

Tema: Tonåren – gränslandet mellan barn och vuxen

Presentation

Gör en presentationsrunda där deltagarna en och en säger sitt namn, vem de är förälder till samt något som de gärna gör tillsammans med sin tonåring.

Se filmen: <http://www.dintonaring.se/tonaren>

Be deltagarna två och två reflektera över filmen utifrån frågeställningarna: Var filmen realistisk och vad var det viktigaste budskapen? Redovisas sedan i storgrupp.

En gång till

Välj ut några avsnitt ur filmen (ca tre-fyra avsnitt brukar hinnas med på två timmar) som ni tycker verkar speciellt intressanta för era föräldrar. Titta på varje avsnitt var för sig och diskutera frågorna nedan:

Del 1. Bråk

- Pappan sa att hans argument, på barnens fråga om att få åka på festival, var nej...borde han haft fler argument, i så fall vilka?
- Kvinnan i filmen säger att bråk är nödvändigt . Vad anser ni? Om det är nödvändigt, på vilket sätt?
- Vad anser ni om psykologens uttalande om att det är Jobbigt med bråk, men jobbigare att vara tonåring?
- Vad anser ni om uttalandet *att steget ifrån liten till stor är svårt för tonåringen och att de inte kan visa det för vuxna för att de då visar sig omogna*. Känner ni igen detta hemma hos er?



Del 2. Ska föräldrar stå ut med vad som helst?

- Tycker ni att det är ok att tonåringen skriker att hon hatar sin pappa? Vart går gränsen för vad som är acceptabelt i bråk?
- I filmen talas det om att man ska ställa krav på sina tonåringar. Vad anser ni är rimligt?

Del 3. Det är farligt där ute, dåligt umgänge, knark

- Vad tycker ni om uttalandet *att det är bättre att satsa på att göra tonåringen stark som person än att begränsa dem med förbud?* Ge gärna exempel.
- Hur kan man som förälder stärka sin tonåring så att denne tar kloka beslut?
- Vilka faror på nätet finns det för våra tonåringar? Bör vi som föräldrar sätta upp regler för användandet av datorn?

Del 4. Varför lever jag, existentiell ångest

- Vad anser ni om uttalandet *att det är bättre att ta ett drogtest för mycket än ett för lite på en tonåring som det finns misstankar om droganvändande?*

Del 5. Ska man prata direkt efter bråk?

- I filmen pratas det om att man inte skall försöka att prata med sin tonåring precis när man bråkat. När tycker ni att det är lämpligt att ta upp saker som man är oense om?
- Känner ni igen att tonåringar, som det sägs i filmen, vill prata om allvarliga saker? Om ja, på vilket sätt kan det yttra sig?

Del 6. När ska man söka hjälp?

- När anser ni att man ska söka hjälp till en tonåring som mår dåligt?



Svårigheter – möjligheter

Denna övning går ut på att deltagarna får tillfälle att prata med varandra om det som känns svårt när det gäller sina tonåringar, få lite tips ifrån andra föräldrar samt få kunskap om hur man kan göra på ett annat sätt.

Källa: Vårdguiden, Kris och utveckling av Johan Cullberg, Att tampas med tonåringar av Björn Wrangsjö

Kopiera och klipp ut rubrikerna nedan med tillhörande text var för sig.. Dela in deltagarna i grupper om ca 6 personer i varje grupp. Dela ut lapparna med rubrikerna så att grupperna får ca två-tre lappar/grupp. Be dem sedan i gruppen läsa upp det som står i stycket och gemensamt diskutera vad som kan vara svårighet kontra möjlighet i texten. Detta redovisas i storgrupp.

Sätta gränser

Att testa gränser är en del av att växa upp och tonåringar testar gränser precis som småbarn i trotsåldern. Även tonåringar behöver lära sig att man inte kan säga och göra vad som helst. De behöver lära sig att respektera andra människor. En förälder bör inte "vara kompis" med sin tonåring. Barnet behöver föräldrar som sätter gränser och ställer krav. Tonåringen måste få fortsätta att vara barn när den behöver.

Ställa krav

Att ge sitt barn egna ansvarsområden är något man kan börja med redan i tidig ålder. Ett barn behöver lära sig att samarbeta och ta ansvar. För att fungera som vuxen behöver barnet också kunna städa, tvätta, handla och laga mat. Den stressade familjen kan göra upp veckoscheman för hemmets alla göromål där var och en får sitt eget ansvar och sina egna sysslor. Det gör att alla blir delaktiga och känner sig betydelsefulla.

Regler

Tonåringar behöver vara med och bestämma. Det är nu dags att tonåringen får ta eget ansvar och får lära sig klara sig själv. Försök att komma överens om vilka regler som ska gälla och vilka påföljderna ska vara om de inte följs. Vilka regler man vill ha är upp till var och en. Det viktiga är att de finns och



att de följs från båda håll. Regler visar att du bryr dig som förälder.

Bekräftelse

Som tonåring är det viktigare än någonsin att bli sedd som individ och känna att man duger. Ge värme och beröm. Visa att du tycker om och är stolt över din dotter eller son. Då stärker du tonåringens självförtroende. I vissa situationer behöver barnet ha en vuxenrelation med sina föräldrar och i andra en vanlig barn- och förälderrelation.

Respekt

Om du respekterar ditt barn får du respekt tillbaka. Var lyhörd och lyssna. Samtal kan skapa förståelse och samförstånd. Ha inte tankarna på annat håll när ni pratar, tonåringar är experter på att avslöja falskt intresse. Döm heller aldrig på förhand eller kritisera och förringa din tonårings behov och problem. Eftersom det var ett tag sedan du själv var tonåring vet du faktiskt inte hur det är att vara tonåring idag.

Tillit

Tonåringar behöver bekräftelse på att de är självständiga individer. Därför vägrar de ofta att erkänna att de skulle kunna vara offer för grupptryck. Var inte överbeskyddande utan ge din tonåring frihet under ansvar. Om du visar att du litar på ditt barns omdöme är möjligheten stor att det lever upp till förtroendet.

Uppmuntran

Uppmuntra tonåringen till att tala om vad som rör sig i huvudet på honom eller henne, om hur dagen har varit och hur han eller hon egentligen mår. Ha tålmod och var envis. Det är inte alltid lätt att få kontakt med en tonåring. Hjälプ barnet att tänka positivt och att hitta goda förebilder.

Förebilder

Det spelar ingen roll vad du säger om du inte omsätter det du säger i handling. Var en förebild för din tonåring.

Humor

Med lite humor blir det lättare att tala om svåra saker. Glöm heller inte bort att ha roligt tillsammans. Utgå från ett gemensamt intresse. Kanske tycker



ni om att laga mat, gå på bio eller se på fotboll.

Kärlek

Din tonåring behöver kärlek, hur mycket han eller hon än avvisar dig eller vill frigöra sig. Visa att du älskar din tonåring, varje dag.

Avslutning

Gör en "pratruna" med vad träffen inneburit för dem.

