

Cocuura & Friends d. 12. nov. 2024

# Medarbejdere med børn, der mistrives med Arne Nielsson

## Tegn på at du har en normal teenager/ung:

- Han/hun sover meget, er træt og til tider ugidelig.
- Han/hun har stor og/eller skiftende appetit.
- Han/hun bliver meget diskussionsivrig og gør oprør med autoriteter.
- Han/hun bliver meget opmærksom på sin egen krop og sin rolle blandt venner.
- Han/hun har hidtil ukendte humørsvingninger.

## Se diskussioner/konflikter som en træningsbane for det unge menneske

Når din teenager lægger op til konflikt eller ofte søger diskussionen, så se det som en træningsbane. Han/hun øver sig i at diskutere derhjemme i trygge omgivelser. Så selvom der til tider kun er diskussioner og konflikter, så husk på, at han/hun prøver sig ad med at argumentere, optrappe og håndtere en konflikt

## Slip bekymringstankerne

Vores hjerne har en tendens til at løbe af med os. Den menneskelige hjerne tænker i løbet af en dag 60.000-80.000 tanker, hvoraf 60-70 % af dem er negative bekymringstanker. Som forælder er det rigtig vigtigt, at du ikke lader dine tanker løbe løbsk med dig. I visse situationer kan du hverken gøre fra eller til som forældre.



Arnes bog, 'Lyt til din teenager'.

Cocuura