være som ungdommen»

- Delta i ungdommens aktiviteter
- Være tilstede i bakgrunnen slik at du er tilgjengelig når han/hun trenger deg

Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.
- B. Hvordan reagerer ungdommen din når du justerer deg til han/henne og følger hans/hennes initiativ?
- C. Hvordan vil en ungdom som sjelden eller aldri får svar forholde seg? Hva tror du skjer dersom ungdommen din ikke får noen tilbakemeldinger på sine interesser og initiativ?
- D. Hvordan ser du ungdommens følelser og tilstand (hvordan ungdommen har det med seg selv) gjennom hans/hennes kroppsuttrykk?

Del ungdommens følelser – prøv å få kontakt med hverandre



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.

- "Følelsemessig samtale"; fortrolighet
- 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

Oppgaver

- I hvilke situasjoner opplever du å få best kontakt med ungdommen din?
- Hvordan skjer den følelsemessige samtalen med ungdom?
 - Hvordan skjer den med gutter i ulik tenåringsalder?
 - Hva med jenter?
- Gi eksempler på hvordan du får til dette i praksis.
 - Hva pleier dere å prate om?
- Hvordan vil en ungdom utvikle seg som sjelden får nærkontakt og anledning til å betro seg til andre?
- Hvordan greier du i en travel hverdag å legge til rette slik at dere får tid til personlig kontakt og hygge?
 - Hvor mye er du tilgjengelig når ungdommen trenger deg?

Gi ros og anerkjennelse



For at ungdommen skal utvikle tro på seg selv og mot til å prøve noe nytt, er det viktig at noen får ungdommen til å føle seg verdt noe og at han/hun får til noe. Det er viktig at ungdommen får en følelse av å bli «sett». Det vil styrke selvbildet hans/hennes.

Se ungdommen

- Øyekontakt
- Med smil og hilsen
- Positiv berøring som svar

Verbal bekreftelse

- Gi oppmuntring og ros:
 - «det er fint»
 - «det er bra»
 - «Det er bra, for når du gjør slik, da...»
(med forklaring til hvorfor det er bra)
- Si det du setter pris på ved ungdommen
- Takke for det ungdommen gjør for deg
Gi oppmuntring og ros for det ungdommen får til, og vis anerkjennelse for den han/hun "er"

Opgaver

- A. Hva tenker du er forskjellen på oppmuntring/ros og anerkjennelse?
- B. Hvordan gir du oppmuntring og ros til ungdommen din?
 - Hvordan gir du anerkjennelse?
- C. Hvordan gir du ros eller anerkjennelse til en ungdom som opptreer avvisende?
- D. Hvordan reagerer ungdommen når han/hun får ros for noe han/hun har gjort bra?
- E. Hvordan vil en ungdom som sjelden eller aldri får ros forholde seg?
- F. Kan du huske når du oppmuntret og roste ungdommen din sist?

Felles oppmerksomhet – felles opplevelse

Ungdom kan trenge hjelp til å samle oppmerksomheten sin. Dette kan du gjøre ved å tilpasse deg selv til ungdommen slik at dere blir opptatt av det samme. Du kan også påkalle og lede oppmerksomheten hans/hennes til det som er rundt dere. Uten felles oppmerksomhet på det som skjer i omgivelsene er det vanskelig å snakke sammen eller gjøre noe sammen. Det er en forutsetning for god kommunikasjon. Dette er viktig både hjemme, på skolen og i fritidsaktiviteter.

Noen ungdommer er flinke til å gjøre flere oppgaver samtidig, som å gjøre lekser mens de hører på musikk. Andre trenger hjelp til å konsentrere seg. Det er viktig å respektere at ungdom har ulike måter å lære på og at de trenger forskjellig støtte! Det kan en bare klare dersom en kjenner ungdommens behov.

- Følge med på og engasjere deg i hva ungdommen er opptatt av, hva han/hun ser på og er interessert i.
- Kalle på ungdommens oppmerksomhet og rette den mot ting, detaljer og egenskaper av felles interesse; «hei, Line, hør på dette!», «se her...»



Oppgaver

- Gi eksempler på hvordan du hjelper ungdommen til å samle oppmerksomheten sin slik at dere får felles opplevelse av det som skjer rundt dere.
- Hva gjør ungdommen din nysgjerrig og interessert?
- Hva trives dere med å gjøre sammen?
- Hva får dere til å høre på hverandre?
- Hva tenker du om at ungdommen din hører på musikk/ser på TV/er på sosiale medier samtidig med at han/hun gjør lekser? Hvordan kan du om nødvendig hjelpe ungdommen din til å konsentrere seg slik at han/hun får utført oppgaver som skal gjøres?

Gi mening til opplevelser



Ved å snakke om og vise engasjement for det dere opplever sammen, kan opplevelsen utheves til noe som ungdommen husker som meningsfullt og interessant. Ditt engasjement er viktig for hva ungdommen din tør og vil!

- Være interessert i ungdommens opplevelse av ting i omgivelsene
- Snakke med han/henne om det dere opplever sammen
- Dele erfaringer og utveksle meninger med respekt for hverandre
- Vise (hverandre!) hvordan ting fungerer
- Vise entusiasme og engasjement for det dere opplever sammen
- Sette ord på det du tror ungdommen føler: «Jeg synes det ser ut som om du er sint / lei deg /glad. Har det skjedd noe spesielt i dag?»

Oppgaver

- Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.
- Hva engasjerer og interesserer deg?
Hva engasjerer og interesserer ungdommen din?
- På hvilken måte viser du interesse for det dere opplever sammen?
- Hvordan kan du hjelpe ungdommen din til å sette ord på meningene og holdningene sine hvis han/hun trenger det?

Lag sammenhenger



For at ungdommen skal forstå mer av verden rundt seg, og også kunne ta stilling til ulike spørsmål, er det viktig at noen gir forklaringer på hvorfor ting skjer. En kan utvide perspektivet ved å sammenligne det en opplever sammen i øyeblikket med det en har opplevd tidligere. En kan fortelle historier, gi forklaringer, finne likheter og forskjeller. På den måten går en ut over øyeblikkets opplevelse og skaper sammenheng mellom fortid, nåtid og framtid. Dette er viktig for den intellektuelle utviklingen og for å skape nysgjerrighet på å lære. Det er også viktig for å skape "mening med livet" i den alderen. Ved å utforske og undre seg sammen utvikler en egne meninger og kritisk sans. Det finnes ofte flere svar! Ungdom forstår ofte mer enn voksne tror,

og kan ha sterke meninger. Samtidig som en respekterer meningene, kan en som voksen bringe inn mer informasjon og alternative måter å se en sak på, slik at ungdommen får hjelp til å nyansere.

- Diskuter med ungdommen og la han/hun få øve seg på argumentasjon i trygge relasjoner. Det er viktig at ungdommen utvikler selvstendige meninger.
- Gi forklaringer, fortelle og finne årsak til hvorfor noe skjer
- Sammenlikne likheter og forskjeller i forhold til en annen opplevelse
- Finne sammenhenger mellom fortid og framtid
- Prøve å finne svar og løsninger sammen

Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør det i praksis.
- B. Tar du deg tid i en travel hverdag til å stoppe opp og gi forklaringer til ungdommen din når han/hun spør om noe?
- C. Hvor mye lytter du til og bidrar til din tenårings idèer og prosjekt?
- D. Hvor mye har du snakket med ungdommen din om det som er eller har vært vanskelig?

Hjelp ungdommen til å klare utfordringer og til å regulere seg selv

Planlegge

Hjelp ungdommen til å planlegge steg for steg: få oversikt over hva som forventes i ulike sammenhenger, finne ut hva som er målsettingen og hvordan en kan klare å opprettholde en målsetting over tid uten å frata ungdommen eget initiativ og selvstendighet.

Støtte

Gi passelig mye støtte og hjelp: Det er viktig at ungdommen ikke får verken for mye eller for lite hjelp. Støtten bør trekkes tilbake så snart du ser at ungdommen takler situasjonen eller klarer oppgaven. Når en skal gi støtte og når en skal trekke seg tilbake er en utfordring for foreldrene. En må tørre å ta noen sjanser.

Legge til rette

Ungdommens atferd styres ikke bare av ungdommen selv eller foreldrene, men også av situasjoner med underforståtte regler - og av venner. Sosiale medier kan også være en påvirkende faktor når det kommer til ungdommens atferd. Som voksne bør vi støtte ungdommene til å lage rutiner som er tilpasset deres behov og til å forstå de reglene som ligger i ulike situasjoner. Voksne kan også støtte ungdommene til å velge miljøer som vi tenker at de vil utvikle seg godt i. Vi kan også hjelpe ungdommen ut av situasjoner og miljøer som ikke fører til mestring.





Sette positive grenser

For å nå målsettingen om indre ansvarlighet og selvkontroll, er det viktig at du setter grenser på en positiv måte. I motsetning til negativ grensesetting, som er preget av kommandoer, irettesettelser og straff i ulike varianter, gir positiv grensesetting ungdommen hjelp til å forstå hvorfor handlingene er riktige eller gale. Målsettingen er ikke lydighet, men å utvikle selvstendig moral og ansvarlighet overfor andre:

- Legge vekt på forklaringer når du sier nei. Det viktigste er å få ungdommen til å forstå og omsette forståelse til beslutning og handling
- Forhandling for å komme til enighet kan også være et virkemiddel
- Å sette grenser på en måte som ikke fører til brudd i kontakten mellom dere er viktig. Som voksne må vi sette grenser på en respektfull måte og være lydhør for ungdommens idèer til løsninger.

Oppgaver

- Gi eksempler på hva du mener er negativ og positiv grensesetting. Bruker du mye tid på å tenke gjennom hvordan du skal sette grenser?
- Tenk på en situasjon med negativ grensesetting fra din egen ungdomtid. Hvordan opplevde du den?
- Hvordan støtter du ungdommen din til å klare ulike situasjoner?
- Hva slags planer har ungdommen din? Hvordan hjelper du ungdommen din å nå målene sine?
- Hva er vanskelig for din ungdom?
- Hvordan vil en ungdom som aldri blir ledet forholde seg?



Egne notater



ICDP foreldreveiledning er et tilbud for alle foreldre som har barn i alderen 0 – 18 år. Gjennom programmet kan foreldre møtes i grupper for å utveksle erfaringer og reflektere over egen omsorgspraksis. Målsettingen er at den enkelte mor eller far skal finne trygghet og bekreftelse på at de er gode foreldre ved å bli bevisst på hva de gjør som er bra for barna. Det gis ingen oppskrift, men hjelp til å finne sine egne løsninger.

Nettportalen www.foreldrehverdag.no bygger på ICDP. Der vil du finne tekster, filmer og oppgaver som kan gi deg informasjon og inspirasjon som foreldre til en ungdom.



Mange kommuner gjennomfører grupper for foreldre. For å få mer informasjon om hva som skjer i ditt lokalmiljø kan du se her

www.bufdir.no/Familie/veiledning_til_foreldre/foreldreveiledning_landsoversikt/