

Hvorfor er tenåringer så sure?

SPØR EN FORSKER: Hvorfor er tenåringen min så sur på meg, og hvordan lærer jeg å forstå hvordan tenåringer tenker? spør en leser.

Mange tenåringsforeldre opplever at det skjer **foruroligende** ting med barna når de når tenårene:

De går fra søte små **nurk** til **surmulende**, **late** og **til tider** hysteriske humørbomber.

Som foreldre kan det føles vanskelig å gjøre noe som helst riktig, og noen ganger kan man **knappt trekke pusten** uten at de synes det er flaut. Det har vi skrevet om i artikkelen *Hvorfor blir du så flau over foreldrene dine?*

En av våre lesere spør vitenskapen om hjelp til **å takle** den nye situasjonen:

«Hvorfor er tenåringen min så sur på meg, og hvordan lærer jeg å forstå tenåringer?» skriver hun i en e-post.

Tenåringens hjerne er **under ombygning**

Det viser seg at det er gode grunner til at tenåringene er som **forvandlet**.

– Når man blir tenåring, skjer det en enorm utvikling. Både som person og som biologisk **vesen**, forklarer Ditte Winther-Lindqvist, som er **førsteamanuensis** i utviklingspsykologi ved Institut for Pædagogik og Uddannelse ved Aarhus Universitet i Danmark.

Sur – kwaśny; o osobie: niezadowolony, markotny, w złym humorze

Foruroligende – niepokojący, alarmujący

(Et) nurk – małe dziecko, dzieciątko

Surmulende – dąsający się; od: å surmule – dąsać się; boczyć się (å surmule – surmulate – har surmult)

Lat – leniwy

Til tider – czasami, od czasu do czasu

Knappt – zaledwie, ledwo, prawie nie; *f.eks. Jeg kan knapt høre deg – Ledwo cię słyszę.*

Å trekke pusten – oddychać (å trekke – trakk – har trukket)

Å takle noe – radzić/poradzić sobie z czymś (å takle – taklet – har taklet)

Under ombygning – w trakcie przebudowy

Forvandlet – zmieniony, odmieniony, przekształcony

(Et) vesen – istota

(En) førsteamanuensis – stopień naukowy odpowiadający polskiemu profesorowi nadzwyczajnemu

– Hjernen utvikler seg veldig raskt, særlig den delen som styrer impulsene. Derfor kan tenåringen noen ganger reagere **voldsomt** og kanskje senere tenke at det var litt **overdrevet**.

Det samme sier Nina Tejs-Jørring, barne- og ungdomspsykiater i Region Hovedstadens Psykiatri i Danmark. Hun møter familier med barn og unge som **lider av** psykiske sykdommer, ofte med store problemer i familien, og hun har forsket på effekten av en spesiell type familierterapi.

– Tenåringshjernen er under konstant ombygning. Derfor er den så vanskelig å forstå, fordi det hele tiden skjer endringer, slik at tenåringene ikke er der de var i går, forteller hun.

Retter sinnet mot foreldrene

Derfor reagerer heller ikke tenåringer som man regner med. De er sure fordi hele situasjonen er **ubehagelig**, og de forstår ikke selv hvorfor de reagerer som de gjør.

– Da er det naturlig å rette sinnet mot de som er ansvarlige: nemlig foreldrene, sier hun.

Er de trøtte? Sultne? Stresset?

Sengetider er et klassisk konfliktområde som virkelig kan **sette fart på** de store bølgene hos mange familier med tenåringer.

Voldsomt – gwałtownie; woldsom

– gwałtowny, burzliwy, silny

Overdrevet – przesadzony; od: å overdrive – przesadzać, wyolbrzymiać (å overdrive – overdrev – har overdrevet)

Å lide av (noe) – cierpieć na (coś)

Å rette noe mot noen – skierować coś przeciwko komuś (å rette – rettet – har rettet)

Et sinne – złość, gniew

Ubehagelig – niemiły, nieprzyjemny

Å sette fart på noe – rozpocząć, wywołać, pobudzić coś (w znaczeniu: być bodźcem); *f.eks. Ensomheten satte fart i hans fantasi – Samotność pobudziła jego fantazję; (å sette – satte – har satt)*

Ikke minst fordi tenåringen sannsynligvis er trøtt når man begynner diskusjonen.

– Hvis tenåringen er i veldig dårlig humør – er det ofte fordi han eller hun er trøtt eller sulten eller stresset – det kan være en god idé å utsette konflikten litt, sier Ditte Winther-Lindqvist.

Hvordan lærer man å forstå hverandre?

Så hvordan kan foreldre forstå tenåringene sine? Dessverre kan de ikke alltid det.

– Man kan også spørre: «Hvorfor kan du forstå en tenåring, som ikke forstår seg selv?» Spør heller: «Hvordan kan jeg hjelpe dem?» «Foreldre bør kanskje være mer nysgjerrige enn oppdragende, sier Tejs-Jørring.

Forskerne er enige om at tenåringene trenger støtte fra foreldrene. Bare på en annen måte enn da de var barn.

– Det krever at foreldrene er til stede. Har tenåringen hatt en dårlig dag med vennene, må man være der hvis han eller hun trenger å snakke om det. Det er noen foreldre som ikke ser at tenåringene fortsatt trenger dem, sier Winther-Lindqvist.

Tejs-Jørring ser mange barn og unge med stressede foreldre som ikke har særlig mye overskudd.

Sannsynligvis – prawdopodobnie, podobno

Å utsette noe – odroczyć, odłożyć w czasie (å utsette – utsatte – hat utsatt)

Oppdragende – pouczający, dydaktyczny

Å være til stede – być obecnym (å være – var – har vært)

(Et) overskudd – nadwyżka, nadmiar; tutaj jako energia/siła do zrobienia czegoś

– Kanskje skal man også **anerkjenne** at mange voksne er stresset, så de handler også ulogisk noen ganger. Og det er flaut! sier Tejs-Jørring.

Fortrolighet krever arbeid

Fortrolighet krever investeringer.

– Når det går bra, har foreldre en tendens til å slappe av, **snarere enn** å støtte den positive **atferden**, sier hun.

– Hvis du vil forstå, må du stille nysgjerrige spørsmål og ikke gjøre deg til **dommer**. Hvis du ikke får et svar du synes gir mening, må du spørre igjen, ikke kritisk, men nysgjerrig. Hvor mange foreldre er faktisk nysgjerrige? Også når de tror de vet svaret? spør hun.

Det er Ditte Winther-Lindqvist enig i:

– Det er jo gode grunner til at det ikke er lett for tenåringer. De som vil ha fortrolighet, kan ikke le av tenåringene, men **ta holdninger**, drømmer, problemer og bekymringer **på alvor**.

Artikkelen Hvorfor er tenåringer så sure? av Marie Barse ble hentet fra [forskning.no](https://forskning.no/barn-og-ungdom-psykologi/2018/01/hvorfor-er-tenaringer-sa-sure): <https://forskning.no/barn-og-ungdom-psykologi/2018/01/hvorfor-er-tenaringer-sa-sure> (tilgangsdato: 05.02.2018)

Å anerkjenne – uznać, przyznać, potwierdzić (å anerkjenne – anerkjente – har anerkjent)

(En) fortrolighet – ufność, zaufanie

Å kreve – wymagać, żądać (å kreve – krevde – har krevd)

Snarere enn – raczej niż, bardziej niż

(En) atferd – zachowanie

(En) dommer – sędzia

Å ta noe på alvor – brać coś na poważnie (å ta – tok – har tatt)

(En) holdning – postawa, stanowisko, nastawienie