

# Hvorfor hader min teenager mig?



Nummer

10

**John Mejlgren**

## Hvorfor hader min teenager mig?

Kender du det? Det virker næsten som om, at det sker fra den ene dag til den anden og helt uden grund.

Som et lyn fra en klar himmel opstår det nærmest ud af ingenting. Det ene øjeblik oplever du, at du har et tæt og stærkt bånd til din søn eller datter, og pludselig kan du undre dig over, hvad det er, du mon har gjort galt.

Lige pludselig er der ingen af dine ideer, tanker eller forslag som kan bruges til noget som helst, og med et får du de her rullende øjne som bare fortæller dig, at du er da vist fra en anden planet eller tidsalder og ikke særlig cool, og fra den ene dag til den anden, har du pludselig udviklet dig til at være den værste forælder en teenager kunne ønske sig, især når det ikke lige går den vej som din søn eller datter ønsker sig. Kender du følelsen eller har du oplevet noget tilsvarende?

Det eneste tidspunkt hvor det ser ud som om, at du kan bruges til noget som helst, er når din søn eller datter skal have hjælp eller bruge dig til noget, eller gerne vil have eller opnå et eller andet, og det efterlader ofte en med en følelse af at være misbrugt og ikke længere værdsat.

Men du kan være helt sikker på, at denne udvikling og adfærd, er helt normalt i de fleste teenageforældre relationer, og du er dermed ikke alene. Som forælder har du absolut ikke gjort noget galt.

### **Hvorfor kan unge teenagere ofte virke så hårde?**

Denne skubben til grænser og udfordre dig, er en helt normal del af det at udvikle sig som ung teenager. Gennem ungdomsårene vil din teenager forsøge at finde ud af hvem han eller hun selv er, når de ikke lige er søn eller datter af dig. Det er et forsøg på at finde og skabe sin egen identitet. Som et resultat deraf og i deres anstrengelser for at trække sig væk fra dig, kan det ofte forekomme, at de kan blive direkte ubehagelige.

Det de kæmper for, er at blive mere selvbestemmende, få mere frihed, og retten til at bestemme selv, på områder som påvirker deres liv. Og skønt det ofte ser ud som om, at de overhovedet ikke interesserer sig for hvad du mener og siger, så viser alle undersøgelser, at det slet ikke er tilfældet.

De lytter bestemt til, hvad det er du siger, men de har bare svært ved at vise det.

Naturligvis er det ikke sjovt at være den forælder, der nærmest ikke kan trække vejret uden at det åbenlyst irriterer din søn eller datter, men det er meget nemmere at overleve denne midlertidige ungdoms-problematik, når du forstår hvad der ligger bagved.

At vokse op indbefatter at man som ung fjerner sig fra sine forældre. Det er bare sådan det er, og det har du sikkert også gjort dengang du selv var en ung og håbefuldt teenager.

Denne proces starter typisk i de tidlige teenageår. Med et, næsten fra den ene dag til den anden, starter behovet for fjerne sig fra sine forældre.

Husk på, at dette er altså ikke en helt nem øvelse for en teenager at opnå. De forsøger nemlig at fjerne sig fra lige præcis de personer, som har kontrolleret stort set næsten alle områder af deres liv indtil nu.

Som en konsekvens heraf, begynder de nu at tage stilling til, hvad det er du gør og hvad det er du ikke gør, og vil forholde sig til, om det de ser og hører, er noget de kan lide eller noget de ikke kan lide. Det betyder at du begynder at få det svært med at navigere i rummet hjemme, og ofte får en følelse af, at lige meget hvad du gør, så gør du aldrig det rigtige.

Men prøv at tage en dyb indånding og husk på, at din teenager forsøger at skabe sin egen identitet.

Det er normalt for din søn eller datter, at være uenig i hvad du gør eller tænker. Det er ligefrem normalt for din teenager at give udtryk for, at dine tanker eller handlinger er uudholdelige. Indtil din

søn eller datters identitet ikke længere er koblet op på dig som forælder, kan din måde at gøre tingene på, vække det værste i din teenager, og det er helt normalt.

På et tidspunkt vil din teenager nå til det punkt, hvor han eller hun, vil opleve sig selv som værende en individuel person, uafhængig af dig. Han eller hun vil lære at forstå og acceptere de små særheder fra din side, som førhen var et stort irritationsmoment, og din teenager vil helt naturligt begynde at komme til dig, og søge dine råd.

Når alt kommer til alt, så har forældre i dag stadig en større indflydelse i deres børns liv, end nogen andre, og den mulighed skal du gøre flittigt brug af, og lære at trække vejret dybt, selv når det nogen gange synes håbløst.

### **Sådan håndterer du en teenager, som trækker sig**

Hvis du oplever dig selv i en alt for genkendelige situation, hvor intet af det du gør, ser ud til at behage din teenager, så mind dig selv om, at du er altså ikke alene. Der er adskillige andre forældre til teenagere, der oplever nøjagtig det samme som du gør.

Her er nogle forslag til, at få det bedste ud af situationen.

### **Mind dig selv om, at denne adfærd er helt normal**

Hver gang din teenager reagerer med grimme ord eller fraser, eller ikke vil vide af din eksistens og synes at du er pinlig eller "old school", så skal du minde dig selv om, at dette er en helt normal del af udviklingen hos din søn eller datter i teenageårene.

Tag en dyb indånding, gå en lille tur, og kom så tilbage med et svar derefter.

Selvfølgelig giver det ikke din teenager ret eller tilladelse til, at sige grimme og sårende ting til hverken dig eller andre, bare fordi de er midt i denne udviklingsfase af deres liv, så derfor er de nødt

til at få at vide og forstå, at det de gør eller siger, kan såre andre mennesker, gøre dem vrede og måske i sidste ende, få dem til at tage afstand fra din teenager.

Men forsøg ikke at tage din teenagers handlinger alt for personligt. Mind dig selv om, at dette er en fase som din teenager gennemlever lige nu, og at det vil slutte igen om ikke så forfærdelig længe, og produktet der kommer ud af denne fase, vil være en uafhængig og ansvarlig ung person.

Det er jo i virkeligheden også det, vi som forældre ønsker os allermost for vore børn og unge.

Din teenager forsøger blot at finde ud af, hvem han eller hun er, når han eller hun ikke er en del af dig. Husk på, at din søn eller datter stadig ser sig selv som en forlængelse af dig. Og skønt det der kommer ud af din teenagers mund, både kan såre og frustrere dig, så husk på, at det er blot en fase i deres liv, og at det vil gå over. Det vil ikke vare for evigt.

### **Skab regler hjemme om det at udvise respekt overfor andre**

Skønt det er helt normalt, at din søn eller datter trækker sig fra dig gennem ungdomsårene, så skal du aldrig tillade eller acceptere manglende respekt fra din teenager.

Gør opmærksom på, at det er helt i orden at udtrykke sine meninger, utilfredshed og uenigheder i et normalt toneleje og med respekt for dig som forælder. Det er også helt i orden, at du siger til din søn eller datter, at det ikke er på sin plads at sige ting som at "jeg hader dig". Det skal din søn eller datter høre fra dig, og det er vigtigt at de forstår det.

I stedet for, så kan du forklare din søn eller datter, at han eller hun har brug for at finde de rette og passende ord, når der er ting der går din teenager på, og være i stand til at kunne forklare overfor andre, hvad det er der virkeligheden generer din teenager og hvordan det påvirker ham eller hende.

Når I begge to er rolige, skal du minde din teenage om, at hvis han eller hun ønsker at blive behandlet som en voksen, og det vil de fleste teenagere, så er det vigtigt at din teenager også kommunikerer

som en voksen. Og hvis din teenager ikke er i stand til eller har lyst til at kommunikere på en respektfuld måde, så vil der være konsekvenser for din teenagers valg.

### **Vær klar over hvornår du skal grave dybere**

Nogle gange vil du opleve, at din teenager helt umotiveret kan bryde ud i vrede overfor dig, skønt det måske har meget lidt eller intet med dig at gøre. Du er blot et nemt og sikkert mål for denne vrede.

I disse situationer er det vigtigt at skelne mellem normal teenage frustration og mere seriøse emner som mobning, gruppepres eller at være ekskluderet fra sociale begivenheder, som kunne ligge bagved.

Spørg ind til hvad det er det handler om, og gør det på en rolig og omsorgsfuld måde.

Hvis din teenagers svar kan virke ekstremt eller provokerende, så kan du prøve at spørge lidt mere ind og gå lidt dybere. I stedet for at blive vred over udbruddet, hvor naturligt det end måtte være, så tag i stedet en dyb indånding og prøv igen.

Tænk over hvorfor din søn eller datter måske opfører sig på denne måde, og stil så nogle nye og mere uddybende spørgsmål, og frem for alt åbne spørgsmål, så du ikke bare får et ja eller nej på dine spørgsmål.

Husk på, at teenageårene er ikke helt nemme. Udover at skulle forholde sig til alle de fysiske forandringer der sker i disse år, hvor de vokser meget og begynder at udvikle sig på rigtig mange fronter, og ikke mindst den mentale forandring der sker, hvor hjernen er under kraftig ombygning, så skal din teenager også håndtere det, at skulle leve op til eller stå imod det pres, der kan være fra din teenagers sociale netværk.

Derudover skal der tænkes over og tages stilling til uddannelse og fremtid på næsten daglig basis, og på skolen skal en masse ny viden tages ind, lagres og forstås.

Alle de ting skal du kunne tage ind og forholde dig til i en krop, som kun har været på denne klode i få år, og det er altså en stor mundfuld.

Man siger at teenageårene er den del af livet, hvor du udvikles og forandres allermest, så det er heller ikke underligt, at rigtig mange teenagere kan være forvirret og både sover meget og spiser meget i denne periode.

Sørg for at du ikke tilskriver al negativ eller dårlig adfærd som værende dårlig. Nogle gange kan der simpelthen være helt andre årsager til denne adfærd, som måske bundet i noget helt andet.

### **Lad være med at være bange for, ikke at være vellidt**

Et af de største ansvar vi har som forældre, er at være med til at forme vore unge mennesker til at blive ansvarlige og omsorgsfulde voksne. Det er hårdt arbejde og nogle gange skal der træffes svære beslutninger. Konsekvensen ved dette arbejde kan være, at din teenager ikke bryder sig særlig meget om dig. Men det er helt ok.

Det der er vigtigt er, at du først og fremmest koncentrerer dig om at være forælder og ikke forsøger at være en ven, og har dit fokus på, at guide din søn eller datter, til at gøre de ting som er de rigtige ting at gøre, i forhold til den verden som de er en del af.

Alt for ofte gør forældre en alt for stor indsats og lægger alt for meget vægt på, at deres teenager skal kunne lide dem, eller at de fremstår som værende cool.

Din søn eller datter vil ikke altid være enig i dine beslutninger, og han eller hun vil ikke altid synes at du er cool, men når alt kommer til alt, så vil du opleve, at når du påtager dig rollen som forælder, så vil din teenager respektere dig for, at tage de svære beslutninger og ikke mindst, at du passer på ham eller hende når livet er svært og er med til at skabe tryk.

Det kan hurtigt gå hen og blive mudderet, når forældre forsøger at blive deres teenagers bedste ven i stedet for at være deres forældre. Husk på, at din teenager højst sandsynlig allerede har masser af venner, men der er kun én, som kan udfylde rolle som forælder, og det er dig.

### **Bevar roen**

Det kan fra tid til anden være mere en svært at bevare roen og det kølige overblik, når din teenager kritiserer dit hår, din påklædning, dit valg af musik eller TV, og svarer dig igen med en bebrejdende stemme.

Men hvis du tager maddingen og hopper med på vognen, og begynder at råbe af din teenager, eller forfalder til at behandle din teenager, som han eller hun behandler dig, så vil det ret hurtigt løbe løbsk, og i sidste ende og ret hurtigt, vil I begge to stå tilbage som værende tabere. Det er ikke det du ønsker, for hverken din teenager eller dig selv.

I stedet skal du tage en dyb indånding før du siger noget. Overvej eventuelt lige at gå en lille tur, så du kan falde lidt til ro. Målet er ikke at falde ned på din teenagers niveau og ryge ud i en højtråbende kamp, hvor der hurtigt kan blive sagt ting sager, som ikke er gunstige for situationen og som ikke kan tages tilbage.

Husk på, at teenagere ofte ikke selv er klar over, at de kan være sårende. Hvis du i modsætning til at fare op og gå med ind i kampen, forholder dig rolig og balanceret, så vil du kunne afværge situationen, inden den kommer ud af kontrol.

Du kan stadig holde din teenager ansvarlig for at være respektløs, men der er ingen grund til, at du også selv er respektløs.

### **Giv slip**



Husk på, at det er både sundt og udviklende for din teenager, at tage chancer og begå fejl fra tid til anden.

Det er en del af den læreproces, der skal udvikle din teenager hen imod et liv som voksen. Så selvom det ville gøre dig nervøs, at lade din 18 årige søn eller datter køre alene til byen i families bil for at shoppe eller mødes med en ven eller veninde på en café, så lad tvivlen komme din teenager til gode og tro på at det nok skal ende helt fint, under forudsætning af at din teenager naturligvis er en ansvarlig bilist.

Alt for ofte begår forældre den store fejl, at de forsøger at stramme grebet om deres teenager, og forsøger at kontrollere alt hvad de foretager sig. Når det sker, så oplever de fleste forældre, at det kun fører til oprør.

Selvom du kunne være uenig i din teenagers forslag eller ideer, så sørg for altid at udvise respekt.

Lyt til, hvad det er han eller hun siger, uden efterfølgende at komme med et langt moraliserende foredrag, og frem for alt, brug aldrig denne sætning "dengang jeg var ung", fordi den står de unge så absolut af på, og når alt kommer til alt, så er der sket meget i verden siden dengang du selv var ung, og derfor er det en anden virkelighed, som din søn eller datter lever i nu.

For eksempel kan du sige "Jeg er imponeret over, hvordan du har tænkt over og udarbejdet en plan for at køre de to timer det tager, for at deltage i et eller andet arrangement, men jeg synes stadig ikke, at det er en god idé."

Hvis du i sidste ende giver efter, og giver din teenager den frihed at deltage til arrangementet, og det så ikke går helt efter planen og ender med at blive en dårlig oplevelse, så lad endelig være med at komme med denne her – "hvad sagde jeg!"

Få en stille og rolig snak med din teenager om det der skete, og baggrunden for din bekymring.

Jeg er ret sikker på, at din teenager allerede har lært lektien, og derfor behøver du ikke at vade for meget i det.

### **Sæt pris på din nye frihed**

Jo ældre din teenager bliver, des mere brug for privatliv har din søn eller datter. De vil måske endda også dele mindre og mindre information med dig, end de gjorde tidligere.

Men så længe din teenager er sund og rask, klarer sig godt i skolen, og ikke udviser tegn på hverken depression og nogen former for misbrug af den ene eller anden karakter, så vil en smule afstand til din teenager være sundt for jer begge.

Teenagere har brug for frihed, til at kunne lave deres egne planer, vælge deres egne venner og tænke deres egne tanker.

Afstanden imellem dig og din søn eller datter, kan sagtens få dig til at føle dig usikker fra tid til anden.

På den ene side er du glad for at din teenager bliver mere selvstændig, kan klare sig selv og er ansvarlig, og på den anden side, kan du være ked af, at I måske vokser fra hinanden og det ikke længere føles som om, at du er den vigtigste person i din teenagers liv.

For at kunne håndtere den følelse af tomhed, så prøv at fokusere på andre aktiviteter, som ikke handler om forældreskabet, og som du finder tilfredsstillende ved at gøre selv.

Det kunne være at læse en bog, gå en tur, se en film, dyrke motion, besøge en god ven eller veninde eller spise en god middag med din partner.

Der er så mange ting, som du nemt ville kunne gøre lige med det samme, som er nemt at arrangere og gå til, og som ville fjerne fokus, for det som måske gør lidt ondt.

Teenageårene er fyldt med udfordringer, der i den grad ikke ligner noget din teenager har oplevet tidligere i sit liv.

Men teenageårene kan også være nogle af de mest givende år som forældre til en teenager.

Selvom det er sandt, at det at skulle stå model til din teenagers behov for uafhængighed kan forårsage både hovedpine og ondt i maven, så er der intet mere tilfredsstillende end at se sin teenager skabe sin egen identitet og sit eget liv, og samtidig være stolt af den person, som han eller hun udvikler sig til.

Enig – teenageårene kan fra tid til anden være svære og udfordrende, men lad ikke disse udfordringer holde dig tilbage fra, at se din teenager udvikle sig til netop den person, som han eller hun var født til at blive en dag.

***Rigtig god læselyst***

***John Mejlgren***

# INSPIRIUS



[www.inspirius.dk](http://www.inspirius.dk)