

## **Att coacha föräldrar med strategier för att ändra sina tonåringars beteenden**

Målet med föräldrautbildande inslag i TFCO är att hjälpa föräldrarna att hitta strategier att stötta sina ungdomar att fungera bättre genom att öka sina ungdomars positiva beteenden och minska deras oönskade/antisociala beteenden. Det som presenteras här är en rad grundläggande principer och föräldrastrategier som är effektiva och som kan hjälpa TFCO-föräldrar i relationen med sina ungdomar.

Tanken med att skapa principer tillsammans med TFCO-föräldrarna är att få dem att prova olika effektiva strategier i samspelet med sina tonåringar och på så sätt upptäcka vilken strategi som fungerar bäst med just deras tonåring. Ju mer exakt vi kan bestämma hur föräldrarna konkret ska agera och i vilken specifik situation desto lättare blir det för föräldern att lyckas med uppgiften. Dessutom blir det lättare följa upp och utvärdera hur den nya strategin fungerade nästa gång vi träffar föräldrarna.

När föräldrar ska utveckla dessa färdigheter bör man som fb börja träna tillsammans med föräldern i rollspel, sedan "live" i mindre svåra, oladdade situationer och begränsa sig till endast en eller två specifika situationer. Utifrån beteendeträningsidén är det just beteendeträningen som är det viktigaste, vi vill "set up for success". Det är viktigt att föräldrarna lyckas med sin hemuppgift för att höja motivationen. Efter hand är det läge att pröva samma strategi i mer utmanande situationer.

Ofta så känner föräldrar till de olika principerna. Knepet är att ta upp ett tema, t ex positiva stunder utan konflikter, och få föräldrarna att själva formulera principer som är viktiga att följa för att skapa "positiva stunder" (Ex principer undvik moralisering och att lära ut saker när ni har en positiv stund ihop" eller "visa intresse för din ungdoms tankar och åsikter och

lyssna aktivt”). Gör en TFCO mapp med föräldrarna, printa ut principerna och annat material, så att föräldrarna kan ta med dem hem. Detta ökar chanserna till att de faktiskt följer dem. Därefter kan vi tillsammans med föräldrarna noggrant diskutera och förbereda hur det ska bete sig i en given situation utifrån principerna. Det är viktigt att lägga ner mycket tid på att konkretisera hur man som förälder ska bete sig och hur ens tonåring kan tänkas reagera på detta. Korta, spontana rollspel följt av diskussion är ett mycket bra redskap i detta arbete. Efter förberedelserna kan själva träningen på att använda effektiva strategier ske på olika sätt:

### 1. ATT ÖVA I FAMILJETERAPIN

Bestäm att föräldern/föräldrarna ska pröva att använda strategierna i familjeterapin, t ex att berömma, uppmuntra ungdomen, lyssna aktivt på ungdomen åsikter eller att sätta en gräns och sedan undvika de kommande protesterna och försöken att förhandla från tonåringen. Detta är ett bra sätt att praktisera föräldrafärdigheter eftersom man som familjebehandlare kan stötta och förstärka förälderns ansträngningar i situationen! Viktigt är att ta tid ensam med föräldrarna både före och efter terapin för att i lugn och ro förbereda och utvärdera. Även viktigt att samma tema förbereds och övas på med ungdom i ub träffarna.

### 2. ÖVNING UNDER HEMMATRÄNINGAR

Kom överens om i vilken situation föräldern ska använda en viss strategi med sin tonåring under en hemmaträning, t ex:

- När ungdomen börjar förhandla om att få pengar till något, ska jag med lugn röst säga: -"Nej, du får dina pengar på fredag!"; och sedan ska jag gå iväg från ungdomen och göra kaffe. Om ungdomen följer efter så svarar jag samma sak igen utan att gå in i diskussion.

Fortsätter han/hon ska jag låtsas att jag har ett ärende och gå iväg där han/hon inte följer efter. Lagg märke till vad som händer med tjetet!

För att coacha föräldrarna att pröva olika strategier med sina tonåringar krävs det en mycket aktiv hållning från oss som "coach". Vårt viktigaste redskap är **rollspel** och **beröm** (vi måste konsekvent uppmuntra och berömma föräldrarnas ansträngningar, kongruent med modellen). Andra terapeutiska strategier är t.ex. **modellering, omformulering, validering, normalisering, ha en undrande position, samgående** mm.

### **Familjeterapeutiska teman steg för steg**

- TFCO intro: samgående, målformuleringar kopplade till föräldrastategierna, övergripande genomgång av föräldrastategierna mm.
- Hemmaträningar – poänglista och förberedelse
- Tillsyn (Supervision)
- "Setting up for success" – förinlärning och konsten att ge goda direktiv
- Uppmuntran och beröm
- Gränssättning
- Etablera rutiner
- Skolframgång

Nedan följer ett fördjupat underlag att använda för att arbeta med teman med föräldrar för att få till en bättre relation med sin tonåring. Se även Appendix i manualen.

## Tema: Positiva stunder

För att bryta ungdomars negativa beteenden och ständiga bråk med tonåringar måste man som förälder aktivt arbeta för att skapa nya situationer som är mer positiva och helt utan konflikter. Dessa s k positiva möten är nödvändiga för att få en bra relation till sin tonåring samt för att gränssättning och konsekvenser från föräldrarnas sida ska fungera överhuvudtaget. Detta är viktigt att förtydliga för TFCO-föräldrar eftersom dessa tenderar att ha en övertro på just gränser och konsekvenser, och därför glömmer de mer positiva delarna i en relation! För att klara av detta behöver föräldrar ibland skapa situationer med sin tonåring där man försöker minimera risken för konflikter och negativ kommunikation. Detta kräver att föräldern tar första steget och agerar annorlunda i vissa situationer. Ibland krävs det dessutom att förälder och ungdom gör helt nya saker tillsammans eller saker de inte gjort ihop på mycket länge.

Att få positiva möten med tonåringar kan ibland vara väldigt svårt, men det är inte längden på dessa situationer som är viktiga, utan att mötet blir positivt och att undvika konflikter vid dessa tillfällen.

För att skapa ett mer positivt beteende hos ungdomen samt för att förbättra relationen med sin son/dotter måste TFCO-föräldrarna således börja med att skapa positiva stunder med sin tonåring. När de positiva stunderna ökat kan det vara läge för nästa strategi – beröm! Och därefter de mer tuffa strategierna såsom gränser, ignorera och konsekvenser. Naturligtvis är det inga täta skott mellan de olika typerna av strategier, d v s gränssättning och konsekvenser finns ju fastän föräldrarna försöker skapa fler positiva stunder med sin tonåring, men fokus på samarbetet mellan familjebehandlare och föräldrar ska följa strukturen från positiva stunder till konsekvenser för att resultatet ska bli så effektivt som möjligt. Nedan följer ett antal principer (som du som familjebehandlare kan

kopiera upp och ge föräldern) som hjälper föräldrar i arbetet med att skapa en positiv relation med sin tonåring:

### **Principer – positiva stunder**

#### Bjud in ungdomen till umgänge

Erbjud dig att göra saker med din tonåring eller ta tillfället i akt när din tonåring faktiskt bjuder in för umgänge. Aktiviteter som ett parti poker, TV-tittande, tvätta bilen, klippa gräset, laga mat eller att skjutsa din tonåring till en kompis kan vara utmärkta situationer att stärka er relation på. Tonåringar kan ofta vara otydliga i sina kontaktförsök vilket gör att vi vuxna inte upptäcker dem. Fundera över om det är något av dina intressen som din tonåring också gillar. Det är sannolikt att kontaktförsöken görs här – var uppmärksam!

#### Var beredd på att bli avvisad!

Om det har varit mycket konflikter mellan förälder och tonåring kan man räkna med att bli avvisad när man försöker närma sig ungdomen genom att förslå en gemensam aktivitet. Om du som förälder tar på dig en del av ansvaret för konflikterna så ökar chansen till att tonåringen vill försonas, t ex att man som förälder säger: "Jag vet att jag varit dålig på att intressera mig för ditt liv och varit sur på senare tid, men jag vill ändra på detta....".

#### Undvik maktkamper

Under de positiva stunderna ska ungdomen känna sig fri att tänka och göra saker tillsammans med sina föräldrar. För att denna känsla av frihet ska vara så stor som möjligt så undvik att moralisera, kritisera och tillrättvisa din tonåring då detta lättare leder till maktkamper/konflikter.

#### Intressera dig för tonåringen

Ställ frågor om det din tonåring berättar om eller gör, t ex musik dataspel. Ta en kort stund till att lyssna på en av hans/hennes musik eller prova ett dataspel. Om din tonåring visar intresse för något speciellt så intressera dig för det, låt ungdomen få vara expert och berätta. Acceptera din tonårings åsikter och tankar utan att kritisera eller argumentera. Detta kommer att göra att din tonåring fortsätter vara öppen mot dig!

Varje gång en tonåring självmant berättar något är det bra om vi kan belöna med vår uppmärksamhet. Detta förstärker självmant berättande (self-disclosure) vilket ger lugnare och mindre misstänksamma föräldrar. Fem minuters uppmärksamhet, då och då, åt något din tonåring brinner för kan vara guld värt för föräldra-barnrelationen!

#### Ge makt åt din tonåring

Om du ska göra något tillsammans med din tonåring så låt han/hon styra saker och ting. Om ni ska äta så låt ungdomen välja och acceptera valet! Vill han/hon spela dator med dig så häng på även om du hellre skulle vilja göra något annat. Det viktigaste i detta skede är att främja den positiva relationen och på längre sikt kan ni kanske göra andra saker som både gillar. Föräldrar vill gärna lära sina barn rätt och fel men det finns många fler situationer att göra detta i. Låt bli detta i så stor utsträckning som möjligt när ni arbetar med positiva stunder!

#### Beröm ungdomens initiativ och idéer

Om din ungdom har en idé eller ett förslag på en lösning så beröm honom/henne för detta. Det viktigaste är inte om idén var den bästa utan att ungdomen hade ett samarbetande beteende – vilket alla föräldrar önskar.

#### Uppmuntra tonåringen att lösa problem på egen hand

Fråga din tonåring vad han/hon tycker när han/hon/ni står inför ett problem eller en valsituation. Det är väldigt lätt att gå in och göra saker till "hjälplösa" tonåringar, men om vi vill träna dem i självständighet bör vi låta dem lösa problem själv. Om man som förälder ska ge ett tips om alternativ är det bäst att ge flera olika och presentera dem som möjliga lösningar och inte tvunget de bästa alternativen. Därefter måste ungdomen själv få välja vad som är bäst.

### **Tema: Förinlärning och konsten att ge goda direktiv**

Förinlärning är en förebyggande intervention där man som förälder kan öka ungdomens möjlighet att lyckas, föräldern gör det helt enkelt lättare för ungdomen att göra rätt än att inte göra rätt. Syftet med förinlärning är att förtydliga omgivningens förväntningar och vägleda ungdomen att göra rätt. Som förälder behöver man ta ansvar för att anpassa kontexten som möjliggör för ungdomen att lyckas samt lägga ribban på förväntningarna så att de är anpassade efter ungdomen. Föräldrarnas ansvar är också att förstärka ungdomen när beteendeförändringen sker och/eller ansatserna av ungdomen till förändringen.

### **Principer- förinlärning och konsten att ge goda direktiv**

Förinlärning: Låt ungdomen veta vad är det som kommer att hända, hur du vill att hen ska bete sig, när hen gör ett bra jobb så ska du säga det, beskriva vad de kan "tjäna", hur de kan tjäna det, var tydlig och specifik, ge en förebyggande påminnelse. Tänk på timing!

Tips för bra direktiv: Få deras uppmärksamhet, var lugn, ha neutral – positiv ton, Var specifik, "Short & sweet", uppmuntra samarbetsbeteenden, använd "uppmuntrande språk"

Använda "Uppmuntrande språk": Hjälpa föräldrar att lära sig att prata på ett sätt som ökar sannolikheten att ungdomar är följsamma!

1. Vad önskar du att din ungdom **gör** kontra **inte gör**
2. Att använda "när → då" meningar vs. "om → då"

## **TEMA – Beröm och uppmuntran**

Beröm är ett mycket effektivt redskap för att utveckla sociala färdigheter hos ungdomar, att ge dem en positiv syn på sig själv, självförtroende, och att ge dem motivation att fortsätta med en svår uppgift. Vi måste utmana myten om att man blir bortskämd av beröm! Mycket forskning visar motsatsen, barn och ungdomar som får mycket uppmuntran och beröm utvecklar ett starkt självförtroende och de har i sin tur det lättare att berömma andra vilket gör att de blir populärare i t ex skolan och får många positiva omdömen tillbaka.

För att lyckas förändra ett negativt beteende till ett mer positivt måste vi konsekvent över tid använda berömmet aktivt på små framsteg och inte vänta till tonåringen börjar bete sig extra bra. Ett bra sätt att påbörja samarbetet med föräldrarna kring beröm är att be föräldrarna skriva ner en lista på konkreta, mätbara beteenden de vill se mer av respektive mindre av, t ex att ställa in i diskmaskinen, att hänga upp jackan, att äta frukost, att gå och lägga sig i tid, att göra läxan. När listan är gjord så uppmana föräldrarna att välja ut ett eller två av de önskvärda beteendena som är minst svåra för ungdomen att utföra och uppmana föräldrarna att berömma tonåringen varje gång de ser honom/henne utföra beteendet. Föräldrar som provar detta och upplever förändringen i tonåringens beteende blir ofta väldigt överraskade och motiverade att fortsätta samarbetet med att hitta nya föräldrastrategier.

### **Principer – beröm**

Var tydlig



Berätta vad det är du tycker är bra, t ex – "Jag blir glad när du tar ut soporna!"; eller – "Tack för att du kom till middagen när jag kallade!"; eller – "Vad snällt av dig att hjälpa din lillasyster!".

### Visa entusiasm

Förstärk beröm med ögonkontakt, ett leende, klapp på axeln, tummen upp eller en kram.

### Använd poänglistorna

Se poänglistorna som ett redskap för att hitta beteende att förstärka hos din tonåring. Berätta vad din tonåring konkret gjort under dagen och beröm honom/henne samtidigt som du ger poängen. Var generös med extrapoängen!

### Undvik att kombinera beröm och kritik

Om vi kritiserar samtidigt som vi berömmar är det ofta bara kritiken vi uppfattar. Fokusera bara på det positiva!

### Beröm direkt

Ju tidigare efter ett önskvärt beteende vi berömmar desto större är effekten. Det är bra att berömma även innan en uppgift är klar för att uppmuntra och motivera tonåringar att fortsätta med en uppgift, t ex – "Vad bra att du gör läxorna nu på eftermiddagen!"

### Beröm konsekvent

För att ett önskvärt beteende ska växa sig stärkt och för att tonåringars självförtroende ska öka måste vi berömma över tid och inte endast vid enstaka tillfällen.

### Kombinera beröm med en belöning

Om man som förälder ser sin tonåring göra något bra så kan det vara mycket effektivt att ibland kombinera berömmet med en belöning. Belöningen kan vara en sak som tonåringen vill ha, pengar, skjuts eller någon aktivitet tillsammans med föräldern. Ta tillfället i akt att ge din tonåring en liten extrabelöning om denne gjort något bra, t ex: "Jag blev så glad när du hjälpte till att städa i garaget, så jag har gjort lite äppelkaka till efterrätt!"

## **TEMA – Schysst gränssättning**

Det är viktigt att komma ihåg att alla tonåringar testar föräldrarnas regler och gränser. Detta gäller speciellt om föräldrar har varit inkonsekventa tidigare och inte genomdrivit alla sina regler. Var beredd på testande eftersom det bara är genom att bryta mot en regel som en tonåring kan veta att veta/lära sig att den verkligen gäller!

### **Principer – gränssättning**

#### Minska antalet tillsägelser och uppmaningar.

Om föräldrar ständigt ger tillsägelser och uppmaningar till sina tonåringar kommer de till slut att sluta lyssna. Sätt hellre gränser färre gånger och håll fast vid dem, än att sätta många gränser och sedan ändra dem. Välj därför ut de allra viktigaste reglerna och ge tonåringen uppmaningar kring dessa. Sätt hellre gränser färre gånger och håll fast vid dem, än att sätta många gränser och sedan ändra dem.

#### Ge en tillsägelse i taget

Ger vi många tillsägelser ökar risken att tonåringen blir irriterad, stressad och missar vad vi säger. Vi måste ge honom/henne chansen att lyda den första tillsägelsen innan vi ger nästa.

### Var tydlig

Ibland kan föräldrar bli vaga och otydliga i sina tillsägelser. Ibland beskriver föräldrar bara vad de ser, istället för att säga vad de vill, t ex "din skolväska står här i hallen" stället för att använda den mer effektiva "Jag vill att du gör dina läxor nu!". Undvik även att ställa frågor vid gränssättning eftersom en fråga ger tonåringen ett val att tacka nej. Grundregeln är att be tonåringen att göra det vi vill att han/hon ska göra.

### Undvik ordet "inte"

Det är mer effektivt att be någon göra något än att be någon sluta upp med något. "Sätt dig ner!" är bättre än "Spring inte runt!".

### Var trevlig på rösten och undvik onödiga kommentarer

Ju trevligare vi låter på rösten desto större är chansen att tonåringen lyder!! Ingen kritik i uppmaningar – svälj den oavsett hur förbannad du är!!

### Ge tonåringen tid att vara följsam

Vi kan inte räkna med att tonåringar lyder direkt. Ge en uppmaning eller tillsägelse och avvakta minst 5-10 sekunder utan att säga något.

### Påminnelser

Det kan vara bra att påminna om en kommande gräns, t.ex. "om 5 minuter är klockan 21.00 och då kommer jag att be dig stänga av datorn"

### Använd "När du ..... då kan du...."

Om du som förälder vill att tonåringen utför något så ta tillfället i akt att kräva detta när tonåringen uttrycker en önskan, t ex att gå hem till en kompis, t ex: "När du har gjort din läxa så kan du gå hem till en kompis!". Först får du som förälder det beteende som du vill ha och sen återgäldar

du detta med en positiv konsekvens. Det är viktigt att ignorera protester och diskussioner efter detta och hålla fast vid sin gräns.

### Ge alternativ

Om vi nekar tonåringar något, kan de ibland vara bra att föreslå ett alternativ för att hjälpa dem att släppa det de först önskade. Var dock beredda på att bli "dissade".

### Beröm när tonåringen följer instruktioner/regler

Om tonåringen lyder eller är på väg att lyda så beröm honom/henne. Då öka chanserna för att tonåringen gör oftare och snabbare i fortsättningen. Ett "Tack!" kan räcka väldigt långt!

## **TEMA - Att ignorera**

Många negativa beteende kan oftast elimineras om man som vuxen systematiskt ignorerar dem. Det kanske känns som om att ignorera inte är att uppfostra, men att ignorera är faktiskt en av de effektivaste metoderna som finns. Barn och ungdomars beteende fortsätter ju mer uppmärksamhet deras beteende får. Detta gäller både positiv och negativ uppmärksamhet, såsom tjat och utskällning. Definitionen på ignorera är att upphöra med alla former av uppmärksamhet till en person. Detta innebär att inte titta, inte prata, inte visa reaktioner med röst eller kroppsspråk.

### **Att undvika argumentation och förhandling**

Många tonåringar kan bli mycket besvärliga när föräldrar eller andra vuxna sätter en gräns och ännu besvärligare kan de bli när vi håller fast vid gränsen trots tjat och påtryckningar. Föräldrar måste räkna med att tonåringar testar gränser flera gånger och förbereda sig och pröva olika

sätt att stå emot dessa testningar utan att ta bort eller förändra gränsen. Exempel på inledningar för att komma in på temat:

”Det finns ingen som är så bra på att lura oss vuxna in i förhandling, som våra tonåringar. Om du funderar lite, vad gör eller säger din tonåring för att försöka få igenom något du som förälder egentligen inte går med på??!”; eller ”Tonåringar är världsbäst på att få oss vuxna att ändra ett ’Nej’ till ett ’Ja’, vad har din son/dotter för knep med dig/er?”

Att ignorera är dock mycket svårt, speciellt som förälder, men nedan kommer ett antal principer som hjälper föräldrar att bli riktigt bra på att hantera argumentation, diskussion, tjat och gnäll från sina tonåringar.

### **Principer – ignorera**

#### Håll dig lugn och trevlig

Visa inte att du är irriterad för ungdomen. Märker din tonåring att han/hon får igång dig ökar sannolikheten för att tjetet fortsätter.

#### Undvik långa förklaringar

Upprepa vad som gäller en gång. Din tonåring kommer att säga saker som får dig att känna dig orättvis och taskig men undvik att kommentera eller diskutera det ungdomen säger.

#### Distrahera och avled tonåringen

Börja prata om något annat, t ex om helgen som kommer, om något du läst i tidningen, mm för att underlätta för din tonåring att acceptera gränsen. Ett annat sätt att avleda kan vara att skämta om situationen.

#### Undvik ögonkontakt och kommentera eller prata inte med tonåringen!

Om tonåringen startar en diskussion eller argumentation så är detta ett klart oönskat beteende och detta vill vi inte förstärka genom att ge uppmärksamhet – ignorera! Går vi in i diskussion här ökar risken för en upptrappad konflikt. Försök att gå därifrån så att ni inte kan se varandra. Verka upptagen och sysselsätt dig med något!

#### Ha tålamod när du ignorerar!

Kom ihåg att det dåliga beteendet brukar bli värre till en början när du ignorerar, men om du fortsätter att ignorera så blir det lugnt till sist.

#### Begränsa antalet beteende att ignorera

Det är viktigt att som förälder bestämma sig för exakt vilka beteenden som ska ignoreras. Välj ut ett par och ignorera dessa systematiskt med målet att beteendena ska försvinna.

## **TEMA - Konsekvenser**

För att lära sina barn och ungdomar beslutsfattande och ansvarskänsla (självständighet) krävs att föräldrar sätter konsekvenser för en del av de handlingar deras barn utför (eller inte utför). Detta kan läras in genom att använda sig av naturliga och logiska konsekvenser. Exempel på naturliga konsekvenser:

- Om man inte lägger kläderna i tvättkorgen så kommer så småningom alla kläder att vara smutsiga.
- Om man gör slut på sina pengar så kan man inte handla förrän man får pengar vid nästa utbetalningstillfälle.
- Om man kommer för sent till maten är maten kall.
- Om man slår sönder sin mobiltelefon när man är arg så har man inte längre någon telefon förrän man själv köper en.

Exempel på logiska konsekvenser:

- Om man som tonåring inte låser sin cykel så ställer föräldrarna undan den och tonåringen får gå istället.
- Om man som tonåring använder datorn hela natten så tar föräldrarna bort en "viktig sladd" till datorn.
- Om man tonåring rånar en gammal tant med sin kompis Pelle så får man inte längre umgås med kompiserna Pelle.

Naturliga och logiska konsekvenser är mest effektivt mot återkommande problem när föräldrarna bestämmer i förväg hur de ska följa upp det. Detta kan hjälpa barn och ungdomar att lära sig att fatta beslut, ta ansvar för sitt eget beteende och lära sig av sina misstag. Kom ihåg att metoden med konsekvenser, liksom andra kräver tid, planering tålamod och upprepning.

### **Principer – konsekvenser**

#### Tänk igenom vilka konsekvenser du själv kan stå ut med

Det kan vara svårt att låta sina tonåringar uppleva resultaten av sina handlingar då detta ofta ger dåligt samvete hos föräldrarna. Detta kan göra att det blir svårt att genomdriva konsekvenser man satt för sina tonåringar. Tänk igenom vilka konsekvenser som är rimliga och som du kan stå ut med att driva igenom och bestäm dig för dessa!! Att vara för en konsekvens och sedan inte driva igenom den är att underminera sin egen auktoritet och att beröva tonåringen möjligheten att lära sig av sitt misstag.

Konsekvenser bör komma så snabbt som möjligt

Om en konsekvens kommer för långt tid efter det lämpliga beteendet är den inte verksam. Försök hitta något som påverkar tonåringen samma eller nästa dag.

#### Ge ungdomen en möjlighet att välja ett önskat beteende

Om något inte fungerar så ta upp det med ungdom och berätta vad konsekvensen blir om beteendet fortsätter samt informera ungdomen vad du vill se av honom, t ex – "Jag vill inte att du spelar data hela kvällen. Om du fortsätter göra detta så kommer jag att ta strömsladden till din dator dagen efter, men om du stänger datorn kl. 22.00 så får du fortsätta att spela data nästa dag. Detta gör att din ungdom har ett valalternativ och faktiskt själv kan välja om han/hon vill ha en positiv respektive negativ konsekvens.

#### Dra in tonåringen i besluten om konsekvenserna

Diskutera konsekvenserna lugnt med din tonåring, t ex – "Det funkar inte med dina läxor och jag vill inte behöva skrika och tjata på dig för det blir så otrevlig stämning". Jag funderar på att du måste ha gjort läxan för att få se på TV på kvällen eller att koppla din veckpeng till hur bra du gör dina läxor. Vad tycker du?"

#### Var tydlig men vänlig

Kritik och ilska från föräldrar kan ibland förstöra effekten av konsekvenser. Låt ungdomen själv upptäcka de negativa följderna av sitt beteende utan att moralisera. Kritik och ilska kan dessutom förstärka de negativa beteendena. Sätt en konsekvens och utelämna tjetet och moralkakorna! Ignorera ungdomens protester på konsekvensen!

#### Lagom stora konsekvenser

Ibland konstruerar föräldrar konsekvenser som är alltför hårda och långvariga och blir ett alltför hård konsekvensför ungdomen. Gör man





konsekvenser för stora tappar de i effekt, det är mer effektivt med små  
men frekventa konsekvenser än stora och sällan.