

Det är dags att sluta uppfostra din tonåring. Det anser psykiatrikern Michael Rangne. Konflikterna mellan föräldrar och tonåringar är bara en sund frigörelse.

– De här åren får föräldrarna skörda vad de sått, säger han.

Michael Rangne är psykiater, utbildningsansvarig vid Norra Stockholms psykiatri och seminarieledare inom Familylab.

– Har man försummat barnuppfostran i de tidigare åren kan man inte räkna med att ta igen det nu, säger han. Så kallad sista-minuten-uppfostran fungerar inte. Även den mest kärleksfulla uppfostran är ett övergrepp på tonåringens integritet eftersom den är kontrollerande, reglerande och bättrevetande.

– Om du har en konflikt med din bästa vän, vad skulle du göra och hur skulle du uttrycka dig då? Tonåringar är helt vanliga människor som ska behandlas som andra människor.

Det spelar fortfarande roll vad föräldrarna tycker och säger, även om tonåringen inte visar det. Men föräldrarnas roll är snarare att lotsa än att kontrollera och använda makt.

Frigörelsen har två parter. Den unga som ska hitta sin egen identitet och föräldern som ska släppa taget. Det är en förlust av närhet, kontroll och förtrolighet. Barnet träffar och pratar hellre med sina kompisar och andra vuxna.

Hur starka reaktionerna i tonåren blir beror på den uppfostran och de värderingar som barnet fått tidigare i livet. Om de har utvecklat sin självkänsla och integritet brukar det gå lättare. Det handlar om att bli sedd och bekräftad för den man är och inte vad man gör, vad man presterar. Familjer där föräldrarna gör allt för att barnen ska vara lyckade, så kallade projektbarn, slår tillbaka i tonåren.

– De fortsätter göra allt bara för att bli omtyckta. Att prestera blir ett sätt att vara älskad. Och det skapar en stor stress. Självkänsla handlar om att veta att man har ett värde som person. Att man bara genom att finnas berikar någons liv. Jag säger ofta till mina barn ”Vad roligt det är att vara din förälder.”

Föräldrar idag är mer ängsliga och stressade än tidigare generationer. De söker metoder som säkerställer att de gör rätt och att de gör ett bra jobb. Men enligt Jesper Juul, familjeterapeut och grundare av Familylab, finns det inte några säkra metoder. Han tror inte på konceptet à la "How to manage your teenager in five easy lessons". Om man får problem i sin relation måste man prata med sin partner, man använder ingen metod. Detsamma gäller med barn. Han tar som exempel i sin bok: ”Du kan ju tänka dig vad som skulle hända om jag gav min fru timeout när jag blev frustrerad på henne. Så vad är det som gör att vi tycker att det är ok att göra det med barn?” Man behöver inte vara korrekt. Det kan bli fel och då får man be om ursäkt och gå vidare. Det lär sig barnet något på också. Att våga göra fel och be om ursäkt.

Under tonåren behöver de unga hjälp att utveckla sitt sätt att tänka. De behöver utveckla en inre dialog. Det kan föräldrarna stötta med frågor som hur vill du göra, varför då eller varför inte. Det lotsar tonåringen fram till sin egen vilja.

– Uppfostran handlar traditionellt om lydnad, att göra som vi säger. Men i tonåren begär vi sedan att de inte ska göra som kompisarna säger utan att istället tänka själva, säger Michael Rangne.

Inte förrän vid 25 års ålder är hjärnan helt utvecklad. Den främre delen utvecklas sist, den som behövs för att kunna fatta övervägda, mogna beslut och överblicka konsekvenser. Därför behöver vuxna ge vägledning och hjälpa till att utveckla den inre dialogen.

Att den här delen av hjärnan utvecklas sent var viktigt förr då den unga mannen eller kvinnan skulle lämna flokken för att leva i en annan. För det krävs mod, riskbenägenhet och en aning dumdristighet.

Det gör att ungdomar är mer känslomässigt styrda och konflikter lätt blossar upp.

– Välj dina strider, se vad som är viktigt och vad som faktiskt bara är tjafs.

Tonåringen ska ta makten över sitt liv och det de gör, gör det för sig själva – inte emot föräldrarna.

– Var tydlig med dina gränser och prata med din tonåring, är mitt råd. Men har du inget vettigt att säga så kan du inte räkna med att tonåringen lyssnar, det gör ju ingen annan heller.