

# 10 goda råd

- ❖ Förhandla och diskutera.
- ❖ Ta det inte personligt.
- ❖ Hetsa inte upp dig.
- ❖ Ha tålamod.
- ❖ Låt tonåringen vila och sova ut.
- ❖ Begränsa det som du inte tycker är sunt.
- ❖ Informera om dina planer, kör inte över.
- ❖ Börja med familjeråd – ju tidigare desto bättre.
- ❖ Låt din tonåring förstå att hen behövs i familjen.
- ❖ Välj ut max fyra strider som är viktiga för dig (städa rummet är inte en av dem).

## Christina Stielli

**År:** 49 år  
**Bor:** Stockholm, kommer från Eskilstuna.  
**Familj:** Två döttrar, 19 och 21 år.  
**Husdjur:** Mopsen Nixon.  
**Gör:** Författare, föreläsare, beteendevetare och motivationsexpert.  
**Hemsida:** www.christinastielli.se  
**Tonårsexpert därför att:** "Jag har varit helt ensam med mina döttrar sen de var tio och tolv år. När de ännu tonåren blev det en chock. Jag lärde mig den hårda vägen eftersom min ena dotter hade det väldigt jobbigt. Jag började plugga och sen skrev jag tre små tonårsböcker för tonåringar. Om självkänsla, motivation och hur man förstår sin förälder."



Christina Stielli. FOTO: MIKAEL ANDERSSON



Att laga mat en gång i veckan tycker Christina Stielli att man kan begära av en tonåring.



Förhandla om städning och tv-spelande.



Att spela tolv timmar i sträck är inte sunt men diskutera med tonåringen om tiden och lär dig själv att spela, råder Christina Stielli. FOTO: SCANPIX

# Förhandla med tonåringen

*och få sportlovsfrid*

Fasar du inför sportlovs konflikter med tonåringen där hemma? Lugn, här får du goda råd hur du både överlever och kanske får det riktigt trevligt på kuppen. Men först måste du sätta dig vid förhandlingsbordet. Christina Stielli berättar hur det går till.

**Snart är det sportlov** och för många är det en chans att få tid att umgås med familjen. Men med en tonåring där hemma kan familjeleden lätt förvandlas till ett tredje världskrig.

Du tänker dig ett härligt sportlov tillsammans. Utflykterna och aktiviteterna har du planerat sen länge och nu ska du bara njuta av roliga dagar med barnens glada skratt. Sen dimper verkligheten ner som en objuden gäst. Protester, bråk och tårar. Hur kunde det bli så här?

Beteendevetaren, föreläsaren och författaren Christina Stielli har svar.

– Många familjer har traditioner. De åker kanske till landet eller till fjällen eller hälsar på morfar. Men livet förändras och vi måste förhålla oss till det. Barnen visar oss att nu är det dags för förändring. Man får omvärdera traditioner tillsammans med sin tonåring, säger Christina.

Hon vill gärna lyfta fram tonåringarnas pressade livssituation.

”**Tonåringar och barn behöver vila. De har mycket press på sig i sin vardag.**”

– Alla skollov finns av en anledning. Tonåringar och barn behöver vila. De har mycket press på sig i sin vardag. Från tolv års ålder är det viktigt att vara rätt: ha rätt saker, tycka om rätt musik, ha rätt kläder, gilla rätt filmer.

– Det är enorma krav för att passa in och de har krav på sig att prestera i skolan. Dessutom går de upp tidigt varje dag – de är inte skapta för det. Hormoner gör dem trötta. Tänk dig som när du själv har jet lag – så mår de jämt. Men det går över. Så låt dem vila och sova ut.

**Det är inte alltid** som tonåringarna är så pigga på att hänga med på familjeutflykterna som är så viktiga för dig. Så vad ska du göra då?

– Förhandla! Säg: "Om du gör det här med oss i två dagar och är glad och trevlig så får du vara själv och göra det du vill resten av veckan". Eller fråga: "Vad vill du göra?"

På den frågan är det många ungdomar som svarar: "Spela spel". Till sina föräldrars växande oro.

– Låt dem spela, men begränsa det. Sen ska man inte glömma att spel ofta är ett socialt umgänge för tonåringar. Vi kan inte säga att spel ska förbjudas helt och om vi drar ut sladden, gud förbjude, så kapar vi deras möjlighet till socialt umgänge. Förhandla i stället.

– **Att spela spel tolv timmar i streck** är inte sunt, precis som det inte är sunt att åka skidor tolv timmar i streck. Fråga din tonåring: "Vad tycker du är en lagom dos spel?" Och lär dig att spela själv, visa intresse för tonåringens aktiviteter. Om du tycker att din tonåring ska involvera sig i det du tycker är viktigt är det inte mer än rätt att du gör detsamma, menar Christina.

Det är inte alla som har möjlighet att vara lediga och göra saker med sina tonåringar på sportlovet, men även om ton-

åringen är ledig och behöver vila så tycker Christina att man ska ställa vissa krav.

– Förhandla! Säg så här: "Skulle du kunna tänka dig att ta hand om disken och tvätta onsdag och torsdag? Så får du vila resten av veckan". Ha inga samvetskal för att du måste jobba. Barn kan sysselsätta sig själva, de behöver inte aktiveras.

**Tonåringars dygnsrytm kan** vara en annan källa till oro, särskilt om de är ute hela nätterna.

– Där får du som förälder sätta gränser. En del föräldrar säger till mig: "Men han blir så arg". Ja, det blir han. Det ingår i föräldraskapet att säga saker som tonåringen inte tycker är okej. Du måste ta kontrollen och bestämma, men du kan förhandla dig dit och samtidigt lära ditt barn hur man förhandlar.

Maria Hofling