Samtalsgrupp för tonårsföräldrar

Hemuppgift – Ungdomens stund

Strategier för att skapa en god relation

1. **Avsätt tid för att för att vara tillsammans.** Var närvarande här och nu, och ge din fulla uppmärksamhet till ungdomen. Se till att du inte blir störd av mobilen eller är upptagen av något annat. Stunden kan vara omkring 15-20 minuter de första gångerna och förlängas eller kortas ner beroende på hur det går. Inga syskon eller kamrater ska vara med.

2. **Ha inget särskilt ärende.** Ställ inte frågor eller diskutera saker som ska göras eller beslutas under denna stund. Undvik uppmaningar. Stunden ska vara kravlös.

3. **Närma dig din tonåring försiktigt.** En del tonåringar är avvisande till kontakt med sina föräldrar. Närma dig på ett sätt som inte upplevs som krav på umgänge. Det kan till exempel vara att sitta i samma rum och göra varsin aktivitet. Var lyhörd för om ungdomen verkar vilja vara ifred. Det är ibland bättre att vänta och inte verka påträngande. Vilka tillfällen och situationer är passande att närma sig tonåringen? Finns det saker ni kan planera att göra tillsammans?

4. **Låt tonåringen styra.** Visa intresse för det tonåringen håller på med, till exempel dataspel, och försök att haka på. Undvik att vara styrande och att komma med för många förslag. Tänk på att ha en god stämning och inte kritisera din ungdom. Ett tips är att lyssna mer än att fråga.

5. **Bekräfta och visa uppskattning.** Uppmärksamma och beröm saker som tonåringen gör. Det kan du göra med både ord och kroppsspråk. Fundera på vilket sätt din tonåring gillar. Berätta gärna att du uppskattar stunden.

6. **Var lyhörd.** Om stunden avslutas med att din tonåring verkar vilja vara ifred, så dra dig undan utan att visa besvikelse. Försök att inte ta eventuella kommentarer personligt.

7. **Försök hitta en aktivitet som din ungdom uppskattar.** Det kan vara en kort fika eller att se en film tillsammans. Att närma sig för att bara ”prata en stund” kan kännas krävande.