

SPØRG FAMILIETERAPEUTEN

Sur teenager og eksmandens nye kæreste

Læs her, hvad du kan gøre ved teenagere, der kommer sent hjem om aftenen, eller hvis din eks' nye kæreste blander sig i børneopdragelsen.



Hjemme før eller efter 24?

Kære KatherineSara
Jeg har en datter på 15 år, og vi er virkelig ramt af hormonerne herhjemme. Et af vores største problemer er, hvornår det er passende at komme hjem om aftenen. Vi bor i en større by, og vi lader hende tage med sine venner i byen, men i modsætning til hendes venner, der ikke lader til at skulle være hjemme på bestemte tidspunkter, vil vi gerne have, at hun kommer hjem senest klokken 24. Hun får enten penge til en taxa, eller også tilbyder vi at hente hende. Men hun er rasende over det, og hun mener selv, at der ikke burde være et bestemt tidspunkt, hvor hun skal være hjemme. Det er vi lodret uenige i – hun er trods alt kun 15. Hvad er egentlig ret og rimeligt i denne konflikt?

Bedste hilsner
Liselotte

Kære Liselotte
Det, du beskriver, er et klassisk eksempel på en af de typiske udfordringer, vi kan komme ud for, når vores børn bliver teenagere, hvor vores holdninger bliver afprøvet, og vores autoritet som voksne svækkes.

Fra at være den person, der ved alt, og som vores børn har været dybt afhængige af, bliver vi nu mere tydelige som de personer, vi også er, med alle vores fejl og mangler. Dette sker, i takt med at vores børn bliver mere bevidste om sig selv og begynder at løsrive sig fra os.

Men fordi denne periode er en overgangsfase, er det afgørende for en vellykket proces,

at den unge ikke føler sig svigtet og forladt i sit forsøg på at finde sig selv.

Her er håndteringen af forældreopgaven af stor betydning. Som teenager er det vigtigt at få plads til at udforske sig selv og tilværelsen, samtidig med at man har en sikker base i form af klare rammer at agere ud fra.

De klare rammer skal I som forældre sørge for at sætte ved at melde ud, hvad I vil og ikke vil være med til. Hvis I bliver usikre på, hvad I egentlig vil acceptere, gælder det om at mærke efter, hvordan I har det, og undersøge, hvad jeres tvivl eller usikkerhed handler om. Har I eksempelvis mistillid til jeres barn, eller er I mere bekymrede, end I behøver at være?

I jeres konkrete tilfælde vil jeg foreslå jer at gøre følgende for at afdække jeres situation:

Tal med nogle af de andre forældre til jeres datters venner, og hør, hvad de mener og praktiserer med deres børns færden om aftenen. Her kan I måske blive enige om nogle fælles retningslinjer og bakke hinanden op. Det kan også være, at flere af kammeraterne heller ikke må være ude til senere end klokken 24. Tag den berømte – men ikke mindst vigtige – samtale med jeres datter. Sig

til hende, at I har brug for at føle jer trygge ved at sende hende i byen, og at I derfor gerne vil have nogle klare aftaler med hende om, hvordan det skal foregå, så det er OK for både hende og jer.

I hele denne proces er det vigtigt at huske på, at I som forældre skal "give magten fra jer", men at jeres datters tiltagende frihed også indebærer, at hun begynder at tage ansvar for sin rolle i fællesskabet.

Kærligst KatherineSara

“Tal med nogle af de andre forældre til jeres datters venner, og hør, hvad de mener om deres børns færden om aftenen.”

SKRIV TIL OS!
Hver måned svarer Kulørs familierapeut på spørgsmål fra jer læsere om udfordringer i familien. Det kan være spørgsmål om parforhold, børn, svigerfamilie eller andet, og alle emner er velkomne. Har du et spørgsmål, du gerne vil have svar på, så skriv til red@kuloer.dk

Eksmandens kæreste blander sig

Kære KatherineSara
Min eksmand og jeg blev skilt for fem år siden, og vi har to drenge på henholdsvis seks og otte år. Vores skilsmisse gik egentlig så gnidningsfrit, som den slags kan, men nu begynder det at knage mellem os. Sagen er den, at min mands kæreste gennem to år, som han bor sammen med, er begyndt at blande sig lidt for meget i vores børns opdragelse ifølge mig. Hun mener, at det er hendes ret at opdrage på dem, når de er hos hende og deres far. Hvor meget de skal spise ved bordet, hvilket tøj de skal have på, hvor meget PlayStation de må spille, og hvem de må lege med efter skole. Jeg synes, at den slags skal bestemmes af min eksmand og mig, men min mand kan simpelthen ikke mande sig op til at tale med hende om det, og jeg er ved at være træt af at være høflig over for hende i denne situation. Hvad skal vi gøre?

Mvh. Stine

Kære Stine

Hvor er det bare ærgerligt, når de voksnes uoverensstemmelser kommer til at gå ud over børnene.

Og i dit tilfælde kan jeg godt forstå, at det kan være svært at opleve, at en person, der ikke er forælder til dine børn, begynder at blande sig i, hvordan de skal opdrages.

Her er det vigtigt, at du og din eksmand tager jeres ansvar for jeres børn alvorligt og taler sammen om, hvordan I sikrer deres trivsel bedst muligt.

Det kan være OK, at der er forskellige regler og normer hos mor og far, for det kan børn godt skelne imellem. Så længe rammerne er forudsigelige, og børnene kan genkende det miljø, de befinder sig i, giver det tryghed.

Sagen er den, at uoverensstemmelserne mellem dig og din eksmand kan gøre dine



børn langt mere utrygge end forskellen på, hvad de må hos jer hver især.

Vores børn er eminente til at mærke stemninger og sanser lynhurtigt, hvis der er "noget galt", også selv om vi siger, at alt er OK. Derfor er det vigtigt, at du får talt med din eksmand.

Der kan være mange ting, der ligger til grund for, at han ikke har lyst til at sige noget til sin kæreste, men for jeres børns trivsels skyld er det afgørende, at han byder ind og giver sin mening til kende over for hende.

Samtidig er det fint, hvis du kan tale med kæresten om dine holdninger til børneopdragelse, men hvis kommunikationen imellem dig og hende bliver problematisk, er det din eksmand, der må tage ansvar for dialogen.

Jeg vil anbefale at invitere din eksmand til en snak om, hvordan I sammen får skabt de bedste betingelser for jeres børn. Det, der i første omgang er vigtigst for børnene, er ikke, at I har de samme regler for bordskik og PlayStation, men at I hjælper hinanden med at være de gode og ansvarlige forældre, som jeres børn har brug for.

Kærligst KatherineSara

“Vores børn er eminente til at mærke stemninger og sanser lynhurtigt, hvis der er “noget galt”.”



OM FAMILIETERAPEUTEN
KatherineSara Rasmussen er uddannet psykoterapeut og parterapeut og har sin egen praksis, hvor hun blandt andet hjælper familier og par med deres udfordringer. Læs mere om hende på katherinesara.dk