

Fler tips och råd till tonårsföräldrar

Under framtagandet av filmen ”Tonårsstress” fanns två referensgrupper knutna till arbetet. Den ena var kvalitetsnätverket inom elevhälsan i Helsingborg, vilket består av kurator, specialpedagog, psykolog, skolsköterska och utvecklingschef. Den andra bestod av representanter från familjebehandling och Tidiga insatser/föräldrastöd inom socialförvaltningen i Helsingborg samt enhetschefen för skolintroduktionen i Landskrona. I det här dokumentet får du del av fler tips, råd och reflektioner från referensgrupperna, samt fördjupningar av några av tipsen som ges i filmen. Sist i dokumentet får du även del av fler råd till föräldrar från de ungdomar i gymnasieåldern som vi involverade i arbetet med filmen. Ungdomarna delar även med sig av hur de själva gör för att hantera stress.

Referensgrupperna

Vad är dina bästa tips till föräldrar när det gäller att stötta sina tonåringar att hantera stress?

- När tonåringen är stressad kan kommunikationen vara svår att få till. Tips för att nå fram till en kommunikation: som förälder vara försiktig med att visa sin egen oro, ge beröm på ett bra sätt men inte överdrivet, var ett stort stöd i motgången som tonåringen upplever, få hen att tro på sin egen förmåga, föregå med gott exempel.
- Hur får jag till en dialog med min tonåring? Stunden i bilen, när man t.ex. kör till olika aktiviteter, kan vara en bra stund att få till samtal. Ta tillvara de stunderna man har och var extra medveten om när de kommer.
- Ibland omhuldar vi för mycket. Hur jobbigt det än är så blir vi ju ändå starkare av motgångarna vi möter och vi växer av dem. Om vi omhuldar våra tonåringar för mycket och inte låter dem känna på motgångar så tar vi från dem möjligheten att växa och utvecklas. Då gör vi dem bara en björntjänst.
- Inte vara för påstridig. Fråga vad som händer, prata, vara delaktig i barnets liv. Ha tålamod.
- Ge tonåringen positiv uppmärksamhet. Peppa ungdomar att påverka sin situation.
- Spendera tid i naturen ihop. Att vara i naturen är läkande.
- Normer och ideal i samhället kan stressa ungdomar. Visa nyfikenhet för tonåringens förebilder.

- Som förälder kan man hjälpa tonåringarna att handskas med sina negativa känslor. Hjälpa dem att se de negativa känslorna och hjälpa dem att förhålla sig till dem. Berätta vad stress är för någonting och hjälpa dem att vaska fram vad det är de egentligen känner. Ofta använder ungdomar ett onyanserat språk, tex säger att de har en panikattack när de egentligen ”bara” är stressade.
- De konkreta råd som familjebehandlare brukar ge föräldrar är: hjälp till att strukturera upp vardagen, rutiner för kost, sömn och fysisk aktivitet, begränsa dataspelande, läsläsningen är viktig, gör saker tillsammans, vägled och sätt gränser för barnen. Var den vuxne – bli inte tonåringens kompis.
- Ge inte upp som förälder. Stötta och håll ut. Många tonårsföräldrar släpper för tidigt och förstår inte alltid att de fortfarande är jätteviktiga för sina barn.

Ofta vet tonåringar egentligen själva vad det är de behöver göra, men de kommer inte till skott med att faktiskt göra det. Vad är dina bästa tips till föräldrar för hjälpa sina tonåringar att komma igång med det de själva vet att de behöver?

- Sätt gränser, var tydlig med dem och hjälp tonåringen att begränsa, det bidrar till att minska stress. Lösa gränser ökar stressen.
- Ha tålmod som förälder.
- Inte påpeka tonåringens brister utan istället relatera till hur man som förälder upplever vad de gör. Uppmuntra positiva beteenden och bekräfta tonåringens styrkor.
- Träna konsekvenstänk, att tänka själv. Hjälpa till att skapa tydlighet kring vilka konsekvenser tonåringens beteende får.
- Gör ditt barn delaktigt i beslutsfattande. Utforska tillsammans med tonåringen. De ska komma fram till sina egna bästa lösningar.
- Man kan inte bara säga att det ska göras för att det är bra för dig, för den ingången hjälper sällan. Var väldigt inlyssnande och reflekterande som förälder. Lyssna in var tonåringen befinner sig och se var motståndet finns. Det är där, i motståndet, som man kan erbjuda sin hjälp utifrån vad det nu kan tänkas handla om. Kan som förälder inte bara pressa på utan ha istället förhållningssättet att tonåringen själv blir dirigent i sitt eget liv.
- Ställ rimliga krav utifrån tonåringens mognad. Ha realistiska mål och förväntningar både på tonåringen och på sig själv som förälder. Var snäll mot dig själv som förälder!

Vad vill du, utifrån det du jobbar med och dina kunskaper/erfarenheter, mer förmedla till föräldrar i en dialog kring ungdomar stress?

- Begränsa prestationer, barnet behöver inte vara bäst på allt. Det är ok att misslyckas.
- Ge alternativ. Vi lägger det ofta helt på ungdomen att hitta lösningen på sina problem, tex "hur ska du lösa det här nu"? Hur ska ungdomen kunna veta det? Hjälプ dem genom att presentera olika alternativ på möjliga lösningar.
- När föräldrarna inte fungerar bra tillsammans skapar det stress för barnen. Ta det ansvaret som är ditt som vuxen.
- Identifiera samhörighet och tillhörighet. Att hjälpa sina barn att hitta sin tillhörighet.
- Inhämta verktyg som föräldrar. Om man saknar verktyg behöver man hitta dem och leta upp den kunskapen. Ni föräldrar är viktigast. Familjen är viktig för ungdomar.
- Det är inte alltid lätt att vara förälder. Ibland behöver man be om och ta emot hjälp!

Tonåringarna

Hur tycker du att föräldrar kan hjälpa ungdomar att hantera stress?

- Prata med deras barn. Lyssna på dem och inte förvänta sig för mycket av dem.
- Inte bråka med en över en massa onödiga saker och istället stötta och ge en eget ansvar.
- Jag tycker att föräldrar måste ha tålamod.
- Ge konkreta tips på hur stress ser ut och vad det går att göra åt det.
- Låt barnen komma till dig och prata om vad som stressar dem.
- Bygga upp deras självförtroende och ge dem lagom mycket ansvar. Finnas för din tonåring även om de gör tokiga saker och fattar farliga beslut.
- Genom att prata med dem. Dela känslor och försöka hitta någon lösning tillsammans.
- Lägg inte över dina egna drömmar på ditt barn utan låt barnet vara en egen individ.

- Prata och vara lyhörd, nyfiken, tillmötesgående. Ha tid för ungdomarna, göra roliga saker tillsammans.
- Säg att det går att tagga ner, allt är inte på blodigt allvar.
- Visa empati för tonåren och kanske se det som en egen period och inte bara som ett steg att bli vuxen. Ska vi vara ärliga är ju faktiskt "vuxenperioden" bara ett steg på vägen till ålderdomen. Ska vi bagatellisera vuxna och deras problem med hänvisning till att det går över när du blir äldre?
- Föräldrar ska absolut försöka hjälpa till, men ofta vill och kan många tonåringar vara självständiga. Att behöva hantera stress och även då bli utfrågad av en förälder kan ge upphov till irritation och frustration om att föräldrarna inte förstår en. Ibland behöver man låta ungdomarna testa och inse saker själva; det skulle jag vilja att föräldrar skulle förstå ibland.

Hur hanterar du stress?

- Tänker bort saker och fokuserar på det som händer här och nu.
- Jag försöker fokusera på en sak i taget. Jag gör en fixarlista och betar av en sak i taget. Jag tar mig också ner till havet och går en lång promenad.
- Jag försöker göra en plan om hur jag ska dela upp mitt arbete men ibland går det inte och jag får panik i en halvtimme. Och sedan försöker jag börja med det arbete som gör mig stressad.
- Som studerande tonåring gillar jag att på något sätt strukturera upp min situation; få koll på vad jag är stressad över och om det är värt att lägga så mycket energi på. Därefter gillar jag att träna (simma, springa etc), då kan jag få tankarna på något annat och få ny energi och komma på ett bättre humör.
- Bra planering för att förhindra "värsta stressen", prioriteringar, ber om hjälp och andas.
- Jag lägger bort allt och sover 15h, sen blir jag arg och går ut i skogen.
- Träffa kompisar och uttrycka våra känslor eller gå ut på promenad.
- Om jag är stressad så lyssnar jag på musik, spelar fotboll eller kollar på film.
- Träning för att slappna av. Lösgodis. Musik. Pauser. Frisk luft, ta en promenad.