

# Godt oppvekstmiljø

**D**et er lett å tenke at kvar og ein av oss ikkje kan påverke oppvekstmiljøet i særleg stor grad. Tenker du slik, undervurderer du di eiga rolle. At ungdommane gjev uttrykk for at dei helst ikkje vil ha deg der, er heilt vanleg og ein del av det å bli sjølvstendig. Likevel treng ungdommane nettopp deg. Ikkje som ein jamaldring, men som ein trygg vaksen. For ungdommane betyr det *mykje* at nettopp du bryr deg, ser dei og møter opp der dei er.

### Rollemodell gjennom handling

**H**ugs at dei unge ikkje gjer som foreldra seier, dei gjer som foreldra gjer. Ved å vere engasjert i lokalmiljøet og delta i frivillig arbeid, lærer du ungdommen din å bry seg om folk rundt seg. Når du omtalar andre på ein respektfull måte, viser du korleis ein kan sjå det beste i andre. Det går fint å vere usamd utan å vere negativ.

### Du kan vere den eine

**D**et er viktig å snakke *med* dei unge og ikkje *om* dei. UNICEF har ein kampanje som heiter: «Du kan være den ene». Ungdom som har hatt det vanskeleg, men som likevel har klart seg bra, fortel at dei har hatt ein positiv relasjon til minst ein annan vaksen.

Dette kan vere deg, ein lærar, ein trenar eller ein nabo. Tydelege, synlege og lyttande vaksne er ein viktig del av eit godt oppvekstmiljø. Du kan bety ein forskjell for ungdommane i miljøet rundt tenåringen din.

### Nettvett

**M**ykje av kontakten mellom unge i dag føregår gjennom sosiale media. Vanlege reglar om korleis vi er med kvarandre, og kva vi seier til kvarandre, er like viktig på nett som elles i livet. Du må difor snakke med tenåringen din om kva som er lurt å skrive og legge ut på nettet. Det kan vere vanskeleg å vite kor grensa går når det gjeld kor mykje innsikt du skal ha i tenåringen sin nettbruk. Også på dette området må du som vaksen finne balansen mellom fridom og kontroll.

### Trygg vaksen – viktigare enn nokon gong

**T**enåringen din skal ut i verda og verte sjølvstendig. For mange er det snart aktuelt å flytte heimanfrå og bli hybelbuar. Meir enn nokon gong treng tenåringen din at du er der som trygg base. Dine råd og refleksjonar kan hjelpe i ei tid med viktige val og stort press. Sjølv om tenåringen din kanskje ikkje gir uttrykk for det, betyr du meir enn du trur!

### Reflekter saman

- Kor involverte bør de som foreldre vere i det som skjer på sosiale media?
- Korleis kan du vere synleg vaksen i miljøet til tenåringen din?
- Kva meir kan de som foreldre gjere for å skape eit inkluderande og godt miljø for alle?

