

Tonårstiden kan vara besvärlig – för både tonåringen och föräldrarna. Relationen sätts på prov. Föräldrarnas livsstil och regler ifrågasätts, och konflikter är vanliga hemma hos de allra flesta. Som förälder kan man känna sig både arg och ledsen, rent av påhoppad ibland. Ingenting duger. Allt är fel.

FRÅN BARN TILL VUXEN

Man brukar prata om att under olika perioder i livet finns det utvecklingsuppgifter som människan ska klara av för att ta sig vidare. Under tonåren är en sådan utvecklingsuppgift att klara övergången från barn till vuxen. Den övergången måste tonåringen ta sig igenom både fysiskt (puberteten med alla förändringar i kroppen, till exempel att flickor får bröst och mens, och pojkar kommer i målrottet) och psykisk. Att hitta svaret på frågan "Vem är jag?" är kanske det mest centrala i den psykologiska utvecklingsuppgiften. Tonåringen försöker hitta svaret bland sina kompisar, i familjen, i det samhälle som vi lever i.

- Hur ska man vara?
- Hur ser idealen ut i min familj?
- Vad tycker mina kompisar?
- Vad tycker jag själv?
- Vem är jag?

TONÅRINGAR TESTAR OCH IFRÅGASÄTTER...

... bland annat sina föräldrar. Även om vi inte håller med om allt som tonåringen tycker och tänker, kan vi nog känna igen en del från vår egen tonårstid. Vi ifrågasatte också en del av det som våra föräldrar ansåg vara rätt och riktigt. Vi ville också ta reda på vilka vi var. Det var på sätt och vis samma funderingar kring stora frågor om livet, men i en annan tid. Alla tonåringar och deras föräldrar har alltså till viss del svårt att förstå varandra för man är tonåringar under olika perioder. Om man ser på allt som händer som ett sätt för tonåringen att hitta sig själv, för att så småningom bli vuxen och klara av att stå på egna ben, kan det kännas lite lättare. "Det är inte oss det är fel på, utan det är så här det kan vara under en tid", kan man trösta sig med. Det kommer att gå över.

ATT VARA TONÅRING I DAG

Hur tonårstiden i en familj blir, beror på så mycket. Tonåringar är olika. En del tonåringar vill bara vara med kompisar, medan andra tycker det är rätt okej att göra saker med familjen. En del tonåringar testar sina gränser men aldrig så att det blir farligt, medan andra verkligen kan utsätta sig för risker.

Föräldrar är också olika. En del föräldrar är oroligare än andra och har ett stort behov av att kontrollera vad tonåringen gör. Andra föräldrar vill bestämma allt, en del låter tonåringen bestämma det mesta själv. Det finns föräldrar som har gett upp sina försök att hålla på regler man egentligen vill ska följas, för att det har varit så mycket konflikter och bråk med tonåringen att man inte vet hur man ska göra.

En del menar att det har blivit svårare att vara tonåring i dag än det var förr. Förr var man inte tonåring så länge utan man blev ganska snabbt vuxen, bland annat för att man kom ut i arbetslivet tidigare. I dag studerar många unga människor mycket längre än förr och det finns en ungdomskultur som man lever i under många år. Den långa ungdomstiden innebär många möjligheter och många val, men också krav på att veta själv vad man vill och att klara av att välja.

FRIGÖRA SIG FRÅN FÖRÄLDRARNA

Även ett barn protesterar och prövar förstås sin egen vilja, men föräldrarna är ändå de som bestämmer, som barnet tror på och vill efterlikna. I och med att våra barn närmar sig tonåren kommer vi att märka att deras attityd mot oss förändras. En del kan hålla det mesta för sig själva, medan andra högljutt berättar för oss vad de tycker och tänker. Men budskapet är detsamma: "Jag måste ta lite avstånd från dig, för jag håller på att bli en egen individ."

När man inte längre kan vara så nära sina föräldrar blir kamraterna viktiga. Ännu viktigare än de har varit förut. Att vara med sina kompisar, hålla kontakt via sociala medier, vara en i gänget, inte hamna utanför, inte vara annorlunda... Allt det väger tungt, och som förälder kan man känna att man inte har mycket att komma med.

Många beskriver perioden när tonåringen går i åttan och nian som den jobbigaste. Gränser testas, till exempel att försöka få tag på alkohol fastän man inte får dricka. Tonåringen vill bestämma så mycket mer än vad föräldrar vill tillåta. Som förälder vill man hjälpa sitt barn, men blir ofta missförstådd. Det är också lätt hänt att man själv blir arg när man vill göra något gott och så möts man av ilskna kommentarer eller en dörr som smäller igen framför en. Man skriker tillbaka eller slår i en dörr själv, och så är bråket igång.

Ibland kan man som förälder ha nytta av att inte ta all kritik så personlig, utan mer se den som ett uttryck för frigörelse. Mitt barn behöver få mig lite på avstånd, det är inte värre än så, även om det känns att bli utskälld och bli beskylld för att vara värdelös. Inte bli lika barnslig själv som man tycker tonåringen är, utan vara den vuxna.

TONÅRINGEN BEHÖVER SINA FÖRÄLDRAR

Hur det än känns, hur mycket du än får höra att du inte förstår eller att du ingenting vet: Din tonåring behöver dig! Föräldrarna är de viktigaste personerna i ett barns liv. Efter en stormig, men ändå normal frigörelseperiod, brukar relationen till föräldrarna bli lugnare och mindre konfliktfylld. I slutändan är det ju meningen att vi ska mötas som vuxna människor, där den ena ibland hjälper den andra och tvärtom. Men fram till dess kan det många gånger vara tufft att vara tonårsförälder. Både utifrån oro man kan känna för sitt barn och utifrån allt man ska ta ställning till.

FÖRÄLDRASTÖD

Bris Vuxentelefon - om barn

Tel 077-150 50 50

[HTTP://WWW.LERUM.SE/OMSORG-OCH-STOD/FAMILJ-BARN-OCH-UNGDOM/STOD-TILL-FAMILJEN/FORALDRAGUIDE](http://www.lerum.se/omsorg-och-stod/familj-barn-och-ungdom/stod-till-familjen/foraldraguide)