

Klædt på til livet med en teenager

Hvordan tackler man bedst, at ens lille pus har udviklet sig til en langlemmet teenager, der sover døgnet væk, er limet til de sociale medier i de vågne timer og glemmer at rydde op? Et kursus udstyrer forældre med vigtig viden og gode råd til at forstå de store børn.

TEKST: MARLENE GRØFTEHAUGE FOTO: JOHNNY WICHMANN

Engang vækkede Marianne og Jørgen Jensen deres 14-årige datter Katerina klokken ni hver morgen i weekenden for at samle hele familien omkring morgenboret. Ofte med det resultat, at Katerina blev godt muggen over vækningen.

Efter kurset 'Forstå din teenager' har Marianne og Jørgen ændret holdning, og nu får Katerina lov til at sove længe lørdag og søndag.

"Vi fik øjnene op for, at teenagere har brug for at sove rigtig meget, fordi deres hjerner skal udvikle sig. Det er en værdifuld indsigt, fordi det også betyder færre skænderier," siger Marianne.

Familien fra Tåsinge har på intet tidspunkt været ved at gå op i limningen

” Kurset skal give forældrene viden om teenageres udvikling og ruste dem til at tage dialogen med deres barn.

SUSANNE RIBER, SUNDHEDSPLEJERSKE

over livet med en teenagedatter, for Katerina er nemlig en både selvstændig og fornuftig pige, der går i 8. klasse. Alligevel tog de med kyshånd imod tilbuddet om fire kursusaf-tener hos sundhedsplejen i Svendborg.

"Det at være teenager er noget andet i dag, end da vi var børn. Vi vil gerne være for-

'FORSTÅ DIN TEENAGER'

Kurset 'Forstå din teenager' hos sundhedsplejen i Svendborg sætter over fire aftener fokus på blandt andet alkohol, søvn, sex, sociale medier og håndtering af konflikter.

Næste kursus er i efteråret 2013. Nærmere om tid og sted kan findes på nedenstående hjemmeside samt i dagspressen, når kurset nærmer sig. Forhåndstilmelding sker ved at sende en mail til sundhedsplejen@svendborg.dk.

Læs mere: Find brochuren om kurset på www.sundhed.svendborg.dk



INFO PÅ NETTET

www.facebook.com - Forstå din teenager. En lukket gruppe, hvor forældre kan udveksle råd og erfaringer omkring deres børn.



[PORTRÆT]

beredte og guide hende bedst muligt igennem," siger Jørgen.

Forsigtig på nettet

Livet på de sociale medier er eksempelvis anderledes, og Marianne og Jørgen fremhæver da også kursusaftenen om emnet.

"I min ungdom kaldte man måske én for en dum ko, og så blev det ellers mellem

få personer. I dag foregår mobning på nettet og bliver offentliggjort i løbet af et sekund. Det var en vinkel, vi ikke havde set, og bagefter har vi talt med Katerina om, at man skal passe på med, hvad man skriver på de sociale medier," fortæller Marianne og fremhæver, at de også blev opfordret til at være venner med ens barn på Facebook.

"På den måde kan man holde lidt øje med, hvad der foregår. Men det skal foregå på en afbalanceret måde, så man ikke bryder tilliden til sit barn."

Hjerne under ombygning

Jørgen og Marianne synes begge, at de er blevet mere rummelige efter kurset. Hvor de før skældte Katerina ud, når hun - igen - havde glemt at lægge sin cykelhjelm på plads i skabet, eller når værelset lignede et mindre bombekrater, er holdningen anderledes nu.

"Som en af kursusholderne fremhævede, er hjernen under ombygning i teenageårene. De kan ikke gøre for, at de

GODE RÅD TIL FORÆLDRE - FRA EN TEENAGER

- Spørg ind til, hvordan din teenager har det, hvad der sker i skolen, og om nogle bliver mobbet. På den måde kan forældre være en hjælp til at få løst problemer.
- Snag ikke i din teenagers privatliv - lad for eksempel være med at 'like' og at kommentere billeder på Facebook.
- Hav alene-tid med din teenager uden søskende eller andre til stede. Det kan være en shoppingtur, biograftur eller bare en gåtur.
- Giv din teenager lov til at være sig selv på sit værelse uden at spørge, hvad han eller hun laver.
- Acceptér, at den ene dag opfører din teenager sig som et barn, den næste som voksen.

Kilde: Katerina Jensen, 14 år

glemmer ting. Og så nytter det heller ikke at skælde ud," siger Marianne, der roser sundhedsplejen for kurset.

"Det er et meget informativt kursus, der får én til at stoppe op og få fokus. Det er altid sundt."

Husets teenager mærker også selv en forskel:

"Det er blevet meget bedre efter kurset. Jeg kan sige meget mere til dem, uden at vi kommer op at skændes," siger Katerina med et smil.

Fire kursusaftener har rustet Marianne og Jørgen Jensen bedre til livet som forældre til 14-årige Katerina. Parret har også Andreas på 10 år og Cecilie, fem år.

Forslag til litteratur

'Din teenager skal coaches' - ikke opdrages' af Arne Nielsen
'Når ungerne bliver unge' af Ida Koch