

Tenåringsforeldre = balansekunstnere

◆ En venninne fortalte meg hvordan hennes sønn alltid hadde vært en ryddig gutt. Flink til å holde orden. For eksempel husket han alltid å henge fra seg jakken og luen ordentlig når han kom hjem fra skolen. Men etter at han hadde fylt 10 år havnet luen stadig oftere på gulvet, og det virket som om han aldri hadde lært å henge opp jakken sin. Og mamma måtte mase, oftere og oftere ...

En annen mor, med en tenåringsdatter, fortalte meg om endringene

hjemme hos dem etter at datteren ble tenåring. Hun opplevde det meste som en stri kamp mellom seg og datteren. Begge følte seg misforstått og ikke hørt. Mor beskrev datteren som uansvarlig og umoden, fortsatt bare et barn. Mens tenåringsdatteren selv var overbevist om at hun var i stand til å styre sitt eget liv og ta det ansvaret som følger med å være voksen. Begge savnet hvordan det var før, da de ikke kranglet så mye.

Begge disse eksemplene illustrerer hvordan familielivet kan endre seg når barna kommer i tenårene. Barn i denne fasen opplever en rekke endringer både i kropp og hjerne. Kroppen skal modnes, og hjernen skal igjennom en ombyggingsprosess. Det hender jeg fleipende sier at tenåringens hjerne er midlertidig stengt på grunn av ombygging. Det foregår nemlig en svært omfattende utviklingsprosess i hjernen i disse årene.

MANGE UNGDOMMER JEG møter, forteller at det er mange forandringer å forholde seg til i tenårene, både fysisk, psykisk og praktisk. De er forvirret og prøver å finne ut av hvem de er, hvem som er deres venner og hva andre tenker om dem. Mange klarer å sette ord på hvordan de nå husker dårligere og har større problemer med å organisere skolearbeidet enn før. Dette er konkrete eksempler på ombyggingsprosessen i tenåringshjernen. I tillegg blir de forvirret av den emosjonelle berg-og-dal-banen som tenårene

kan føre med seg. De opplever sterke, nye følelser, og klarer ikke alltid å sette ord på hvorfor de føler som de gjør.

Som tenåringer opplever de også forventninger om at de skal vise at de snart er voksne, både på skolen og med bidrag hjemme. De

forventer og ønsker selv også å bli sett på som voksne. Samtidig opplever de usikkerhet i

forhold til seg selv og sin fremtid. Å være tenåring handler nemlig om å balansere mellom å vise selvstendighet og ansvar som en voksen på den ene siden, og et behov for å bli tatt vare på som et barn på den andre siden.

TENÅRINGSFORELDRE FORTELLER

meg hvordan de forventer at tenåringen skal klare ting på egen hånd, nå har de blitt store nok. Noen av foreldrene skulle nok også ønsket seg litt mer kontroll over barna sine. For samtidig som de vil at barna skal være mer voksne, så er det en utfordring å ha tillit til utviklingsprosessen. Ungdom kjenner på dette paradokset. Og det er her både barn og foreldre forsøker å balansere seg igjennom tenårene – mellom frigjøring og selvstendighet.

Med tenårene følger en nødvendig utviklingsprosess, som skal føre til at barna blir fysisk og emosjonelt i stand til å håndtere livet som selvstendig voksen. Det er en overgangsfase, og i overgangen til et voksent liv er ungdommene fortsatt avhengig av sine foreldre. De er avhengige av både de praktiske forholdene ved å bo hjemme og av sine foreldre på et mer emosjonelt plan. De trenger mer enn noen gang å

høre at de duger, føle at noen tror på dem og bli heiet på – samtidig som de trenger rom for å frigjøre seg og øve på å være selvstendig.

Jeg er glad for å møte så mange foreldre som tar sine tenåringers utviklingsprosess på alvor. Tenk for en fantastisk jobb du har som mor eller far til en tenåring! Å kunne følge barnet ditt på veien til selvstendighet, til å bli en velfungerende voksen i den store verden. Jeg tror denne nye fasen i familielivet er en fin mulighet til å bli kjent med barnet ditt på en ny måte, og til også å bli kjent med deg selv på

en ny måte. Øv deg på balansekunsten mellom grenser og frihet, å beskytte og å utfordre. Du er viktig, tenåringen din trenger deg!



Foto: **Wenche Hoel Knai**
Stylist: **Jan Gunnar Svenson**