

Episode 2: Perfekthed & præstation

[00:00] Du lytter til en podcast fra Heartbeats. dig. Er du helt væk?

[00:15] Er det sætninger, du hører ofte? være forældre til et ung menneske i rivende udvikling, nemlig teenageren. Denne podcast er til alle jeres forældre, der skal til at navigere i de turbulente teenageår. Her får du lov at høre eksperter, forældre og de unge selv tale om nogle af de dilemmaer og udfordringer, som følger med, når teenageårene rammer familien, og som har betydning for de unges ved og vel. Jeg hedder Maria Kok-Åbel, og jeg har arbejdet mange år med unges sundhed og trivsel.

[00:50] Og så er jeg ikke mindst selv forældre til en af slagsen, og en som er på vej ind i det. Velkommen til Er du helt væk? Flere og flere unge oplever at være stresset og presset. Og hvis der er noget, der kan bekymre os som forældre, så er det, at vores barn ikke har det godt. Præstationspres, perfektetskultur og brug af sociale medier er alle ting, som eksperter peger på, har en stor betydning. Derfor skal vi i dag blive klogere på netop det. For når teenageren lukker sig inde på værelset, eller kigger på sig selv i spejlet, eller ned i telefonen hele tiden, hvornår skal alarmklokkerne så ringe hos os forældre? Hvornår er det bare almindelig teenage-adfærd?

[01:40] Og hvordan får vi som forældre åbnet den lukkede teenage-stør igen, så vi kan finde ud af, hvordan vores barn egentlig har det? Det skal vi snakke om i dag. Og derfor er jeg også rigtig glad for at kunne byde velkommen til mine tre gæster i studiet, som i dag er Maja, som er mor til to piger, hvoraf den ene er teenager, og den anden er på vej til at blive det. Og til Steffen, som er far til to teenagerer, en dreng og en pige. Og så har vi også ekspert i ungesdrivsel, Rasmus Stage, der er leder af Headspace i Gentofte med. Headspace er et rådgivningssted for unge, så du møder i hvert fald rigtig mange af vores teenagerer i din dagligdag. Og inden vi går i gang, vi har jo fået nogle dilemmaer ind fra nogle forældre, men inden vi går i gang

[02:28] med dem, så synes jeg lige, vi skal lære jer, Maja og Steffen, lidt bedre at kende. Så kan I ikke starte ud med at fortælle lidt om, hvem I er og jeres børn er? For eksempel, hvor gamle de er. Ja, men jeg har to døtre på

[02:41] 12 og 14. Så det er jo lige der, hvor det begynder at gå løs. Og ja, vi bor i Valby, tæt på København. Hvem er dig, Steffen? Jamen, jeg hedder Steffen og er sådan en helt almindelig familiefar i det, som man i gamle dage ville kalde en kernefamilie. Jeg har en husdru og to børn, Emilie og Sebastian.

[03:06] Emilie er 15 år, og Sebastian er 17 år. Hvordan er det, I oplever det her, når vi snakker perfektheds- og præcisionskultur? Vi skal nok komme lidt nærmere ind på, hvad det er for en størrelse. Men noget med det her med nogle pres og nogle forventninger,

[03:22] eller det kan både være i forhold til, hvordan man ser ud, eller hvordan man klarer sig i skolen, for eksempel. Er det noget i sådan... Ja, altså, jeg kan godt fornemme det på den måde, at de følger rigtig meget med, begge piger.

[03:35] Særligt i sådan noget med udseende. Og hvor er det hen, de følger med? Det er jo på de sociale medier, og selvfølgelig blandt veninderne. Hvem har hvilke kremer, og hvem har købt hvad, og hvem gør hvad, og hvordan ser man nu ordentligt ud, og håret

[03:48] håret er virkelig en stor ting hjemme hos os de sover med alverdens aggregater og sølv, eller hvad hedder det silkehætter, og alt muligt

[04:00] på, og så den ældste er jo lige går i 8. klasse, og har lige nu haft første eksamen og første årsprøve, og der er jo selvfølgelig også noget med rigtig gerne at ville klare sig

[04:12] godt. Altså at sige, nu de trives umiddelbart begge to rigtig godt, men der er der ingen tvivl om, at de de gør meget for at være rigtig eller hvad kan man sige.

[04:24] Den ældste er også lige blevet konfirmeret, og der havde de alle sammen, tror jeg på nær, ganske få, de samme sko. Og det var også sådan noget med, hvorfor skal I alle sammen have de samme sko?

[04:37] Kan man ikke vælge sit eget, eller tage det, man kan have bukser på, hvis man gerne vil det, eller sådan, men nej, der er noget. Hvad med hjemme hos jer, Steffen? Jeg kan helt sikkert også godt genkende nogle af de ting, du nævner her, Maja,

[04:51] i forhold til udseende og se rigtigt ud, og prøve at følge med i forhold til de sociale medier, og hvad der bliver anbefalet der. i virkeligheden, måske på begge sider, både den ene og den anden,

[05:05] så har vi jo rigtig meget, begge børn er jo i lige den alder, hvor de er i gang med eksamen, den ene på 1.G-gymnasiet, og den anden i 9. klasse, så det er helt klart også mange snakke, vi har haft omkring, hvad vil det sige at gå til eksamen, og hvad er forventningerne, og hvad er det vigtigste, man skal have ud af sådan en eksamen, og alle de ting, der ligger omkring det. Og så tror jeg måske en af de ting, vi også har reflekteret en del over det hele, den præsterende, de i virkeligheden skal på sociale medier,

[05:35] specielt Snapchat har vi haft nogle forskellige snakke om. Altså hvor hurtigt der bliver forventet, at man skal svare, eller lige stemme det ind igen, lidt klogere på det her med den her perfektionskultur og præstationskultur, som vi skal snakke om i dag.

[06:18] Hvad er det for et pres, og hvad er det for nogle forventninger, som du ser, at de unge oplever og har til sig selv, og hvor kommer det fra? Det, hvor vi oplever, at presset bliver synligt, når de kommer ned så også i Headspace, det er på det faglige område, altså klasser godt i skolen, som det bliver talt om her, og på det sociale plan, og de to hænger selvfølgelig også sammen. Det faglige er både med at vise over for ens klassekammerater lige nu, at man er en, der klarer det godt, en, der er ambitiøs og ved, hvad man vil, fordi det er også noget, der er med til at afgøre, hvor man bliver placeret i det sociale hierarki. De er enormt opmærksomme på, hvor hinanden ligger henne. Det er de udmærket godt klar over. Og man kan meget gerne fremstå som en, der har den her plan og ved, hvor man vil hen. Og på det sociale er det rigtig meget også at være på. Når du er til fest, du vil gerne være med til at drikke, vise, at du er klar til at springe ud i de muligheder, der byder sig. Og det der med at sige nej og træde tilbage og sige, det er ikke lige mig, det her, det kan være enormt svært, fordi mange oplever det som en, der er en risiko for,

[07:12] at man så bliver taget som en afvisning af fællesskabet, og fællesskabet er det vigtigste for unge i dag. Det er det, de går op i, det hele handler om. Også hvad der bliver taget ind i her for begge forældre. Det er, hvordan er jeg i forhold til

[07:23] den gruppe, jeg er medlem af, eller gerne vil være medlem af. Og hvordan hænger så det her, altså, ja, pres eller forventninger eller sammenligning med andre, så sammen med hele den her trivselsproblematik? Det vi oplever, der kan være farligt,

[07:37] det er, når man får et urealistisk billede af, hvad der foregår hos andre, og sammenligner det med en selv. Fordi man ser jo godt det, hvor man selv ligger derhjemme under dynen og ikke lige har fået den karakter, man troede ikke blev inviteret til den her fest. Men det ser man jo ikke på det. Social media bliver delt, og det ved de unge også godt [07:52] i dag. Men en ting er, at man ved det. En anden ting er, at man ligesom også den indsigt falder til bunds i en, og man også kan give slip på det. Okay, det er faktisk normalt at blive ked af det over at ikke

[08:03] blive inviteret til en fest eller andet. Og det oplever vi i hvert fald er noget af det, der er svært i dag for nogle unge, og det er at dele de her svære bekymringer og tanker. Og kan du sætte lidt flere ord på det der med, at de ikke deler deres eneste

[08:16] tanker? Ja, altså vi oplever jo en stor del af unge, som siger, at de har masser af venner, og en omgangskreds, de kan gå til fest med, de studerer sammen med, men det der at have nogen,

[08:27] man også føler, man kan være autentisk overfor og dele sine helt personlige og dybe tanker med, det er lidt mere skræmmende, fordi nogen har måske risikeret, at det bliver delt med andre i forhold til, hvor man ikke slår til

[08:41] eller noget, man er pinligt over på Snapchat-grupper, hører man jo tit, at sådan nogle ting kan florere rigtig, rigtig hurtigt. Hvad kunne det være, for eksempel? Årh, jamen, en pinlig ting, man har gjort. Man har kysset en pige, der har kysset med en fyr, der kun er en fem, og hun har selv en otte.

[08:54] Altså, det er jo det, de kan snakke om, at han er laver i hierarkiet, og han er bare sød, men det er jo ikke det, hvad vennerne vil synes, er det fede. Ej, prøv at se, Camilla har gjort det her. Og så oplever vi nogle gange folk, der har skiftet skole, men de historier følger lynhurtigt med derovre.

[09:08] Så på den måde kan du ikke starte forfra i dag, der er et digitalt spor efter dig altid. Så derfor er de uhyremærksomme på det der med en frisk start. Det findes ikke rigtigt i dag. Jeg kan rigtig godt lide det her med, at jeg kan poste mig selv, og så se, at mine venner liker det og sådan noget. Det giver jo en tilfredsstillende følelse, men det er ikke fordi, at når mit ene opslag eller story får mindre likes end den anden, så er det ikke fordi, at det bliver helt sønderknust. Men man kommer jo så til at tænke over, okay, det her opslag, det gav ikke så meget op. Hvordan kan det være? Hvad skal jeg gøre bedre til næste gang?

[09:53] Men når man poster noget, så vil man jo gerne vise den bedste side af sig selv, så det skal jo være på en eller anden rigtig idyllisk aften, altså ude på stranden med dine venner, eller skal det være for en eller anden fed fest, hvor folk står og hopper og danser? Jeg vil jo ikke poste et billede af mig, der lige er stået op om morgenen. Jeg følger træningsinfluencer på Instagram, eller i hvert fald nogen, og også nogen, der bare snakker om kost, fordi jeg jo flere gange har tænkt, okay, nu vil jeg gerne være sundere, og nu vil jeg gerne træne. Så hvis jeg nu gør det samme som dem her, og bliver inspireret af dem her, så kommer jeg jo til at ligne dem her.

[10:45] Hvis vi går i gang med det første dilemma, vi har fået ind. Så jeg vil læse dilemmaet op. Det her er en mor, der har skrevet ind. Hun skriver. Min datter på 15 år elsker at sidde og lægge make-up og se videoer med andre, der lægger make-up. Og hun slapper af og hygger sig rigtig meget med det. Men nu er jeg blevet i tvivl om det er okay for hende at gå så meget op i sit udseende. Det er jo også begyndt at gå lidt over i, hvordan hendes krop

skal se ud, og hvordan hun gerne vil være fyldt i de rigtige steder og tyndt andre steder. Og særligt det kan bekymre mig. Man hører jo en del om spiseforstyrrelser. Hun virker dog til at spise varieret og nok. Jeg har svært ved at snakke med hende om det, da jeg ikke vil lægge noget ned over hende, hvis det nu ikke er et problem. Særligt fordi jeg tror, hun kobler ret meget af, når hun lægger make-up.

[11:30] Men samtidig oplever jeg, at hun fx ikke kan tage nogen steder hen uden en eller anden form for make-up. Og jeg går selv op i, hvordan jeg ser ud og i min vægt, da jeg har tendens til nemt at tage på. Og jeg har tænkt på, om hun er inspireret af mig.

[11:42] Men jeg var altså ikke selv så tidligt på den med make-up hele tiden og fokus på min krop på den måde, hun er. Skal jeg problematisere det over for hende? Og hvordan tager jeg så bedst den snak? Hvad tænker I, hun skal gøre? Jeg har valgt at sige, at jeg ikke kan stoppe det med make-up.

[12:04] Det er ligesom mest mig. Så er der ikke så meget min mand. Altså, jeg sætter nogle grænser, måske særligt for den lille, som kun er 12. For eksempel, hun må ikke have make-up på i skolen. Og så har jeg ligesom valgt egentlig at gå med i det

[12:20] og interessere mig for det. Prøve at gøre det på den måde. Og så har jeg introduceret Kemiluppen. Hvad er det? Kemiluppen er jo en app, den hedder Kemiluppen, og den har jeg fra, at de var helt små af, sagt, at

[12:33] som udgangspunkt så ser jeg helst ikke, at de køber eller bruger noget, der ikke får den bedste vurdering i Kemiluppen. Altså, vores hud er jo vores største organ.

[12:45] Så hvis de plasterrer sig ind i make-up hele tiden, jeg har sådan taget hele den der snak på et tidspunkt, og der bliver de lidt trætte. Og så vil jeg ligesom gå med i at sige, at det er jo også hyggeligt det her med make-up,

[12:59] og nogle gange får de lov at lægge make-up på mig, og nogle gange så kan vi gøre et eller andet sammen, og jeg går også med dem i alverdens make-up butikker, og der forsøger jeg bare at holde vånt øje,

[13:11] altså om jeg ligesom synes, det kammer over. Hvad tænker du, Steffen? er make-up jo min absolut spidskompetence her, så jeg sidder her med håndfyldt og gode råd lige på det område.

[13:27] Jeg tror, det handler om, som med så mange andre ting, at være interesseret og forsøge at perspektivere på forskellige måder. I spørgsmålet her er der også noget omkring, at det er lidt et frirum. Nu har vi lige snakket om, hvor meget knald der er på altid, om alle de ting, man skal tjekke og holde øje med osv. Jeg tror også, at det er noget, jeg har erfaring med, men det kunne jeg i hvert fald forestille mig, den der virkeligheden, mulighed for bare at søde at være sig selv og mærke sig selv, som man måske i endnu højere grad har brug for, når

[13:55] alle andre afkræver en noget, og man hele tiden kigger på noget af sådan nogle ting. For vores vedkommende, har jeg opdaget, ikke altid sammenligningen i det. De søger også meget info faktisk.

[14:08] Og i starten var jeg overfor de sociale medier nemlig meget bange for det her med, at det var sammenligning, sammenligning, sammenligning. Så ville de føle sig mindre værd eller sådan, hvis de ikke kunne. Men jeg har fundet ud af, at de faktisk virkelig går op i at hente meget viden.

[14:21] Og de researcher faktisk via de sociale medier. Men det er meget interessant, hele det ordforråd, som de får igennem det, altså make-up er én ting, men nu kan man bare sige,

[14:33] hele tanken om den store bagedys, der er kommet ind, gør også, at mine børn har et helt andet ordforråd omkring det at lave en kage. Ligesom jeg også tænker, at det er sådan hele forståelsen af, hvordan make-up virker, og hvordan

[14:45] det skal... Altså, så der er jo klart noget fordybelse i det der. Det kan man sige, at der er nogle gode ting ved de sociale medier. Ja, det synes jeg bestemt. Man kan hente en masse viden og sådan noget. Man skal også huske det her med socialmedier. Det kunne sagtens være, at det er en youtuber, hun følger, at netop

[14:57] det er frirummet, og det er også et sted, hvor datteren måske kan hente noget kontrol. Det der med at kontrollere det til sit eget udseende, kan gøre det måske også lidt at kaste ud i en lidt mere kodisk verden. Og det med at være nysgerrig på noget og have en interesse, det tror jeg er enormt vigtigt, at man skal passe på

[15:12] ikke med at bagatellisere eller se ned på, om det handler om, at unge drenge, der gamer meget, nogen, der spiller meget fodbold, eller hvad end det er, de henter jo et eller andet der, som er værdifuldt for dem.

[15:24] Og det tror jeg bare, at man skal blive ved med at være nysgerrig på. Også selvom man møder en lukket dør, fordi så viser man stadig, at man er der. Man interesserer sig for det, de går op i. Og det tror jeg, de kan mærke. Uanset om de vil snakke med det eller ej. Så når hun spørger en til, om hun skal problematisere det,

[15:38] det skal hun nok ikke gøre, men hun skal i hvert fald spørge en til det. Hvad er nysgerrighed? Tag snakken også, selvom det er, der er nækker lyst til det. Hvad er det, der giver dig at gøre det her? Ej, hvor s ikke har lyst til det. Prøv at forklare mig, hvad det giver dig at gøre det her. Ej, hvor sjovt, at du har det sådan. Det får jeg jo, når jeg er ude at løbe. Prøv at være fælles om den interesse der.

[15:52] Jeg er jo selv meget på de sociale medier. Og jeg tror måske nogle gange til mine dødres irritation, så takker jeg dem tit i opslaget. Hvad kunne det være for nogle opslag? Jeg prøver at finde nogle alternativer

[16:06] Til det der er det poleret Altså jeg følger for eksempel sådan nogle piger Som viser Med og uden filter for eksempel Hvordan ser jeg ud uden filter Og hvordan ser det samme billede ud med filter

[16:18] Og Jeg fandt også en ung Influencer pige Som havde været Sådan et af de her glansbilleder Og så blev hun pludselig ramt af meget svær akne

[16:31] I en alder af 15 Og stoppede jo så med at poste Fordi at Nu var hun jo lige pludselig ikke det her poleret glansbillede Men så fandt hun ud af med sig selv At sådan skulle det egentlig ikke være

[16:43] Fordi det skulle ikke være tabu At man var ramt af akne, fordi det er langt de fleste unge. Så hun begyndte så at poste billeder, hvor hun er ramt af den her svære akne, så takker jeg dem i det, og siger sådan, kan det også se ud? De kommenterer

[16:55] ikke så tit på det, at jeg takker dem i det, men de ser det jo, ikke? Han må gerne være den pinligere, insisterende forældre, er jeg sikker på. Jeg siger ikke, at jeg takker dem bare. Nej, præcis. Men jeg sørger ligesom for, at de også ser det der med, hvordan det også kan være.

[17:10] Mit indtryk er også, at de er jo digitalt indfødt. De kender, det var også en af dem, der nævnte til at starte med, de har medier endnu bedre, end forældrene oftest gør. Så når mor og far siger, nej, ved du godt? Ja, det ved jeg godt. Det var to år siden, det kom op. Ellers, du ved. De ved det godt, at de er opsædende, og de er utrolig ordentlige.

[17:26] Så jeg... Det ved jeg som om, der er nogen, der virkelig har et fordybelserum, der er virkelig værdsat hos hende. Ja. Jeg er begyndt at gå med make-up i slut 8. og start 9.

[17:48] Jeg er ret sikker på. Men jeg kan huske, at allerede 6. så begyndte jeg at bruge sådan en dækstift af en art, fordi jeg havde uren hud. Og så også fordi jeg havde en store søster, så kunne jeg jo også bare arve det, hun ikke gad at have, som hun havde fået af familie og venner.

[18:10] Så derfor tror jeg også, at jeg begyndte før andre. I forhold til sociale medier og det der med at se godt ud og poste sig selv og likes og sådan noget,

[18:24] det er noget, jeg gør. Selvfølgelig, altså det gør alle unge. Jeg personligt, for eksempel TikTok, går jeg overhovedet ikke op i. Det synes jeg er lidt åndssvagt, det der med, at man skal være med på de nye trends og sådan noget. Det går jo lidt for hurtigt, synes jeg.

[18:39] Instagram er jeg ret fan af. Det er også det, jeg har mest kontakt med mine venner. Mine forældre ser ikke noget til mit make-up forbrug, som det er nu. Men jeg kan huske, at da jeg var yngre, så var der

[18:54] make-up, jeg ikke måtte bruge, og jeg måtte ikke bruge det til hverdag. Jeg tænker faktisk, at vi skal hoppe over til det næste dilemma. Det er så både mor og far, der skriver ind her. Kære Maria, eksamenstiden er i gang, og vi er bekymrede for vores dreng, der går i 2.g, og hvordan han vil klare det.

[19:21] Han fester en del, og har nok ikke brugt så meget tid på lektier, som vi synes, han burde. Han er da også selv interesseret i at få et godt gennemsnit til studentereksamen, da han ved, det er vigtigt. Men han har svært ved at tage sig sammen og koncentrere sig om det.

[19:36] Samtidig snakker han om, at flere af hans venner klarer sig godt og får ret høje karakterer. Det tror vi presser ham, men det virker ikke til, at det er noget, de snakker om sammen, og han bliver også sur, når vi prøver at snakke om det. Vores spørgsmål er derfor, hvordan vi får ham til at tage sig sammen og køre sig umage,

[19:53] samtidig med, at vi ikke presser ham for meget. Ja, det synes jeg jo også er et rigtig godt dilemma. Jeg kan i hvert fald sige for mig selv, at jeg har også en dreng i 8. klasse, der lige har begyndt på det der med karakterer. Det er i hvert fald noget, der fylder imod os også, hvordan er det, at man tager den der snak lige pludselig om karakterer og skole,

[20:12] og man på den ene side gerne vil have at motivere dem til at gøre sig netop umæg, som fælderne også her skriver, men man vil heller ikke presse dem. Er det noget, I kan relatere til mig og Steffen? Steffen, du har lidt ældre børn, så det kan være, at du har lidt flere erfaringer endnu.

[20:27] Jeg tror, som udgangspunkt, så er det vigtigt, i hvert fald derhjemme, at få afstemt, hvad er ens egne forventninger til det. Vi er gået meget fra at slå de her karakterer lidt ihjel, og så har vi prøvet en lidt anden strategi, at det var vigtigt for os,

[20:42] at I gjorde det bedste, eller I gjorde det bedste, som I kunne. Og jeg tror egentlig, så over tid, så er det måske gået op for mig, det er måske et endnu større pres i virkeligheden,

at skulle gøre sit absolut bedste hver evig eneste gang. Det er også en ret stor byrde i virkeligheden, at skulle levere på. Så bare det at høre dilemmaet her, der bliver snakket om, det er i hvert fald den formulering, som vi starter fra og prøver at arbejde os ud fra. sig umage,

[21:23] så er det altid svært, fordi man kommer også hurtigt sig til, du ved, hvornår arbejder de så nok? Hvornår har de så gjort sig umage? Og de her ting, og det tror jeg i hvert fald er en af de ting, som vi har også snakket om. Hvornår

[21:35] spørger vi så for mange gange til, om du har gjort dig umage til det rent faktisk, så bliver et pres til, at vi ikke synes, at det er godt nok det, du gør. Men jeg tror i virkeligheden, så handler det jo også om at starte med, hvad er det, den her

[21:48] dreng gerne vil i sidste ende? Altså, hvad er det, som man gerne vil opnå, og er der flere veje dertil? Vi oplever en lille smule, at hvis man ikke har i gennemsnit over ni, så

[22:01] kan man ikke bruge det til noget. Hvem siger det? Det er sådan den generelle holdning, som kommer hjem. Og den der gode gamle kvote 2 er helt glemt i det spil. Det er rigtigt, at man måske ikke kan lige brage ind på CVS,

[22:16] hvis man ikke har været der, men der er jo alle mulige andre muligheder for at nå dertil. Det er bare en disciplin, som der er nogen, der er gode til, der er nogen, som skal lære hen over tid. Hvad tænker du, Maja? Nu selvom I måske ikke har så store piger endnu, men det kan være, at I har gjort jer lidt yngre.

[22:31] Det er mest den ældste. Nu har hun lige haft to oplevelser med eksamen, og nu her er det årsprøveeksamen. Vi har også taget den vinkel med, at det ikke er så meget resultatet, altså karakteren, der er det afgørende.

[22:48] Det er mere processen, og at hun skal have en god oplevelse. Men jeg så sidder og tænker i det her tilfælde, om det kan være noget med, at motivationen jo på en eller anden måde ikke måske er der. Altså hvis nu man ikke lige ved præcis, hvad man skal bruge de her eksamener til, eller lige præcis det her fag til.

[23:03] Men i hvert fald svært ved at tage sig sammen. Ja, man ikke kan se målet, hvad er det, der kunne få ham til at tage sig sammen. Altså, der har jeg meget prøvet det her med, altså så er jeg meget sådan løsningsorienteret, så har jeg prøvet at finde nogle teknikker,

[23:17] og sige, gør den, så stiller du et ur, altså nu sætter du dig helt konkret ned, og starter med at gøre det hyggeligt for dig selv. Du har noget kaffe, noget te, eller hvad det er, du gerne vil have, måske chips, eller hvad det nu er. Og så sætter du et ur, og så sig med at gøre det hyggeligt for dig selv. Du har noget kaffe og noget te, eller hvad det er, du gerne vil have, måske chips eller hvad det nu er. Og så sætter du et ur, og så siger du, at nu arbejder du et kvarter, så holder du fem minutter pause.

[23:31] Så arbejder du et kvarter, så holder du fem minutter pause. Eller ligesom sætte noget struktur for sig selv. Det hjalp i hvert fald i starten til, at hun kom i gang med at få forberedt sig og gjort de her ting, hun nu skulle op til de her eksaminer.

[23:46] Så noget med at komme med nogle helt konkrete værktøjer måske til, og der er jo noget med at tage noget snak. Hvad kan din motivation være? Der er noget med processen derhen. Og så bliver jeg lidt stresset, når du siger, Steffen, det der med at sige, fordi jeg bruger altid det der. Bare du har gjort dit bedste.

[24:00] Det skal jeg så måske hjem og lave om på. Men jeg tror, at jeg skal tænke over det der med, hvad for nogle ord man bruger. For det kan jeg selvfølgelig godt se, også kan være et pres, at man skal gøre sit bedste. Er det noget, de unge siger noget om? Har du hørt dem reflektere omkring det?

[24:15] Der er i hvert fald noget omkring, at det er enormt u håndgribeligt, hvad det kan være nogle gange, i forhold til, hvornår det er, jeg har gjort det godt nok, hvornår jeg har gjort det godt nok i forhold til et fag, jeg bræ hvornår det er, jeg har gjort det godt nok, hvornår jeg har gjort det godt nok i forhold til et fag, jeg brænder for, hvornår jeg har gjort det godt nok til et fag, der bare skal overstås.

[24:30] Er det også okay bare at overstå et fag og møde op? Og så var det det, hvor karakterer jo giver den her meget håndgribelige karakter, hvor de unge jo desværre nogle gange sætter et ligesteg imellem en faglig karakter, de har fået

[24:43] i en given situation til et fag på et bestemt tidspunkt, som du også har været på, Steffen. Nogle er gode til det. Og så kan de få sat ligesteg mellem, hvilken værdi, man har som menneske. Altså, det lyder jo absurd, men det sker bare. Kan du genkende det, Steffen

[24:56] siger med det her med ni? Altså, gennemsnit på ni? Eller skal jeg helst være over? Var det ikke det, du sagde, Steffen? Det er i hvert fald det, som vi hører. Ja, ja, præcis. At der måske... Det synes jeg ikke helt, jeg kan huske fra min egen. De er i hvert fald det, som vi hører. Ja, ja, præcis. At der måske det synes jeg ikke helt, jeg kan huske fra min egen. De er i hvert fald oplyste om, hvad kræver det at komme ind og blive advokat, læge,

[25:10] psykolog, som er nogle af dem, vi oplever tit, der bliver snakket højt omkring, og hvor det er svært at komme ind. Og det er bare utrolig svært, hvad man skal gøre i de her situationer. Og motivationen der ikke, så er det svært at fake den frem, men det her med netop

[25:22] at være nysgerrig på, hvad det de kunne brænde for en interesse, de har, hvordan kan de hjælpe med at komme derover. Og så også hjælpe dem med, at det er okay at sige, at den her tysk eksamen, den skal bare overstås. Man kan ikke være god til det hele, det er der nogen, der kan, men det er langt fra alle.

[25:34] Og så de viser, at det er også okay nogle gange bare at møde op. Og hvordan har du nu gået, altså jeg tænker i hvert fald nogle gange det der med, nu når mit barn skal begynde at have karakterer, hvordan reagerer man bedst på det som forælder? Fordi man kan jo meget, jeg tænker, at man hurtigt, hvis nu mit barn skal begynde at have karakterer. Hvordan reagerer man bedst på det som forælder? Fordi jeg tænker, at man hurtigt, hvis nu mit barn kom hjem og sagde,

[25:49] jeg har blevet 12 i et eller andet, så ville jeg måske sige, ej, hvor er det bare. Altså, hvor er det flot. Ja, du ville måske skrive det på Facebook og noget, og det ser vi jo også nogen, der gør. Og det oplever vi, at nogle unge siger, at deres forældre skriver jo kun, når de får 10 eller 12 på Facebook.

[26:02] Så derigennem lærer de jo også, at det er det, der er den rette karakter at få. Og de unge har bare en meget instrumentaliseret tilgang til karakterer. Man vælger et fag, man ved, man kan få en høj karakter i, i stedet for et fag, der interesserer en.

[26:16] For så kan jeg altid tage det til at læse op efter gymnasiet, for så får jeg adgangskravet, men det påvirker ikke mit snit. Altså der er virkelig nogen, der er beregnede

omkring det. De ser jo også bare, hvad der foregår i samfundet, og hvad det er, vi får fortalt oppe fra.

[26:30] Så det er komplekst. Jamen, Steffen, har I tænkt over det der med, hvordan I reagerer på karakterer? Ja, vi giver bare masser af penge. Jo højere karakterer, jo. Jamen, det gør jo helt sikkert. Jeg prøver i virkeligheden også nogle gange At gøre mig en lille smule umægen

[26:46] Når de kommer hjem og har været til eksamen Så starter jeg med at spørge dem Om det var en god oplevelse Om de var tilfredse med det Og lad nogle gange dem selv også komme frem til Om de vil fortælle karakteren eller ej

[26:57] Ikke at jeg er jo sindssygt nysgerrig Det er man jo selvfølgelig Så jeg prøver at holde lidt igen Og jeg kommer da også til at spørge om det. Men jeg tror, det med at starte med at prøve at tale mere ind i situationen.

[27:11] Var det en god oplevelse? Var det en sød sensor? Følte du, at du havde kontrol på situationen? Fik du sagt de ting, du gerne ville? Du siger, at du har fået syv. Er du tilfreds med det selv? Var det det, du havde håbet på? Jeg kan faktisk blive en lille smule irriteret.

[27:28] Jeg synes, det er, som om de kaster om sig med 12-taller på skolerne. Så jeg har egentlig også snakket lidt med hende om det her med, at den nye skala, det er nemmere at få 12. Og lidt det her med, når nu du skal videre,

[27:42] nu vil hun måske gerne på efterskole, men også med gymnasiet, så skal man ikke forvente bare lige, at man får 12. Altså sådan prøve, altså det er sådan lidt dualitet i, at jeg jo selvfølgelig siger, ej fedt, tillykke, har du fået 12, hvor fantastisk og sådan noget.

[27:57] Og så samtidig også på en måde tale det lidt ned, så det er ligesom ikke, at jeg frygter lidt den der 12-talspis-kultur, man så meget hører om. Hvad tænker du, man kan gøre? Har du nogen overvejelser om, hvad du kunne gøre for at undgå det?

[28:11] Også hvis nogen så kommer hjem og har fået fire eller to? Ja, det har vi jo så ikke oplevet endnu, men jeg har snakket meget med en om de her to sidste eksaminer, som har været lige her i går og i sidste uge, at

[28:25] det her med sådan, at der er faktisk også noget taktik i at gå til eksamen. Jeg har sagt til en sådan, hvis du kan gå ind, og så ligesom være den, der tager ordet med det samme, og sige, jeg vil gerne gennemgå det og det og det, og sådan. Altså så, ligesom sådan.

[28:38] Har du indholdet noget form, ikke? Ja, og ligesom tage det som en øvelse, og sige, det er en øvelse i at lære det her med, hvordan er det at gå til eksamen og sådan noget. Så hjælpe sit barn på den måde. Ja, og så ikke være så, altså hun fortalte i går om en veninde, der havde fået en lavere karakter, som var bange for at gå hjem og fortælle det,

[28:56] for hun havde fået den samme karakter ved den sidste prøve, og hendes far var blevet sur. Det er sådan meget, altså den der snak om, som du siger, hvordan reagerer man, når de får de forskellige tal. Men lige i tilfælde til det her dilemma, så tror jeg bare,

[29:10] at det vigtigste må være at finde motivationen. Hvad er det, der er motivationen? Og som du siger, hvad er man selv tilfreds med? Og så tror jeg også, det er okay, altså stadigvæk, nu bliver det selvfølgelig en lille smule blødt, og vi er også lidt, altså fordi man snakker meget

[29:22] ind i den her præstationskultur, det er okay at have nogle ambitioner, det er okay også at sætte nogle krav til, og selvfølgelig skal man øve sig og blive bedre, og man skal sætte noget tid af til at gøre

[29:34] de her ting, og sige, jamen vi presser på, fordi vi vil bare gerne have det godt fra start. Altså vi vil gerne have, at det starter med at være en god oplevelse. Der er mange, der har det virkelig svært hele livet med det at gå til eksamen, så hvis vi kan få det til at blive en god oplevelse. Der er mange, der har det virkelig svært hele livet med det at gå til eksamen, så hvis vi kan få det til at blive

[29:46] en god oplevelse til at starte med, og det er ligesom at score et straffespark, altså man skal have taget rigtig mange for, at man kan læse situationen og ramme det rigtige sted og skyde derhen, hvor man gerne vil og alle de her ting.

[29:58] Og det samme er det med eksamen, så man skal øve sig. Altså jeg har jo simpelthen prøvet at lave lidt øveeksamen med vores, den næste datter derhjemme, hvor jeg ligesom siger, så prøver at stille nogle spørgsmål, man kunne forestille sig, at lærerne kunne finde på at stille.

[30:10] Ligesom lave sådan en øvesituation. Eller spørge ind til, hvordan han egentlig har det med det at gå til eksamen. Det kan også være, at det er der, den ligger. Det kunne sagtens være. Og hvis man ikke gider sine forældre, så kan man faktisk bare bede chat-GBT om at stille sig nogle spørgsmål inden for området.

[30:24] Præcis. Og hvis man ikke gider sine forældre, så kan man faktisk bare bede chat-GBT om at stille sig nogle spørgsmål inden for området. Præcis. Det er også vigtigt at huske, at et firtal i et fag kan jo afspejle en endnu større indsats end et tital i et andet fag. Altså sådan, at det er der man netop også, som I snakker om, man har fokus på indsatsen og hvad er det, der er rigtig, de skal opnå. Det oplever vi nogle gange i hvert fald kan være svært for de unge, fordi jeg jamen, jeg er fandme knoklet for det, at kunne få fire bare at bestå det her fag der. Og min mor er faktisk endnu mere glad for, at jeg fik 10 i det fag, jeg er god til. Men for mig er udviklingen, apropos det der med at læse op, at overkomme en udfordring, kan man vokse endnu mere af.

[30:58] Og det tror jeg er vigtigt at have fyldt for blik for, at en lille sejr på papiret kan faktisk afspalde en kæmpe stor indsats bagved. Det synes jeg er et rigtig godt råd til os forældre, det der med at have blik for udvikling.

[31:11] Og I har jo også været inde på det meget, Steffen, i forhold til processer og ikke så meget karakteren. Men at anerkende det, for det er jo også det, der kan give noget motivation, tænker jeg. Og så samtidig, at de der karakterer har betydning, samtidig med, at man sangens kan finde andre gode ting i livet, hvis du ikke kommer ind på drømmeuddannelsen.

[31:29] Man tror tit, at det er en linær vej over til drømmejobbet, men hvis man spørger nogen, deres uddannelsesvej, hvad de har lavet, de er skiftet frem og tilbage og er super glade for, hvad de har hentet hende oftest. Og det er utrolig svært at oversætte til et ung, og der lukker de også bare ned af at holde op.

[31:47] Man kan godt nogle gange få fornemmelsen af, at de har en oplevelse af, at det at få en dårlig karakter i et fag eller til en eksamen, det kan nærmest udlægge hele deres liv. Og for nogle er det sådan, om det går nok. De er vidt forskellige også, det er jo hvordan de tager det med karakteren.

[31:59] Men der er i hvert fald noget i forhold til det her dilemma, jeg tænker, vi begynder at runde det af nu, men der er noget med at hjælpe deres dreng med at finde den her motivation. Og måske også hjælpe ham med at finde ud af at give ham noget støtte

[32:11] til, hvordan man går til eksamen, fordi det kan være det, det det egentlig handler om, når han bliver sur, og han ikke vil snakke om det. Han er lidt usikker på det, og så er der det her med sådan at anerkende udviklingen, anerkende processen derhen, mere end måske selve resultatet.

[32:27] Det synes jeg jo umiddelbart er nogle ret gode råd, I er kommet med. Ja, og som du var inde på, Maja, det der med at spørge, hvad har han behov for fra sine forældre? Behov for, at de blander sig udenom? Eller at de sørger for, at der er aftensmad på bordet, når han kommer ned og er færdig med at læse? man også fået indflydelse på det. fået indflydelse på det. Ja, og så synes jeg faktisk også, at jeg tager den der med, at man gør sig umage,

[32:49] i stedet for at gøre sit bedste. Den tror jeg i hvert fald, jeg godt kunne tage med hjem selv. Jeg har altid været meget heldig, fordi jeg kommer fra en familie, hvor mine forældre altid har sagt, at så længe vi gør os umage og det bedste vi kan, så er det lige meget, hvilken karakter vi får.

[33:11] For mig er der stor forskel på, hvad umage har givet os. Jeg kommer selv af en søskende flok fra 3, hvor vores karakterblad altid har set meget forskellige ud. Men lige meget, hvordan de har set ud, så har vi kommet hjem med dem,

[33:26] vist dem til vores forældre, og der har været præcis den samme reaktion, fordi vi alle sammen har gjort os umage, og så godt vi kunne. Jeg har det personligt sådan, at jeg vil gerne selv klare mig godt. Det er ikke fordi, der som sådan

[33:39] er pres fra mine forældre af, at du skal få over 10 i den her eksamen, ellers så er dit liv smadret. Men det er faktisk noget, jeg lidt mere selv siger, for ligesom at give mig det her drive til at gøre det godt.

[33:55] Fordi jeg vil jo gerne have et godt job, når jeg bliver ældre og sådan noget. Jeg synes ofte, at sociale medier kun bliver omtalt som noget meget negativt,

[34:06] og det synes jeg er vigtigt at snakke om, fordi jeg ikke altid synes, det er sådan. For mig synes jeg, det er okay, om i sønden noget, nogen andre har, fordi jeg synes, det kan bruges som en inspiration eller motivation til noget, man selv har lyst til, f.eks. et job eller en særlig måde at indrette sit værelse på.

[34:22] Så jeg tror, det er vigtigt, at man kan kunne tage snakken om mellem inspiration og motivation, og så det sociale medier kan være poleret øjebliksspillede. Og jeg tror, at problemet også ligger i, at vi bliver yngre og yngre, os der kommer på sociale medier,

[34:38] og derved har vi svære ved at gennemskue, hvad der er poleret, og hvad der er manipuleret, og hvad der egentlig er et virkelighedsbillede, selvom man tror, at man har skide godt styr på det, så er det desværre ikke altid sådan. i dag.

[35:08] Kære Maria, vi er lige kommet hjem fra en længere familieferie til Spanien med vores to store teenagebørn på 15 og 17 år. Vi havde glædet os rigtig meget, men ferien blev desværre ikke som håbet. Inden vi skulle afsted, var vores to unger ikke begejstrede, da de begge hellere ville være hjemme og sammen med deres venner.

[35:23] Særligt vores yngste var sur, da en af hans gode venner holdt fest, mens vi var afsted. Vi fik dem dog begge overtalt og havde glædet os til at hygge os og opleve en masse sammen. Men vores datter var hele tiden på sociale medier for at poste billeder og skrive.

[35:38] Hun kunne slet ikke lægge telefonen fra sig, da hun skulle følge med i, hvad der foregik derhjemme. Vi andre kunne mest af alt bruges til at tage billeder af hende i forskellige positioner. Og vores søn kunne følge med på Snapchat i den fest, som han gik glip af,

[35:53] hvilket gjorde, at han var sur og tvær i flere dage. Vi er simpelthen så trætte af de telefoner, at de skal være på hele tiden. Vi synes, vi har mistet vores børn til det, og at de har så travlt med at skulle være på hele tiden. Vi tænker ikke, det er godt for dem, men hvad

[36:07] skal vi gøre? Det er jo også den måde, de er sammen med deres venner på i dag, og vi vil jo heller ikke lukke dem ude fra det. Hvad er det noget, I kan genkende? Så det er meget genkendeligt, vil jeg sige, også fra vores sfer. Det var virkelig også måske der, hvor det gik mest op for os,

[36:29] hvor hurtigt der var en forventning til, at man skulle svare på sådan noget. Det var også på en ferie? Ja, fordi man kommer lidt tættere på det. Hvad oplevede I der? Jamen, det var meget, at der hele tiden skulle svares på forskellige ting og sager,

[36:42] og der hele tiden skulle sendes billeder. Så prøvede vi at tale lidt ind i det, og fandt jo i virkeligheden så også ud af, både fordi man kunne observere det, men også i forhold til, hvad de selv fortalte, at hvis der ikke mere eller mindre faldt et svar inden for tre minutter,

[36:56] så var det lidt ligesom om, at man ikke ville dem, eller alle de her ting. Så på den måde, så er det super genkendeligt. Og spørgsmålet er jo så, om man skal have det død helt ud af sådan en ferie. Det tror jeg ikke er særlig realistisk.

[37:10] Så det andet spørgsmål er, hvordan kan man lave nogle åndehuller, hvor man ligesom er blevet enige om, at man skal være sammen omkring de her ting. Eller være sammen uden telefonen. Så ligesom sige, at der er nogle tidspunkter, hvor telefonen er helt væk?

[37:26] Ja, altså hvis man kan komme ind i de aftaler, så vil det være... Prøvede I så at gøre det? Jamen, vi har prøvet lidt i virkeligheden forskellige ting og sager, og det bedste er jo måske i virkeligheden på forhånd, for spisesituationer er altid et godt sted at møde sig,

[37:43] så ligesom prøve at blive enige om, at det er der, det foregår, at man får lagt dem væk. Vi har prøvet en lidt skør notching-metode i virkeligheden, det tror jeg var min egen fjollede idé, hvor vi lagde et spil kort på bordet,

[37:58] og så havde man telefoner, og man skulle bare tage et kort hver eneste gang, man lige kiggede på telefonen, for ligesom at gøre opmærksom på, hvor mange gange... Altså, man tog et kort fra den der bunke på bordet? Ja, og så galt det selvfølgelig om at have færds kort, efter vi havde spist sammen.

[38:11] Jeg synes egentlig, det var utrolig sjovt, og der virkelig skete måder, og det måtte da virke, men jeg er ikke helt sikker på, at udfaldet eller mine børn synes, at det var lige så en god måde, som jeg måske kunne have set det på.

[38:27] Så jeg synes faktisk, det er ret svært. Hvad med dig, Maja? Kan du genkende det her? Jeg har faktisk en datter, der får skæld ud af hendes veninder, fordi hun er for lang tid om at svare. Okay, så hun får simpelthen skæld ud. Hvor lang tid er for lang tid? Hun kan

åbenbart godt være mange timer om at svare. Og nu er der så kommet en ny app, i hvert fald når man har iPhone, og nu kan jeg ikke lige på stående husk, eller stående fod huske, hvad den hedder, men det er simpelthen en app, hvor man har direkte adgang til, altså så det, medmindre man har

[38:58] den på fly mode, eller forstyr ikke, så lige pludselig, så dukker det bare op, Alma, Alma, siger den så, Alma Så ligger hendes telefon og kalder Så er det sådan en app, hvor de simpelthen har direkte adgang Ind i hendes telefon

[39:10] Og så kan jeg høre den sige, Alma vi ved godt du er der Alma, svar nu Men jeg synes det er enormt fedt det du siger Med det der med ligesom at lave nogle aftaler Jeg har tænkt over at lave nogle timeslots Måske vi står lidt over for samme situation

[39:22] Vi skal afsted fem uger her til sommer, og den ældste er bare, eller den yngste kan altså glæde sig helt vildt, og kan nærmest ikke komme hurtigt nok afsted. Og den ældste er nu begyndt for første år, og

[39:33] ligesom være sådan lidt, hun synes måske hun det er lige lovlegn tid. Fem uger. Det er næsten en sommerfejl, og hun er bange for at gå glip af en hel masse ting. Og når jeg spørger til hvem, hvad er det du,ende, hvad skal der foregå?

[39:46] Hvad skal de andre, hvad er det, du kommer til at gå glip af? Men det ved hun ikke. Så jeg er lidt spændt på, om vi kunne ende i samme situation, at der kommer til at foregå nogle ting, som hun gerne vil tjekke op på. Og der tænker jeg, at det er et rigtig godt bud, du kommer med.

[40:00] Det der med ligesom at sige, vi tager en time hver dag, eller måske to gange en halv time, eller sådan noget, hvor vi sætter os på en café, og så er det jo okay at hive telefonen frem, og så sige,

[40:13] nu er den her tid dedikeret til, at jeg kan læse nyheder, og hun kan snappe, eller hvad det nu er. Men de skal jo være med på at lave de der aftaler, børnene, og det er jo det, der kan være det svære. Ja, så det er nogle aftaler, der skal laves sammen.

[40:26] Ja, måske noget med at snakke om, hvad er det, du får versus... Altså, her får du nogle minder og nogle oplevelser og sådan noget, som er exceptionelt, som du ikke...

[40:38] Altså, den der telefon er der også i morgen eller i aften eller om en time. Hvad tænker du, Rasmus? Er det her noget, du kan genkende i forhold til de unge, I har i Headspace? I forhold til det der med, altså særligt det der med at skulle svare hurtigt?

[40:52] Vi oplever nogle gange, at det er svært. Det er måske, at de har svært ved at se den pris, de betaler for ikke at være nærværende, når man så er sammen på ferie eller situationer. Også at man som forældre tør være det, siger, at det bliver jeg faktisk ked af. Nu sidder vi her og skal hygge sammen. Og det er svært,

[41:07] fordi man bliver meget hurtigt moraliserende og vurderer, hvorvidt deres adfærd er rigtigt eller forkert. Og det er også nogle gange ens job som forældre, tror jeg, nu har jeg kun en datter på tre, men det der fortæller, at det her er ikke i orden,

[41:19] og det her er i orden, samtidig med, at man også skal give plads til, at de skal jo kunne være med ind over og have indflydelse netop i, hvornår det er, at I har familietid, hvor man, her der er telefoner no-go, og her der må man så gerne bruge dem. Der skal jo være kompromis for begge

[41:32] sider. Jeg synes, jeg hører det mere fra forældre, der ringer ned til os og er frustreret over, hvordan opmærker jeg op på den her snak, og ikke de unge selv. Fordi for dem, når de når en eller anden alder, så er vennerne det vigtigste omgangskreds,

[41:45] og forældrene er det også meget fint at hænge ud med, men det er det sociale liv med de jernmælderer, der fylder allermest, og som man vil prioritere. Og det er der, de møder hinanden, eller i hvert fald holder rigtig meget snakken kørende, det er på de sociale medier. Jeg tror også bare, så må man som forældre nogle gange acceptere at være den onde.

[42:02] Nu så er jeg bare den onde. Så når vi har været ude at rejse nogle gange, så selvom jeg måske har købt et lokalt SIM-kort, og i virkeligheden har adgang til nettet, fordi jeg skal bruge GPS og sådan noget, så har jeg bare ikke afsløret,

[42:16] at jeg har adgang til nettet, før at de selv opdager det måske, og så deler jeg det ikke med dem. Så når de siger, må vi ikke lige få din netadgang? Nej, det må du ikke. Så når de siger, må jeg jo ikke lige få din netadgang? Nej, det må du ikke. Ikke lige nu, og jeg skal bruge den til næste. Vi kommer aldrig frem. Nej, det er det. Så kan jeg ikke bruge GPS, hvis du sidder på.

[42:33] Jeg ved ikke, hvor længe man kan snyde dem på den måde. Men det der med at bare acceptere nogle gange, at man er den onde. Sådan er det bare. Og så håbe, at de egentlig så opdager, at det egentlig er meget fedt at være her.

[42:47] Og oplever I heller ikke det her med, at jeres unge synes, at det nogle gange bliver lidt pres, at de skal være på? Altså det lyder som om, det ikke er noget i sådan... Det er måske mere forældrene selv, der... Jeg tror ikke, de unge nødvendigvis... Altså de går klar over, at når man vælger at være som artist,

[43:01] der bliver socialt medier, så er der noget andet, man ikke kan opnå. Om det er, at man ikke får fordybet sig i en bog eller en lektie, fordi man hele tiden bliver afbrudt. Eller det er, at man ikke er nærværende overfor det, man er i fysisk rum sammen med. Har du oplevet noget, der rammer de unge, eller får dem til at få øjnene op for, at det faktisk er noget, der er?

[43:16] Ikke at det er, at man skal guilty trip dem, men det er jeg faktisk ked af. Nu sidder vi her. Det er ikke, at man skal køre det ud over, at de slet ikke må være på hele ferien og være online, men sådan netop starte hjemmefra til at

[43:27] snakke, nu skal vi på ferie, hvad har vi af forventninger til hinanden? Jeg kender også nogen, der holder familiemøder, hvor de unge kan også tage noget op. Så nej far, nu har du simpelthen arbejdet over fire gange den her uge. Eller sådan, du ved, at det går begge veje at have forventninger

[43:40] til hinanden i forhold til at trives som familie. Så det der med at være proaktiv og tage snakken i god tid, det er meget lettere, end når man står. Eller efterfølgende. Hvorfor sagde du ikke noget, mor? Nu får jeg det bare dårligt.

[43:55] Du gav mig ikke muligheden for at gøre noget anderledes. Hvad tænker du, Stig? Jeg tror også, det handler om at forventningsafstemme og alle de her ting, og være meget præcis omkring, hvad man forventer og ikke forventer.

[44:09] Vi oplever lidt den anden mulighed at virkelig prøve at lytte efter og fange de der åndhuller, som der i virkeligheden er, hvor de i virkeligheden popper op og gerne vil være nærværende. eksempel.

[44:24] Jamen, sådan helt lavpraktisk, så, hvad hedder det, min søn, han gik på efterskole sidste år, og der var simpelthen ikke noget mere fantastisk, end de der køreture frem og tilbage, fordi der havde han oplevet noget, han havde noget, han gerne ville fortælle. Så vi prøvede virkelig at dyrke de der køreture, og det gør vi også nogle gange, du ved, prøver at køre et eller andet sted hen, det er det, som er aftalen om, så det er telefonfri her, fordi så opstår de der snakke bare, eller hvis man skal et eller andet sted hen, det er det, som er aftalen om, så er det telefonfri her, fordi så opstår de der snakke bare, eller hvis man skal et eller andet sted hen, så virkelig være også sådan opmærksom på,

[44:52] at der er nogle tidspunkter, hvor der faktisk åbner sig noget. Så prøv en eller anden måde at sætte nogle rammer for de der gode snakke- og mobilfri zoner, eller tidspunkter. Og så virkelig være god til at fange, når de kommer,

[45:07] fordi vi er jo lige så skyldige selv med de der skidtelefoner. Fordi når de så endelig sætter sig ned i sofaen, og måske har brug for at snakke, så er man jo selv en klog til måske at lige skulle eller skal se.

[45:19] Nu ser jeg altså nyheden, i stedet for at bare slukke for skidtet. Så også kigge på sit eget forbrug. Men så tror jeg selvfølgelig også, at man er nødt til at anerkende, at han er ked af, at han ikke er til den fest. Og ligesom jeg har også måttet tage mig selv

[45:34] i at sige til min datter, hvad vil du helst hænge rundt med veninderne herhjemme op ved kiosken, eller til Japan i fem uger. Men jeg må også anerkende, at hun føler, hun går glip af noget.

[45:47] Altså, så føler hun sig hørt, på en eller anden måde. Og så bliver hun måske ikke helt lige så sur over, at vi skal have sted. Ja, det vil jeg virkelig godt støtte op omkring, netop det der med at anerkende os. Ja, det kan jeg godt forstå, at du er surt. Og så er det det, du selv...

[45:59] Ja, du vil netop sådan, at... Ja, både over og også for sådan, at det er nok. Det forstår jeg. Det er hårdt. Det er igen det der med bare at lytte. Bare at lytte og være anerkendt. Og selvfølgelig holde et spejl op foran dem også nogle gange. Hvad er nogle realistiske forventninger til samvær med hinanden?

[46:14] Anerkendelse. Aftale. Gerne på forhånd. Omkring. Og så kan man sige, at det er også en anerkendelse af det her. Det kan også godt være noget, hvor de kobler lidt fra. Og så synes jeg også, at det er interessant, det du har sagt, Rasmus, men det er måske heller ikke noget, de unge oplever så meget som et så stort et pres.

[46:32] Som vi forældre måske ser, men det er trods alt rigtigt, eller det er rigtig vigtigt, at snakke med dem om, hvad det er, de så ikke gør, eller måske går glip af, eller hvad det er, altså snak ind i, hvad det er, de oplever.

[46:44] Ja, igen på den her, hvis det er muligt, den nysgerrige måde, fordi man er bare et skridt for lige at begynde at være moraliserende, og så kan man tabe dem. Jesus Christ. Godt nok en svær balancegang, vi ved i. Ja, det er det.

[47:00] Tak for de gode input til vores dilemmaer. Nu skal vi faktisk til at runde af. Og her til sidst, der kunne jeg godt tænke mig både at spørge jer, Maja og Steffen og Mihar, i forhold

til de snakker, vi nu har haft, om der er noget særligt, I vil trække frem som jeres bedste råd til andre forældre,

[47:18] når vi snakker omkring det her med præstationskultur og perfektionskultur og nogle af de ting og nogle af de dilemmaer, vi har været omkring? Jeg tror, jeg har de to, som jeg også har været inde på undervejs. Altså som forældre, husk at tale sammen,

[47:32] fordi det giver faktisk plads til, at ens unge mennesker kan deltage i debatten, og ikke bare blive afkrævet svar, og skulle præstere ind i det, som det ene ting, og så den anden tage ud og køre en tur. Altså skabe de der åndhuller,

[47:46] hvor det sådan naturligt opstår, hvor det bare er naturligt at være sammen og kunne snakke. Så i stedet for at prøve at banke den der teenage dør op, så forhedde teenageren ud af værelset og ud i nogle andre steder, hvor måske snakken kommer lidt mere naturligt.

[48:03] Jeg tror bare Det der med Som jeg i hvert fald selv prøver at praktisere Med hele tiden at tale det lidt ned Af en pistol Og hele tiden tale ind i det der med

[48:15] At det er okay at sige fra At det er okay at være den man er Og stå fast ved hvem man er Og så ligesom ikke skulle præstere op imod Noget andet. Den der sammenligning. Ja, altså den der sammenligning,

[48:29] det er simpelthen noget, at Joven har fundet på. Så hele tiden prøver at tale lidt ned i, at man ikke skal leve op til alt muligt hele tiden, men det er okay bare at være,

[48:44] som man er, og det er okay at s hele tiden, men det er okay bare at være som man er. Det er okay at sige fra, og det er okay at bare... Tak. Og Rasmus, hvis du skulle komme med et godt råd til os forældre, både os, der sidder her, men også alle dem, der lytter med. Tror du, hvis jeg siger én ting, som vi måske ikke har talt så meget om, så er det det der med at støtte de unge i at lære at sige nej i forhold til de ting, de muligheder, der bliver budt, så til dem for dem.

[49:16] Hvad tænker du, det er? Jamen, om det er en fest, eller lige tage herop, eller noget andet. Altså det der med at starte i de små med at lære at sige nej. For så hjælper man dem også med at mærke efter i sig selv på en god måde. Det er sådan en narrativ tip,

[49:31] hvor man snakker om, at ens tæer, det er ligesom ens værdier, man mærker dem bedst, når man bliver trådt på dem. Og det er også der, at de unge nogle gange opsøger også, eller måske kommer til mor og far, når der er et eller andet, der lige gør ondt,

[49:44] at hjælpe dem med at mærke efter, hvad er det for nogle værdier, der er på spil for dig, og hvordan lærer jeg at handle ud for dem, når der er ting, jeg gerne vil. Men det er også ligesom meget at holde mig inde på mine værdier, og sige nej til den her fest, det her fællesskab, den her væremod at være sammen på.

[49:58] Så vil jeg sige tak for i dag, Maja, til Steffen og til Rasmus Dage. Selv tak. Selv tak. Du har lyttet til en podcast fra Gentofte Kommune, produceret af Heartbeats.