Ungdomscoach Petra Røise

Petra Røise er veileder, coach og foredragsholder. Hun lærer ungdom å utvikle sin selvfølelse, og foreldre hvordan de kan kommunisere bedre med barna sine.

Hallo, er det noen hjemme?

Kommunikasjon med tenåringer proppfulle av vilje og hormoner er ikke alltid enkelt. Da gjelder det å legge både tid og sted til rette for å få best mulige rammer rundt en god samtale for begge parter.

✦ Forandringen kom så plutselig, syntes moren til Martin. Før var han lett å prate med. Han fortalte henne om både oppturer og nedturer. I løpet av vinteren fylte Martin 14 år og noe endret seg. Det er nesten sånn at han ikke ønsker å snakke med henne lenger. Han tilbringer timevis på rommet sitt, gjerne foran pc-en. Han er sjelden å se i stuen sammen med resten av familien.

Også foreldrene til Cecilie opplever en mindre kontaktsøkende tenåring. Cecilie er 15 år, og er mye sint for tiden. Midt i en samtale med mor eller far kan hun bli veldig opprørt og løpe opp på rommet sitt. Dørene smeller. Foreldrene sitter igjen som spørsmålstegn og lurer på hvordan de skal forholde seg til tenåringsdatteren. De er redde for at rullegardinen vil gå permanent ned hos Cecilie og at hun ikke ønsker å snakke åpent med dem lenger. Cecilie oppholder seg på rommet sitt og har det heller ikke lett.

MYE ENDRER SEG I LØPET av tenårene, også kontakten mellom foreldre og tenåringen. Da er det nyttig å være bevisst på hvordan du som voksen kan bidra til god kontakt med din tenåring. I perioder hvor dere er presset eller stresset, eller når det gjelder en spesifikk sak som du vet det vil bli vanskelig å snakke om – da er det greit å vite i hvilken setting du og din tenåring kan oppleve best mulig kontakt. Når opplever du god kontakt med din tenåring? Hva gjør dere? Hva gjør dere ikke? Hvor er dere? Svarene på disse spørsmålene vil hjelpe deg til å ta vare på relasjonen til din tenåring og legge til rette for de riktige omstendighetene og omgivelsene for å få til en best mulig prat dere imellom.

En samtale handler alltid om både sak og relasjon. Saken kan være at tenåringen har bedt om å få dra på hytta med noen venner til sommeren, og at det er på tide at du tar en beslutning om det. Å ha fokus på kontakten med tenåringen din først, er en måte å ta vare på relasjonen deres på. Å gå rett på sak, kan ofte skape motstand. Gode, nære og oppbyggende samtaler starter med en opplevelse av god kontakt og god tid.

Hva er god kontakt? Jeg forestiller meg at praten går lett når både tenåringen og foreldrene bidrar til samtalen som likeverdige parter. Slik kontakt forutsetter oppmerksomhet og tilstedeværelse både av deg og tenåringen. I tillegg til tilstedeværelse, så forutsetter god kontakt at partene opplever å bli anerkjent. Å være til stede, se din tenåring og vise interesse og respekt for hans eller hennes synspunkter, dekker det grunnleggende behovet for å bli anerkjent.

En ting er sikkert, det er forskjellig fra familie til familie når de opplever at praten går lett. For noen er det å se på en fotballkamp på tv sammen, andre snakker best sammen rundt middagsbordet eller når de lager mat sammen. Eller når tenåringen hentes på fest og forteller om kvelden i bilen på vei hjem.

Ofte når jeg holder foredrag for tenåringsforeldre, spør jeg dem om når de opplever god kontakt med sine tenåringer. Svarene er like interessante hver gang. Noen svar går igjen, som for eksempel "når vi kjører bil". Og jeg hører ofte at de opplever god kontakt ved leggetid når det er ro i huset, eller når de gjør noe sammen på tomannshånd og for eksempel engasjerer seg i en aktivitet på ungdommens premisser. Mer originalt var svaret den gangen jeg holdt foredrag på et sted hvor det hadde vært strømbrudd to ganger kvelden før. Da jeg dagen etter spurte foreldrene i salen når de sist hadde opplevd god kontakt med sine tenåringer, svarte de i kor: "når strømmen gikk". ✦

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

SPØR PETRA!

Har du også en tenåring hjemme du stadig forundres litt over? Kanskje er du bekymret? Kanskje trenger du noen ekstra råd om hvordan du nå skal forholde deg til det "lille" barnet ditt? Gå inn på tara.no/petra, og spør i vei!