

Tema: Att vara tonåring

1. Allmän presentation av föräldrarna.

T.ex.: Namn och vem man är förälder till.

2. Min och din tonåring

Dela in deltagarna i mindre grupper (ca 6-8 st i varje) och be dem göra en "pratruna" med vad deras barn allra helst gör på fritiden. Använd gärna ett fokusföremål (boll, mjukdjur eller liknande) där endast den som har föremålet får prata.

3. Läs dikten nedan (*visa gärna texten på storbild*)

Låt mej få vara en trotsig tonåring.

Jag kommer att bli vuxen.

Låt mej få skrika och springa min väg,

jag kommer att återvända.

Låt mej få hitta min egen väg,

jag kommer ändå att söka.

Låt mej få snubbla,

jag kommer att resa mig.

Låt mej få deppa och vara sur

jag kommer att bli glad igen.



Låt mej få hitta mitt eget liv.

Jag kommer ändå att lämna er snart.

Låt mej få ha hemligheter

jag kommer att berätta dem sen.

Låt mej inte bli sårad

jag litar ju på er.

Låt mej få prata när jag behöver,

jag klarar inte det här själv.

Låt mej få gå när jag är redo

men släpp mig inte helt.

Låt mej få komma igen

och vara liten

jag vill inte alltid vara stor.

Dikt ur boken "Lita på din tonåring" - Ingegerd Gavelin.



4. Gruppsamtal

Känner ni igen era ungdomar i dikten?

5. Att vara tonåring

Ledaren ger gruppen varsitt blädderblockspapper eller liknande.

På papprets mitt skriver deltagarna den ålder som gruppmedlemmarnas barn har.

Runt åldern skrivs sedan vad den åldern står för, t.ex. *känslomässiga, trötta, humörs styrda, kära osv.*

Be dem sedan i gruppen tillsammans fundera över vilka konflikter och ljuspunkter som de upplever runt det de skrivit.

6. Frågor att tänka vidare på

(gärna i mindre grupper)

- Hur hanterar tonåringen puberteten och den ”nya” kroppen?
- Är din tonåring på väg in i ett vuxet tänkande? Hur yttrar sig det i så fall?
- Hur kan ni se att en tonårings sökande efter identitet och självkänsla yttrar sig?
- Vilka olika ställningstaganden tror ni tonåringar brukar brottas med.
- Hur ska vi som föräldrar hantera tonåringens självupptagenhet?

7. Rangordning

Här nedan finns några viktiga frågeställningar som kan vara bra att få ventilera med andra. Dela in deltagarna två och två (gärna med någon som de inte så ofta brukar prata med). Be paren göra en rangordning på varje frågeställning. Redovisa i storgrupp.

T.ex. fråga 1 - Hur hjälper vi våra tonåringar till en god självkänsla?



1. Uppmuntrar när de gör något bra
2. Visar respekt
3. Bekräftar deras goda egenskaper
 - Hur hjälper vi våra tonåringar till en god självkänsla?
 - Hur hjälper vi våra tonåringar att hantera sin frigörelseprocess?
 - Hur hjälper vi våra tonåringar att hantera sina känslor?

Tips: Om deltagarna vill fundera mer på detta kan de göra en varsin svårigheter/möjligheter -lista på frågeställningarna.

8. Avslutning

Gör en pratrunda där alla deltagare säger något som de tar med sig ifrån temakvällen.

