**Tolvårig svarer igen.**

Spørgsmål:

Min datter har haft menstruation i næsten et år, og hun er blevet en hel anderledes person. Hun gik fra at være noget af en vildbasse til at være en sofakartoffel. Alt hun er interesseret i er at være på computeren, der omhyggeligt overvåges, og hun forbliver ved spil.

Vi gik fra et nært forhold, hvor hun altid ønskede at være sammen med mig til, at hun nu føler, jeg er en taber. Hun er disrespektfuld overfor mig og svarer igen, noget jeg korrigerer hver gang. Hendes far støtter mig og jeg ham, når hun svarer igen, men hun er en fars pige og enebarn, der lever et liv i overflod. Hendes far og jeg tror ikke, at materielle ting er alt, og vi er temmelig konservative i sammenligning med andre i vores omgangskreds.

Mit spørgsmål er; hvordan jeg håndterer, at hun svarer igen? For tiden tager jeg elektronik fra hende, da det er det vigtigste i hendes liv lige nu. Jeg føler, at hun er blevet afhængig af computeren. Jeg forklarede dette overfor hende, men hun er selvfølgelig ikke enig. Hun opfører sig ikke godt, når hun ikke er på computeren, og hun kan ikke vente med igen at være på den.

Hvordan reagerer jeg på, at hun svarer igen? At hun ikke ønsker at deltage i familieaktiviteter? Når hun gør det, surmuler hun, og der er dramaet med, at det gør ondt her og der. Jeg lytter, kommer med passende lyde, men dvæler ikke ved dramaet. Hun synes, jeg er kold, fordi jeg ikke tager det seriøst, som hendes far gør det.

Jeg finder muligheder for at forbinde mig på en kærlig måde ind imellem dramaerne, men hvordan holder jeg kommunikationen åben, når hun er så irriteret på mig?

Svar:

Jeg hører, hvor meget det sårer dig, at din datter afviser dig. Jeg har også en datter på 12 år, og jeg forstår dig. Det er et chok, når din søde lille pige begynder at råbe af dig. Tolvårige piger kan være humørsvingende, overdramatiserende, selvcentrerede, fokuseret næsten udelukkende på venner, surmulende, og de kan svare igen overfor deres forældre. De kan selvfølgelig også være modne og vidunderlige, men når de er værst, er de en blanding mellem de mest udfordrende aspekter af 2årige og teenagere.

Din datters krop er overstrømmet med hormoner, og hun føler sig for sårbar til at anerkende, hvor meget hun stadigvæk elsker dig og har brug for dig. De gode nyheder er, at der, hvis du kan acceptere situationen, er ting, du kan gøre for at gøre situationen meget bedre. Hvad mere er, er 12års alderen den perfekte tid til at bryde ind, før hun trækker sig mere væk fra dig. Her er min ABC til at opdrage en tween pige:

1. Fokusér på forholdet, ikke på disciplin. Du får ikke nogen respekt, hvis hun ikke føler sig forbundet til dig.
2. Kæmp for at bevare nærheden til din datter og lad hende ikke skubbe dig væk. Hun har stadigvæk brug for dig, hun kan blot ikke anerkende det. Find enhver mulighed til at forbinde dig med hende. Giv hende et knus hver morgen, og når du ser hende igen senere på dagen. Giv hende et knus når hun tager i skole. Hun har måske ikke brug for at blive “puttet” om aftenen, men dette bør ikke afholde dig fra at lægge dig ned ved siden af hende for at snakke om hendes dag og have nogle få minutter af stille forbindelse. Jeg finder, at dette tidspunkt lige før sengetid er tiden, hvor min datter er mindst distraheret af andre ting og mest tilbøjelig til at åbne op.  
    Sørg også for, at I mindst en gang om ugen gør noget sammen, som at tage ud til brunch eller gå en tur, og få det meste ud af disse muligheder til at forbinde dig.  
     
   3. Tag ikke noget hun siger eller gør personligt. Teenagepiger er berømte for at føle, at deres mødre *"simpelthen ikke forstår!”*  Prøv ikke at føle dig såret over dette. Og faktisk, prøv ikke at føle dig såret over noget som helst hun gør. Det meste af det drejer sig overhovedet ikke om dig, men om hendes hormoner og følelser, hendes store ængstelser og usikkerheder, hendes presserende behov for at forme en identitet som en separat, uafhængig person. Så ånd dig gennem et hvilken som helst ”raseriudbrud” og forbliv rolig. I samme øjeblik du lader dig påvirke af det, skubber du hende væk.   
     
   4. Kultiver empati for din datter. Når du lytter, kan du minde dig selv om, at de oprørte følelser måske ikke synes at være forårsaget af en stor ting for dig, men at de for hende synes som verdens ende. At få din krop til at forandre sig så meget er både bekymrende og smerteligt, som i menstruationskramper, så det betyder, at du bruger empati, når hun overdramatiserer.   
     
   5. Vær opmærksom på, at tween piger almindeligvis oplever stor ængstelse over ungdomstiden. En undersøgelse viste, at tween drenge så frem til ungdomstiden og styrken, magten, uafhængigheden og prestigen, de vil udvikle. Tween piger, derimod, følte sig ængstelige over ungdomstiden, de frygtede menstruationen, deres nye sårbarhed overfor mænd og presset om at være sexy og attraktive. De fleste piger ved ikke, hvordan de omsætter disse ængstelser til ord, men de føler dem.   
     
   6. Vær sikker på, at din datter får ni og en halv time søvn hver nat. Når børn bliver oppe sent, slår deres stress hormoner ind, hvilket gør det sværere at falde i søvn. Problemet er, at de forbliver i systemet og gør dem humørsvingende den næste dag. De berømte humør udsvingninger, der opstår hos teenagere, skyldes til dels, at de kommer for sent i seng.   
     
   7. Din datter er klart nok fanget i en computer afhængighed, noget der ikke er usædvanligt i vores kultur. De, der laver computerspil, sparer ikke på omkostningerne, og de bruger meget sofistikeret testning for at sikre sig, at deres spil er fysisk tilvænnende, hvilket betyder, at din datters krop er badet i adrenalin, lige så snart hun endog tænker på at spille sine spil. Computerspil forandrer faktisk kropskemien, mens vi spiller dem, og vi ved ikke, hvor længe virkningerne varer bagefter.   
     
    Din bestræbelse på at hjælpe din datter med at forstå, at hun er afhængig af hendes spil, er vigtig. Selv om hun aldrig indrømmer det, vil du få mere samarbejde, når du sætter grænser, fordi hun vil vide dybt indeni, at det er til hendes eget bedste. Jeg går ud fra, at du virkelig sætter grænser for brugen af computeren på samme måde, som du ikke ville lade hende se fjernsyn hele dagen.   
     
    Ud over at sætte grænser, har du brug for at gøre din datter interesseret i andre ting. Vær sikker på, at tiden, hvor hun ikke er på computeren, er sjov for hende. Jeg spurgte min 12årige, hvordan man bryder en computertilvænning, og hun sagde: *"Du bliver næsten nødt til at bestikke hende for at få hende væk fra computeren, men efter et stykke tid bliver det en vane, og tingene kan gå tilbage til det normale, med kun en lille tid på computeren.”*   
     
    Måden, vi har undgået computer tilvænning på, er ved at sætte grænser for spil – vi tillader dem i bogstavelig forstand ikke. I stedet for opmuntrer vi enhver sund interesse, hun har, og jeg kender til familier, der går op i dans, kunst, ridning eller andre interesser.

Men hun har også brug for noget, hun kan lave derhjemme, der ikke er tid foran skærmen. Det betyder måske, at du bliver nødt til at samvirke med hende mere derhjemme, spille spil med hende osv. Jeg har lagt mærke til, at enebørn er mere tilbøjelige til at blive spil-afhængige, fordi forældrene ofte har travlt, og børnene bruger mere tid på computeren.  
  
8. Du siger, at din datter er blevet forvandlet til en sofakartoffel. Min datter har også denne tilbøjelighed, i særlig grad da hun er en læser. Reglen i vores hus er en eller anden form for fysisk aktivitet hver dag, hvad enten det er en cykeltur, et spil fodbold, en familievandringstur eller tid på løbebåndet, fordi regelmæssig motion har umådelige gavnlige virkninger.   
  
9. Brug alle følelsesmæssige udbrud som muligheder for at komme nærmere. Insistér på en høflig omgangsform, men gør det fra en så rolig sindstilstand som muligt, og overreagér ikke når din datter hæver sin stemme mod dig midt i hysteriet over noget. Hun vil være dybt taknemmelig, selvom hun i øjeblikket ikke kan erkende det. Jeg foreslår ikke et øjeblik, at du lader dit barn behandle dig med disrespekt. Jeg foreslår, at du handler af kærlighed og forbinder dig med empati snarere end vrede, i takt med at du sætter grænser. Hvis du er for vred til at komme i kontakt med din kærlighed, vent da til du kan, før du sætter grænser.   
  
 Det betyder, at du holder din egen stemme rolig og varm, selv når hun ikke kan gøre dette. Det betyder, at du, når hun svarer igen, høfligt minder hende om, at *"vi ikke taler til hinanden på denne måde i dette hus.”*   
  
 Men jeg vil tilføje, at du sandsynligvis kan forvente en vis mængde hysteri, hvilket omfatter, at hun hæver stemmen mod dig. Du kan reagere vredt og insistere på respekt, men du vil kun drive din datter væk. Hvis du i stedet for kan forblive rolig og lytte efter, hvad der går for sig underneden hendes oprørte følelser, kan du bruge disse lejligheder til at komme nærmere.

Det er ofte, at børn i denne alder har stærke følelser, de har brug for hjælp til. Fordi de ikke ved, hvad de skal gøre med disse følelser, agerer de dem ud overfor de mennesker, de føler sig mest trygge ved: deres forældre. Hvis vi bliver distraheret af deres manglende respekt, eller reagerer vredt, mister vi det virkelige budskab. De føler sig sårede, misforståede og fremmedgjorte. De bliver vrede og angriber os, eller de opbygger modvilje og mangel på tillid. Der opstår en rift i forholdet, og hvis vi ikke reagerer hurtigt, bliver den større.  
  
 Hvis vi i stedet for kan bruge empati med vores tweens og teens, og se på de vrede følelser der er bagom den manglende respekt, og minde dem om hvem de virkelig er: *"Du handler almindeligvis ikke uvenligt”* skaber vi en åbning. De uundgåelige brud i dagligdagen bliver muligheder for at lære dem så mange lektioner: hvordan de bearbejder deres følelser, hvordan de reparerer en emotionel rift, hvordan de problemløser, og at de kan have tillid til os. Og vigtigst af alt ender vi interaktionen med et stærkere forhold.  
  
 Du og din datter havde engang et meget nært forhold. Denne nærhed er der stadigvæk, under hendes manglende respekt. Hvis du kan forandre måden, du opdrager hende på, kan du bevare denne nærhed, selv når hun udvikler sig til at være en uafhængig person.  
  
 At opdrage er en masse emotionelt arbejde, og dette gælder endnu mere for tweens og teens. Det kan måske synes uretfærdigt, at du bliver nødt til at gøre det meste af arbejdet i forholdet til din datter, men det er på den måde, opdragelse er. Vores døtre ligner måske unge kvinder, men de har brug for at vokse op emotionelt. Det er stadigvæk vores job at vejlede deres emotionelle udvikling, og selv vokse i processen.   
  
 Til sidst ønsker jeg at anbefale en bog, jeg tror vil gavne dig i opdragelsen af din datter lige nu: ”Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers - af Gordon Neufeld og Gabor Mate. Den adresserer præcis de ting du kæmper med, og jeg kan ikke anbefale den nok.

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: Twelve Year Old's Backtalk