**Tvillingesøn oplever ængstelse om aftenen,**

**tvillingedatter har seperationsængstelse**

Spørgsmål:

Min mand og jeg ved, at vi er velsignede. Vores tiårige gamle tvillinger er kloge, talentfulde, sunde og kærlige mennesker. De har mange venner og får gode karakterer i skolen.

Men her på det seneste synes de at “gå tilbage” i deres udvikling – lige som de står på trappen til at træde ind i puberteten. Min søn føler sig ængstelig og er bange for at være alene, når det bliver mørkt, og han har brug for, at en af os er sammen med ham, når han falder i søvn. Min datter ønsker at bruge så meget tid sammen med mig som muligt til punktet, hvor hun ikke ønsker at tage i skole eller danse (noget hun almindeligvis elsker). Hun tager af sted, men der skal overtalelse til. Vi har altid været en tæt familie, så jeg er ikke overrasket over, at de er mere trængende, i takt med at deres kroppe og sind forandrer sig så hurtigt. Selvom jeg ikke ønsker at ignorere et problem, ønsker jeg ikke, at de føler, at dette at de har brug for os betyder, at der er ”noget galt med dem.” Har du nogle råd med hensyn til, hvornår et barn har brug for professionel hjælp, og hvornår et barn blot har brug for tid og kærlighed?

Svar:  
Du er en klog mor, der indser, at dette, at dine tiårige har brug for dig, ikke betyder, at der er “noget galt med dem,” og du stiller et godt spørgsmål: Hvornår har et barn brug for professionel hjælp, og hvornår har han blot brug for tid og kærlighed?

Tommelfingerreglen er, at et barn har brug for professionel hjælp, når noget står i vejen for, at han kan mestre de normale udviklingsmæssige udfordringer i dagligdagen. Lige nu fungerer begge dine børn fint i skolen, de fungerer fint med deres jævnaldrende, og de fungerer fint derhjemme, så deres seneste regression kan ses som en midlertidig udfordring, de har de indre resurser og den ydre støtte til at håndtere.

Det er ikke usædvanligt for en tiårig at blive ængstelig over den kommende pubertet (og vi må erkende, at tiårige overstrømmes af pubertetshormoner). Piger ser i særlig grad ofte byrderne om at være en teenager pige som skræmmende (fra menstruation til mandlig opmærksomhed). Både tween drenge og piger føler presset om at separere sig fra forældrene på et tidspunkt, hvor de desperat kræver forældrenes støtte og vejledning. Hormoner kan være meget aktive i tiårsalderen, hvilket kan gøre det svært for børn at falde i søvn om aftenen. Computere og TV skærme i timerne før sengetid undertrykker melatonin, og gør det sværere for børn at falde i søvn. Det akademiske pres forøges, og skolearbejdet bliver sværere. Den sociale scene ændres også dramatisk for både drenge og piger i tiårsalderen, og alle reglerne forandrer sig, hvos nogle børn bliver ”cool” og dropper deres tidligere venner

Men jeg må også sige, at hvis du tog dine børn til en professionel for en evaluering, kan han eller hun udforske, om denne regression er forårsaget af en specifik begivenhed, det vil være gavnligt at få professionel hjælp til. Med andre ord, da begge dine børn går tilbage, var der noget, der gjorde dem begge oprørte? Det kan være noget mindre som en forstyrrende film, eller det kan være noget større. Der er også en mulighed for, at der skete noget alvorligt, du intet ved om, som mobning eller misbrug.

Det vil derfor være gavnligt med en konversation med dine børn (separat), hvor du udpointerer, at du har bemærket en forskel i deres adfærd. Alle børn bliver ængstelige en gang imellem, kan du sige, men du undrer dig over, om der er noget specifikt, der bekymrer dem. Lyt derefter, reflektér, brug empati, ånd og lad dem fortælle dig enhver bekymring de har. Jeg finder, at de fleste børn åbner op, hvis du begynder en samtale som dette om aftenen, mens du ligger sammen med dem i deres seng i mørket, fordi de føler sig mere trygge. (Sluk selvfølgelig for lyset tidligere end almindeligvis, så de har tid til at geare ned efter at have snakket om deres bekymringer. Du ønsker måske at komme op med et andet emne for at færdiggøre diskussionen, der er en bedre indgang til søvnen, som for eksempel hvad de ser frem til at lave i weekenden.)

Det er mest sandsynligt, at dine børn ikke har lidt et traume, og at denne regression er midlertidig og normal. I dette tilfælde kan du måske overveje en enkel ting, som jeg har set virke for andre familier. Melatonin, for eksempel, i små doser (spørg din læge, men 1 milligram bør være fint for en tiårig) afslapper børn og hjælper dem med at falde i søvn. (Nylig forskning indikerer, at en grund til at børns kroppe kommer ude af balance i puberteten er, at deres computer, mobiltelefon samt TV undertrykker den normale melatonin produktion.)

Og selvfølgelig har du ret I, at hvad din børn altid vil have mest brug for er din tid og din kærlighed.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Tweens.

Uddrag af artiklen: Tween son with nightime anxiety, tween daughter with separation anxiety