

Pubertetsproblemer og skærmtrolde

Hvorfor ændrer ens barn sig pludselig, når puberteten rammer, og hvordan kan familien lægge skærmene fra sig og få mere tid sammen? Det svarer Kulørs familierapeut på i denne måned.



Når puberteten indtræffer, sker der utrolig mange forandringer med vores børn, både i sind og krop, og en løsrivelsesproces begynder. Vores børn – nu unge – får brug for at vise sig selv og omverdenen, at de kan tackle livet selv. Det er samtidig en enormt sårbar periode, hvor nederlag rammer dem ekstra hårdt. Det er en modsætningsfuld tid, hvor de både er særligt følsomme og samtidig har brug for at vise, at de kan klare sig selv.

Jeg forstår godt dit savn efter de gode stunder, du og din datter har haft sammen. Men det vil sandsynligvis være muligt at genoptage jeres gamle shoppeture og andre hyggestunder på et tidspunkt, blot under andre omstændigheder. Hvis din datter vælger jeres hyggestunder fra, så respektér hendes valg, og fortæl dig selv, at der er andre ting, der er vigtigere for hende lige nu. Hvis du er bekymret for hende, så sig til hende, at du gerne vil tale med hende, og aftal et tidspunkt, hvor I kan snakke. Her er det vigtigt, at du fortæller hende, hvordan du har det; at du er bekymret og gerne vil vide, hvordan hun egentlig har det. Sørg for ikke at bebrejde hende noget, så hun ikke føler sig angrebet og blot ender med at gå i forsvar. Hvis du vil have hendes tillid og fortrolighed, er det vigtigt, at hun føler sig tryk ved at tale med dig. Det siges, at vi kan opdrage vores børn, indtil de er omkring 12-13 år. Derefter har vi gjort, hvad vi kunne, og må indse, at vi bedst kan hjælpe vores unge ved at vejlede og coache dem fra side-linjen. De har nemlig

stadig brug for os, men nu som personer, de kan henvende sig til, når de selv vælger det.

Kærligst KatherineSara

En mut teenager har slugt min datter

Min datter på 14 år har virkelig ændret sig det seneste års tid. Før kom hun glad hjem fra skole og fortalte en hel masse om dagen, sine veninder og lektier. Vi lavede også en masse ting sammen i fritiden, bare hun og jeg. Vi tog på shoppeture eller ud at spise brunch, og det var altid enormt hyggeligt. Men ikke mere. Nu er jeg heldig, hvis hun siger "hej", når hun kommer hjem fra skole, før hun forsvinder ind på sit værelse. Hun svarer i enstavelserord, når jeg spørger ind til hendes dag, eller hvordan hun har det, og hun er slet, slet ikke interesseret i at hænge ud med sin mor mere. Det ærgrer mig selvfølgelig, at vi ikke bruger så meget tid sammen mere, men min bekymring for hende fylder mere. Er det normalt, at man ændrer sig så drastisk, bare fordi puberteten rammer? Kan

jeg få lidt af min "gamle" datter tilbage, eller skal jeg bare acceptere, at det er sådan lige nu?

Hilsen Eva

Kære Eva
Der sker rigtig meget med vores børn, når de bliver teenagere, og det kan være virkelig svært at være forældre i denne periode. Fra at have haft en rolle som den uundværlige forælder, der har skullet deltage, styre, tage initiativ og opdrage, skifter vores børns behov for deres forældre fra at være altafgørende til pludselig at være langt mindre vigtigt.

“Jeg er heldig, hvis hun siger 'hej', når hun kommer hjem fra skole, før hun forsvinder ind på sit værelse.”



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 – store som små – er velkomne. Har du et spørgsmål, du gerne vil have svar på, så skriv til red@kuloer.dk

Familien Skærmtrolde

Vi har et klassisk 2018-problem: Vi er afhængige af vores skærme. Både min mand, jeg selv og vores tre børn i alderen seks til 12 år sidder de fleste aftener og glori ind i hver vores smartphone, iPad eller computer. Vi er faktisk enige om, at vi godt gad bruge mindre tid på skærmene og mere tid sammen med at snakke eller spille spil, men vi har svært ved at få ændret vores dårlige vaner. Det er lykkedes os at holde skærmfri i en weekend, men så falder vi i igen. Hvordan kan vi ændre vores dårlige vaner på den lange bane, så vi får mere tid sammen?

Hilsen Anne-Lene

Kære Anne-Lene
Ja, din families situation lyder ganske rigtigt som en klassisk 2018-situation. Vi har alle sammen vores skærme, som er blevet fast inventar og hjælpemiddel i hverdagen, og skærmene opfylder også vores sociale behov langt hen ad vejen. Vores mobiler og

computere kan bare ikke erstatte ægte mellemmenneskelig kontakt.

Jeg lægger dog mærke til, at I både har lysten til at lægge elektronikken på hylden til fordel for et opmærksomt og nærværende samvær, OG at I rent faktisk også har handlet på dette ønske. Det vil jeg rose jer for. For når vi skal ændre vores vaner, kan det være meget sværere, end vi lige tror. Vi mennesker er sådan indrettet fra naturens side, at vi elsker og søger tryghed, hvilket vi blandt andet finder ved at opleve gentagelser. Derfor får vores hjerne os til at holde fast i det, vi kender, fordi det gør os trygge.

Nu, hvor I har oplevet, at I rent faktisk godt kan ændre jeres vaner, gælder det om at skabe rammerne for at kunne gøre det igen. Måske vil det være en idé at sætte nogle lavere mål op for jer selv, så I lettere får en succesoplevelse. Fiasko befordrer ikke lysten til at prøve igen, det gør succeser derimod.

Kærligst KatherineSara

“Det er lykkedes os at holde skærmfri i en weekend, men så falder vi i igen.”



OM FAMILIETERAPEUTEN
Katherine Sara 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