



NU BÖRJAR DET!

Liv i tonårsfamiljen



Hem och Skola

Puberteten, redan själva ordet får oss att rycka till. Skall vårt trevliga barn nu förvandlas till ett ohanterbart monster, som slänger i dörrar, stänger in sig på sitt rum, avskyr och vägrar att tala med oss?

Det är sant att livets största metamorfos sker i puberteten. På en kort tid skall den som varit ett barn förvandlas till en ung man eller kvinna. Det går inte omärkt förbi.

Största delen av ungdomarna går ändå igenom sin pubertet utan att det blir större problem i familjen.

SE DET POSITIVA

Vi och våra barn har samma mål. Vi vill att våra barn skall ha det bra och klara sig, växa och utvecklas – och det vill de själva också. Puberteten innebär en frigörelseprocess och behovet av självständighet och ett eget liv växer. Barnet kan inte ha samma förhållande till sina föräldrar när det är femton eller tjugo år, som när det var tio. Frigörelsen kan vara smärtsam för både oss och barnen, men den ger oss vuxna ett tillfälle att själva växa. En familj med tonårsbarn förändras. Upp ploppar nya mönster och känslor som måste bearbetas. Som föräldrar har vi olika roller i olika skeden av barnets liv.

Om vi kan minnas vår egen tonårstid kan vi bättre leva oss in i hur det känns för vår tonåring.

KLARAR JAG DET?

”Kära, lilla krumelur, jag vill aldrig bliva stur”

Pippi Långstrump

Att komma in i puberteten kan vara både spännande och skrämmande.

Humörsvängningarna i tonåren är snabba och det är svårt att hänga med. Hormonruscherna är svåra att kontrollera. Man kan samtidigt vilja två motsatta saker och det blir en outhärdlig konflikt.

Ena minuten vill vår unga kramas, den andra fräser den åt oss: Rör mig inte!



Som förälder vet man inte hur man skall reagera. Skall man öka kontrollen eller slaka på linan?

Den unga testar våra gränser och vårt tålamod och kan ibland vilja flytta över sina för honom/henne själv outhärdliga känslor på oss så vi får bära på dem.

Själva blir vi rädda för att vi inte kan hantera situationen. Tjatat, som alla avskyr, kommer in i bilden, liksom grälen. Vi känner oss misslyckade när vi tappar kontrollen.

När vi känner oss misslyckade som föräldrar kan det bero på att den unga lyckats överföra sin egen ångest eller känsla av otillräcklighet på oss.

Gräl är inte farliga och det är klart att man förlorar tålamodet ibland. Som förälder skall man inte alltid vika undan, utan våga ta en konflikt. Men återkommande gräl kan också leda till en ond cirkel som inte för framåt. Undvik att bli alltför provocerad.

När man märker att man skriker på samma sätt som ens egen förälder skrek åt en, kan man ta sig en funderare. Projicerade känslor känns riktiga, men de är inte våra egna. Det känns orättvist att man ibland måste bära på den ungas känslor, men det kan vara mycket viktigt för vår tonåring.



LÄR DIG FÖRHANDLA

Som föräldrar behöver vi inte alltid ha rätt eller få sista ordet. Ju lugnare vi kan förhålla oss, desto bättre. De flesta föräldrar har svårt att medge att de är oroliga, utan säger något annat i stället. "Du får inte vara ute sent, för då kan jag inte sova" är ett dåligt argument. Om vi kan förklara att vi är oroliga för att något skall hända om vår tonåring är ute sent eller skall på fest, så uppstår kanske en förståelse också från den ungas sida. Det är bättre att förhandla än att befälla. Om båda ger och tar uppstår respekt och båda parter lär sig kompromissa.

Vi skall inte låta oron överskugga omdömesförmågan. Resonera tillsammans med den unga. På det sättet hjälper vi honom/henne att se olika faror och reagera rätt.

Som förälder får eller tilldelas man olika roller. Ibland vill man inte ha dem och då kan man försöka byta. Pappa kan behöva få utveckla sin empatiska sida och mamma kan behöva lära sig att vara tuffare – eller tvärtom.

Att mamma och pappa har olika åsikter om till exempel tider för hemkomst eller vilka normer som gäller kan den unga leva med och anpassa sig till.

Som ung lär man sig hur man skall behandla sina föräldrar, lugnande, kanske utelämnande en del fakta. Det här gör man både för att skydda föräldrarna men också för att få eget utrymme. Det är också ett sätt att utveckla den egna sociala förmågan.

Som föräldrar behöver vi inte godkänna att den unga betar sig illa. Men då vi förstår den unga, hjälper det oss att analysera situationen och hitta lösningar till problemen.

MISSTAG HÄNDER

På vägen mot att bli vuxen sker det misstag. I sin oerfarenhet,

sitt övermod eller på grund av bristande omdöme eller dålig självkänsla händer det oförutsägbara, trista saker ibland. Den unga super sig full och spyr i buskarna, slår sönder ett fönster, hamnar i slagsmål eller...

Säg åt din tonåring att det är okej att göra bort sig ibland. Han eller hon skall inte vara rädd för att komma hem om det händer. Konsekvenserna kan ni reda ut efteråt. Hot och hårda straff lär inte den unga att själv ta ansvar för sina handlingar, det är ju mot det han/hon strävar och det är genom olika slags erfarenheter man lär sig.

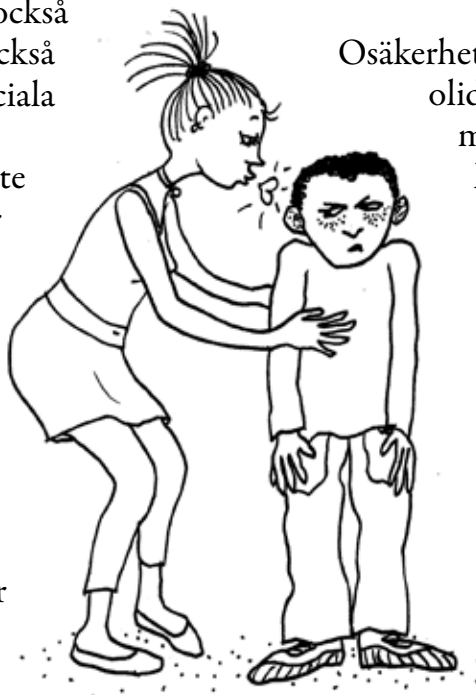
VÄNNERNA FÖR FRAMÅT

"Ja visst gör det ont när knoppar brister. Varför skulle annars våren tveka?"

Karin Boye

Osäkerheten i puberteten kan kännas olidlig ibland. Den unga pendlar mellan tryggheten att stanna hemma med föräldrarna en lördag kväll och att hänga ute på stan med sina kompisar.

Vännerna är viktiga. Det är de som för en framåt och hjälper en att utvecklas. När vuxna ser ungdomar som i stora gäng bara driver omkring och inte gör något, ser de inte det spel som pågår och de nätverk som bildas under ytan. Att åka till landet med sina





föräldrar när man är 14 år kan kännas katastrofalt. Man missar hela livet! I dessa situationer sätts många viljor och förhandlingskompetenser på prov.

Hittar man inte kompisar i tonåren kan det bli väldigt ensamt, i synnerhet som man också annars känner sig ensam ibland och sorgen över att barndomen och med den allt man då gillade tar slut.

HJÄRNAN PÅ HYLLAN

”Att kunna stava är inte det viktigaste. Vissa dagar har det ingen betydelse alls om man kan stava till tisdag.”

Källa: Nalle Puh

De unga har ibland så många intressen att skolan blir en bisak. I puberteten sätter tonåringarna ibland hjärnan på hyllan och de som har haft goda vitsord tidigare kommer kanske hem med betyg som gör föräldrarna förtvivlade. Det centrala nervsystemet utvecklas mycket och en del unga tar helt enkelt en inlärningspaus. De glömmar saker, de har svårt att koncentrera sig och lära sig. Nu börjar de också forma och söka sin identitet, också könsidentitet. Vem är jag? Hur är jag i förhållande till världen? Den unga speglar och identifierar sig med sina vänner och också andra vuxna.

BLYG FÖR DET KROPPSLIGA

Tonåringens kropp förändras och han/hon kan känna sig otymplig, oproportionerlig och ful. Mycket av självkänslan sitter i kroppen och det finns outtalade koder som vi som föräldrar bör respektera. Om tonåringen plötsligt inte vill komma med i bastun, låt honom/henne slippa, utan förklaringar. De kroppsliga förändringarna är förknippade med den begynnande sexu-

aliteten och känns därför skamliga att tala om.

Vi vill gärna skydda vårt barn från en alltför tidig sexdebut. De flesta är inte så tidiga att man behöver oroa sig. Att prata sex med sin tonåring är svårt för många. Om det inte känns naturligt, låt bli. Du kan skaffa hem böcker i ämnet.

Som förälder kan vi försiktigt uppmuntra och stödja vår tonåring och tala om hur fin han/hon är. Tala också om att de problem som nu känns så verkliga och därför är det, nog går över. Alla har gått igenom dem, men vi förstår hur svårt och besvärligt det är för vårt barn just nu.

TA HAND OM DIG SJÄLV

”En mor kom till mig: Säg vad är det som fattas i min kärlek? Mina barn älskar mig ej som jag dem. Jag sade: Likgiltighet, lite svalkande likgiltighet fattas i din kärlek. Då gick hon bort seende mot jorden.”

Henry Parland

Att dela sina upplevelser med den andra föräldern eller andra vuxna kan ge ett bra avstånd och utrymme att tänka. Det hjälper en också att hitta sin roll som tonårsförälder.

Att hjälpa sin tonåring har mera med attityd än teknik att göra. Man kan ha nytta av respekt, ärlighet, inlevelseförmåga och humor.

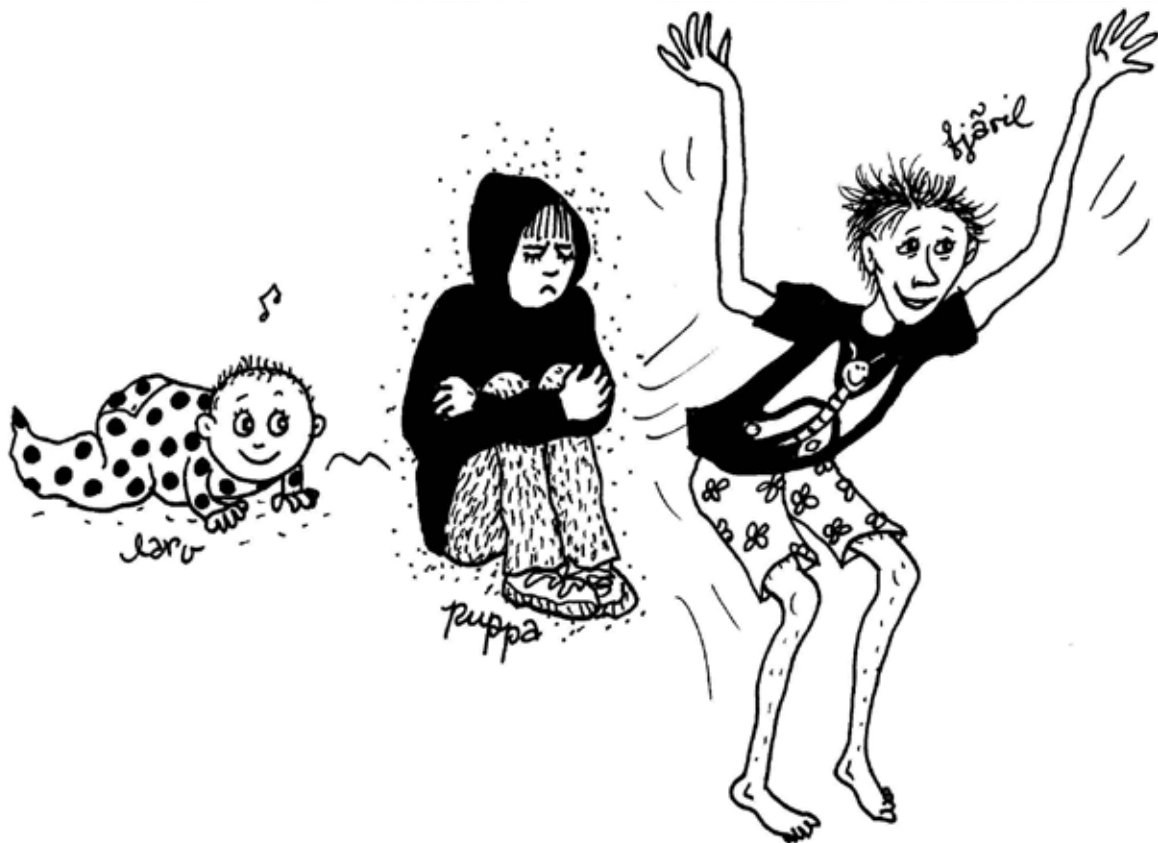
För att vi skall orka med de provningar tonårstiden för med sig är det viktigt att vi som föräldrar också tar hand om oss själva och vår parrelation. Visa åt vår tonåring att det är roligt att vara vuxen och något att sträva efter.

Vi har rätt till ett eget liv vid sidan om familjen och behöver inte curla och göra vägen så lätt att gå som möjligt. Det är genom kriser man växer även om det är svårt att tro det medan man är inne i svårigheterna. Tonårstiden är en besvärlig tid, men unna din unga att leva en så rolig och bra ungdomstid som möjligt. På bara några år kommer undret att ske. Ut ur tonårspuppan flyger en vacker, ung fjäril på skimrande vingar!

Vad händer i kroppen och knoppen?

- Man kommer inte alltid att tänka på att hormonavsöndringen börjar redan i prepuberteten innan något syns på utsidan. Den påverkar känslolivet och sätter kroppen ur balans.
- Man brukar räkna med att puberteten börjar när flickan får mens (i medeltal i 12,5 års åldern) och pojken sin första sädesutsöndring (i medeltal 13,5 års åldern). Den räcker i 2–2,5 år.
- Flickans längdutveckling avstannar nästan helt när mensen kommer i gång. Före det har tillväxthormonerna arbetat hårt.
- Pojkarna fortsätter att växa, men ofta i otakt. Först växer händer och fötter, ansiktet blir långsmalare och näsan och öronen växer, medan kroppen kommer sist. En del av pojkarna utvecklar till och med bröst under puberteten, men de ”vissnar” senare.
- Sexuella och aggressiva känslor kan plötsligt uppstå utan sammanhang. Den unga kan bli rädd för att inte kunna kontrollera dem. Många funderar på om de är ”normala”, då de kan ha konstiga tankar kring sexualiteten.
- Hjärnan utvecklas starkt och påverkar inlärningen, minnet och tänkandet. En del blir skarpa och snabbtänkta, andra förlorar tillfälligt sin kapacitet, medan en del går vidare som om ingenting hänt.
- Känslorna är på grund av hormonavsöndringen starkt på ytan och man kan känna sig väldigt kränkt, hotad, gråtmild, glad eller upprymd. Känslolägena växlar ibland oerhört snabbt från en ytterlighet till en annan.
- Självkänslan är i gungning. Man kan känna sig ful, hjälplös, dum, otillräcklig osv. För att skydda sig förnekar man de här känslorna, projicerar dem på andra eller flyr genom att agera maniskt och hitta på olika projekt.
- Vad är jag för en människa? Identitetsbygget kommer igång, med många funderingar kring jaget och mitt förhållande till världen.





Om problemen med din tonåring blir större än vad han/hon eller ni tillsammans klarar av, ta kontakt med skolans psykolog eller kurator, som ju har tystnadsplikt.

Du kan också till exempel vända dig till Folkhälsans tonårspoliklinik, eller hälsocentralen i din kommun.

Detta material kan beställas från:

Förbundet Hem och Skola i Finland rf

Tfn (09) 565 77 70

Fax (09) 565 77 774

E-post: hemochskola@hemochskola.fi

www.hemochskola.fi

Sakkunnig: Ungdomspsykolog Rasmus Lilja

Text: Tua Ranninen

Illustrationer: Antonia Ringbom

Layout: Komma Media