

## Er det vanlig å være så sint?

En fortvilet mor skriver inn til Tara-redaksjonen og forteller om hvor vanskelig det er for henne å kommunisere med sønnen på 17 år. Han er mye sint og vil ikke ha noe med foreldrene å gjøre. Mor er fortvilet fordi sønnen jo er en god gutt som hun elsker over alt på jord, og som hun ønsker kun det beste for. Hva kan hun gjøre?

◆ Mange tenåringsforeldre har fortalt meg at barna endrer adferd etter hvert som de blir 13–14 år. Det er mange ting jeg lurer på når jeg leser mors fortelling. Hvordan er samspillet mellom gutten og foreldrene? Hva foregår ellers i og rundt familien? Hvordan har gutten det på skolen og rundt fritidsaktiviteter? I det hele tatt er det å komme i posisjon til å snakke om noe privat med sin sinte tenåring en utfordring. Som forelder har du størst sjanse for en oppbyggende samtale hvis du klarer å vise aksept for de følelsene tenåringen din viser.

Det er vanskelig for meg å si noe forklarende eller forløsende uten å kjenne gutten og familien. Men jeg håper det er til nytte at jeg svarer på litt generelt grunnlag hvordan man kan legge til rette for kommunikasjon med sinte tenåring.

1. Legg til rette for god kontakt. Er dere i et rom eller et sted der begge trives? Gjør dere noe sammen? Kjører dere bil?

2. Fortell tenåringen din at du legger merke til at han er mye sint og frustrert. Si at du ønsker å forstå ham bedre, og spør om dere kan snakke litt om dette nå. Vis tenåringen din at han står i sentrum, at du ønsker å finne ut av dette sammen med ham. Ikke kom trekende med pekefingeren!

3. Når han svarer er din viktigste oppgave å lytte. Ta inn over deg hva han sier. Ikke døm. Dere kan ha forskjellige opplevelser av sannheten.

4. Aksepter det han sier som hans sannhet. Senere, når han har fått snakket ferdig og du

har fått en ny forståelse av hans opplevelse, kan du fortelle litt om hvordan situasjonen er for deg og hva du ønsker fremover. Fokuser på kommunikasjonen dere imellom.

En fallgrube her er å snakke om hvem sønnen din er for deg, for eksempel: Du gjør meg så fortvilet! En god huskeregel kan være å

formulere jeg-budskapet. Si heller: Jeg kjenner at jeg blir fortvilet når du snakker sånn. På den måten tar du ansvar for dine følelser,

og legger ikke ansvaret over på ham.

Å vise aksept for guttens følelser, er ikke det samme som å akseptere respektløs oppførsel. En viktig oppgave for en forelder blir da å balansere mellom aksept og grenser. Det er greit at du er sint, men det er ikke greit at du banner til meg.

Til alle dere tenåringsforeldre som strever med denne følelsespregede utviklingsfasen, vil jeg si følgende: Det er vanlig for ungdom å oppleve nye og sterke følelser i tenårene.

Dette henger sammen med hormonelle endringer i kroppen og en hjerne under ombygging. Dette kan være utfordrende for omgivelsene å forstå.

Jeg tenker at frustrasjon og sinne er et uttrykk for noe. Ved å være åpen og interessert kan du hjelpe tenåringen din med å akseptere de følelsene som han kjenner på. For husk at ungdommene selv kan oppleve denne tiden som en emosjonell berg- og dalbane som er svært forvirrende! ◆

” Å vise aksept for guttens følelser, er ikke det samme som å akseptere respektløs oppførsel.



Foto: Wenche Hoel Knai  
Stylist: Jan Gunnar Svenson