



*Lotte Palsteen*  
*Din teenager er dit spejl*  
*204 sider*  
*Grønningen 1*

Når man har læst denne bog, behøver man nødvendigvis ikke læse særlig meget mere om børn og børneopdragelser, om teenagere og deres adfærd. For at håndtere unge, børn og teenagere handler dybest set, mener forfatteren, ikke om at fortælle sine børn, hvordan de skal opføre sig, men mere at kigge indad for at få forløst nogle knuder, man selv bærer rundt på, og dermed gerne lader sig provokere af sin teenagers adfærd.

Og gør man sig selv den tjeneste, har man mulighed for at komme til at leve mere frit og lykkeligt og kunne rumme ens teenagere langt mere end før.

Forfatteren mener, at ens teenager spejler det tilbage, du har påført ham eller hende gennem årene, på godt og ondt. Bryder du dig ikke om hans adfærd, skal du kigge indad og se, om der er noget, du kan ændre i din egen tilgang og adfærd.

*At rumme sin teenagers følelser, skriver hun, handler ikke om, at du bare skal finde dig i hvad som helst, og at din teenager må opføre sig, som han vil. Din teenager har brug for, at du rummer alle hans følelser, så han ikke føler sig forkert. Men han har også brug for, at du sætter grænser for adfærd, du ikke vil acceptere., og som er socialt acceptabel, så han lærer at være*

*sammen med andre på en acceptabel og hensynsfuld måde.*

Og det er her, det hele bliver vigtigt, skriver Lotte Palsteen. For føler man sig skamfuld eller skyldig over, at man er nødt til det, så er det ofte en skyggeside, der spørger hos en selv, og så må man igang med at arbejde med det.

Det kan synes hårdt at skulle igang med at arbejde med sig selv, når man har fået børn, der kræver nok så megen tid og energi i forvejen. Men kan man komme til at bruge tiden mere frit og fordomsfyldt med sine børn, så må det være det værd, og bogen her har rigtig mange gode analyser, råd og forklaringer, som fortæller, hvad der kan gøre samværet med ens børn udfordrende og problemfyldt. Og ikke mindst hvad man så kan gøre ved det.

Ofte er det sådan, at man som forældre kommer til at bide på krogen, at din teenager aktiverer noget i dig fra fortiden, og så kan det være svært at se og tænke klart. Man er som voksen kapret af fortiden, og man handler, som man stadig befinder sig i den. Beskyttelsesmekanismerne fra fortiden styrer stadig ens adfærd.

Det er meget vigtigt at blive bevidst omkring, hvis man skal kunne lægge fortiden bag sig og se reelt på, hvad der sker nu og her.

Bogen er rigtig god til at fortælle om normaliteten i ens reaktioner. Den gør, hvad den kan for at få os som forældre til at slappe af og anerkende de værdier, man har i sig. Et vigtigt skridt på vejen til at anerkende teenagerens værdier og sågar ændringer fra den ene dag til den anden.

Med mentalisering forsøger Lotte Palsteen at få os som forældre til at se bagom teenagerens adfærd, hvor et rodet værelse kan være et råb om hjælp og en provokerende adfærd kan være et udtryk for en følelse af skam.

Og at skam kan der være nok så meget af hos en teenager, der sagtens kan finde på at gemme sig bag en masse 12-taller, et perfekt ydre og moderigtigt tøj.

Bogen kommer også med fremragende eksempler på, hvad vi kan gøre for at spejle den adfærd, som ens teenager udtrykker med ord, for derved at vende deres aggressive attitude til opblødning og dermed hjælpe dem med deres egentlige behov.

En fremragende bog.