



Eigne, gode val

Barnet ditt vert ein ungdom, og det er tid for lausriving. Den naturlege utforskingstrongen hos ungdommen bevegar seg gradvis utanfor din kontroll. Det kan vere skremmande å bli stilt på sidelinja, møte motstand og sjå at ungdommen kanskje tek andre val enn det du ville ha gjort. Til tross for at han vil bestemme sjølv, er di meining framleis viktig. Di omsorg og støtte er grunnleggande for at ungdommen skal kunne utforske og vere trygg på seg sjølv.

Tenk gjennom ein situasjon på førehand

Før ein står overfor situasjonar der ein må gjere eigne val, er det lurt å reflektere saman. Spør ungdommen din: Kva kan du svare om nokon tilbyr deg alkohol? Kva gjer du om kjærasten vil gå lenger enn det du kjenner er greitt? Tenk gjennom situasjonen. Sjå den frå ulike sider. Kva kan du gjere? Kva konsekvensar får det om du gjer det eine eller det andre? Kva trur du er lurast å gjere? Dersom ein ikkje har tenkt gjennom slike situasjonar på førehand, kan det vere lettare å gje etter for press.

Lytt til ungdommen din

Det er ikkje like lett for ungdommen å fortelje noko som er viktig. Han har kanskje tenkt lenge på det før han tek mot til seg og tør å seie det til deg. Ver difor klar til samtale når det passar for ungdommen. Avbryt det du held på med og lytt. Det er bra med gode råd, støtte og hjelp, men mange ting må ein erfare og finne ut av sjølv. Ha ikkje alltid eit svar eller ei løysing.

Verdifull

For ungdom er det viktig å kjenne meistring. Ved å gje ros og tilbakemeldingar med fokus på prosess og innsats, ikkje intelligens, talent og prestasjon, kan du auke sjølvkjensla hos ungdommen. Samfunnet set stadig større fokus på prestasjonar og resultat. Set pris på ungdomen din slik han er. Ein ungdom som vert sett, høyrst og satt pris på, forstår at han er verdifull. Gjennom meir ansvar, kan han sjølv prøve og feile. Det må likevel vere grenser og reglar. Med desse føresetnadane til stades, vil han lettare kunne ta eigne, gode val.

Reflekter saman

- Korleis reagerer du når ungdommen ønskjer å ta eit val som er annleis enn det du ville gjort?
- Har du tips til korleis ein kan få til gode samtalar med ungdom?
- Velmeinande råd frå foreldre kan ofte verke mot si hensikt. Korleis kan du påverke ungdommen din til å ta gode val?