

REPORTAGET

Sommar med barnen kan vara härligt – men också smått förfärligt. Här är tipsen som gör resan med tonåringen till en dröm. Dessutom serverar vi en fyrstegsraket som väcker ungarnas utomhuslust.

Kom nära tonåringen på resan

Finns det något härligare än förtroliga samtal med sonen på stranden eller att få möta den stolta blicken hos dottern när hon världsvant visar vägen genom Paris.

Att resa med tonåringar är definitivt ett sätt att knyta an – bara man gör det på rätt sätt.

Clas Johansson har gjort resandet till en livsstil. Han har till och med startat resesajten www.tripant.com, inspirerad av allt han har lärt och upplevt genom åren. Över 90 länder har han lyckats pricka in på världskartan hittills och många av resorna har han gjort tillsammans med sina tonårsbarn.

Det är mycket lättare att vara en bra förälder på resande fot än på hemmaplan. Den påtvingade närheten gör att man lär känna varandra bättre och ingen kommer undan problem som uppstår.

Just detta att vara hänvisade till varandra och att alla får samma intryck och upplevelser menar Clas Johansson bidrar till en större sammanhållning i familjen – något som också öppnar för förtroenden som man kanske aldrig skulle ha fått hemma.

Men kan inte eventuella konflikter snarare förstärkas av att vara så nära in på varandra?

– Jo, självklart, om du inte tar hänsyn till barnens behov av både egen tid och egen plats kan resan bli en katastrof i stället.

Resande med tonåringar kräver alltså särskilda hänsyn och förberedelser, betonar Clas Johansson, och syftar då inte minst på vikten av att tonåringar får eget rum.

– Men det räcker inte med egen plats. Tonåringar måste också få utrymme för egna aktiviteter på resan, säger han.

Här blir det dock lite knivigt. Bilder av mystiska droger i drinkar och läskiga överfall svisschar obarmhärtigt förbi i en tonårsförälders huvud.

Måste man alltid låta tonåringar få som de vill för att det ska bli en lyckad resa?

– Absolut inte! En resa ska ju vara lyckad för alla. Tonåringarna, såväl som de vuxna och eventuella mindre syskon och medresenärer, måste självklart kompromissa. För att skapa goda relationer i en familj måste alla anstränga sig lite.

När det gäller vad tonåringar ska få göra på egen hand är Clas Johanssons riktlinje att ha samma gränssättning som hemma – fast något lägre.



RESVAN. Clas Johansson har gjort ett stort antal resor med sina tonårsbarn. Låt tonåringarna få vara delaktiga och ta initiativ är ett av hans tips för en lyckad resa. FOTO: PRIVAT

”Om du inte tar hänsyn till barnens behov av både egen tid och egen plats kan resan bli en katastrof.”

Clas Johansson



Så lyckas ni med resan

■ Undvik i möjligaste mån att dela trånga hotellrum med dina tonåringar! Ingen höjdare när vädret sviker och du och dina tonåringar är hänvisade till att stanna på hotellet.

■ Att byta boende med en familj i samma livsfas är oslagbart. Barnen får eget rum och tillgång till prylar som bytesfamiljens barn har. En bra sajt för detta är www.home-exchange.com.

■ Se till att främja kontakten med barnens kompisar hemma. Ordna så att det finns

bredband dit du reser och acceptera någon timmes chattande per dag mellan tonåringarna och deras kompisar. Om det rör sig om en längre resa, se till att ha Skype och att även dina tonåringars bästa kompisar har det.

■ Ställ krav på delaktighet, både när det gäller att hjälpa till med ”vanligt” hushållsgöra och att komma med initiativ på aktiviteter, boka biljetter, restauranger.

KÄLLA: Clas Johansson

Det är okej att tonåringarna väljer att sitta på kaféer och chatta med kompisarna medan de vuxna traskar runt på museer, men det är inte okej att de springer ute själva om nätterna.

Sedan får man inte glömma att oavsett vilket exotiskt resmål som väljs, så kommer kompisar och personliga intressen i första hand för de flesta tonåringar.

Egentligen är det inte mer komplicerat än att tänka tillbaks på vad som var viktigt när man själv var tonåring.

Eva-Lotta Sigurdh

018-418 11 03

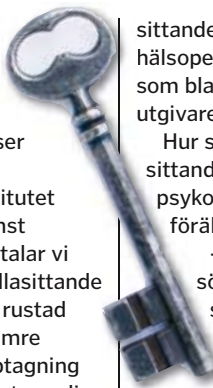
redaktion@uppsalatidningen.se

4 tips för att aktivera ditt stillasittande barn

1 DU ÄR NYCKELN

Barnfetman ökar och att barn rör sig mindre får i somliga fall katastrofala konsekvenser för deras fortsatta liv.

– Enligt Folkhälsoinstitutet ska ett barn röra sig minst 60 minuter per dag. Då talar vi absolut minimum. En stillasittande barndom gör dig sämre rustad för vuxenlivet. Du får sämre blodcirkulation, syreupptagning och benstomme. De mest sorgliga fall jag upplevt är nioåriga barn som drabbats av åldersdiabetes. Även motorik och koordination blir lidande. Dessutom leder inne-



sittande till D-vitaminbrist, säger hälsopedagogen Zarah Öberg, som bland annat är ansvarig utgivare för tidningen Pigga Barn.

Hur ska man då bryta ett stillasittande mönster? Enligt barnpsykologen Jenny Klefbom är föräldern nyckeln.

– En grundregel är att försöka vara ledig samtidigt som ditt barn, så att ni får mycket tid tillsammans. Ett ensamt barn har svårt att aktivera sig.

Däremot gör barn väldigt gärna saker ihop med sina föräldrar, bara de erbjuds möjligheten till det, säger Klefbom.

2 GEMENSAMMA AKTIVITETER

Så när du ser ditt barn sitta försjunken framför tv-spelet är

det kanske så enkelt att det inte föresvävar barnet att alternativa sysselsättningar finns.

– Till att börja med behöver det inte vara helt förkastligt att spela tv-spel. Ofta är det vi vuxna som överför våra värderingar om



vad som är roligt och sunt på våra barn. Men du som förälder kan gärna föreslå att ni ska göra något tillsammans. Exempelvis ta en cykeltur till badplatsen, säger Jenny Klefbom.

3 STÅ PÅ DIG

Nu kommer nästa kritiska punkt. Du föreslår att ni ska ut och göra något. Reaktionen blir ett föga inspirerande ”näää”. Känner du igen dig?

– Det är bara att acceptera att den initiala reaktionen från barn ofta blir sådan. Barn är i regel fullt absorberade av det som de håller på med för tillfället. Men om man

står på sig och kommer i väg dröjer det inte länge förrän barnen i stället har fullt fokus på att flyga drake eller vad det nu handlar om, säger Zarah Öberg.

4 SKAPA FÖR FRAMTIDEN

– Ett tips är också att bygga något tillsammans som sedan stimulerar barnet att fortsätta ägna sig åt det ni skapat under resten av sommaren. Kanske en koja, ett trädgårdsland eller en landhockeybana, säger Öberg.



Ingemar Lundin