

Å vere god nok

Forsking på ungdom i dag viser at:

Norsk ungdom er meir lydige og skikkelige enn før. Dei rusar seg mindre, skulkar mindre og gjer færre lovbrøt. Dei brukar mykje tid til skule og lekser, og dei trenar meir enn før. Det er ein auke i ungdom som seier at dei har psykiske helseplager samanlikna med tidlegare målingar.

Krav til prestasjon på mange område

Ungdom har til alle tider kjent på krav til å prestere. Som foreldregenerasjon i dag, er det viktig å vere klar over at presset på ungdom truleg er større enn nokon gong. Det er ikkje lenger bra nok å vere god på eitt felt. Ein skal vere på topp både i høve skule, venner og fritid. Mange kjenner også på presset om ein perfekt kropp. Media framstiller idola som feilfrie. Dette for å selje eit produkt og ein visjon om det perfekte liv. Gjennom sosiale media er ein synleg for alle, og det gjeld å framstå som vellykka. Difor kan ein lett oppleve å ikkje strekke til. Den viktige kjensla av å meistre uteblir.

Bidra til meistring

Det er viktig å gje tenåringen din meistringskjensle. Som forelder kan du bidra ved å hjelpe tenåringen din til å

finne realistiske mål. Om målet er lite eller stort, er det viktig at du gir ros og oppmuntring undervegs. Det å oppleve meistring, gir tru på seg sjølv og motivasjon til å nå nye mål i livet.

Sjå tenåringen din

Set deg inn i kvardagen til tenåringen din. Kva er viktig for nettopp han? Kva forventar han av seg sjølv? Opplever han eit press om å vere best? Er det balanse mellom kvile og aktivitet? Kan han vere seg sjølv saman med venner? Kva forventningar har du til tenåringen din? Presset frå verda omkring kan vere lettare å takle når ein kan komme heim og kjenne seg akseptert og verdifull, uavhengig av prestasjon.

Å vere god nok

Som forelder kan du hjelpe tenåringen din til å kjenne seg god nok. Leit saman etter område som gjev meistring og kjensle av å høyre til. At du bryr deg, kan gjere det enklare å takle press. Behovet for å prestere hos den unge, er ofte større enn evna til å sette grenser for seg sjølv. Du kan vere den som kan hjelpe å skilje mellom viktig og uviktig i livet.

Reflekter saman

- Kva type press trur du tenåringar generelt opplever i miljøet sitt?
- Korleis kan du som forelder hjelpe tenåringen din til å handtere press?
- Korleis kan du vise at tenåringen din er god nok?
- Korleis kan du bidra til at tenåringen din tek ansvar for å senke presset i sitt miljø?

