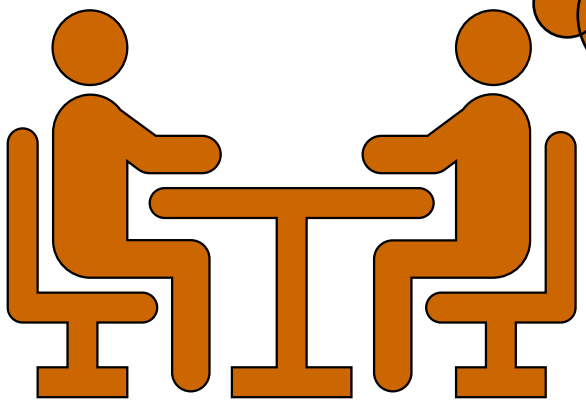
Hindringer for at ungdommer snakker

Ungdommers barrierer for å snakke med voksne



… tror ikke voksne/foreldrene kan forstå

… tror ikke voksne/foreldre/kan hjelpe

… "det er min egen feil"

… vet ikke hva som er lov ikke

… jeg har ikke tid til å ta det opp

… foreldre har ikke tid / er opptatt

… frykt for kjeft

… lojalitetskultur hvor en ikke vil sladre

… stigma og tabu

Noen ungdommer forteller de har det vanskelig på andre måter enn med ord

SOSIALE TEGN

- Synkende skoleoppmøte
- Redusert interesse for fritidsaktiviteter.
- Ber om å flytte / endre i tidsplan / grupper.
- Uforklarlige endringer i skoleresultater, oppførsel, karakterer osv.
- Isolasjon fra venner.
- Lite sosial kontakt med alle unntatt partneren.
- Endrer og avlyser planlagte aktiviteter i siste liten av grunner som føles uklare /rare.

ATFERD

- Begynner å reagere skarpt med sinne gjennom ord eller fysisk
- Ekstreme vanskeligheter med å gi slipp på telefonen, for eksempel å bli veldig stresset ved å sende tekstmeldinger.
- De er konstant bekymret for å gjøre en evt. kjæreste opprørt eller sint.
- Endringer i søvn/ spisevaner/ rusbruk/bekledning/seksualisert atferd/selvskading
- Endring i tidsbruk på nettet – overdreven spilling ect.
- Mobber /trakasserer andre

Hvordan snakke med ungdommer?

Grenser, grensesetting og samtykke

Bygger både en viktig robusthet mot overgrep og å utsette andre for overgrep

Læres ikke bare gjennom prat men også gjennom samhandling med andre

Vanskelig balanse mellom å utforske egen og andres grenser i ungdomstiden

Ungdom trenger fremdeles foreldrene sine til å veilede

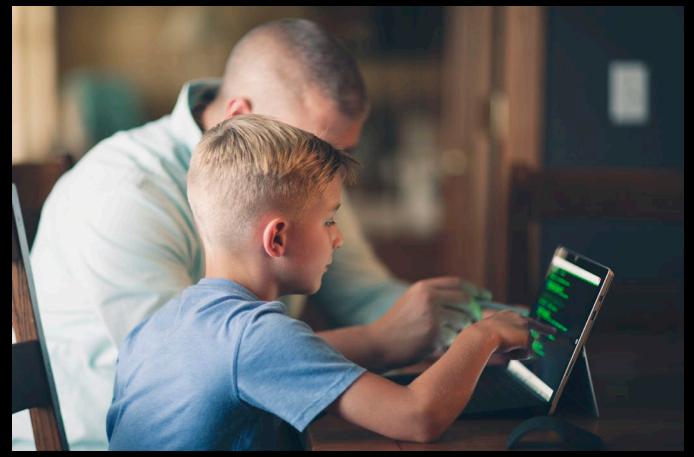
Foreldre som rollemodeller

Hvilken rollemodell er jeg for min ungdom?

Deler jeg om meg selv og egne feil/erfaringer?

Ber jeg om unnskyldning når jeg har gjort noe galt?

Hvordan snakke med ungdommer?



- Sted og tid!
- Hva gjør du med det du får vite?
- Er du klar for å romme at noe kan være vanskelig å høre?
- Sørg for at barnet ditt tør å be deg om hjelp, selv når de kanskje ikke har vært ærlige eller har gjort noe de tenker er galt.

Ivaretagelse av deg selv når barnet ditt har det vanskelig

- Det kan være vanskelig å være foreldre for begge parter
- Viktig å forsøke å ikke bidra til å øke konfliktene gjennom demonisering av den andre part i miljøet
- Få inn hjelp til deg, familien og barnet utenifra ved behov

Hvem kan hjelpe?