

8 temaer for godt samspill



Samtalehøfte
for foreldre til ungdommer
i alderen 13 - 18 år



Dette heftet inngår i en serie av materiell i forbindelse med foreldreveileddningsprogrammet. Heftet er utgitt av Barne-, ungdoms- og familieliedirektoratet. For oversikt over øvrig materiell, se www.bufetat.no/foreldreveileding/

Opplysninger om bestilling / kjøp av materiell finnes på nettsiden.

En del av materiellet er dessuten tilgjengelig i sin helhet og kan lastes ned fra nettet.

Bestillingsnummer: BUFO0114

ICDP PROGRAM FOR FORELDREVEILEDNING

ICDP er en norsk organisasjon som samarbeider med et internasjonalt nettverk av forskere og medarbeidere for å utvikle tiltak for barn og omsorgsgivere.

For nærmere informasjon om ICDP Norge, se www.icdp.no.

Symbolet for foreldreveileddingen er stilisert etter en gammel helleristning fra boken «Helleristningene i Alta» av Knut Helskog.

Design: Virtual Garden Design

Foto: Ricardo foto

Produksjon: www.networkbroking.no
2012



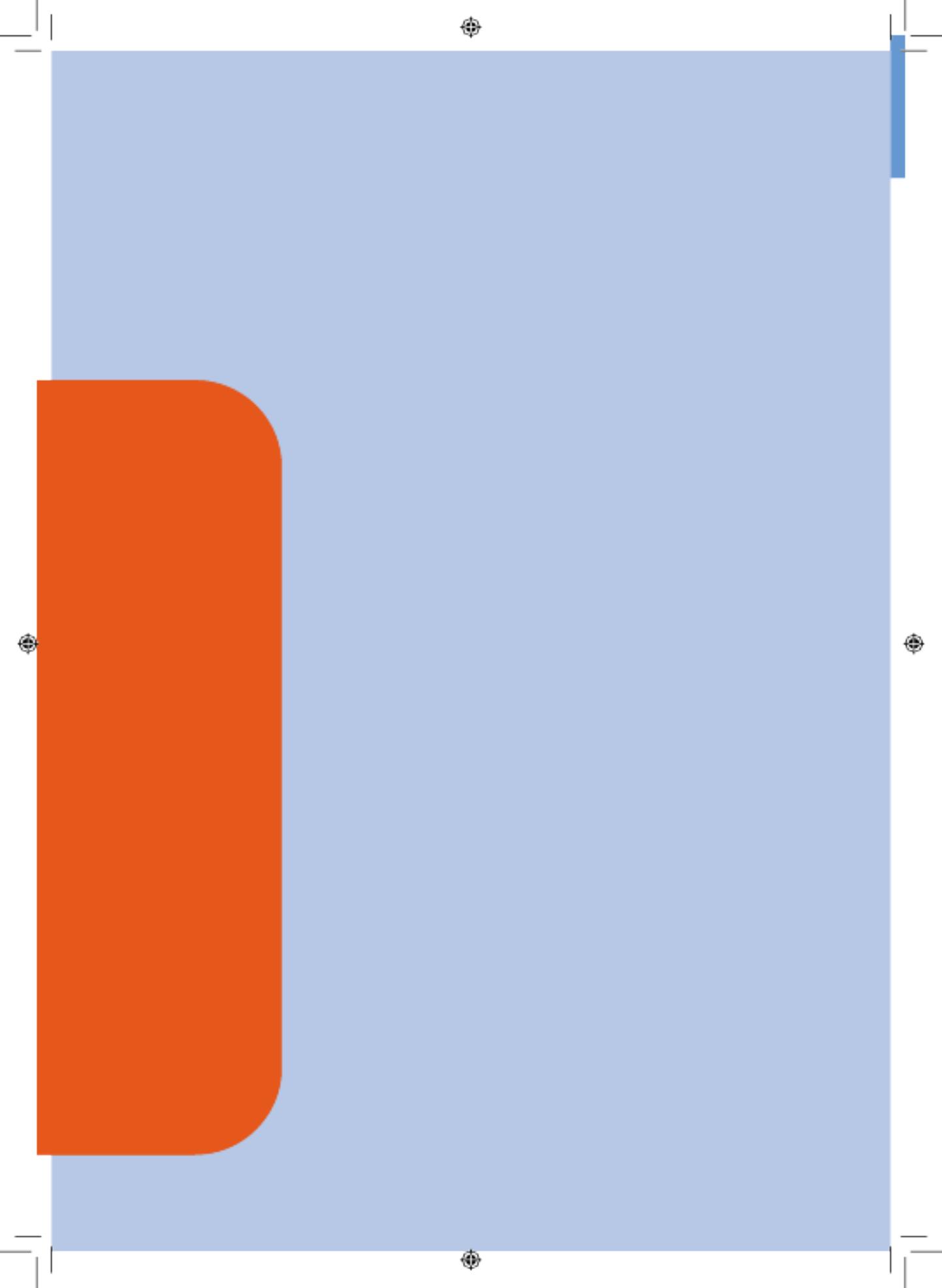
Å være mor eller far til ungdommer er både spennende og utfordrende! I denne perioden skal den unge forberede seg på den voksne verdenen, lære seg og bli selvstendig, gå opp sine egne stier. Han eller hun skal utvikle seg til å bli en ansvarlig voksen som har egne holdninger og meninger og som kan ta ansvar for egne handlinger. Samtidig er den unge sårbar, med følelser som stormer. Det er en brytringstid, der den unges oppgave er å «skyve seg fra» foreldrene, og den voksnes oppgave er å være til stede når den unge trenger det: som en trygg og omsorgsfull havn, som samtalepartner, som noenden unge kan bryne holdninger og meninger mot og som kan sette grenser på en god måte. Tenåringen din trenger mer enn noen gang at du er tilgjengelig når behovet er der; støtter, veileder respektfullt og viser at du bryr deg om og er glad i han/henne uansett hva som måtte skje.

Sosiale medier er en viktig del av ungdoms hverdag og har stor betydning for deres sosiale utvikling. Dette er arenaer som er i stadig utvikling, og det stiller store krav til foreldre. Likedan får venner store og store betydning, og vi må akseptere at vi som foreldre ikke har samme påvirkning som før.

Ungdomstiden gir oftest mange gleder, men den kan også være utfordrende, både for den unge og for deg som mor eller far. Som foreldre opplever vi ofte å måtte stå i avisning og meningsbryting. Vi blir usikre på hvordan vi skal takle ulikesituasjoner, vi blir redd for hva ungdommene våre opplever, og vi blir slitne av å holde ut når det er konflikter. Da kan det være godt å dele erfaringer med andre tenålingsforeldre!

Dette heftet er først og fremst utarbeidet for deg som ønsker å drøfte ulike temaer med andre foreldre i en gruppe. Heftet tar utgangspunkt i åtte temaer for godt samspill. Forskning viser at dette er tema som er viktige for barn og unges utvikling, men de gjelder i all kommunikasjon med mennesker, uansett alder.

Vi håper at dette samtalheftet og erføringsutvekslingene sammen med andre foreldre kan bidra til at du ser alle de gylne øyeblikkene du og ungdommen din har sammen, og at du får støtte til å stå i de vanskelige situasjonene. LYKKE TIL!



Vis positive følelser - vis at du er glad i ungdommen din



Det er like viktig for ungdom som for barn at de opplever at foreldrene og eller andre omstøringsgivere er glad i dem. Følelsen av omtanke og respekt er viktig for utvikling og vedlikehold av et godt selvbilde.

Hvordan viser du at du er glad i ungdommen din?

- Smile og le sammen
- Positiv berøring
- Spør/latter
- Snakke med ungdommen din i et respektfullt toneleie
- Si at du er glad i ungdommen din når det er naturlig

Oppgaver:

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.
 - Hvordan viser du at du liker ungdommen din?
 - Hvordan merker ungdommen at du bryr deg om og er glad i han/henne?
- B. Hvordan tror du en ungdom som bare møter likegylighet og negative følelser fra sine nærmeste vil reagere?
- C. Hva gjør ungdommen din glad?
- D. Hvilke egenskaper setter du mest pris på ved ungdommen din?
- E. Hvilken egenskap satte du mest pris på hos ungdommen din da han/hun var 3 år?

Juster deg til ungdommen din og grip mulighetene



En forutsetning for å få god kontakt med ungdom er å være følsom slik at du forstår hva ungdommen har behov for. Når du er sammen med ungdommen din, er det viktig at du prøver å forstå hvordan han/hun har det, slik at du er oppmerksom på hva han/hun ønsker, gjør, føler, er interessert i og opptatt av. Da vil ungdommen føle at du bryr deg. Alle har behov for å bli "sett" og "forstått". Slik griper du muligheten til å få god kontakt.

Noen ganger trenger ungdom at du ikke trakkjer for nært. Da er deltagelse i ungdommens aktivitet eller et samarbeidsprosjekt kanskje bedre enn en fortrolig samtale. Det handler om å gi rom for å bli voksen. Hva betyr det i praksis å justere seg til ungdommen?

- Svare på henvendelser
- Være interessert i det han/hun holder på med
- Tolke kroppsspråket hans/hennes
- "Gjette" hva han/hun ønsker og føler

- Tilpass handlingene dine til ungdommens tilstand, vise følsomhet
- Delta i ungdommens aktiviteter
- Være til stede i bakgrunnen slik at du er tilgjengelig når han/hun trenger deg

Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.
- B. Hvordan reagerer ungdommen din når du justerer deg til han/henne og følger hans/hennes initiativ?
- C. Hvordan vil en ungdom som sjeldent eller aldri får svar forholde seg? Hva tror du skjer dersom ungdommen din ikke får noen tilbakemeldinger på sine interesser og initiativ?
- D. Hvordan ser du ungdommens følelser og tilstand (hvordan ungdommen har det med seg selv) gjennom hans/hennes kroppsuttrykk?

Snakk med ungdommen din om ting han/hun er opptatt av og prøv å få kontakt med hverandre.



For å få kontakt med ungdom er det viktig at du prøver å snakke med dem og være positiv. Også ungdom trenger nækkontakt med foreldrene sine. Det er viktig for å forhindre ensomhetsfølelse og utrygghet hos ungdommen.

- "Følelsesmessig samtale"; fortrolighet
- Nærkontakt, passe nær
- Øye-kontakt
- Samtale med utveksling av tanker, ord og følelser
- Dele følelser
- Rett tid og sted
- Kjøreturer eller å gjøre andre aktiviteter sammen kan ofte være et godt utgangspunkt for nære samtaler

Oppgaver

- A. I hvilke situasjoner opplever du å få best kontakt med ungdommen din?
- B. Hvordan skjer den følelsesmessige samtalen med ungdom? Hvordan skjer den med gutter i ulik tenåringsalder? Hva med jenter?
- C. Gi eksempler på hvordan du får til dette i praksis. Hva pleier dere å prate om?
- D. Hvordan vil en ungdom utvikle seg som sjeldent får nækkontakt og anledning til å betro seg til andre?
- E. Hvordan greier du i en travle hverdag å legge til rette slik at dere får tid til personlig kontakt og hygge? Hvor mye er du tilgjengelig når ungdommen trenger deg?

Gi oppmuntring og ros for det ungdommen får til, og vis anerkjennelse for den han/hun "er"



For at ungdommen skal utvikle tro på seg selv og mot til å prøve noe nytt, er det viktig at noen får ungdommen til å føle seg verdt noe og at han/hun får til noe. Det er viktig at ungdommen får en følelse av å bli «sett». Det vil styrke selvbildet hans/hennes..

"Se ungdommen"

- Øyekontakt
- Med smil og hilsen
- Positiv berøring som svar

Verbal bekrefteelse

- Gi oppmuntring og ros:
«det er fint»; «det er bra»
«Det er bra, for når du gjør slik, da...»
(med forklaring til hvorfor det er bra)
- Si det du setter pris på ved ungdommen
- Takke for det ungdommen gjør for deg

Oppgaver

- Hva tenker du er forskjellen på oppmuntring /ros og anerkjennelse?
- Hvordan gir du oppmuntring og ros til ungdommen din?
Hvordan gir du anerkjennelse?
- Hvordan gir du ros eller anerkjennelse til en ungdom som opptrer avvisende?
- Hvordan reagerer ungdommen når han/hun får ros for noe han/hun har gjort bra?
- Hvordan vil en ungdom som sjeldent eller aldri får ros forholde seg?
- Kan du huske når du oppmuntret og roste ungdommen din sist?

Felles oppmerksomhet – felles opplevelse

Ungdom kan trenge hjelp til å samle oppmerksomheten sin. Dette kan du gjøre ved å tilpasse deg selv til ungdommen slik at dere blir opptatt av det samme. Du kan også påkalle og lede oppmerksomheten hans/hennes til det som er rundt dere. Uten felles oppmerksomhet på det som skjer i omgivelsene er det vanskelig å snakke sammen eller gjøre noe sammen. Det er en forutsetning for god kommunikasjon. Dette er viktig både hjemme, på skolen og i fritidsaktiviteter.

Noen ungdommer er flinke til å gjøre flere oppgaver samtidig, som å gjøre lekser mens de hører på musikk. Andre trenger hjelp til å konsentrere seg. Det er viktig å respektere at ungdom har ulike måter å lære på og at de trenger forskjellig støtte! Det kan en bare klare dersom en kjenner ungdommens behov.

- Fölge med på og engasjere deg i hva ungdommen er opptatt av, hva han/hun ser på og er interessert i.
- Kalle på ungdommens oppmerksomhet og rette den mot ting, detaljer og egenskaper av felles interesse: «hei, Line, hør på dette!», «se her...»



Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du hjelper ungdommen til å samle oppmerksomheten sin slik at dere får felles opplevelse av det som skjer rundt dere.
- B. Hva gjør ungdommen din nysgjerrig og interessert?
- C. Hva trives dere med å gjøre sammen?
- D. Hva får dere til å høre på hverandre?
- E. Hva tenker du om at ungdommen din hører på musikk/ser på TV/er på sosiale medier samtidig med at han/hun gjør lekser? Hvordan kan du om nødvendig hjelpe ungdommen din til å konsentrere seg slik at han/hun får utført oppgaver som skal gjøres?

Gi mening til felles opplevelse ved å snakke om det dere ser, og ved å vise følelser og engasjement



Ved å snakke om og vise engasjement for det dere opplever sammen, kan opplevelsen uthøves til noe som ungdommen husker som meningsfullt og interessant. Ditt engasjement er viktig for hva ungdommen din tar og vil!

- Være interessert i ungdommens opplevelse av ting i omgivelsene
- Snakke med han/henne om det dere opplever sammen
- Dele erfaringer og utveksle meninger med respekt for hverandre
- Vise (hverandre) hvordan ting fungerer
- Vise entusiasme og engasjement for det dere opplever sammen
- Sette ord på det du tror ungdommen føler:
«Jeg synes det ser ut som om du er sint / lei deg / glad. Har det skjedd noe spesielt i dag?»

Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør dette i praksis.
- B. Hva engasjerer og interesserer deg?
Hva engasjerer og interesserer ungdommen din?
- C. På hvilken måte viser du interesse for det dere opplever sammen?
- D. Hvordan kan du hjelpe ungdommen din til å sette ord på meningene og holdningene sine hvis han/hun trenger det?

Utvid ungdommens perspektiv og forståelse



For at ungdommen skal forstå mer av verden rundt seg, og også kunne ta stilling til ulike spørsmål, er det viktig at noen gir forklaringer på hvorfor ting skjer. En kan utvide perspektivet ved å sammenligne det en opplever sammen i øyeblikket med det en har opplevd tidligere. En kan fortelle historier, gi forklaringer, finne likheter og forskjeller. På den måten går en ut over øyeblikkets opplevelse og skaper sammenheng mellom fortid, nåtid og framtid. Dette er viktig for den intellektuelle utviklingen og for å skape nysgjerrighet på å lære. Det er også viktig for å skape "mening med livet" i den alderen. Ved å utforske og undre seg sammen utvikler en egne meninger

og kritisk sans. Det finnes ofte flere svar!

-Ungdom har ofte sterke meninger. Samtidig som en respekterer meningene, kan en som voksen bringe inn mer informasjon og alternative måter å se en sak på, slik at ungdommen får hjelp til å nyansere.

- Gi forklaringer, fortelle og finne å sak til hvorfor noe skjer
- Sammenlikne likheter og forskjeller i forhold til en annen opplevelse
- Finne sammenhenger til fortid og framtid
- Prøve å finne svar og løsninger sammen

Oppgaver

- A. Gi eksempler på hvordan du gjør det i praksis.
- B. Tar du deg tid i en travl hverdag til å stoppe opp og gi forklaringer til ungdommen din når han/hun spør om noe?
- C. Hvor mye lytter du til og bidrar til din tenårings idéer og prosjekt?
- D. Hvor mye har du snakket med ungdommen din om det som er eller har vært vanskelig?

a)

Hjelp ungdommen din til å klare utfordringer og til å regulere seg selv

Et mål for ungdommens utvikling i løpet av ungdomstiden er å utvikle selvstendighet og frigjøring. For at dette skal bli mulig, er det nødvendig å hjelpe han/henne til å utvikle andre kontroll og ansvarlighet, til å tilpasse atferden sin i forskjellige situasjoner og utvikle seg til en empatisk person som kan ta andres perspektiv og ta hensyn til andres følelser. For å klare dette trengs mye støtte og oppmuntring fra foreldrene og andre omstøringspersoner.

- Hjelpe ungdommen til å planlegge steg for steg: få oversikt over hva som forventes i ulike sammenhenger, finne ut hva som er målsettingen og hvordan en kan klare å opprettholde en målsetting over tid uten å frata ungdommen eget initiativ og selvstendighet.
- Gi passelig mye støtte og hjelp: Det er viktig at ungdommen ikke får verken for mye eller for lite hjelp. Støtten bør trekkes tilbake så snart du ser at ungdommen takler situasjonen eller klarer oppgaven. Når en skal gi støtte og når en skal trekke seg tilbake er en utfordring for foreldrene. En må tørre å ta noen sjanser.
- Ungdommens atferd styres ikke bare av ungdommen selv eller av foreldrene, men også av situasjoner med underforståtte regler - og av venner. Ungdommen trenger støtte til å lage seg egne rutiner som er tilpasset deres behov og til å forstå de reglene som ligger i ulike situasjoner. Som voksne kan vi støtte ungdommene til å velge miljøer som vi tenker de vil utvikle seg godt i. Vi kan også hjelpe ungdommen ut av situasjoner eller miljøer som ikke fører til mestring.
- Utforske ungdommens egne tanker om en handlings moral og etikk og mulige konsekvenser.



b)

Sett grenser på en positiv måte



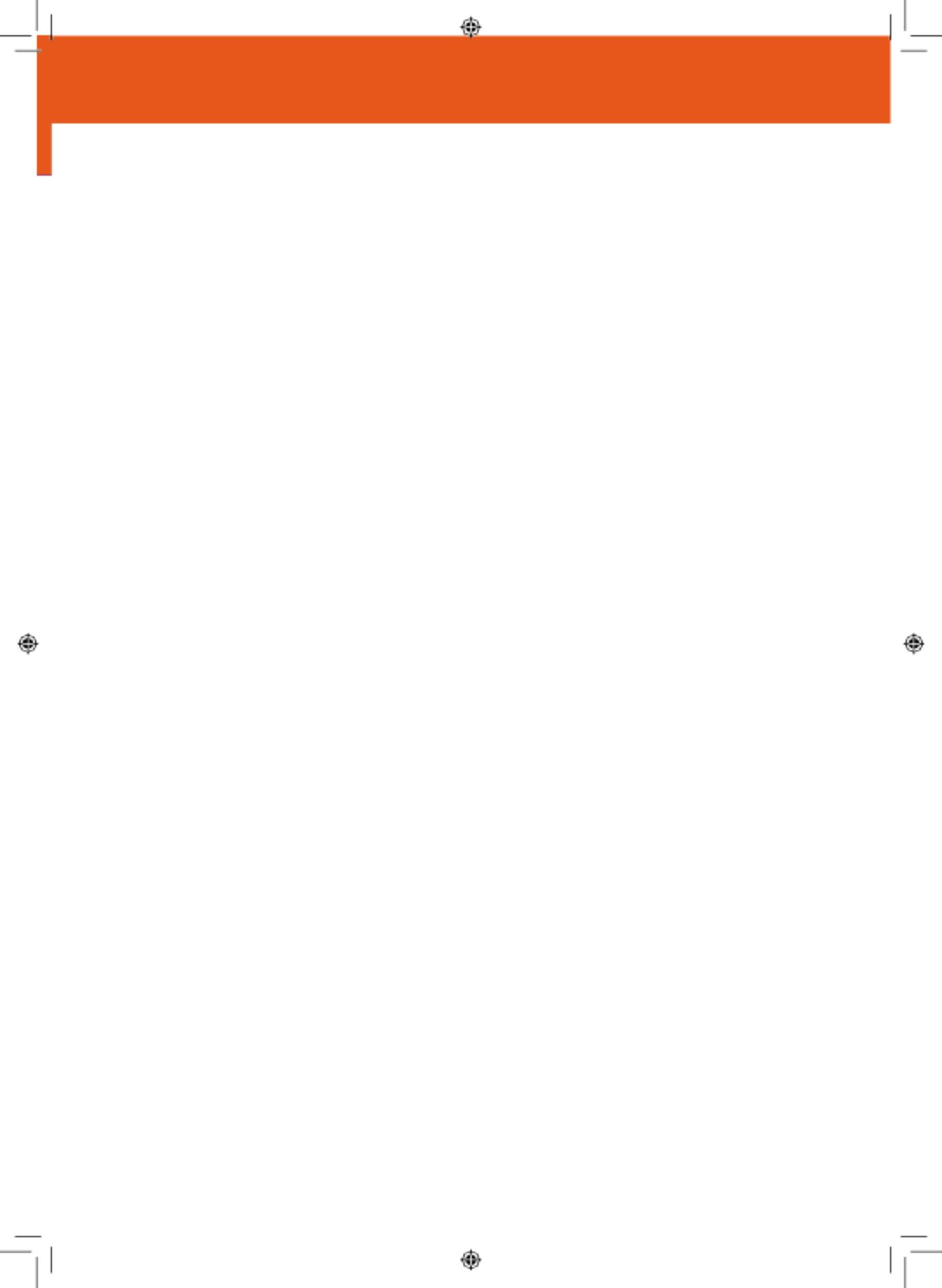
For å nå måletsettingen om indre ansvarlighet og selvkontroll, er det viktig at du setter grenser på en positiv måte. I motsetning til negativ grensesetting, som er preget av kommandoer, i rettesettelsjer og straff i ulike varianter, gir positiv grensesetting ungdommen hjelp til å forstå hvorfor handlingene er riktige eller gale. Måletsettingen er ikke lydighet, men å utvikle selvstendig moral og ansvarlighet over for andre:

- Legge vekt på å gi forklaringer når du sier nei.
- Forhandling for å komme til enighet kan også være et virkemiddel.
- Å sette grenser på en måte som ikke fører til brudd i kontakten med ungdommen er viktig. Som voksne må vi sette grenser på en respektfull måte og være lydør for ungdommens idéer til løsninger.

Oppgaver

- A. Gi eksempler på hva du mener er negativ og positiv grensesetting.
- B. Bruker du mye tid på å tenke gjennom hvordan du skal sette grenser?
- C. Tenk på en situasjon med negativ grensesetting fra din egen ungdom. Hva opplevde du den?
- D. Hvordan støtter du ungdommen din til å klare ulike situasjoner?
- E. Hva slags planer har ungdommen din? Hvordan hjelper du ungdommen din å nå målene sine?
- F. Hva er vanskelig for din ungdom?
- G. Hvordan vil en ungdom som aldri bli ledet forholde seg?

Egne notater





Program for foreldreveiledning er et tilbud for alle foreldre som har barn i alderen 0-18 år. Gjennom programmet kan foreldre møtes i grupper for å utveksle erfaringer og reflektere over egen omsorgspraksis. Målsettingen er at den enkelte mor eller far skal finne trygghet og bekreftelse på at de er gode foreldre ved å bli bevisst på hva de gjør som er bra for barna. Det gis ingen oppskrift, men hjelp til å finne sine egne løsninger.

Vi har fått anerkjente fagfolk til å lage bøker, veiledringshefter, temahefter, videoer og dvd'er. Det heftet som du nå holder i hånden, er en av mange utgivelser som tar opp ulike sider ved det å være foreldre. Sammen med de ulike heftene, videoene og dvd-ene som kommer ut, er det lokalt ute i kommunene satt i gang ulike aktiviteter som knytter an til det skriftlige materiellet. Helsestasjonen, barnehagen eller skolen vil kunne gi opplysninger om hva som finnes i ditt lokalmiljø.

For mer informasjon om foreldreveiledningsprogrammet, se www.bufetat.no/foreldreveiledning/. Her vil du også finne en elektronisk utgave av dette heftet.