

Foreldreliv

Ferie

Foreldreliv

Hvordan takle familieferie med tenåring?

Det første du må vurdere når du skal planlegge ferie med tenåringer, er om tenåringen i det hele tatt skal være med. Dernest om du har lyst til å være med.

Per Asbjørn Risnes, forfatter og skribent

De fleste av oss regner sommerferie som en ikke-produktiv tid der vi skal hvile og komme oss etter stresset og kravene i hverdagen. I tillegg skal det skapes minner, bygge relasjoner og tilrettelegge for kvalitetstid. Ferien skal være grunnsteinene for familien resten av året. Det er en romantisert versjon av de beste øyeblikkene familien har i løpet av året.

De fleste av oss vet at dette i beste fall er ønsketenkning.

I tre-fire uker skal du tilbringe 24 timer i døgnet på en hytte, et hotell, en campingplass eller i en bobil på vei fra A til B. All denne tiden med uavbrutt samvær med mennesker du vanligvis bare treffer et par timer på morgenen og deretter så vidt ved middagsbordet, fører sjelden til magiske øyeblikk.

Forskjellige forventninger. Det betyr selvsagt ikke at jeg anbefaler å reise på ferie hver for dere. Bare at ferie med familien kan være som å dra på tur med en partilederdebat. Alle har forskjellige verdier, forventninger, behov og måte å argumentere for sitt syn. Og selv ikke verdens beste programleder kan klare å synkronisere disse forventningene.

En australsk gjennomgang av forskning på familie og ferie antyder at det er en viss kjønnsforskjell når det kommer til forventninger. Kvinner opplever ferien først og fremst gjennom sosialisering og interaksjon med andre, men ender opp med å være tilretteleggere for andres eventyr og drømmer.

Mens menn vurderer feriens kvaliteter gjennom aktiviteter og fravær av de vanlige jobbkravene, noe som betyr å ta med barna på zipline, minigolf og å skaffe seg nok tidslommer med alenetid, som den daglige espressoen alene på nabobaren under morgenturen for å kjøpe frokost til resten av familien.



Per Asbjørn Risnes er tenåringsforelder, forfatter og skribent. Han har blant annet gitt ut bøkene «Verdens beste pappa» og «Jentepappa».



Tenåringer har kronisk jetlag



Tenåringer - hvis det var mulig å få et svar ut av dem - opplever, som vi vet, ferien først og fremst gjennom kvaliteten på mobildata-forbindelsen og muligheten til å unngå 24-timers samvær med deg.

Senk egne forventninger. Så derfor, hvordan forbereder man seg best mulig på å overleve ferien med tenåringer? Først og fremst ved å rydde unna eventuelt konflikter i forkant. Og senke dine egne forventninger til tenåringens bidrag.

Sommerferien er en god tid til å hente frem boken briten Tom Hodgkinson ga ut i 2012, «The Idle Parent». Han mener at lykkeligere og nedstressede foreldre skaper lykkeligere barn. Han mente den beste oppdragelsen kunne oppsummeres i en setning: «Leave them alone!»

Og det gjelder antagelig enda mer i ferien. Det er ikke tiden for å kompensere for dressur du ikke har fått etablert resten av året. Det kan være en god idé for foreldrene også, å forsøke å være en hyggelig utgave av seg selv, uten trusler gjennom sammenbitte



Tenåringer opplever ferien først og fremst gjennom kvaliteten på mobildata-forbindelsen og muligheten til å unngå 24-timers samvær med deg

tenner. Det er snarere tiden for å ha være hands-off.

Syv velmente forslag. Men for deg som trenger flere innspill for å gjøre ferien lettere, her er noen velmente forslag:

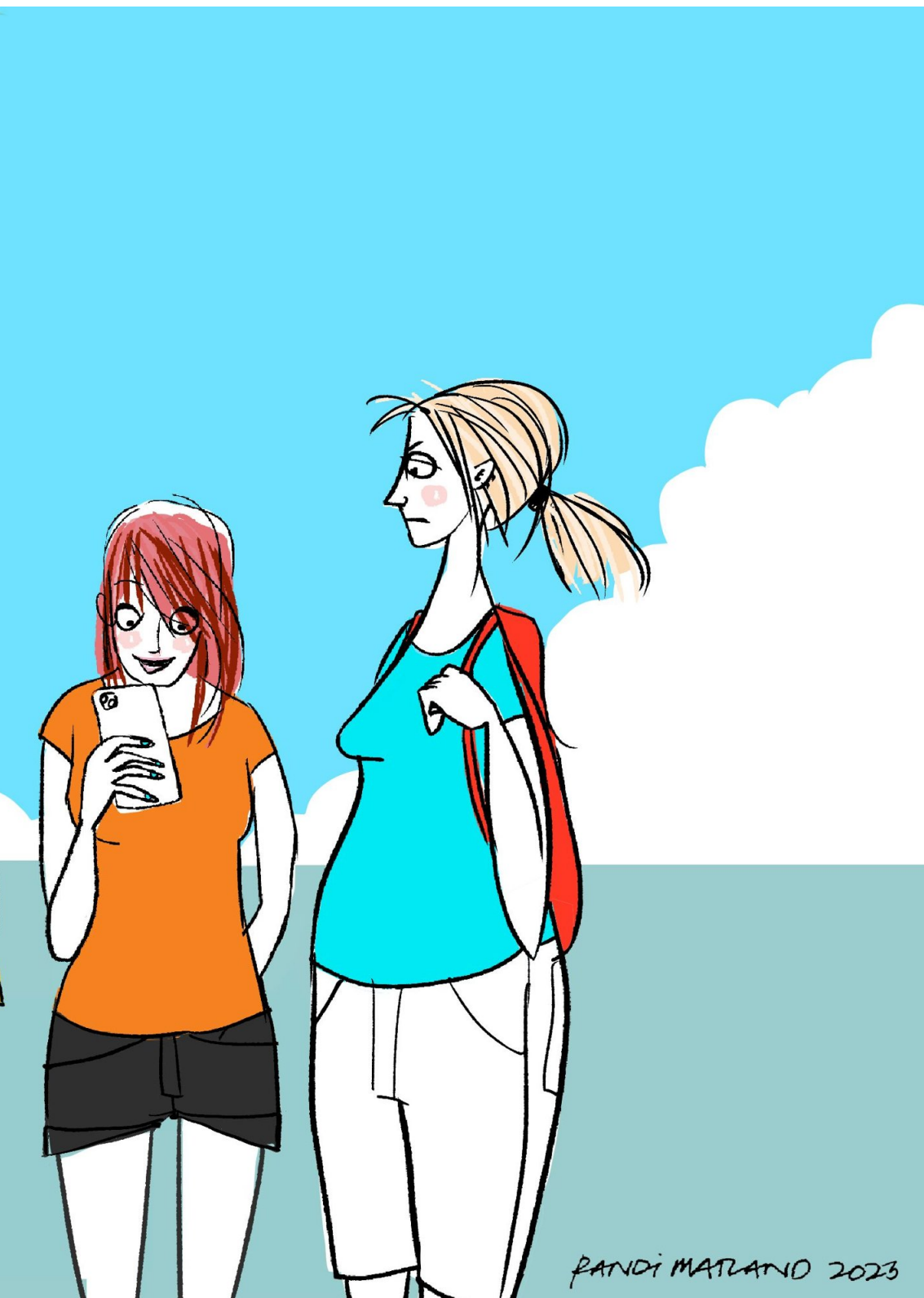
1. Forventningsavklaring er avgjørende.

Det som virker som en drømmeferie for deg - gå fra hytte til hytte i fjellet eller bistro-hopping i Paris - kan virke som helvetes forgård for tenåringen din. Og kanskje også for partneren din.

Hvis ikke tenåringen allerede har vært involvert i selve planleggingen av ferien, så ta en runde der alle forteller hva de håper de vil oppleve i løpet av denne turen. Følelsen av ansvar og kontroll kan gjøre at entusiasmen stiger fra øyerulling til avmålte nikk.

2. Visualisering.

Ikke minst kan det være godt at tenåringene visualiserer sammen med deg, hvor positive, snakkesalige og høflige de har tenkt å være.



3. Ikke glem døgnrytmeforskjellene!

Tenåringer har kronisk jetlag. Hjernene er i konstant ombygging. Ikke legg opp til alt for rigide morgenrutiner eller museums-køer før kl. 08. De fleste tenåringer trenger mellom 8 og 10 timers søvn i døgnet. Det er sjelden de får til det i hverdagen. Gi dem et par ekstra timer i ferien. Derfor kan det være en god idé å ha et ekstra soverom til tenåringerne heller enn sjøutsikt for alle.

4. Blodsukkerforberedelser.

Vær alltid klar for at en eller flere familiemedlemmer er sultne og sjelden synkronisert med de lokale åpningstidene. Ha alltid noe drikke og frukt eller sjokolade i nærheten.

5. Fraksjonsferiering kan ha mye for seg.

Del opp familien i mindre enheter! La alle få delta på det de ønsker, gi hverandre plass til å ha fleksibel døgnrytme, men pass på å samles minst én gang om dagen.

Alle har forskjellige verdier, forventninger, behov og måte å argumentere for sitt syn.

Illustrasjon: Randi Matland



Ferie med tenåringer er tiden for å være mer hands-off

Og gi alle i oppdrag å finne på en aktivitet pr. dag. Det kan være å gå for å kjøpe en type mat, eller å prøve vannsklien i nabolandsbyen. Godta forslag uten fordømmelse.

6. Vær en god IKT-avdeling.

Ta med ekstra mobildata-ruter! Dagens tenåringer har hele venneflokken med seg i lommen. Det er nytteløst å tro at de skal legge sosiale medier igjen hjemme. Nettilgangen kan være dårlig mange steder (og det kan være lurt å legge deler av turen til steder uten nettilgang). Men gjør en avtale med tenåringerne om at du skal sørge for god nettilgang, om de sørger for å holde telefonen borte ved bordet.

7. Ingen er for gamle for selskapsleker.

20 spørsmål går for eksempel aldri av moten. Én av dere tenker på et ord. Helst noe konkret. Abstrakte begreper blir for vanskelig for alle under 33. Deretter skal den/de andre ved hjelp av bare ja/nei-spørsmål finne ut hva ordet er.

Foreldreliv Psykologen

Savner større bevissthet rundt barns matvaner

Når dessert blir belønning for å ha gjort en ubehagelig innsats.



Foreldreliv

Line Marie Warholm

Psykologspesialist og spaltist

Vi har fått nye nordiske kostholdsråd, og debatten går om hva som er sunt og bærekraftig. Jeg savner oppmerksomhet rundt hvilke matvaner vi lærer barna våre om.

En restaurant reklamerer med at alle barn som spiser opp maten sin, får en gratis ispinne. Ved første øyekast blir jeg provosert over at restauranten blander seg inn i barneoppdragelsen min. Hvis barnet mitt allerede har spist is den dagen, er det ikke sikkert at vi skal ha noe mer is.

Men det som også er problematisk, er denne holdningen til mat: Spis opp det som er på tallerkenen din.

Jeg vet at mange foreldre fortsatt er opptatt av det. Og vi skal for all del forsøke å redusere matsvinn og lære barna å forsyne seg med små porsjoner og heller flere ganger - for nettopp å unngå å kaste mat. Men når tabben først er gjort og magen er mett, hva skal barnet gjøre da?

Forholdet til mat. De fleste barn regulerer næringsinntaket helt naturlig. Hvis de får rimelig sunn mat servert, er det begrenset hvor mye som får plass i de små magene deres. De spiser med magen og ikke med øynene.

Gjennom livet kan forholdet vårt til mat bli mer komplisert. Vi vet at personer som slanker seg eller har slanket seg, kan utvikle et anstrengt forhold til mat. Tendensen til å spise mer når anledningen byr seg, øker - nettopp fordi man «vet» at det kommer dårligere tider.

Det er mye som påvirker hvor mye vi spiser. Vaner har mye å si, vi vender oss til å spise mye eller lite, sjelden eller ofte. Størrelsen på tallerkenen påvirker mengden vi forsyner oss med, og ikke minst påvirkes vi av hvor mye de rundt oss spiser. Vi spiser mer når vi ser på TV samtidig, fordi vi vender oppmerksomheten bort fra maten og kroppen og spiser uten at vi helt tenker over det. Rammen rundt måltidene er med andre ord viktig for barna våre og for deres spisevaner. Bevisst og ubevisst påvirkes de av hvordan vi spiser.

Enormt fokus på sunnhet. De fleste barn i dag har en oppfatning av hva som er sunt og ikke

sunt. Oppmerksomheten vår rundt hva som er greit å spise, er stor i samfunnet vårt. Mat og kropp er ikke noe som bare er der, men noe som også barna tenker omkring.

Med det enorme fokuset på hva som er sunn mat, synes jeg det er underlig at vi ikke har en større bevissthet rundt barns matvaner. På skolen ser barna på NRK Super eller Youtube i matpausen helt fra første trinn. Med denne praksisen lærer vi opp barna til matvaner vi vet oss til å spise mer enn vi trenger.

I tillegg brukes gjerne is og godteri som belønning når barna har vært flinke. På en barneskole jeg vet om, fikk barna is når de hadde ryddet og vasket hyllene før sommerferien. Siste skoledag, derimot, var en helt vanlig dag uten iskrem. Mat brukes da som belønning for en innsats, mens det som ville vært en anledning til ekstra kos og samvær - altså en hyggelig sosial stund for stundens skyld - ikke ble markert.

Slutte å «belønningsspise».

Restauranteksempelet med isen lærer barna å slutte å lytte til kroppens naturlige metthetssignaler og tømme tallerkenen. De lærer at dessert ikke handler om å hygge seg sammen i en spesiell anledning, men om å få en belønning når man har gjort en ubehagelig innsats.

Vi er alle klar over at vi ikke skal «trøstespise». Kanskje er det på tide at vi slutter å lære barna våre å «belønningsspise» - det er nemlig to sider av samme sak. Det handler med andre ord ikke bare om hva og når vi spiser, men også om hvordan vi spiser.

Fakta.

Line Marie Warholm

Psykologspesialist og psykoanalytiker.

Bred erfaring fra offentlig psykisk helsevern, familievern, privat praksis og fra rettsvesenet.

Forfatter av boken «Kule kids og foreldre som strever med å slippe taket».

Er spaltist i Aftenposten.