

SÅ NÅR DU FRAM TILL DIN TONÅRING

Har du någon gång funderat på hur du ska nå fram till din tonåring för att prata om viktiga frågor? Unga har behov av att prata om svåra frågor som stress, alkohol och nedstämdhet. Unga tycker att det är bra att föräldrar bryr sig, ställer frågor och initierar samtal - men det gör inte situationen enklare.

Det finns biologiska och kemiska förklaringar till varför tonåringar tänker och agerar som de gör. Vet du mer om hur tonårshjärnan fungerar ökar du chansen till bättre samtal.

Här är några enkla tips inför viktiga samtal med unga

- Visa intresse och ställ gärna följdfrågor men var samtidigt inte för nyfiken. Barn och unga anförtror sig hellre åt dem som lyssnar och är intresserade.
- Ta initiativ till samtal även om tonåringens intresse verkar svalt.
- Se till att det finns gott om tid för samtalet för att inte behöva avbryta mitt i. Ett bra tillfälle för samtal kan vara i bilen eller under en promenad.
- Försök att vara utvilad och mätt när ni har viktiga samtal. Är ni trötta eller hungriga blir det svårare att hålla fokus och humör uppe.
- Bli inte arg! Det kan vara svårt i stunden om tonåringens känslor tagit över men räkna till 10 och ta några djupa andetag. Om du kan behålla lugnet ökar chansen att din tonåring berättar saker för dig nästa gång. Det skapar goda förutsättningar för givande samtal framöver.

Det tar år att bygga upp tillit men det är aldrig för sent att börja.

Mer information om tonårshjärnan på www.prataomalkohol.se/tonarshjarnan

