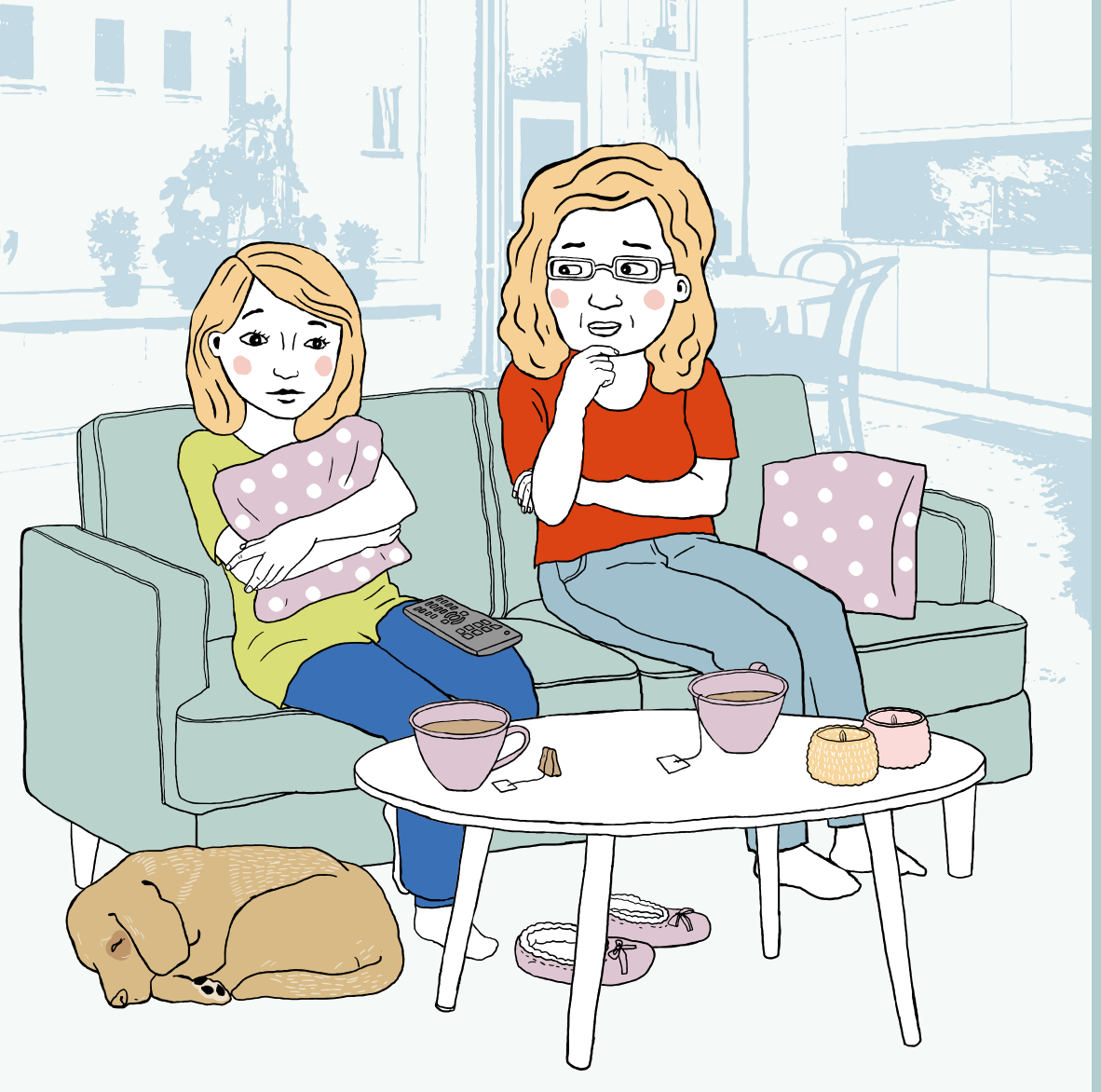
VÅGA VARA VUXEN

För dig som är vuxen och vill visa att du bryr dig.
Goda råd från ungdomar själva.



Kanske är du förälder eller möter barn i ditt arbete. Vare sig allt verkar bra eller du oroar dig är det viktigt att visa att du bryr dig. Det syns ju inte alltid på utsidan hur man mår.

Som vuxen måste du inte alltid trösta, ge goda råd eller lösa problem. Vi har pratat med unga som delat med sig av sina tips till vuxna som vill bry sig. Det är ganska enkelt, det kan börja med en fråga ...

– Hur är det med dig?

> *Det hjälper otroligt mycket att få prata av sig, om både smått och stort. Och det räcker långt att någon orkar lyssna uppmärksamt, utan att avbryta.*
>
> *Alice 15 år*

Påminn om att det är viktigt att inte bära sina bekymmer ensam.
Det räcker ofta med en fråga. Acceptera ett nej.

Det är inte säkert att tonåringen nappar just när du vill prata. Budskapet går ändå fram – det är viktigt att prata när man har bekymmer, med dig eller med någon annan.

Var intresserad på riktigt

Många unga känner stor press på sig att vara duktiga eller perfekta. De kan behöva prata av sig om vardagliga ting, som skolan och kompisar. Lyssna uppmärksamt och låt bli mobilen och datorn. Var lyhörd och avbryt inte. Nästa gång kanske det är något allvarligare.

Bemöt med respekt

Ta den unga på allvar. Skoja inte bort ett problem eller säg att det går över. Istället för att ge goda råd är det oftast bättre att ställa frågor som:

– *Har du funderat på hur du vill ...*
– *Vad tror du vore bäst ...*

Tänk dig för innan du börjar trösta eller berömma prestationen, det kanske bara ökar på oron.

Visa inte oro

Agera lugnt. Om du dramatiserar kan det bli skrämmande och stänga dörren för fler samtal. Är du mycket orolig kan du också behöva prata med någon.

NÄR ÄR DET LÄGE ATT PRATA?

Det är inte alltid lättatt få till ett samtal.
Här är ungdomarnas råd.

Tajming

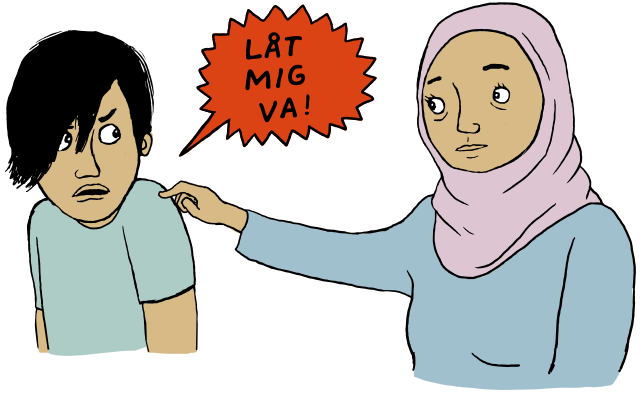
Att vilja prata precis när tonåringen kliver innanför dörren är inte smart. Måndagar är inte heller så bra. Prata när det är lugnt och passar, mitt i veckan är bättre. Ät och vila lite innan, då är bägge mindre känsliga.

Platsen

Välj en plats där ditt barn känner sig trygg och avspänd. Kanske är det efter middagen vid matbordet? När ni är själva i bilen? Medan ni slötittar på teve? Man kan skapa ett tillfälle genom att be om hjälp med något eller småprata över en kvällsmacka.

Ta det lugnt

Säg inte plötsligt ”nu måste vi prata”. Avdramatisera istället. Om det är personligt så se till att ni är själva. Pressa inte, ha tålamod. Kanske behöver ni prata flera gånger om småsaker innan din tonåring tar upp något viktigt med dig.



Fokusera på det som är positivt

Hitta det som är bra, inte vad som gått fel, till exempel:

– *Du gjorde klokt som gick hem och tog hand om dig själv när det här hände.*

Bekräfta det som fungerar, lyft fram styrkor som hen själv inte ser.

– *Vad modig du var när ...*

Unga mår ofta dåligt för att de måste prestera. Undvik att spä på det, som när ni pratar om betyg. Uppmuntra ansträngningen, inte resultatet. Vid framgångar räcker ett grattis bra, – *jag älskar dig oavsett.*

Skuldbelägg inte

När något gått på tok, lyssna, men sök inte efter syndabockar och skuldbelägg ingen. Försök istället hitta en lösning och en väg framåt.

Växa och må bra

Idéen att låta unga tipsa vuxna om hur man bäst pratar kom när vi gjorde en folder med må bra-tips. Den här illustrationen av *Lotta Sjöberg* är från den.

Växa och må bra är ett projekt som stärker ungas rätt att komma till tals i frågor som berör dem.

Läs gärna mer på nsph.se/vaxa

BLUNDA INTE FÖR DET DU SER

Se dig omkring! Finns det unga i din närhet som behöver ditt stöd eller uppmuntran? Våga ta kontakt, prata och agera.

Om en ung person i din närhet beter sig konstigt eller helt oförklarligt är det inte för att vara djävlig. Det finns något bakom. Pröva att tänka så här:

– *Varför har hen gjort det?*
– *Varför gör hen så här?*
– *Vad kan ha hänt?*
– *Jag kanske ska prata med hen.*

Om något händer, till exempel i skolan, ge olika alternativ:

– *Vill du prata med någon?*
– *Vill du ringa hem?*
– *Vill du vara själv någonstans?*
– *Vill du gå hem?*
– *Ska jag hämta en kompis?*

VÅGA STRÄCKA UT EN HAND

Ungdomarna som bidragit med råden här hade många erfarenheter av vuxna som valde att vända bort blicken istället för att sträcka ut en hand. Men det finns också exempel på vuxna som vågade.

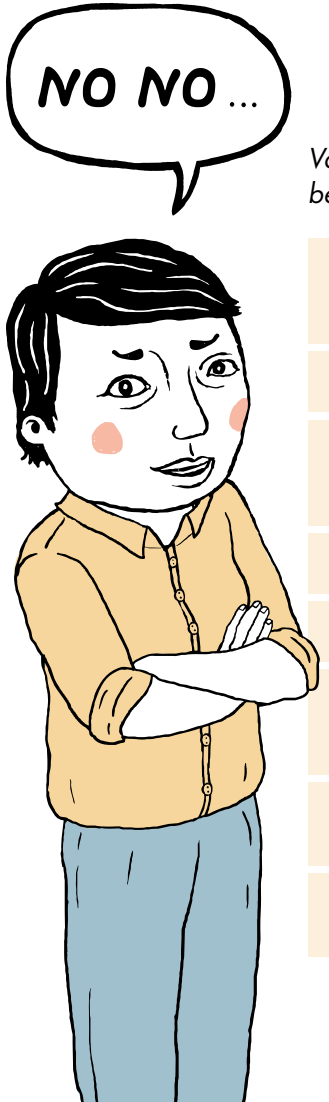
En av våra unga hade det riktigt jobbigt hemma och var stökig i skolan. Av alla vuxna var det en lärare som hade modet att fråga:

– *Vad är det egentligen som händer?*

Svaret blev kort:

– *Jag orkar inte prata.*

Men historien slutar inte där. Lärarens fråga sådde ändå ett frö. Det finns vuxna som ser och är beredda att lyssna. Det ledde till att hen vågade gå till kuratorn.



Vägen till hjälp är en process där den unga bestämmer takten.

Var inte misstänksam:
– *Mår du bra?*
– *Hur går det med ätstörningen?*

Gå inte i försvar. Bli inte sårad. Döm inte.

Säg inte saker som:
– *Du har hela livet framför dig.*
– *Det kommer att hända värre saker.*

Stressa och pressa inte.

Ta inte en maktposition. Du vet inte alltid bäst.

Se inte ner på eller förminska och använd inte ord som:
– *Lilla gumman,* – *Lilla gubben.*

Rätta inte och märk inte ord när ni pratar, lyssna istället till vad som sägs.

Säg inte:
– *Sluta gråta.*

Du behöver inte lösa problemen eller prata länge. När ni pratar och du lyssnar läggs en grund för fler goda och helande samtal.

Visa i ord och handling ...

... att du är öppen för samtal:
– *Hur mår du?*
– *Du kan alltid prata med mig, det vet du.*

... att du vill mötas på samma nivå.
– *Fast det är flera år mellan oss vet jag att ni unga förstår mer än man tror.*

... att du accepterar ditt barn som det är. Försök inte förändra. Förändring kommer inifrån.

... att hen duger och att det räcker gott att bara vara.

... att du försöker göra det du kan med ödmjukhet och tålamod:
– *Jag vet att jag inte är så bra på att lyssna men jag försöker och ger inte upp innan det blir bättre för dig.*
– *Jag är inte så bra på det här, men jag finns här.*

DET ÄR ALDRIG FÖR SENT ATT BÖRJA BRY SIG

Börja prata om svåra saker redan när barnen är små.

Hitta det som är gott och bra, så kan du prata med och stärka din tonåring.

Behöver du själv sänka kraven och sluta prestera? Visa i ord och handling att livet inte måste vara perfekt.

Ta det lugnt, pressa inte, men visa varje dag att du finns där.

Var lyhörd och lär känna din tonåring.

Sätt den unga personen i centrum och släpp taget om din egen historia och ditt ego.

Visa respekt och snoka inte. Bygg förtroende istället för att kontrollera.

Ta tag i din oro och dina egna rädslor, om du behöver det.

Som vuxen måste du skapa tillit, den kommer inte automatiskt.

Om du verkligen är orolig, säg hellre:
– Du verkar ha det lite jobbigt, hur är det egentligen?

Det finns inget facit, föräldraskap är en ständig skola av kärlek. Det okej att fela, bara att kämpa vidare, det är det värt!

Oskar 14 år

Våga vara vuxen och visa att du bryr dig
om unga du möter, egna barn eller andras.

FRÅGA

LYSSNA

VAR INTE RÄDD

KRÅNGLA INTE TILL DET GÖR DIG TILLGÄNGLIG

Här hittar du fler tips och strategier:
nsph.se/vaxa

När du möter unga människor har du
världens chans att växa genom att
lyssna och möta dem på deras egna villkor.
Tveka inte att ta första bästa tillfälle!

Ett varmt tack till er som
bidragit med era bästa råd!

Växa och må bra

nsph.se/vaxa

NSPH

/vaxaochmabra /vaxaochmabra

Råden i den här broschyren har tagits fram i samråd med unga i olika åldrar.

Illustrationer: Lotta Sjöberg ISBN 978-91-984743-9-8 – Våga vara vuxen