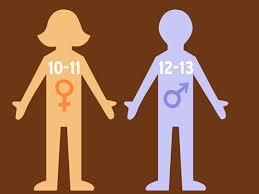
Effektiv kommunikasjon (for foreldre)

Ved å gi et barns ønsker, gir du ham kjedsomhet." Frank A Clark

Kjære foreldre!

Det er ingen tvil om at barneoppdragelse er en vanskelig oppgave og det gis ingen kompensasjon for feilene vi har gjort. Barna våre er på en måte speilet vårt. Uansett hva de ser eller lærer av oss, reflekterer de det samme. Hvis vi ikke liker refleksjonen vår i speilet, må vi først endre oss selv. Å være forelder betyr ikke å være streng, dømmende, autoritativ og disiplinær, restriktiv, kontrollerende, uoverkommelig, hindrende, undertrykkende, kritisk, forstyrre alt, ikke lytte, snakke mye, gi råd hele tiden, få folk til å gjøre det de vil. med trusler og press. HUSK BARN ER VÅR FREMTID. 

**Hva er ungdomstiden?**

Selv om det er individuelle forskjeller, er det perioden som dekker alderen 11-20 hos individer. Ungdom er det første skrittet inn i voksenlivet. Ungdomstiden er en veldig stormfull periode for mange individer. Slik sett har foreldrene et stort ansvar. I tillegg til raske fysiske endringer skjer det mange endringer i emosjonelle og sosiale områder hos barnet ditt. Ungdomstiden er et av utviklingsstadiene som hver enkelt må oppleve. Med en omsorgsfull, respektfull, kjærlig holdning og riktig kommunikasjon er det mulig å overvinne det på en sunn måte.

**Hva skjer med en tenåring i ungdomsårene?**

\*Opplever ofte blandede følelser.

\* Han/hun er inkonsekvent i sine følelser.

\* Har en konfronterende, utilpasset og sint holdning.

\* Han/hun tror at folk ikke forstår ham/henne.

\*Strukturelt ustabil og motstridende.

\* Har problemer med venner: Han/hun har enten mange venner eller klager over at han/hun ikke har noen venner.

\* Han/hun er usikker på seg selv og sine omgivelser.

\* All oppmerksomheten hans er på kroppen hans/hennes.

\* Han/hun forventer konstant påskjønnelse. Begynner å legge stor vekt på andres meninger.

\* Han/hun motsetter seg alle slags regler, prøver å sette sine egne regler.

\* Han/hun er veldig glad i friheten sin.

\* Det er intense konflikter, spesielt med mor.

\* Viser følelsen og oppførselen av tilknytning til en gruppe, person eller idé.

\* Økt interesse og nysgjerrighet overfor det motsatte kjønn kommer i forgrunnen.

\* Kan være rotete, uforsiktig eller til og med klønete, noen ganger respektløs.

\* Kan reagere hardt på kritikk eller advarsler til ham/henne.

\* Kan utvise likegyldig, ufølsom oppførsel overfor leksjonene og ansvarsoppgavene deres.

\* Raske fysiske endringer skjer

**HVA VIL DE I DENNE PERIODEN? HVA KLAGER DE OVER?**

Mens ungdommen prøver å venne seg til sitt nye fysiske utseende, kan han/hun oppleve mange problemer på grunn av endringen i familiens forventninger til ham/henne.

\* Voksne er veldig usympatiske og undertrykkende

\*Min vennegruppe ekskluderer meg,

\*Familien min tillater ikke at jeg har en kjæreste,

\*Jeg har ingenting å gjøre på fritiden,

\*Jeg kan ikke spørre familien min om hva jeg er nysgjerrig på om seksualitet,

\*De tenker alltid på meg som et barn,

\* Foreldrene mine forstyrrer vennene mine, de kritiserer dem,

\*Jeg kan ikke gå ut uten tillatelse, jeg må komme tidlig,

\* Jeg kan ikke føle meg komfortabel i fremmede miljøer, jeg kan ikke uttrykke meg,

\*Ingen forstår meg!

\*Alle gjør narr av meg.

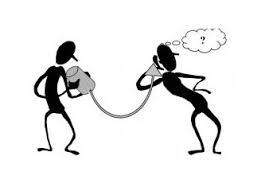
\* Jeg blir konstant kritisert eller urettferdig skjelt ut og straffet.

\* Det er mye press på meg.

\*Mine personlige eiendeler er blandet, rommet mitt går inn uten tillatelse osv.

UNGDOMSFORMER:

\* Jeg vil at familien min skal lytte til meg.

\* Ikke gjør narr av vennene mine og meg.

\*Respekter meg og mine ønsker.

\* Jeg vil ha et eget rom slik at de ikke forstyrrer plassen min.

\*Ikke la dem fortelle meg hva jeg skal gjøre,

\* La dem ta avgjørelser på mine vegne uten å spørre meg.

\*Vennene mine er viktige for meg, så de blir ikke involvert.

HVA ER KOMMUNIKASJONSBARRIERE FOR UNGDOM OG FORELDRE?

**GJØR ALDRI disse;**

**\*** Stadig kritiserer, dømmer

•Å være den eneste regelmakeren,

Stiller stadig spørsmål

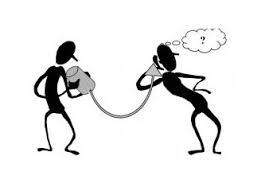
• Ikke ha tålmodighet til å lytte til barnet

Søker etter en mening bak hver oppførsel

Å være nedlatende og undervurdere

• Vi kan gi eksempler på vår atferd, som for eksempel hån.

PRØV DISSE FOR effektiv kommunikasjon;

\* Lytt aktivt.

• Få ham/henne til å føle at du forstår ham/henne.

• La ham/henne uttrykke seg så mye han/hun vil.

• Ikke kritiser ham/henne konstant og sett pris på hans/hennes ord.

• Ikke glem å ta hans/hennes mening i avgjørelsene du tar.

• Få ham/henne til å føle at du stoler på ham/henne.

• La ham/henne ta ansvar.

• Få ham/henne til å føle seg verdsatt.

• Sett et eksempel for barna dine med dine handlinger, ikke dine ord.

**FORSLAG TIL FORELDRE**

**\*** Prøv å holde deg unna diskurser som kan forlenge konflikten i mulige spenninger som kan oppstå mellom dere.

\* Opptre sammen i beslutnings- og gjennomføringsfasen. Ta avgjørelser sammen.

\*Barn tar familiene sine som modell for seg selv. Vær derfor konsekvent i det du sier og gjør. La oss ikke glemme at unge mennesker lærer og bruker mer det de ser, ikke det som blir sagt.

\* Hvis vi hele tiden kritiserer ham/henne, ikke liker noe han/hun gjør og ikke stoler på ham/henne, vil vi se et barn som stadig gjør opprør og motsetter seg alt vi sier. Så vi må være oppmerksomme på hva vi gjør og snakker.

\* Hos våre ungdomsbarn mister ikke familien lenger sin betydning, men den tar som sekundærplass. Barnet ditt vil finne nye kretser som ønsker å gå ut. I stedet for å begrense det å gå ut, prøv å organisere familiemiljøet ditt på en måte som er behagelig for ham/henne.

\*Som forelder er det viktig at du får hans/hennes mening med i avgjørelsene du tar om familien. Dette vil styrke følelsen av å være en del av familien, høre til og verdsettes.

\* Vær tålmodig og kjærlig mot ham/henne, for ikke glem alle disse opprørene og motsetningene midlertidig.

\* For ham/henne er vennegjengen viktig. Faktisk er det meste av tiden viktigere hva vennene dine sier og gjør. Det betyr ikke at han/hun forlot deg. Ikke få panikk, stol på ham/henne for sunn sosialisering.

\* Den viktigste måten i sunn kommunikasjon er å kunne bruke «jeg»-språket. Juster retningen og dosen av kritikk godt. Kritikk bør handle om feilen som er gjort. Bruken av «du»-språket, som kan bety et inngrep i personlighet, kan oppfattes som en anklage.

\* Belønn positiv oppførsel som forelder. Dette kan være et godt ord. Det trenger ikke være økonomisk. Prøv å ignorere deres negative oppførsel.

\*Del dine spesielle minner en gang i blant. Så de deler rommet med deg. Men ikke gå utover grensen for å være forelder. Han/hun vil ha mange venner gjennom hele livet, men du er hans eneste foreldre. Ha dette i bakhodet.

. \*Denne perioden er overgangen til voksenverdenen. Støtt ham/henne, men glem aldri å ikke konkurrere om autoritet.

\* Gi beskjed om at han/hun blir elsket regelmessig, konsekvent og uten overdrivelse.

\* Ikke kritiser for mye på de svake sidene, prøv å bli kjent med dine styrker sammen. \*Vi er alle mennesker og vi kan gjøre feil. Hold deg unna en perfeksjonistisk tilnærming. La ham/henne gjøre små feil. Dette vil forhindre at han/henne gjør store feil. Husk at vi lærer mye av våre feil og erfaringer.

\* Vær tålmodig og rolig under barnets sinneutbrudd. Gi ham/henne tid. Husk at det er midlertidig. Beklager når du tar feil.

Endelig barna våre

• Ved å akseptere betingelsesløst,

• Støtte deres interesser og evner,

• Opptre sammen i problemløsning og opptre forsonende,

• Respekterer følelsene og tankene deres,

•Ved å lytte under alle omstendigheter, gi tillit og kjærlighet,

•ELSK HENNE/HAN, og erkjenner at han/hun er et separat og uavhengig individ fra oss.

\*IKKE TVING. OVERBEVISE! \*IKKE BESTILL. BE OM!

IKKE LA DEN UTEN Å LESE DETTE BREVET SOM BLEV SKREVET DEG

***"Min kjære familie,***

*Jeg er klar over at vi til tider har problemer med å snakke og forstå hverandre. Jeg skriver dette brevet for å dele det jeg har tenkt på og hva jeg vil fortelle deg.*

*Vi er i en konflikt akkurat nå, og jeg trenger denne konflikten. Jeg vet ikke hvordan jeg skal uttrykke dette, men la meg prøve: Jeg trenger å hate deg akkurat nå og se at du ikke bryter sammen med dette hatet. Det spiller ingen rolle om vi slåss om leksene mine, det rotete rommet mitt, at jeg kommer sent hjem eller de dårlige vennene mine; Jeg trenger å komme i konflikt med deg og føle at vi alle kan overleve på slutten av denne konflikten. Jeg trenger å føle at jeg kan bli elsket selv når jeg er på mitt mest irriterende, selv når det virker som om jeg ikke liker deg. Jeg trenger å se at negative følelser ikke alltid avslutter et forhold.*

*Først av alt, vær så snill å vite at denne perioden er vanskelig for meg også. Kroppen min vokser og utvikler seg raskt og utseendet mitt endrer seg så mye at noen ganger blir jeg overrasket når jeg ser meg i speilet. Livet mitt har fått en helt ny dimensjon: nye spenninger, nye venner, nye nysgjerrigheter, nye tanker, nye forventninger, nye mål... Hver dag prøver jeg å oppdage hvem jeg er, og jeg tror det kalles identitetsbygging. Hvem er jeg? Hva liker jeg? Hva slags person vil jeg være i fremtiden? Hva er mine styrker og svakheter? Hva gjør meg glad, hva trist? Hva er min rolle i dette livet? Dette er spørsmålene som begynner å plage meg, og jeg prøver å finne svarene på dem.*

*Jeg antar at jeg alltid vil forbli et barn i dine øyne, men jeg vokser opp. Å være barn var flott og jeg kommer nok til å savne mye, men jeg gleder meg til å bli voksen. Du fortalte meg på min siste bursdag at jeg var voksen nå, husker du? Ok, jeg innrømmer at jeg ikke er voksen ennå, men vær så snill å slutte å oppføre meg som om jeg fortsatt er 9 for resten av året.*

*Før du fortsetter å lese resten av brevet, er det en liten ting jeg vil at du skal gjøre:*

*Gå nå til døren til rommet du er i. Sett den ene foten inn i rommet og den andre utenfor og vent i noen minutter. Er det ikke veldig frustrerende å være verken i rommet eller utenfor, bare stå der i mellom? Det er akkurat slik livet er for meg i disse dager... Jeg gikk inn i voksenlivet med en fot mens jeg fortsatt var barn og den andre foten, men jeg er fortsatt et sted i mellom.*

*Noen ganger føler jeg meg som et barn og trenger deg. Noen ganger tar jeg på meg en opposisjonell utfordring til deg. Jeg vet at det ikke er særlig pent, men er det ikke naturlig? Jeg må innrømme at jeg var litt redd da jeg utfordret deg... Men så redd som jeg er, innerst inne vet jeg at for å være en selvforsynt voksen, må jeg noen ganger til og med gå imot deg. Hvis jeg ikke lærer å ta og implementere mine egne beslutninger nå, vil jeg få vanskeligere i fremtiden. Jeg er fortsatt med deg; Du har makt til å la meg støtte eller begrense meg i tilfelle fare.*

*Se, denne prosessen er ikke lett i det hele tatt, vær trygg. Minn meg på alternativene mine og mulige konsekvenser, men uansett hvor hardt du prøver å hindre meg i å gjøre feil, og uansett hvor hardt jeg prøver å la være, vil jeg noen ganger fortsette å gjøre feil. Du har kanskje gått gjennom de samme stiene, du vil kanskje beskytte meg, men la meg lære å vandre litt på den veien og komme tilbake. Det er umulig for deg å beskytte meg mot alt for alltid. Når jeg møter negativiteter og livets smerter, må jeg lære å håndtere dem. Selv om jeg ikke vil innrømme det, vet jeg at takket være din forståelse og tryggheten du gir, vil jeg kunne overvinne mange ting og nyte denne perioden og være en ansvarlig voksen i fremtiden. Noen ganger blir jeg sta med deg, men du kommer fortsatt til å ta hensyn til meg, ikke sant?*

*Mine handlinger gjør deg kanskje ikke alltid lykkelig; På slike tidspunkter, gi meg alternativer eller la meg finne alternative alternativer på egen hånd. Jeg er ikke perfekt, og jeg vil heller ikke være perfekt. Hvis jeg har svakheter, ikke legg dem i ansiktet mitt, la oss i stedet se etter en løsning på hvordan jeg kan styrke dem litt mer. Jeg har styrker, jeg vet. Jeg vil at du skal se mine styrker og sette litt pris på dem. Ikke sett mål for meg i stedet for meg, jeg kan sette mine egne mål og satse på dem, du veileder meg.*

*Hvis du spør meg om noe, la meg svare på det. La meg uttrykke meg, lytte til meg uten å avbryte talen min og prøve å forstå. Jeg trenger at du forstår meg. Tror du det er en god idé at du dømmer meg? Tror du virkelig det vil fungere? I stedet for å gjenta min unngåelse av dårlige ting, oppmuntre meg til å gjøre godt. Det er veldig kjedelig å høre på deg mens du gir meg råd... Spesielt noen ganger, "Ikke se på meg, gjør det jeg sier." sier du, det er det jeg hater når du sier det. Er det for eksempel ikke litt rart når du ber meg holde meg unna fastfood mens du selv ikke spiser sunt? Du trenger ikke være perfekt, bare sett et eksempel for meg. Hvis du ikke vil være mitt forbilde, hvem blir det da?*

*Det er som om jeg er på et av togene i fornøyelsesparken: Følelsene mine svinger, jeg føler at jeg er på toppen et øyeblikk, men plutselig går jeg ned, jeg gir motsatte reaksjoner. Vennligst ikke prøv å korrigere meg. Hvis jeg føler meg dårlig, er det min tristhet. Jeg må klare å takle det. Alt som gjør deg glad trenger ikke å gjøre meg lykkelig, jeg er et separat individ fra deg, jeg kan kanskje ikke dele hver glede med deg. Vær med meg, det er nok for nå.*

*Når du spør meg hvor jeg er med hvem jeg er, er det noen ganger vanskelig å gjøre deg gal med svarene jeg gir, ikke sant? Jeg er litt mer bevisst på grensene for mitt privatliv nå, men fortsett å spørre, ok? Selvfølgelig uten å overvelde meg 🙂 Egentlig føler jeg at du spør om dette fordi du bryr deg om meg og dette er bra for meg, men jeg liker ikke å være i en posisjon til å alltid forklare handlingene mine. Noen ganger spør du meg hvordan dagen min gikk... Ett minne passer ikke til hukommelsen, hvilket skal jeg begynne å snakke om? Så jeg velger den enkle og sier «den var god» og gir den videre. Spør meg for eksempel om jeg opplevde noe fantastisk den dagen, om jeg møtte en vanskelig situasjon, om jeg gjorde noe hyggelig. Ok, jeg kommer nok bare til å fortsette å rote med telefonen min i stedet for å svare deg ordentlig, men jeg synes du bør prøve det uansett, for jeg vil forbedre mine mellommenneskelige ferdigheter over tid, akkurat som mine jevnaldrende.*

*Apropos mellommenneskelige ferdigheter... La meg utforske mine seksuelle nysgjerrigheter uten å bli dømt. Lære at seksualitet er en gave som ikke bør undertrykkes, men at jeg bør ha grenser på dette området, som på alle områder av livet. Behandle meg med respekt slik at jeg kan utvikle selvtillit og vite at andre bør respektere meg.*

*Stol på meg, tro meg. Når du gir meg ansvar, vil jeg lære å ta mer ansvar og oppfylle dem over tid. Jeg antar at det ikke er lett for deg å gi meg plass og ansvar... Med hvert ansvar du gir meg, blir min uavhengighet litt sterkere og dette reduserer kontrollen din. Er det litt skummelt? Prøv å stole på meg. Jeg kan kanskje ikke håndtere det hver gang, men jeg kan prøve igjen. Ikke gi meg opp. Ikke gi opp deg selv. Noen ganger sårer jeg deg, når jeg blir sint sier jeg dårlige ting og kaster all negativiteten i ansiktet ditt, men jeg trenger at du tror på deg selv. Jeg trenger å vite at du vil være ved min side uansett, at du vil prøve ditt beste for å møte mine behov, ikke alle mine ønsker, at livet er verdt å leve til tross for alle vanskelighetene.*

*Jeg elsker deg. Selv om jeg ikke sier det eller viser det, og noen ganger til og med påstår noe annet, elsker jeg deg og jeg vet at du elsker meg også. Det er en vanskelig prosess for meg og jeg vet at det ikke er lett for deg heller, men husk hvordan du står ved døren og hvor mye det plager deg. Jeg er i den døråpningen.*

***Din elskede tenåring”***