



Få vardagen att fungera med tonåringar

TIPS PÅ HUR DU KAN STÖDJA UNGDOMAR
PÅ ETT POSITIVT SÄTT





Utgivare:

Barnavårdsföreningen i Finland r.f.

www.bvif.fi

Författare:

Tiina Ruoho-Pettersson

Silve Serenius-Sirve

Illustrationer: Maria Sann

Grafisk layout: Idelhöjd Ab

Tryck: Punamusta Oy

© Barnavårdsföreningen 2022

ISBN 978-952-7536-00-1 (tryck)

ISBN 978-952-7536-01-8 (PDF)

Förord

I den här handboken får du svar på hur du stödjer och vägleder ungdomar. Handboken riktar sig till både föräldrar och professionella som möter ungdomar och familjer. Detta är den första svenskspråkiga handboken, som är en översättning av vår finskspråkiga originalversion *Arki toimimaan nuoren kanssa*.

Vi hoppas att innehållet ska uppmuntra, väcka tankar och besvara läsarens frågor.

Helsingfors, december 2022

Silve Serenius-Sirve
psykolog, enhetschef
Barnavårdsföreningen i Finland r.f.

Pia Sundell
Verksamhetsledare
Barnavårdsföreningen i Finland r.f.

Till läsaren

Ungdomstiden innebär många utmaningar för både ungdomarna och föräldrarna. Den ungas hjärna utvecklas fortsättningsvis och hens funktionsförmåga kan variera i olika situationer. Att börja i högstadiet och bli alltmer självständig för med sig nya sorters förväntningar och utmaningar för ungdomen. Föräldrarna kan å sin sida uppleva att de behöver information för att förstå sig på ungdomens beteende samt hjälp för att kunna stödja utvecklingen. Stämningen hemma kan tidvis vara spänd, och ungdomens beteende kan väcka osäkerhet och starka känslor.

Men ungdomar har också en mängd positiva egenskaper som det är bra att uppmärksamma: de kan vara öppna, energiska, positiva, påhittiga, godhjärtade, kreativa, sociala, inspirerande, humoristiska, känsliga eller rentav ha en specialbegåvning. Det här är värdefulla egenskaper som den unga personen kommer att ha nytta av när hen ska börja studera och arbeta och lära sig att leva ett självständigt liv. Det är viktigt att man uppmärksammar de här

positiva egenskaperna och uppmuntrar ungdomen att lyfta fram dem.

Ungdomar som har bristande exekutiva funktioner, svårigheter med självreglering eller inlärningssvårigheter behöver mycket mera hjälp och vägledning i vardagliga frågor samt i studierna än sina jämnåriga kamrater. Ibland är koncentrationssvårigheter och impulsivitet symtom på ADHD, vilket vi också i viss mån tar upp i den här handboken.

Handboken riktar sig till såväl föräldrar som professionella som arbetar med ungdomar och som behöver idéer för hur de kan stötta ungdomarna på ett positivt sätt. Handboken erbjuder praktiska tips för hur du kan agera i sådana situationer som är vanliga i umgänget med ungdomar, till exempel hemkomsttider, läxläsning och användning av smarta apparater.

Vi hoppas att handboken ska ge dig en större förståelse för ungdomars beteende och hjälpa dig att stödja dem i deras utveckling.

Innehåll

Förord	1	5 Vardagliga aktiviteter	30
Till läsaren	2	Läggdags	31
1 Att förstå ungdomars beteende	4	Hemkomsttider	33
Från barn till tonåring	4	Att hjälpa till hemma	34
Tonåringen utökar sitt revir	6	Användning av datorer, smarttelefoner och surfplattor	35
Ungdomar med ADHD	8	6 Tonåringen och skolan	36
Relaterade störningar	11	Att bibehålla vakenhetsnivån och reglera ansträngningarna	38
Frigörelse och experimenterande	12	Att reagera på respons och hålla motivationen uppe	40
Stödbehov under ungdomsåren	13	Exekutiva funktioner och impuls kontroll	41
2 Att orka som förälder	16	Samarbete mellan hem och skola	45
3 Fungerande samspel	18	7 Verktyg för ett positivt samspel	46
Entydiga och situationsanpassade instruktioner	20		
Att ge uppmärksamhet	22		
4 Regler	24		
Att komma överens om reglerna	25		
Belöning som förstärkning	26		
Vuxna barn som bor hemma	29		

1

Att förstå ungdomars beteende

Från barn till tonåring

Ungdomstidens uppgift är att förbereda människan för kroppsliga förändringar och frigörelse. Efter att ha genomgått tonårstidens fysiska och psykiska förändringar och senare också frigjort sig från sitt hem och sina föräldrar kan den unga skapa en mer jämlik relation till sina föräldrar. Förälderns uppgift är att släppa taget och ge tonåringen utrymme att bli självständig, utan att för den skull acceptera olagliga handlingar eller frångå

sina egna principer. Det viktiga är att föräldrarna förstår att tonåringen har rätt till ett eget liv och sina egna åsikter. Det kan vara förvirrande att ha barn i tonåren, eftersom det inte alltid är lätt att avgöra vad som är ett normalt tonårsexperiment och när det finns anledning till oro.

Tonåringar går igenom en utvecklingsfas med stora och snabba förändringar. Kroppen och sinnet förändras, sexuali-



teten förstärks och känslorna kan vara omtumlande. Tonåringar kan bli trotsiga på samma sätt som barn i trotsåldern. De kan ha stora humörsvängningar som delvis beror på att hormonnivåerna förändras och att det centrala nervsystemet ännu inte är färdigutvecklat. Frontalloben som styr över impuls kontroll och reglerar bete-

endet är den del av hjärnan som mognar sist, och den är inte färdigutvecklad förrän under sen ungdom eller i tidig vuxenålder.

Hjärnans stimulansbanor aktiveras i puberteten och den ökade dopaminproduktionen leder till att tonåringar reagerar starkare på spänning och belöning. Det här

gör att unga ofta tar risker, söker sig till aktiviteter som ger snabb stimulans och utför ogenomtänkta handlingar på grund av sin experimentlusta. Det beror på att de saknar "bromsar" och har en bristfällig förmåga att förutse konsekvenserna av sina handlingar. Dessutom utvecklas ungdomars förmåga att tänka systematiskt, uppfatta tiden och behärska sig själva fortsättningsvis.

Under puberteten ökar testosteronproduktionen drastiskt speciellt hos pojkar, vilket leder till ett mer aggressivt beteende. Eftersom frontallobens förmåga att kontrollera impulser inte är färdigutvecklad blir deras uppförande ofta överdrivet och trotsigt. Aggression som känsla är en viktig konstruktiv drivkraft, men man måste lära sig att kanalisera den på rätt sätt. Speciellt överaktiva och impulsiva ungdomar behöver vuxnas hjälp med att hitta ett sätt att kanalisera sin aggressivitet, till exempel genom friluftsliv, idrott eller andra hobbyer.

Till utvecklingen hör också att ungdomar blir mer känsliga för sociala signaler. Många tonåringar funderar på vad andra tänker. Att lyssna på jämnåriga och följa deras exempel blir viktigare än att ta emot råd av föräldrarna.

Prata också regelbundet om vem tonåringen umgås med och hurdana vänner hen har.



Tonåringen utökar sitt revir

Under tonåren utökas reviret. Tonåringen använder hemmet som en plats där hen tankar trygghet och omsorg, för att sedan söka sig vidare till nya upplevelser. Vid övergången till högstadiet och andra stadiet byter många skola och får nya kamrater som föräldrarna inte känner. Det är viktigt att man som förälder bekantar sig med sin tonårings värld och vet vad hen gör på fritiden och med vem hen rör sig. Det gör det lättare att hantera svåra situationer och förhindra att de förvärras.

Föräldrar ska sätta upp spelregler. Diskutera reglerna för när tonåringen får vara med sina vänner och när hen ska vara hemma och hur mycket tid hen dagligen kan tillbringa vid skärmen för att också hinna med andra aktiviteter. Prata också regelbundet om vem tonåringen umgås med och vilka vänner hen har. Det är viktigt att visa intresse och vid lämpliga tillfällen ställa frågor om tonåringens kompisar för att skapa sig en uppfattning om dem. Nöj dig inte med undvikande svar som "det är bara en kompis", utan fortsätt lugnt och tålmodigt samtalet. Om er kommunikation försvagas kan din tonåring bli distanserad och undvikande. Försök då visa äkta intresse utan att vara påträngande, så kommer du att i lämplig grad bli insläppt i tonåringens värld.

Utåtriktade ungdomar söker ofta stimulans och aktiviteter utanför hemmet, medan de som trivs för sig själva gärna är mycket hemma och gör sådant som de tycker om på egen hand.

Föräldrar till aktiva och rastlösa tonåringar oroar sig ofta över att de inte vet var deras tonåringar håller hus eller vad de gör. I kapitlet om regler får du tips på vad du kan göra om din tonåring inte kommer hem i tid och du inte får kontakt med henne eller honom.

Föräldrar till tonåringar som trivs hemma för sig själva kan å andra sidan oroas för att de inte har några vänner. Men att man trivs för sig själv behöver inte vara ett tecken på problem. Ibland kan föräldrarnas oro bero på skillnader i temperament: om föräldern själv som ung var utåtriktad och aktiv, kan det vara svårt att förstå varför tonåringen vill vara ensam. Men om tonåringens beteende förändras plötsligt och utan synbar orsak finns det anledning till oro. Då är det viktigt att föräldern pratar med tonåringen och försöker ta reda på varför hen drar sig undan. Har det hänt något i kompisgänget, blir tonåringen mobbad eller behöver hen hjälp med att skapa sociala kontakter? Är tonåringen

Men om tonåringens beteende förändras plötsligt och utan synbar orsak finns det anledning till oro.

””

själv ledsen över situationen? Kanske tonåringen saknar förmåga att skapa och bibehålla sociala kontakter och tillbringar sin tid framför datorn för att det känns lättare att hantera kontakter i den virtuella världen? I så fall är det viktigt att föräldern hjälper hen med att få kontakt med jämnåriga också utanför den virtuella världen och att familjen tillbringar tid tillsammans så att tonåringen får uppleva känslan av samhörighet.

Det är viktigt att du som förälder visar intresse för ungdomarnas värld. Be tonåringen visa dig sina spel och prata om vilken musik och vilka filmer hen tycker om. Det är kanske ingenting som tilltalar dig som vuxen, men det kan ge dig en inblick i din tonårings inre värld och intressen. Om det visar sig att ungdomen spelar spel eller tittar på filmer som hen är för ung för, ta upp saken till diskussion och kom överens om tydliga regler. Diskutera också vilka risker som finns på nätet, som till exempel mobbning, sexuellt utnyttjande och spel om pengar. Se till att du vet vad din tonåring gör på nätet och att du vid behov kan kontrollera vilka webbplatser hen besöker.

När du lär känna din tonåring och skaffar dig en inblick i hans värld kommer du

också att upptäcka att tonåringen har styrkor som annars bara visar sig tillsammans med vänner och i samband med hobbyer och intressen.

Ungdomar med ADHD

Om din tonåring har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) eller motsvarande egenskaper, kan ungdomstiden bli extra utmanande för både dig som förälder och för den unga själv. Ett barn med ADHD klarar kanske skolan bra i de lägre årskurserna, men kan få problem när kraven från skolan ökar och eleverna förväntas ta större eget ansvar. Då behövs det stöd från både föräldrar och lärare.

ADHD är en aktivitets- och uppmärksamhetsstörning med tre kärnsymtom som uppträder i olika hög grad hos olika personer, och som yttrar sig på olika sätt i beteendet. Hos vissa personer dominerar ett av symtomen, medan andra har en kombinerad form av ADHD där alla tre kärnsymtom ingår.

- **Ouppmärksamhet.** Ungdomar som har svårigheter med uppmärksamheten är initiativlösa och oföretagsamma. De ger intryck av att inte



lyssna på instruktioner och gör saker långsamt. De kan ha svårt att hålla kvar uppmärksamheten på en viss uppgift eftersom de lätt distraheras av något i omgivningen, men de kan också vara så djupt koncentrerade på en specifik aktivitet att de har svårt att uppföra sig så som situationen kräver. De försjunker ofta i sina egna tankar, glömmer bort överenskommelser och tider och tappar bort saker. Å andra sidan kan de under långa stunder koncentrera sig på sådant som de själva tycker är intressant. Uppmärksamhetsvärigheter betyder alltså inte att ungdomen är oförmögen att koncentrera sig, utan att hen har svårigheter att reglera sin uppmärksamhet. Hen är antingen alltför uppluskad av någonting specifikt eller har svårt att fokusera sin uppmärksamhet på någonting alls.

- **Överaktivitet.** Överaktiva ungdomar är rastlösa och verkar jämt vara i farten. De har svårt att sitta stilla och ägna sig åt samma sak under längre stunder utan att börja skruva på sig eller plocka med saker. Deras motoriska oro kan göra att de pratar i ett eller för oljud.

- **Impulsivitet.** Impulsiva ungdomar handlar ofta utan att tänka sig för. De avbryter ofta och inkräktar på andra för att de inte märker att de andra är mitt uppe i någonting. Impulsiva ungdomar är ofta lättövertalade, på gott och ont.

De här dragen visar sig på olika sätt beroende på hur krävande situationen eller uppgiften är. Hur stor olägenhet de här dragen medför i vardagen måste bedömas från fall till fall. I en viss situation kan en egenskap anses vara ändamålsenlig och önskvärd, medan den i en annan kan anses vara opassande.

Bakom ovan nämnda drag finns svårigheter med att reglera vakenhetstillståndet och ansträngningarna, avvikelser i hur personen reagerar på respons samt svag kontroll av exekutiva funktioner och impulser.

ADHD ger upphov till stora och snabba kast i vakenhetstillståndet. Därför måste tonåringen anstränga sig för att anpassa sin vakenhetsnivå till den nivå som uppgiften kräver. Många unga behöver utomstående stöd och vägledning för att klara av det. Ofta försvagas vakenhetstillståndet i situationer som kräver mycket stillasittande

ADHD ger upphov till stora och snabba kast i vakenhetstillståndet.



och passivt lyssnande eller längre stunder av ensidig aktivitet. Om ungdomen är motiverad och intresserad kan hen upprätthålla vakenheten längre och orkar bättre med att fortsätta anstränga sig.

Ungdomar med ADHD har ofta svårt att märka när de presterar bra och är därför längre mer beroende av omgivningens respons än sina jämnåriga. Det beror på att hjärnans belöningssystem har brister på hjärnkemisk nivå, vilket innebär att personer med ADHD inte nödvändigtvis upplever tillfredsställelse när de har lyckats med någonting. Dessutom kan ungdomar med ADHD vara så vana vid att misslyckas

och få kritik att de är inställda på att bara uppfatta negativ respons. Därför behöver de mer positiv respons för sitt beteende. Det är viktigt att responsen ges omedelbart i sin kontext för att ungdomen ska kunna koppla den till rätt handling.

De exekutiva funktionerna innefattar bland annat förmågan att planera, förbereda, sätta i gång, slutföra och värdera sina handlingar. Ungdomen måste få veta vad målsättningen är och hur hen ska uppnå målet. Det är också viktigt att kunna bedöma sina egna handlingar i förhållande till målet, det vill säga att kontrollera ifall riktningen är rätt eller om någonting behöver korrigeras.

Unga med bristande exekutiva funktioner kan ha svårt att kombinera instruktioner och handlingar. De uppfattar och förstår instruktioner, men lyckas inte styra och kontrollera sina handlingar i enlighet med instruktionerna och målet. För att nå målet behöver de också kunna undvika ovidkommande handlingar. Personer med ADHD har ofta svårt med impulskontrollen och behöver därför hjälp med att behålla fokus på sin uppgift. Förmågan att styra sin aktivitet påverkas bland annat av motivation, intresse för uppgiften, känsloläge och situationsbundna faktorer.

I kapitlet Tonåringen och skolan tar vi upp metoder för att upprätthålla de exekutiva funktionerna och vakenheten.

Relaterade störningar

Det är vanligt att det vid en utvecklingsrelaterad neuropsykiatrisk funktionsnedsättning samtidigt förekommer symptom eller drag som är typiska för flera olika störningar. Samtidigt med ADHD kan det förekomma specifika svårigheter med språkutvecklingen, specifika inlärningssvårigheter som till exempel läs- och skrivsvårigheter, svårigheter med perception och motorik samt bristande socialt samspel.

Alla ovan nämnda drag sammantagna leder till problem i relationerna, skolgången, lärandet och hanterandet av vardagen. Ungdomarna kan bli arga när saker inte går som de vill. De kan också säga eller göra något impulsivt som leder till tråkigheter.

Ungdomar som har brister i känselsinnet eller problem med att reglera sin muskelstyrka kan vara ofrivilligt hårdhänta och skada andra. De kan ha svårt att filtrera flödet av stimulans som de upplever via sina sinnen och belastas därför snabbare än sina kamrater i motsvarande situation. De kan känna sig ensamma, annorlunda eller utanför.

Unga kan också vara rastlösa eller oföretagsamma. De agerar ostrukturerat och har svårt att märka att tiden går eller kör fast så att ingenting blir gjort. De kan ha svårt att förstå flerdelade instruktioner, tolka verbal eller icke-verbal kommunikation eller uttrycka sig tydligt.

Stress och brådska framhäver ovan nämnda drag. För att underlätta situationen och få vardagen att fungera behövs tydliga dagliga rutiner.

För skolungdomar med en kombination av ADHD och läs- och skrivsvårigheter är skolgång, lärande och socialt samspel en stor utmaning. Om man har svårt att koncentrera sig på språkliga uppgifter gör läs- och skrivsvårigheterna det ännu svårare, och om man har svårt att förstå vad man läser blir det ännu svårare att försöka koncentrera sig på det. Det kan göra att ungdomen ger upp och försjunker i sina egna tankar eller uppför sig störande under lektionerna.

Om ovan nämnda problem förblir obehandlade ökar risken för ångest, depression och beteendestörningar under ungdomstiden. Tecken på depression kan vara en oförmåga att känna intresse och glädje, orkeslöshet, minskad aktivitet, koncentrationssvårigheter, sömnstörningar, sänkt

självkänsla och en känsla av värdelöshet. Beteendestörningar kan visa sig som ett normbrytande beteende med lögn, aggressivitet, rymningar eller stöld. Genom att använda positiv feedback och förstärka ett mer förnuftigt beteende och en större handlingskraft hos tonåringen, kan man effektivt förebygga allvarlig depression och beteendestörningar.

Frigörelse och experimenterande

Det är normalt att ungdomar experimenterar, vilket är ett sätt att söka sin plats och forma sin identitet. Under den här tiden frigör sig ungdomen från barndomen och söker vuxna förebilder. Förebilderna är i första hand de egna föräldrarna, men också jämnårigas åsikter och medierna spelar i allt högre grad in. Det sociala trycket bland vännerna ökar behovet av att experimentera.

Tonåringens bild av vuxenlivet formas av föräldrarnas inställning till bland annat arbete, pengar och hur man tar hand om sig själv samt föräldrarnas inställning till tonåringens skolgång och studier.

Föräldrarnas livsstil och bruk av tobak och alkohol är avgörande för tonåringens bild

Det är viktigt att tänka på att impulsiva personer har en större experimentlusta än andra och därför är mer exponerade för riskbeteende och olyckor.

”

av vuxenlivet. Föräldrar som själva röker, speciellt i tonåringens åsyn, är inte trovärdiga när de varnar för rökningens skadliga effekter. Detsamma gäller alkoholbruk och andra ohälsosamma vanor. De vuxnas inställning till berusningsmedel, och speciellt hur de använder dem, påverkar tonåringens attityder. Vuxna som är likgiltiga inför tonåringars bruk av berusningsmedel signalerar att de godkänner

det. Din uppgift som vuxen är att stå fast vid det som står i lagen och visa att du inte godkänner att minderåriga använder berusningsmedel eller röker.

Det är viktigt att tänka på att impulsiva personer har en större experimentlusta än andra och därför är mer exponerade för riskbeteende och olyckor. Personer med ADHD löper dessutom större risk att utveckla beroenden. Berusningsmedel kan skapa extra stor njutning hos personer som har störningar i hjärnans signalsubstanser och brister i belönings-systemet. En person som inte får relevant information, tillräckligt med stöd och vård riskerar att börja självmedicinera med berusningsmedel. Alkohol, nikotin och droger ger inte bara njutning, utan kan också bli ett medel för att klara av sociala sammanhang och situationer som kräver koncentration. Samma risker gäller också andra typerns beroenden, som till exempel spelberoende.

Stödbehov under ungdomsåren

Ungdomsåren är för många en tid som väcker osäkerhet, och många ungdomar är därför extra känsliga för kritik. Därför är det viktigt att ge dem tillräckligt med posi-

tiv feedback och stödja dem med positiva metoder. Vuxna ska ingripa när tonåringar uppför sig illa, men det är också viktigt att de vuxna uppmärksammar små positiva saker i vardagen och så ofta som möjligt berömmar tonåringarna och tackar dem när de har gjort någonting bra. Ungdomar kan också behöva hjälp med dygnsrytmen, eftersom den lätt förskjuts. Allt det här är extra viktigt att tänka på när det gäller ungdomar med ADHD.

Ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar har ofta nedsatt stress-tolerans, vilket ger mindre spelrum för att klara av påfrestningar. Redan de första tecknen på stress kan vara mer än de klarar av. Den mentala påfrestningen ökar i och med att de också har svårare att hantera och återhämta sig från misslyckanden.

Även under normala omständigheter ökar utsöndringen av stresshormonet kortisol hos unga. Faktorer som kan orsaka stress är sömnbrist, ett överflöd av information och intryck, en förändrad livssituation, för höga krav, oklara förväntningar och diffusa instruktioner. Det är viktigt att både ungdomen själv och de som har att göra med hen lär sig att känna igen de faktorer som orsakar stress samt belastar och riskerar att utlösa specifika beteenden.



Självreglering utvecklas i samspelet med andra människor. Som ung lär man sig hur man förväntas handla och bete sig i olika situationer och att behärska sina känsloreaktioner. Ungdomar som har svårt att identifiera känslor som orsakats av till exempel hunger eller stress riskerar att reagera på dem på ett olämpligt sätt. De kan uppleva ett obehag som känns överväldigande och gör det omöjligt att skilja känslorna från situationen. Det bästa sättet att stärka ungdomars förmåga till självreglering är att hjälpa dem att lära sig identifiera och hantera de utlösande faktorerna.

Ungdomar behöver hjälp med att skilja på sina känslor och handlingar. När en känsla av till exempel irritation uppstår behöver den inte alltid leda till en omedelbar handling. Det går att lära sig att stanna upp och konstatera att det bara är en känsla, som inte behöver leda till någon handling alls. Det gör att ungdomen får tid att tänka över sina alternativ. En impulsiv ungdom behöver hjälp med att stanna upp och tänka ut olika handlingsalternativ. Att klara av det ger ungdomen en ökad känsla av kontroll, större handlingskraft och minskad stress.

Det är viktigt att förstå att ungdomar vanligen inte har som avsikt att vara besvärliga utan helt enkelt kan sakna de färdigheter som situationen kräver. Ungdomar behöver mycket positivt stöd och uppmuntran i det vardagliga livet för att kunna ta in och lära sig nya saker. Det kan vara en god idé att tänka på sitt barn som om det var yngre än det faktiskt är och anpassa sina instruktioner efter det. Hos ungdomar med ADHD utvecklas inte de exekutiva funktionerna i samma takt som hos andra jämnåriga, och därför behöver de som har ADHD mycket mer tid, stöd och övning.

- Uppmärksamma och uttala din ungdoms lyckade prestationer och ansträngningar. Ge positiv feedback även vid små ansträngningar. Positiv feedback stärker självkänslan, stöder lärandet och förbättrar samspelet mellan dig och ungdomen.
- Tänk på att en enskild ny erfarenhet för den unga kan kännas viktigare än flera tidigare erfarenheter. Därför kan ett enskilt misslyckande överskugga tidigare framgångar, och omvänt. Det här påverkar självbilden och viljan att försöka på nytt.
- Gör tillsammans upp tydliga rutiner för era vardagliga aktiviteter. Rutiner gör vardagen smidigare och mer överskådlig. Det är bra att veta vad som ska hända och när det ska ske. Var mån om att följa rutinerna.
- Ungdomar med ADHD har ett mycket större behov av vuxnas hjälp än sina jämnåriga. De behöver dessutom hjälp under en längre tid än andra. De behöver få direkta uppmaningar och påminnelser som stöd för sin aktivitet.

2

Att orka som förälder

För att klara av vardagens utmaningar och kunna bemöta den unga på ett konstruktivt sätt behöver du känna att du orkar och att du är trygg i ditt föräldraskap. När du är trött är det svårt att tänka och handla förnuftigt, och små motgångar kan kännas stora. Du kanske tycker att du varken kan eller hinner ta hand om dig själv, utan bara handlar mekaniskt dag efter dag.

Ett sätt att upprätthålla orken är att göra sådant som du tycker om. Det behöver inte vara äventyrsresor eller storartade arrangemang, utan kan räcka med vardagliga ting.

- Skriv en lista över saker du drömmer om att göra. Föreställ dig att du inte behöver tänka på någon annan än dig själv. Det hjälper dig att få syn på vad just du behöver för att ladda dina mentala batterier.
- Vilken stund på dagen tycker du bäst om? Fokusera på den stunden. Lägg märke till de små, positiva, vackra eller roliga detaljerna i din omgivning. Njut av lugna kaffestunder, vacker natur, musik, konst, motion eller annat som intresserar dig. Till en början kan det kännas svårt och kräva medveten koncentration, men så småningom blir det en vana.

- Om du lever i ett parförhållande är det viktigt att ni har en tydlig arbetsfördelning. Gör upp en plan där det framgår hur ni fördelar hushållsarbetet och när var och en har sin lediga tid. Gör också saker på tu man hand: gå på restaurang, gå på bio eller träffa vänner. Efter en paus är det lättare att orka med vardagen igen.
- Om du är ensamstående får du själv bestämma hur du fostrar dina barn, men du kanske saknar någon som stöder dig och delar ansvaret med dig. Då är det extra viktigt att du tar hand om dig själv så att du orkar.

Det är viktigt att ni som föräldrar stöder varandra när ni fostrar era barn. Ungdomar är experter på att upptäcka vuxnas inkonsekvens och utnyttja den. Om er relation är god orkar ni bättre med ert föräldraskap och kan ge ert barn en bra grund för en balanserad utveckling. Också vid en eventuell skilsmässa är det viktigt att upprätthålla en respektfull relation.

Om du har en tendens att haka upp dig på det som är negativt är det viktigt att du aktivt försöker upptäcka det positiva och uppmärksamma det. Du har kanske samma tendens när det gäller din tonår-

ings beteende och irriterar dig så mycket att du inte orkar uppmärksamma hans positiva egenskaper och handlingar. Försök uppmärksamma dina egna och din tonårings positiva prestationer, så hjälper du också din tonåring att lägga märke till dem! Det gör att ni båda orkar bättre. Det som man fäster uppmärksamhet vid har en tendens att växa.

Se till att du inte är ensam med dina utmaningar. Att prata med andra föräldrar hjälper dig att se hur allmänna de vardagliga utmaningarna är. Prata också gärna med en professionell eller gå med i en stödgrupp för föräldrar.



3

Fungerande samspel

Fungerande samspel innebär en förmåga att förutse och förstå en annan människas avsikter. Det behövs också en förmåga att anpassa sig till den andras situation och både kunna förmedla och ta emot ett budskap. I vardagen kan det handla om hur man ger eller tar emot instruktioner, uttrycker en önskan eller ger och tar emot feedback.

Den som har problem med uppmärksamhetsregleringen och de exekutiva funktionerna har också svårt att ta emot och

följa instruktioner. Den unga behöver ofta bli påmind om vad som ska göras, också sådant som hens jämnåriga redan klarar av att hålla reda på själv. Hen behöver hjälp med att komma i gång med, utföra och avsluta uppgifter. För föräldern kan det vara frustrerande att ständigt vara tvungen att säga till om saker, och för ungdomen är det stressande att ideligen bli tillrättavisad för att ha varit för långsam eller inte fått saker gjorda. Det här ökar de negativa interaktionerna i hela familjen.



För att få till stånd en lyckad dialog behöver du hitta den rätta stunden för diskussion, visa den unga empati och anpassa ditt eget sätt att kommunicera. För den unga kan det kännas lättast att prata under en bilfärd eller på ett café. För att lyckas bättre behöver föräldern fokusera på att lyssna och försöka se situationen ur den ungas synvinkel. För många unga är det utmanande att sätta ord på sina tankar och känslor och därför behöver föräldern anpassa kommunikationen efter den ungas förmåga. Att erbjuda valbara svarsalternativ, eller kommunicera via Whatsapp kan vara fungerande tills en vanlig "live-diskussion" är möjlig igen.

Entydiga och situationsanpassade instruktioner

Ju större svårigheter den unga har med att reglera uppmärksamheten och ta emot instruktioner, desto mer beroende är hen av andras vägledning. Många ungdomar har svårt att ta emot instruktioner och organisera sitt agerande i enlighet med dem och vet därför inte hur man sätter igång med en uppgift, uppskattar hur tidskrävande den är eller när resultatet är tillräckligt bra. De kan också ha svårt att avsluta det de håller på med för att börja med någonting annat. Då behövs de vux-

Ju större svårigheter den unga har med att reglera uppmärksamheten och ta emot instruktioner, desto mer beroende är hen av andras vägledning.

”

nas stöd i form av påminnelser och hjälp med att förutse förändringar i situationen. Om ungdomen är försjunken i sina egna tankar eller aktiviteter behöver hen hjälp med att ställa in sig på att snart börja göra någonting annat.

Tänk på det här när du ger instruktioner eller ber ungdomen om någonting:

- Börja med att se till att ditt budskap har förutsättningar att nå fram. Gå fram till ungdomen, försäkra dig om att hen lyssnar och be hen avbryta vad hen håller på med. Ropar du från ett annat rum och ungdomen är koncentrerad på någonting annat finns det risk för att ditt budskap inte når fram. Då sätter du vanligtvis din energi på något som inte leder någon vart och du blir utan orsak irriterad på ungdomen eftersom du blir tvungen att upprepa dig flera gånger. Koncentrera dig på att lyssna och var lyhörd för vad din tonåring kommunicerar till dig.
- Använd helst direkta, korta och tydliga instruktioner och ett språk som din tonåring förstår. Vänta tills ungdomen gör det du har bett om innan du ger nästa instruktion. Glöm inte att förbereda ungdomen för nästa steg: "Om 30 minuter ska du sluta spela". Ge direkta uppmaningar när en halv timme har gått: "Stäng av datorn, är du snäll", "Bra!", "Gå och borsta tänderna". En del tonåringar har fortfarande ett stort behov av konkreta och

detaljerade instruktioner som stöd för sin aktivitet och uppfattar inte antydningar i stil med "Du borde ha lagt dig för länge sedan. Nu kommer du att vara trött i skolan i morgon".

- Tänk på ditt kroppsspråk. Ditt budskap blir tydligare och får större effekt när dina gester och ditt tonläge stöder det du säger. Om ditt verbala och icke-verbala budskap strider mot varandra riskerar du att din tonåring bara uppfattar det icke-verbala budskapet.
- Var en förebild. Om du vill att ni ska samtala utan att skrika åt varandra, säg lugnt: "Var snäll och sänk rösten". Ett "Skrik inte!" gör bara din tonåring ännu argare. Stöd ditt budskap med ett lugnande kroppsspråk.



Genom att ständigt uppmärksamma ett negativt beteende riskerar man att förstärka det.

”

Att ge uppmärksamhet

Ungdomar behöver fortfarande sina föräldrars odelade uppmärksamhet. Nu för tiden slukas vår uppmärksamhet och vår gemensamma tid av ett jäktigt arbetsliv, hobbyer, smarttelefoner, datorer och sociala medier, men det är viktigt att hinna vara närvarande och umgås med sin tonåring varje dag. Gemensamma måltider är en bra lösning. Ät tillsammans åtminstone en gång om dagen, och kombinera umgänget med att lära ut goda matvanor.

Hela familjen behöver också varje vecka ha tid tillsammans utan program eller andra krav. Håll er gemensamma tid fri från mobiltelefoner, och kom ihåg att själv föregå med gott exempel.

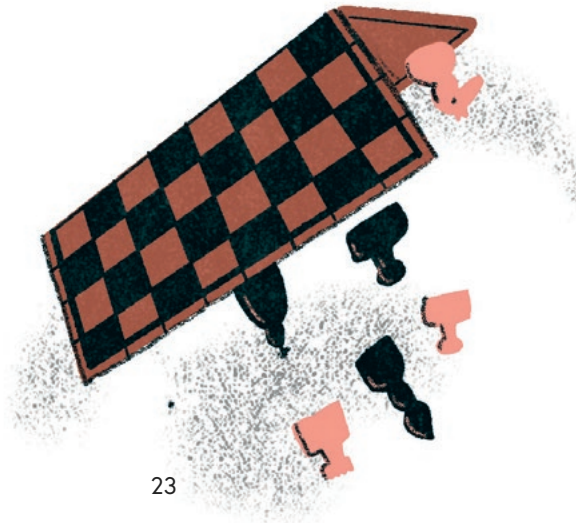
Ungdomen behöver positiv feedback på sina goda prestationer och försök att handla på ett önskvärt sätt. Det kräver att den vuxna är uppmärksam och lägger märke till de här situationerna. Positiv feedback uppmuntrar ungdomen att upprepa ifrågavarande beteende och förbättrar samspelet och stämningen hemma.

Det är viktigt att förstärka önskat beteende med hjälp av positiv feedback, men lika viktigt att minimera störande beteende genom att ignorera det. Målet är att bryta det störande beteendet så fort som möjligt så att tonåringen inte får uppmärksamhet för det. Genom att ständigt uppmärksamma ett negativt beteende riskerar man att förstärka det.

När du bekantar dig med ungdomarnas värld och engagerar dig i deras intressen kan du upptäcka nya saker att ge positiv feedback för. Genom att till exempel intressera dig för deras spel visar du att du sätter värde på sådant som är viktigt för dem. Om de vill spela tillsammans eller

ber dig titta på när de spelar är det viktigt att du gör det. När ni börjar göra saker tillsammans kommer ni lättare på andra saker som ni också kan göra tillsammans.

- Var närvarande, delta och var beredd att lyssna. Gemensamma måltider, bilresor och annat fritt umgänge passar bra för samtal.
 - Prata och fråga om ungdomens vänner, hobbyer och skolan, men utan att tränga dig på. Berätta för ungdomen att alla nya vänner är välkomna hem till er så att du kan lära känna dem. Håll dig då i bakgrunden, men visa att du finns till hands.
 - Visa att du är intresserad av den ungas tankar och åsikter. Kritisera inte. Var sparsam med dina egna åsikter och råd.
- Om du känner på dig att ungdomen oroar sig för någonting – ställ frågor, ge av din tid och visa att du är uppriktigt intresserad. Om hen inte vill prata om saken just då kan du avvakta, men lägg inte allt ansvar för att ta upp saken igen eller hitta en lösning på tonåringen, utan ta själv upp saken på nytt senare. Att intressera sig för det som är viktigt för ens tonåring är att visa omsorg. Samtidigt ger du tonåringen en bra modell för hur ett omtänksamt föräldraskap ser ut.





Regler

Kom tillsammans överens om vilka regler som ska gälla i ert hem. Ju färre och tydligare regler, desto lättare är det att hålla reda på dem och följa dem. Koncentrera er på det väsentliga i stället för att sätta upp för många regler att vakta på.

Tänk på att regler inte bara finns till för att begränsa, utan också för att underlätta livet tillsammans. Tydliga riktlinjer hjälper alla att göra rätt och lyckas. Försök formulera reglerna som direkta instruktioner i

stället för förbud, och kom ihåg att justera dem när barnen blir äldre och deras rättigheter och plikter förändras.

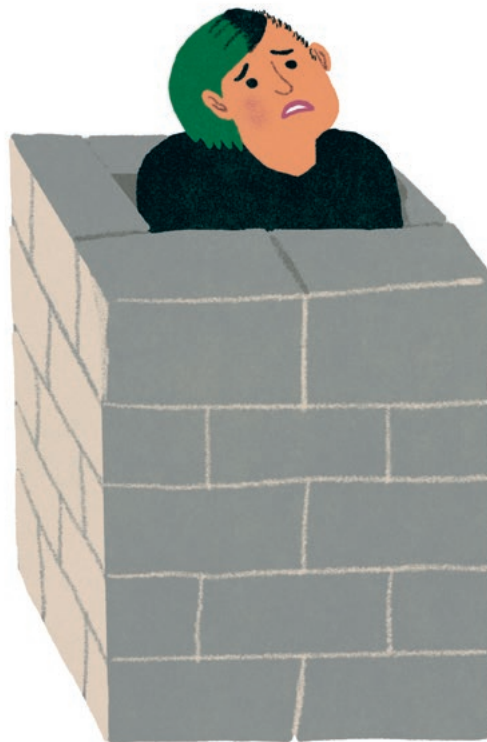
För att må bra behöver ungdomar tillräckligt med sömn, regelbundna och hälsosamma matvanor, motion och utomhusaktiviteter. De behöver också ha känslomässigt närvarande vuxna som kan ge dem positiv uppmärksamhet. Att uppfylla sitt barns grundläggande behov är en av föräldraskapets främsta uppgifter och samtidigt ett sätt att visa omsorg.

Att komma överens om reglerna

Tonåringar behöver fortfarande rutiner, följdriktighet, regelbundenhet och vuxet stöd. Kom tillsammans överens om vilka regler och rutiner som ska gälla hos er. Det är den vuxnas ansvar att sätta trygga gränser. Ni kan sedan tillsammans komma överens om regler som gäller någon viss situation. Respektera ändå i så hög grad som möjligt din tonårings individuella åsikter och val.

För att tonåringen ska få känna att hen också har bestämmanderätt är det bra att också ta upp sådana saker som tonåringen får bestämma om. När ni diskuterar regler är det viktigt att alla får sin röst hörd. Genom att tillsammans på förhand komma överens om spelregler undviker ni att det uppstår konflikter. I specialfall kan ni frånga reglerna, men då ska ni komma överens om undantagen i tillräckligt god tid på förhand.

Det är viktigt att ungdomar lär sig att förhandla, eftersom de kommer att behöva kunna det senare i livet. När ni förhandlar får tonåringen lära sig att det går att påverka sin egen situation, och du som vuxen får se en kreativ förhandlare växa fram. Föräldrar uppfostrar sina barn, men barn uppfostrar också sina föräldrar!



Det finns inte alltid färdiga överenskommelser för varje situation. När din tonåring vill göra någonting som du inte tycker om, förbjud det inte genast, utan tänk över saken först. Fundera på om det är en sak som du som vuxen ska besluta om eller om det är någonting ni kan diskutera. Vissa saker ska tonåringar få bestämma över själva, och då är ditt ansvar som förälder att ge tillräcklig information om olika alter-

nativ och deras följder (till exempel när det gäller val av hobbyer och utbildning).

Din tonåring kommer förmodligen att testa om reglerna håller. Då är din uppgift som vuxen att vara konsekvent och bestämd. Du får påminna tonåringen om vad ni har kommit överens om och stå fast vid det.

Allt emellanåt finns det skäl att gå igenom reglerna. Om ungdomen betar sig bra och ansvarsfullt kanske hen kan få ett större ansvarsområde och några begränsningar kan kanske slopas. Reglerna ska vara realistiska med förnuftiga motiveringar. Ibland kommer man ingen vart eftersom ungdomen anser sig vara missförstådd och föräldern ökar begränsningarna för att hålla kvar sin auktoritetsposition. Då hjälper det om föräldern säger att hen förstår hur ungdomen känner och berättar om sin egen oro, om det till exempel inte går att nå ungdomen per telefon sent om kvällarna.

Belöning som förstärkning

Det bästa sättet att hjälpa tonåringar att följa de gemensamma reglerna och lyckas med sina föresatser är att ge dem situationsbundna instruktioner, hjälpa dem att komma i gång med sina uppgifter och uppmärksamma deras lyckade prestat-

Ibland kommer man ingen vart eftersom ungdomen anser sig vara missförstådd och föräldern ökar begränsningarna för att hålla kvar sin auktoritetsposition.

”

ioner och försök. Ibland kan du förstärka berömmet med hjälp av belöningar. För att få belöningen ska tonåringen handla på ett överenskommet sätt.

Lärdomen blir att det går att påverka sin situation genom sina handlingar och dessutom själv dra nytta av det. Det motiverar tonåringen att fortsätta uppföra sig på samma sätt. När din tonåring upptäcker

att hen själv har nytta av att uppföra sig på önskat sätt kan du sluta med den yttre belöningen. Ungdomar med ADHD behöver få mer direkt feedback på sina handlingar ännu i högre ålder än andra, eftersom de inte nödvändigtvis själva märker när de lyckas med någonting eller kan känna glädje över det.

Målet med belöningsystemet är att hjälpa den unga att lyckas med sina prestationer. I början är det viktigt att tonåringen lyckas så mycket som möjligt för att orka hålla motivationen uppe. Träna bara en sak åt gången, men träna den tillräckligt länge för att din tonåring ska hinna samla på sig tillräckligt många erfarenheter av att lyckas. Hur länge det tar beror på vad ni tränar på. Om ni tränar samma sak under en lång period kan det vara bra att använda delbelöningar för att hålla motivationen uppe. De vuxnas uppgift är att hålla fast vid överenskommelserna, följa utvecklingen och ge beröm för lyckade prestationer.

Exempel: En tonåring som har bristande tidsuppfattning kommer ideligen för sent hem utan att meddela sina föräldrar, eftersom hen inte märker hur tiden går. Tonåringen får upprepade negativ feedback av föräldrarna. Föräldrarna bestämmer sig för att testa ett belöningsystem. De gör upp

tydliga regler för vilka handlingar som ska belönas. Vad som belönas kan vara olika för olika ungdomar: vissa kan behöva belöning för att komma hem i tid, andra för att meddela att de blir försenade. Föräldrarnas uppgift är att hjälpa tonåringen att lyckas, till exempel genom att skicka meddelande och påminna om att det snart är dags att komma hem. Föräldrarna följer upp hemkomsttiderna och att tonåringen meddelar om sina förseningar, noterar då tonåringen

För att orka hålla motivationen uppe är det viktigt att tonåringen får uppmärksamhet och beröm också för sina försök.



lyckas och ger beröm. När tonåringen har lyckats hålla överenskommelser, till exempel fem gånger i veckan, får hen en lockande belöning man avtalat om på förhand. Belöningen behöver inte vara materiell, utan den kan också vara en gemensam aktivitet. Huvudsaken är att belöningen är attraktiv för tonåringen.

För att orka hålla motivationen uppe är det viktigt att tonåringen får uppmärksamhet och beröm också för sina försök och inte förlorar sina lyckade prestationer om hen bryter mot en regel. På lång sikt är idén med belöning att via en yttre motivator sporra den unga till en förändring i sitt beteende. Detta ska så småningom leda den unga till ett mer självstyrt handlings sätt. Det här sker då tonåringen känner att hen lyckas och framgångarna uppmärksammas. Samtidigt upplever den unga att hen gynnas av att det negativa tjetet minskar och det känns trevligare att komma hem i tid. Det blir kanske också mer tid över för att göra någonting annat hemma innan läggdags och stämningen är skönare för alla i hushållet.

Om tonåringen däremot bryter mot reglerna och vare sig direkta instruktioner, förhandlingar, positiv uppmärksamhet eller belöningar hjälper, kan konsekvensen bli

Om tonåringen däremot bryter mot reglerna och vare sig direkta instruktioner, förhandlingar, positiv uppmärksamhet eller belöningar hjälper, kan konsekvensen bli att tonåringen förlorar någon av sina rättigheter.

”

att tonåringen förlorar någon av sina rättigheter. Det är viktigt att det finns ett samband mellan konsekvenserna och den regel tonåringen brutit mot. Följderna kan till exempel vara husarrest, begränsad skärmtid eller indragen veckopeng. Tänk i lugn och ro ut vad det ska vara – när du är arg kan det vara svårt att fatta förnuftiga beslut. Att bli arg och ge tonåringen spelförbud i en månad fungerar inte. Dels är straffet orimligt, dels är det omöjligt att kontrollera om förbudet följs.

Vuxna barn som bor hemma

De flesta tonåringar ser fram emot att bli myndiga. Många sjuttonåringar tycker själva att de är vuxna och är frustrerade över att inte ha samma rättigheter som en vuxen. Ibland tror ungdomar att föräldern inte längre kan bestämma över dem efter att de har blivit myndiga.

Det är bra att i god tid prata med sina tonåringar om vad det innebär att bli myndig. Berätta vilka rättigheter och skyldigheter det medför och kom tillsammans överens om vilka regler som ska gälla hemma hos er. Tonåringar kan till exempel tycka att de som myndiga ska få vara borta hemifrån utan att meddela föräldrarna eller sitta vid sin dator hela natten. Det är bra att för-

klara för dem att också vuxna som bor i hemmet berättar för varandra var de håller hus, och att man inte kan vara vaken hela natten om man har jobb, skola eller andra förpliktelser nästa dag.

När ungdomar blir myndiga är det bra om de får bo kvar hemma för att lära sig hur man sköter ett hushåll, hanterar pengar och hur man tar hand om sin hygien och sin hälsa. Men också efter att de flyttat hemifrån behöver de föräldrar som vägleder och finns till hands medan de övar sig på att leva ett självständigt liv.

Ingen blir vuxen över en natt. Speciellt personer med ADHD kan behöva hjälp med att sköta sina egna ärenden långt upp i vuxen ålder. Till och med ett vuxet barn som har flyttat hemifrån och bildat egen familj kan behöva sina föräldrars hjälp eller extern hjälp med att hantera sitt liv. Det kan gälla allt från att betala räkningar till att organisera vardagen så att den fungerar.





Vardagliga aktiviteter

Gör tillsammans upp tydliga rutiner för de vardagliga aktiviteterna. Rutiner gör det lättare att överblicka vardagen och få den att rulla. Vardagliga företeelser som läsläsning, att hålla tider och att lägga sig i tid kan ge upphov till gräl i familjen om man ständigt måste ta upp dem till diskussion. Ungdomar som har svårigheter med de exekutiva funktionerna eller med att reglera sin uppmärksamhet och sitt beteende behöver mer yttre stöd och vägledning än sina jämnåriga. De

behöver direkta instruktioner, påminnelser och en strukturerad omgivning som stöd för sina vardagliga aktiviteter. Påminnelser på mobilen är ett bra verktyg för att komma ihåg vad de ska göra.

Vuxna har ofta för höga förväntningar på ungdomar, trots att deras färdigheter kanske inte har utvecklats till en åldersadekvat nivå på alla plan. Vissa ungdomar klarar till exempel av specifika avancerade uppgifter på egen hand samtidigt som de

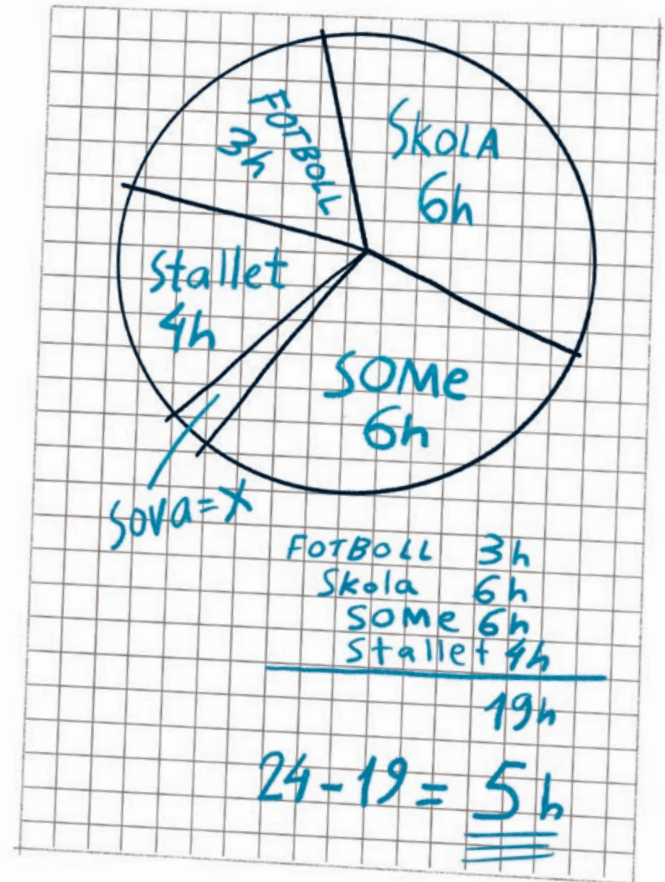
behöver konkret vägledning när det gäller sådant som den personliga hygien. När du som förälder förstår det här kan du lättare undvika konflikter och stödja din tonåring.

När din tonåring lär sig behärska de vardagliga aktiviteterna och får positiv feedback för dem, stärks också hans upplevelse av sig själv som en kompetent individ med förmåga att utvecklas. Det är en bra grund för en positiv självbild och för att klara av ett framtida självständigt liv. Försök därför alltid ge din tonåring förutsättningar för att lyckas. Kräv inte av din tonåring att hen alltid ska handla självständigt. Det är bara bra att hjälpa och skämma bort sin tonåring ibland, till exempel genom att bjuda på frukost eller skjuts till skolan.

Läggdags

Alla människor behöver tillräckligt med vila och sömn för att må bra. Ungdomar som sover för lite eller lider av sömnstörningar är tröttare på dagarna och kan bli rastlösa och ha svårt att koncentrera sig.

Under puberteten kan sömnrytmen förskjutas med upp till två timmar, av bland annat hormonella orsaker, vilket leder till att ungdomar börjar lägga sig senare. Trots det är det viktigt att ungdomar får tillräckligt med



sömn. Medan man sover förnyas energi-reserverna. För lite sömn ökar risken för stress med påföljande skadlig inverkan och försvagar även koncentrationsförmågan. Sömnbrist försvagar också immunförsvaret. Det kanske verkar som om din tonåring orkar länge trots att hen får för lite sömn, men det kan ändå vara skadligt för tillväxten och utvecklingen.

Sömnbehovet är individuellt. Man behöver så pass mycket sömn att man orkar med följande dags aktiviteter och krav. Tillräckligt med sömn och vila är en grundförutsättning för lärande, hälsa och välbefinnande, och därför är det viktigt för hela familjen att man hittar fungerande lösningar på eventuella sömnproblem.

- Kom tillsammans med din tonåring överens om när det är läggdags och vilka dagliga rutiner som hör till sänggåendet. Fasta rutiner ger kvällarna en rytm och gör det lättare att somna.
- Hjälプ din tonåring att varva ner på kvällen genom att skapa lugn, dämpa belysningen och se till att det finns kvällsmat. Servera eller påminn om kvällsmaten vid samma tid varje kväll och förbered din tonåring på att det snart är läggdags.
- Om din tonåring har svårt att slappna av eller somna kan det hjälpa att massera hans axlar eller fötter. Det ger samtidigt en möjlighet till närhet och omsorg. Se till att din tonåring inte dricker kaffe eller kola- och energidrycker, spelar datorspel, motionerar eller kommer hem sent på kvällen, eftersom det kan försvåra insomnandet.
- Hjälп din tonåring med dygnsrytmen. Speciellt ungdomar med ADHD kan ha svårt att upprätthålla dygnsrytmen på egen hand och behöver hjälп med det.
- Skärmanvändning höjer vakenhetsnivån och stör insomnandet. Om tonåringen inte kan förmå sig till att stänga av telefonen eller datorn och det drar ut på sänggåendet, måste man hitta en lösning för att trygga den viktiga vilan. Kom överens om att telefonen ska stängas av och läggas i ett annat rum. Använd en separat väckarklocka i stället för mobilens väckarklocka. Dra ut sladdarna till bordsdatorn och flytta bärbara datorer till föräldrarnas rum.



Hemkomsttider

Prata med din tonåring om fördelarna med att komma hem i tid om kvällarna, till exempel att man hinner göra någonting trevligt tillsammans och att man får tillräckligt med sömn. Prata också om konsekvenserna av att vara ute sent på kvällarna, till exempel att man är trött på morgonen om man lägger sig sent.

- Kom tillsammans överens om vilken tid tonåringen ska vara hemma om kvällarna, och håll fast vid det ni har bestämt. Det ska vara tillräckligt tidigt för att tonåringen ska hinna varva ner efter att ha träffat sina kompisar. Om du känner föräldrarna till din tonårings vänner kan du föreslå att ni alla ska ha

samma tider. Det är lättare för ungdomarna att acceptera att de måste gå hem om alla andra också gör det.

- Föräldrar ska veta var deras barn är och med vem. Se till att du har kontaktuppgifter till föräldrarna till din tonårings vänner ifall ni behöver komma överens om någonting. Det är extra viktigt om du är orolig eller misstänker att din tonåring är någon annanstans än hen påstår sig vara, eller om ungdomarna kommer överens om att sova över hos varandra.
- Ge din tonåring uppmärksamhet och positiv feedback varje gång hen kommer hem i tid. På det sättet bekräftar du för tonåringen att det är värt att fortsätta med det.

Om tonåringen kommer hem för sent utan att höra av sig, ta upp det till diskussion. Om det upprepar sig, fundera tillsammans på hur du som förälder kan hjälpa din tonåring att hålla tider. Överväg att ta i bruk någon form av konsekvenser. Det gör att tonåringen lär sig att ta ansvar för sina handlingar och känner att föräldrarna bryr sig om hen.

Det är bra att som förälder förklara varför du är orolig och berätta hur skrämmande det kan vara att inte höra av sina barn eller få kontakt med dem. Tonåringar förstår inte alltid varför deras föräldrar är oroliga. Om de är hemma hos sina kompisar tänker de att de är trygga där oberoende av om de har bett sina föräldrar om lov eller inte.

Undvik att höja rösten och skrika. Det kan få tonåringen att undvika kontakt och låta bli att meddela om förseningar och frånavaro. Det är viktigt att ni är överens om att det vid behov måste gå att få kontakt med tonåringen, och att ni diskuterar vad ni ska göra om mobilens batteri är urladdat.

Att hjälpa till hemma

Förklara för din tonåring att hushållsarbetet är på allas ansvar och att var och en ska hjälpa till efter egen förmåga och bidra till trivseln. Då den unga deltar i hemmets sysslor lär hen sig att de är lika viktiga som vilket annat arbete som helst. Att delta i hushållsarbetet är ett utmärkt sätt att lära sig det man behöver kunna för att sköta sitt eget hem när man flyttar hemifrån. Den unga kan gärna ta någon av hemmets gemensamma städ- eller servicearbeten på sitt ansvar.

Tänk på att ungdomar som har svårigheter med de exekutiva funktionerna har svårt att planera, sätta i gång och slutföra ett arbete. Här hjälper tydliga rutiner som man skapat tillsammans, som till exempel hur ofta man ska bära ut soporna eller dammsuga. Om en uppgift som att städa sitt rum känns oöverkomlig är det bättre att dela upp arbetet i mindre delar; att lägga smutsiga kläder i tvättkorgen, att lägga skräp i papperskorgen och att dammsuga. Gör också en "kom ihåg-lista" där det står i vilken ordning ungdomen ska göra de olika uppgifterna. Som stöd kan ni också göra en lista över saker som ska göras dagligen, varje vecka och varje månad.

Ungdomar protesterar ofta mot att hjälpa till hemma, men de behöver lära sig att man inte bara kan göra roliga saker och att det krävs tålamod för att slutföra en uppgift. Det är viktigt att du berömmar och tackar din tonåring när hen sköter sina uppgifter.

Användning av datorer, smarttelefoner och surfplattor

Datorer, smarttelefoner, surfplattor och andra digitala verktyg är en del av livet för dagens ungdomar, trots att en del föräldrar kan ha svårt att förstå det. De utnyttjas på alla områden i livet och har blivit en allt-

mer självklar del av vardagen. Därför måste man också avsätta tid och plats för dem i vardagen så att de inte avbryter och stör andra vardagliga aktiviteter eller det sociala umgänget.

Överväg att begränsa din tonårings skärm-användning om den stjälar tid från andra aktiviteter. Ingrid också om tonåringen blir irriterad och rastlös av att spela eller av att bli tvungen att avbryta sitt spelande. När användningen av olika slags mobila enheter ökar finns det en risk för att de tillåts ersätta äkta möten med andra människor. Därför är det viktigt att ungdomar får uppleva äkta umgänge åtminstone hemma med sin egen familj. Om man begränsar tonåringens skärmtid kan det för någon vara bra att erbjuda en annan aktivitet i stället eller göra något tillsammans med den unga.

Var noga med ditt eget skärmbeteende. Om du själv tillbringar kvällarna med din dator eller mobiltelefon kan du inte förbjuda tonåringen att göra detsamma.





Tonåringen och skolan

Skoltiden präglas av ständigt nya förväntningar och krav i och med övergångarna mellan olika årskurser och stadier. Det är en period i livet med många krav från olika håll. Tiden ska räcka till för vänner, skola, hobbyer och andra fritidssysselsättningar.

I högstadiet är kraven på en helt annan nivå än tidigare. Antalet ämnen och ämneslärare ökar, och klassrummen varierar i olika ämnen. Undervisningen får en större bredd, och det krävs en större innehållslig förståelse än i lågstadiet. Det krävs

ett större självständigt ansvarstagande av eleverna, en förmåga att anpassa sig i föränderliga situationer och självdisciplin.

Senast i samband med andra stadiets studier blir undervisningen kursbunden, vilket leder till en större variation av ämnen under läsåret och till att proven kan hopa sig. I dag krävs det även att man allt tidigare gör ämnesval för fortsatta studier.

Det är inte bara de ökande kraven från skolan och omgivningens förväntningar som slukar energi under tonåren, utan också alla



fysiska förändringar, alla nya tankar och identiteten som håller på att formas. Området vid främre pannloben i hjärnan utvecklas fortsättningsvis. Tonåringarna går igenom en omvälvande tid och är känsliga för omgivningens påverkan och respons.

Ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar stöter dessutom på ytterligare utmaningar i skolan och under

studierna. Personer med ADHD har svårigheter med att reglera vakenhetstillståndet och ansträngningarna, reagerar annorlunda på respons och har bristande exekutiva funktioner och impulskontroll. För ungdomar som har svårigheter med att styra uppmärksamheten, reglera sitt beteende och hejda impulser är en strukturerad, avskalad och konsekvent respons från omgivningen av största vikt.

Att bibehålla vakenhetsnivån och reglera ansträngningarna

Ett vanligt problem i skolan är att elevernas vakenhetsnivå kan sjunka mitt i en uppgift, vilket gör det svårt för dem att komma vidare och följa med uppgiften. Vissa försjunker i sina egna tankar, medan andra försöker höja sin vakenhetsnivå genom att börja röra på sig, spela på mobilen eller prata med dem som sitter bredvid.

Vakenhetsnivån sjunker vanligtvis i situationer som kräver stillasittande eller passivt lyssnande, eller i samband med långa, enformiga uppgifter. När man själv är motiverad och intresserad är det lättare att bibehålla vakenheten och fortsätta arbeta med sin uppgift.

Motivation spelar en central roll när det gäller ungdomars agerande och vilja att försöka. När ungdomen tror på sin egen kompetens och möjlighet att lyckas vill hen också försöka. Motivationens betydelse betonas särskilt när det gäller utmanande beteende och inlärningssvårigheter. När du vill stärka ett visst beteende är det viktigt att få ungdomen att själv förstå vilken nytta det har för hen själv och att hen har möjligheter att lyckas.

När man själv är motiverad och intresserad är det lättare att bibehålla vakenheten och fortsätta arbeta med sin uppgift.

”

Det är viktigt att den vuxna inser vad som intresserar ungdomen och drar nytta av ungdomens intresseområden i handledningen och undervisningen.

Se också kapitlet Att förstå ungdomars beteende.

Så här hjälper du unga personer att bibehålla vakenhetsnivån:

I skolan

- **Ge entydiga steg för steg-instruktioner.** Vakenheten sjunker, rastlösheten ökar och eleverna hänger inte med om instruktionerna och förväntningarna är otydliga.
- **Tänk på att uppgifterna helst ska vara varierande.** Uppgifter som kräver ett långvarigt lyssnande eller läsande sänker vakenhetsnivån och gör det svårare att fokusera. Varva med uppgifter där eleven aktiveras.
- **Markera viktiga ställen i texten** och uppgifterna med färger, utropstecken och bilder. Uppmärksamheten riktas automatiskt till avvikande stimuli.
- **Minimera elevernas väntetid**, och maximera deras aktiva tid.
- **Uppmärksamma elevernas framsteg** och ge dem omedelbar feedback och uppmuntran.
- **Var medveten om konkurrerande stimuli** i omgivningen, och ge eleverna uppgifter som är lockande och främjar aktivitet.
- **Kom ihåg att ta pauser.**

Hemma

- **Mät hur länge ungdomen orkar arbeta i ett sträck**, och anpassa pauserna efter det. Dela in arbetet i till exempel femton minuters pass med korta pauser emellan, och låt ungdomen ta tid med timern på sin mobil. Om tidsbundna pauser inte passar din tonåring, utan hen bara koncentrerar sig på att titta på klockan, är det bättre att hålla paus efter till exempel var femte räkneuppgift eller efter varje textstycke.
- **Pauserna ska vara korta.** Det räcker med att sträcka på benen eller dricka ett glas vatten. Under pauserna ska man inte börja med andra aktiviteter. Låt sociala medier vänta tills tonåringen är klar med sina läxor eller provförberedelser. Om man läser meddelanden under pauserna styrs tankarna bort från läxläsningen, och då riskerar pauserna att dra ut på tiden.
- **Se till att uppgifterna är varierande.** Varva matematik och naturvetenskaper med andra realämnen och språk.

Att reagera på respons och hålla motivationen uppe

Många har svårt att koppla ihop responsen de får med sitt handlande om responsen inte är omedelbar. Omedelbar respons har större effekt oberoende av om man vill att tonåringen ska fortsätta med ett beteende, avbryta, upprepa eller förändra det.

Exempel: En elev kastar snöboll på lärarrummets fönster på måndagen. Fönstret går sönder. Elevens straff blir en kvarsittning på fredagen, fyra dagar senare. Men den omedelbara responsen på elevens handling är en positiv belöning i form av kompisgängets uppmuntran och beundran. Kvarsittningen, som är den negativa responsen, kommer med en fördröjning på fyra dagar. Kompisarnas uppmuntran i stunden har alltså mycket större effekt på elevens beteende än kvarsittningen som förverkligas först flera dagar senare. Vetskapen om kommande konsekvenser räcker alltså inte i det här fallet för att förhindra elevens beteende.

Så här hjälper du till med att upprätthålla motivationen:

- **Ge omedelbar respons på genomfört arbete.** Med hjälp av responsen kan den unga styra sina handlingar i rätt riktning.

- **Instruera ungdomen på förhand** så att hen slipper korrigera sitt arbete efteråt.
- **Se till att ungdomen får erfarenheter av att lyckas** och att hen känner att arbetet flyter. Börja med enkla uppgifter, och ge uppmuntran när svårighetsgraden ökar. Kom ihåg att också berömma alla försök.
- **Hjälp den unga att lägga märke till sina framsteg.** Positiv respons betyder för ungdomen att någon har märkt hens försök. För den unga är det viktigt att få en tydlig förklaring på responsen, som till exempel på de positiva noteringarna i appen Wilma och att hen kan koppla dem till sina egna handlingar.
- **Använd vid behov belöningsystem** för att underlätta lärandet av nya och svåra saker.
- **Tänk på att målet med belöningsystemet är att behovet av yttre belöningar efterhand ska ersättas av en inre motivation.** Den bästa inre motivationen är känslan av att man själv har nytta av att handla på ett visst sätt. Till exempel: "Jag gör

mina läxor genast så slipper jag tjat" eller "Eftersom jag har följt mitt lässchema inför provet har jag mer tid över för att göra annat".

Exekutiva funktioner och impuls kontroll

För att kunna följa instruktioner och uppnå ett mål behöver man kunna styra sin aktivitet och kontrollera sina impulser så att man samtidigt förhindrar aktivitet som inte är ändamålsenlig. Hos ungdomar kräver impuls kontroll mer arbete också på hjärnaktivitetsnivå än hos vuxna. Speciellt ungdomar med ADHD behöver hjälp med att fokusera på sin uppgift och inte bli distraherade av yttre stimuli. Motivation, känslor och andra faktorer i situationen inverkar på ungdomens förmåga att styra sin aktivitet.

I lugna och trygga situationer står hjärnans pannlob för reglering av de exekutiva funktionerna. Då kan ungdomen planera sina aktiviteter, resonera, komma ihåg direktiv och genomföra också utmanande uppgifter. I en ansträngd situation och om ungdomen känner att hens välbefinnande är under hot, kopplas de så kallade förnuftiga exekutiva funktionerna av och ungdomen agerar mer känslostyrt.

Då är det svårt att behärska volymen på känslorna, det är svårt att tåla motgångar och den enda motivationen kan vara att komma bort från situationen till varje pris. Man kan säga att hjärnan fastnat i ett felsäkert läge och då kan ungdomen varken lära sig något eller fungera målmedvetet.

I en ansträngd situation och om ungdomen känner att hens välbefinnande är under hot, kopplas de så kallade förnuftiga exekutiva funktionerna av och ungdomen agerar mer känslostyrt.



Så här hjälper du ungdomen att behålla fokus på sin uppgift utan att hen distraheras av yttre stimuli:

I skolan

- **Organisera omgivningen och uppgifterna** så att eleven har lättare att hålla kvar uppmärksamheten på sin uppgift. Plocka undan saker som inte har med uppgiften att göra, och fokusera på en uppgift, ett avsnitt eller ett område åt gången.
- **Ge korta och entydiga instruktioner.** Rastlösheten avtar om eleven vet vad som förväntas av hen.
- **Tänk på elevernas placering i klassen.** För elever som har svårt med uppmärksamheten är det bra att sitta längst fram i klassen, och för elever som är lätt distraherade är det bättre att sitta längst bak i klassen så att de slipper vända sig om varje gång de hör ett ljud.
- **Ibland räcker det inte med muntliga instruktioner.** Använd bilder, minneslistor, visa exempel och låt eleverna tänka högt.

Hemma

- **Tänk på hur du organiserar ungdomens lärmiljö och uppgifter.** Se till att alla hjälpmedel som behövs finns till hands och fungerar, och plocka undan det som inte behövs. Då går det snabbare att komma i gång med uppgifterna.
- **Låt tonåringen göra en sak åt gången.** Ge hen tillräckligt med tid för att hinna reagera och följa instruktionerna innan du går vidare.
- **Låt tonåringen använda hörselskydd eller lyssna på musik** för att lättare kunna koncentrera sig på läsläsningen. Det hjälper tonåringen att stänga ute ljud från omgivningen. Musiken ska vara bekant för tonåringen, så att koncentrationen inte går åt till att lyssna på sångtexten.
- **Att läsa högt och tänka högt kan göra det lättare** för tonåringen att koncentrera sig och komma vidare i uppgiften.



Tips till ungdomen – så här läser du inför ett prov:

- **Dela upp provinnehållet i mindre delar** och gör en konkret provplan. Exempel: "Tisdag: läs kapitel 3 och 4. Onsdag: läs kapitel 5. Torsdag: repetera alla kapitel."
- Innan du börjar läsa eller göra uppgifter är det bra att du **skaffar dig en överblick över provinnehållet** genom att ögna igenom innehållsförteckningen, rubrikerna och bilderna.
- Läs igenom alla kapitel. **Hitta på frågor till texten** med hjälp av mellanrubrikerna, och repetera genom att svara på dem. Öva dig på att plocka ut nyckelord ur texten och frågorna, och på att rita tankekartor.
- **Hitta på egna exempel** så har du lättare att lära dig och minnas det du läser.
- Du lär dig bäst genom att **arbeta med provinnehållet på ett varierande sätt**.

Tips till ungdomen – så här skriver du prov:

- **Läs noga igenom provet** och lägg ner tid på att förstå frågorna eller uppgifterna.
- **Om du har prov i matematik, tänk på vilket räknesätt du ska använda.** Frågas det efter differens, summa, kvot eller produkt? Vilka uppgifter ges, vad frågas det efter, vilka tal ska du räkna med, vad är mellanresultat och vad är slutresultat?
- När du har prov i läsämnen kan du **bygga upp ditt svar med hjälp av frågeord:** vem, vad, när, var, varför?
- **Använd kladdpapper och skriv en lista över allt du kommer att tänka på** genast när du har läst igenom uppgiften. Använd enstaka ord eller tankstreck. När du skriver ditt svar stryker du över sakerna på listan efter hand som du tar upp dem.



Samarbete mellan hem och skola

När tonåringen kommer upp i högstadiet och andra stadiet minskar föräldrarnas naturliga kontakt med skolan och kamratkretsen, samtidigt som man från skolans sida förväntar sig ett självständigare arbetssätt av den unga. Många unga behöver ännu i det här skedet den vuxnas stöd i sin skolgång. För att föräldern ska kunna stödja den ungas skolgång krävs en god kommunikation mellan skolan och hemmet.

Läs all information som kommer från skolan, både elektronisk respons och andra meddelanden. Det är alltid bra att delta i det som skolan ordnar, också om din tonåring klarar sig bra i skolan. Din tonåring kanske protesterar, men det är viktigt att du lär känna de andra elevernas föräldrar. Genom att delta visar du dessutom att du är intresserad av din tonåring, vilket får hen att känna sig värdefull och viktig.

För en del unga kan det vara utmanande att arbeta självständigt och ta ansvar för sina studier. Det kan vara till nytta att även från skolans sida använda sig av elektroniska kanaler när man vill informera föräldern om den ungas läxor, prov och andra viktiga ärenden som berör skolgången. Då kan också föräldern påminna om kom-

mande prov, hjälpa med att göra upp läsordningen och i tid beakta olika avvikelser i skolprogrammet. Föräldern behöver få ta del av positiv respons på den ungas skolgång via till exempel Wilma, för att som förälder ha möjlighet att hemma berömma och stärka den ungas framgångar.

Ta kontakt med skolan och var själv aktiv om du oroar dig för din tonårings skolgång eller hälsa. Skolan har en mångprofessionell elevvårdsgrupp, och du kan som förälder på eget initiativ kontakta lärare, rektor, psykolog, kurator eller hälsovårdare för att diskutera din oro.

För att föräldern ska kunna stödja den ungas skolgång krävs en god kommunikation mellan skolan och hemmet.





Verktyg för ett positivt samspel

Det är aldrig för sent att förbättra samspelet med din tonåring. I det här kapitlet har vi sammanställt olika verktyg för ett positivt samspel. Det är bäst att börja med de verktyg som passar din vardag, öva ihärdigt och dra så småningom nytta av alla – men glöm inte en stor portion förståelse.

TILLBRINGA TID TILLSAMMANS

Umgås med varandra en stund varje dag. Var närvarande och visa ett äkta intresse

för din tonåring och hans värld utan att tränga dig på. Det tar kanske inte mer än 10–20 minuter per dag, men ger desto mera tillbaka. Gemensamma måltider är ett bra sätt att umgås.

GE UPPMÄRKSAMHET

Alla ungdomar behöver få positiv uppmärksamhet. De behöver få uppmuntrande och vänliga ord och leenden. Umgås med ungdomen, och uppmärksamma positiva saker så blir också ert samspel mer positivt.

IGNORERA PROVOCERANDE BETEENDEN

Det är onödigt att ingripa i varje försök till provokation från tonåringens sida. Ignorera gärna en svordom om du tror att din tonåring bara försöker provocera dig för att få din uppmärksamhet. Ge din tonåring uppmärksamhet innan hen kräver den genom dåligt uppförande.

VAR FÖRUTSEENDE

Många ungdomar behöver bli påmind om dagliga rutiner som sänggående, måltider eller att gå till skolan. Det gäller särskilt ungdomar som har svårigheter med tidsuppfattningen och de exekutiva funktionerna och lätt försjunker i sina egna tankar eller aktiviteter. Men det gäller också dem som klarar av att sätta i gång med en uppgift men inte får arbetet att framskrida enligt tidtabellen eftersom de avbryter sig och börjar göra andra saker. De behöver bli påmind i god tid för att hinna förbereda sig på att övergå till nästa aktivitet och avsluta det de håller på med. Var förutseende så förebygger du eventuella känsloutbrott som lätt kan uppstå om tonåringen inte märker att tiden går och hen plötsligt blir tvungen att avbryta det hen varit försjunken i.



ENTYDIGA INSTRUKTIONER

Ge tydliga instruktioner, en åt gången ("Ta ut soporna nu, är du snäll"). Försäkra dig om att tonåringen uppfattar vad du säger genom att gå fram till hen och ta ögonkontakt. Berätta vad du vill att hen ska göra, men framställ inte ditt önskemål som en fråga ifall det inte finns valmöjligheter ("Kan du ta ut soporna?") eller som en indirekt anmärkning ("Någon skulle faktiskt kunna ta ut soporna"). Undvik långa, komplicerade instruktioner. Att ropa direktiv från ett annat rum brukar sällan fungera.

FÖRSTÄRK POSITIVT BETEENDE MED BERÖM

Ge positiv feedback på tonåringens handlingar och egenskaper, så stärker du hens självförtroende. Ge alltid positiv feedback när din tonåring gör det du har bett om, men också när hen har ansträngt sig utan att lyckas. Kom ihåg att också uppmärksamma sådant som tonåringen gör självmant.

BELÖNA

Uppmärksamma tonåringens lyckade prestationer, och ge positiv feedback genom att berömma. Använd belöning som förstärkning när tonåringen håller på att lära sig någonting svårt. Sätt inte upp för höga

Diskutera till exempel vilka följderna blir om man sitter uppe till sent på natten. Hur påverkar det orken följande dag, eller hela följande vecka? Hur påverkar det skolgången och motivationen?

”

eller långsiktiga mål. Gå framåt med små steg, med en realistisk målsättning i taget och hjälp din tonåring att lyckas.

LÄR DIN TONÅRING ATT GÖRA VAL

Fundera tillsammans på vilka valmöjligheter som finns och vilka konsekvenser olika val får. Lär din tonåring att upptäcka

den orsakskedja ett val ger upphov till, och att alla val har sina konsekvenser. Diskutera till exempel vilka följderna blir om man sitter uppe till sent på natten. Hur påverkar det orken följande dag, eller hela följande vecka? Hur påverkar det skolgången och motivationen? Diskutera också vad som händer om man lägger sig i tid. En vardaglig övning i orsak och verkan kan handla om smutsiga jeans: Om tonåringen inte lägger sina smutsiga jeans i tvättkorgen i tid eller tvättar dem själv kommer de inte att vara rena när hen behöver dem.

KONSEKVENTA REGLER OCH GRÄNSER

Skapa tillsammans regler för hemmet och diskutera på vilket sätt alla vinner på att ni följer dem. Håll alltid fast vid det ni har kommit överens om. Ungdomen kommer förmodligen att pröva om gränserna håller, men om du står på dig kommer situationen att lätta. Kom ihåg att justera reglerna när tonåringen blir äldre.

HJÄLP TONÅRINGEN MED SJÄLVREGLERINGEN

Stöd din tonåring i sin självreglering genom att hjälpa hen att identifiera både känslorna och de situationer som utlöser

dem. Fundera tillsammans på hur man hanterar sådana situationer eller vilka handlingsalternativ det finns.

För bästa resultat ska metoderna i den här handboken användas konsekvent och regelbundet i vardagen. Ju senare man börjar använda metoderna, desto fler vanor har tonåringen och föräldrarna hunnit etablera, och desto större motstånd kan nya rutiner till en början väcka hos båda parter.

Det är aldrig för sent för att införa nya och bättre rutiner med sin tonåring. Om man gör det steg för steg är det lättare att göra de nya vanorna till en del av vardagen. Det är normalt att uppleva bakslag och falla tillbaka i gamla vanor, speciellt om föräldrarna är trötta och jäktade. Ge inte upp för det, utan fortsatt tålmodigt att öva in de nya metoderna. Föräldern kan också själv behöva stöd för att ta dem i bruk.

Ibland behövs det utöver dessa stödverktyg också annan vård, som till exempel rehabilitering, terapi och/eller läkemedelsbehandling. Men oavsett behandling är det viktigt att fortsätta med metoderna i handboken för att stödja ett positivt samspel i tonåringens vardag.

Få vardagen att fungera med tonåringar

TIPS PÅ HUR DU KAN STÖDJA UNGDOMAR PÅ ETT POSITIVT SÄTT

Känns livet med en tonåring utmanande? Är det svårt att förstå hur tonåringar tänker, eller funderar du på hur du skulle kunna skapa kontakt med tonåringen?

Under ungdomstiden sker stora och omvälvande förändringar, vilket kan vara förvirrande både för den unga själv och för hans närmaste omgivning.

Den här handboken hjälper alla som har att göra med ungdomar att förstå utvecklingen och förändringarna som sker i den ungas liv. Handboken ger också konkreta metoder för att öka det positiva samspelet.

