**At forblive nært knyttet til din tween datter.**

Forældre spørger mig ofte om, hvordan de skal komme ud af det med deres pludseligt omskiftelige præ-teenage datter. Det er et chok for dem, når deres tidligere søde lille pige begynder at få raseriudbrud igen. Elleveårige piger kan være omskiftelige, overdramatiserende, selvcentrerede, sure og fokuseret næsten udelukkende på venner. De kan selvfølgelig også være modne, kærlige og vidunderlige.

De dårlige nyheder er, at din tweens udviklende krop, hendes ønske om at opdage sig selv og hendes plads i verden, kommer forud for de andre ting, hun værdsætter, (som familien og skolearbejde,) og hun kan sandsynligvis ikke anerkende, hvor meget hun stadigvæk elsker og har brug for os, fordi hun arbejder så hårdt på at føle sig ”voksen” og selvstændig. De gode nyheder er, at hvis vi kan acceptere denne nye situation og tilpasse vores opdragelse derefter, er tween årene den perfekte tid til at styrke vores forhold, før hun kommer ind i teenageårene.

Så for disse svære dage, er der her mine top tips for at gøre opdragelsen af din tween pige mindre drama og mere glæde.

**1) Vær villig til at forandre dig.**

Du kan ikke opdrage på måden, du gjorde det, da hun var lille. Det er simpelthen ikke passende eller effektivt. Hvis hun begynder at teste dig, er det et signal til, at du må justere din opdragelsesstil, så du kan forbinde dig og lytte mere. (Dette vil selvfølgelig ske i de øjeblikke, hvor du ønsker, at hun lytter til dig!)

**2) Fokusér på at styrke forholdet.**

Du vil ikke få nogen respekt, hvis hun ikke føler sig forbundet til dig. Så kæmp virkelig for at have et tæt forhold til din datter. Lad hende ikke skubbe dig væk. Hun har stadigvæk brug for dig, hun kan blot ikke anerkende det. Find enhver mulighed for at forbinde dig. Giv hende knus hver morgen, og giv hende knus når hun tager i skole. Hils hende med glæde og et knus, når du ser hende igen senere på dagen. Hun har måske ikke brug for, at du putter hende om aftenen, men det bør ikke stoppe dig i at lægge dig ned ved siden af hende og tale om hendes dag og have nogle få minutter af stille forbindelse. Mange forældre finder, at tiden lige før sengetid er det tidspunkt, deres datter er mindst distraheret af andre ting, og mest villig til at åbne sit hjerte.

**3) Giv afmålt uafhængighed, i takt med at hun viser, hun kan håndtere den.**

Hvis du insisterer på at kontrollere alle hendes valg, inviterer du til rebelskhed. Hvis du kan finde passende måder at give din datter uafhængighed på, vil hun ikke blive nødt til at gøre oprør mod dig for at begynde at stå på hendes egne to ben. Selvfølgelig vil hun begå fejltagelser. Det er på den måde, vi lærer. Og selvfølgelig er hun ikke parat til at træffe alle hendes beslutninger. Du er stadigvæk forælderen.

**4) Planlæg kvalitetstid.**

Skab regelmæssige tidspunkter, mindst en gang om ugen, hvor I kommer sammen til brunch, en gåtur eller en mulighed for at sparke til fodbolden sammen. Gør meget for at forbinde dig. I behøver ikke altid at have dybe konversationer. Værdsæt hende bare og nyd hende. Og lyt, lyt, lyt. Husk på, at jo mere du giver hende råd, jo mere føler hun, at du ikke har tillid til, at hun kan finde ud af tingene selv. Stil hende i stedet for gode spørgsmål, og brug empati med de svære dilemmaer hun møder med venner, skolearbejde og andre valg.

**5) Udvikl empati og prøv at se på tingene fra hendes perspektiv.**

Når du lytter til hende, minder du dig selv om, at oprørtheden i øjeblikket måske ikke føles som en stor ting for dig, men for hende føles den som verdens ende. At få din krop til at forandre sig så dramatisk er i bedste fald bekymrende og i værste fald smertefuldt, som i menstruationskramper. Det betyder, at du, når hun overdramatiserer, giver hende empati.

**6) Vær bevidst om, at mange præ-teenage piger har stor ængstelse for teenageårene.**

En undersøgelse viste, at tween drenge så frem til teenageårene, og styrken, kraften, uafhængigheden og prestigen de ville udvikle. Tween piger, derimod, gruede for teenageårene, gruede for menstruationen, deres nye sårbarhed overfor mænd og presset om at være sexet og attraktiv. De fleste piger ved ikke, hvordan de omsætter disse ængstelser til ord, men de føler dem.

**7) Vær sikker på at din datter får ni timers søvn som et absolut minimum.**

En stor faktor, der bidrager til det ustabile humør hos tweens og teens, er, at de ikke får nok søvn. Forskning viser, at de har brug for mindst ni timers søvn. Hvis dit barn ikke vågner naturligt, (uden et vækkeur eller et kald fra dig) går hun ikke i seng tidligt nok til at få nok hvile. Insistér på en rimelig sengetid.

**8) Begræns skærme.**

I takt med at tween piger begynder at miste interessen for fantasileg og andre lege, der beskæftigede dem i deres tidligere år, begynder mange af dem at bruge mere tid på computeren, og det er ikke ualmindeligt for dem at falde ind i en computertilvænning. Vær derfor sikker på, at du begrænser brugen af skærme.

Du bør også vide, at computerspil industrien ikke sparer på pengene, og at de bruger meget sofistikeret testning for at sikre, at deres spil er fysisk tilvænnende, hvilket betyder, at dit barns krop er badet i adrenalin, så snart hun bare tænker på at spille sine spil. Computerspil forandrer faktisk vores hjernekemi, mens vi spiller dem, og vi ved ikke, hvor længe virkningerne varer bagefter. Vi udsætter ikke vores børn for andre tilvænninger og lader dem klare sig selv. Børn har brug for vores hjælp til at håndtere dette.

**9) Opmuntr din datters interesser.**

Alt hun virkelig er interesseret i, og kan kaste sig ud, i er beskyttende, det er et sted, hvor hun kan føle sig kompetent, et sted hvor hun kan lære at håndtere sin frustration, og det er en måde til at opbygge robusthed. Kan hun lide at danse? Skrive? Tegne? Gør hvad der skal til for at opmuntre hende. Det er selvfølgelig vigtigt, at det er noget, hun føler sig tiltrukket til, ikke noget forældre presser hende til.

**10) Forvandl ikke din datter til en sofakartoffel.**

Regelmæssig motion er umådelig gavnligt. Gør det til en vane at få fysisk aktivitet hver dag, hvad enten det er en cykeltur, en fodboldkamp, en familiegåtur eller tid på et løbebånd. Men jeg advarer dig: du bliver sandsynligvis nødt til selv at deltage. I stedet for at modsætte dig dette, se det som en måde at forblive forbundet på og til at få motion selv.

**11) Tal om forhold og sex.**

Din datter er sulten efter information om kærlighed og sex. At tale om det vil ikke få hende til at skynde sig ud og gøre det. Faktisk viser forskning, at det modsatte er tilfældet. Børn, der ikke har en stærk forbindelse til deres forældre, er dem, der leder efter kærlighed på de forkerte steder. Det betyder, at hun må føle sig bekvem med at spørge dig om alt, hun undrer sig over eller hører om fra hendes venner.

**12) Hold ikke op med at sætte grænser.**

Forældre, der forlader sig på straf til at kontrollere deres børn, (hvilket omfatter timeouts og konsekvenser) indser, at i før-teenageårene virker de ikke længere. Faktisk lærer vi, at det er umuligt at kontrollere vores børn, når de er ude af vores syn, hvilket de ofte er. Hvad hvis du har brugt straf, (som konsekvenser) og dit barn nu er ti og handler respektløst? Introducér ideen om “reparation” i stedet for “konsekvenser.” Og fokusér på at hjælpe dit barn med at reflektere over hendes valg, så hun kan lære at træffe bedre valg.

**13) Tag ikke noget hun siger eller gør personligt.**

Tween og teen piger er berømte for at føle, at deres forældre ”simpelthen ikke forstår noget!” Prøv ikke at føle dig såret over dette. Prøv faktisk på ikke at føle dig såret over noget, hun gør eller siger. Det meste af det drejer sig overhovedet ikke om dig, men om hendes hormoner og følelser, hendes ængstelser og store behov for at forme en identitet som en separat, uafhængig person. Ånd dig gennem alle ”vredesudbrud” og bid dig i tungen. I samme øjeblik du lader dig påvirke, skubber du hende væk.

**14) Insistér på høflighed, men gør det fra roligt sted.**

og overeagér ikke, når hun hæver sin stemme overfor dig midt i hysteriet over et eller andet. Hun vil være dybt taknemmelig, selv om hun ikke kan erkende det i øjeblikket. Jeg siger ikke, at du lader dit barn behandle dig respektløst. Jeg foreslår, at du handler af kærlighed og forbinder dig med empati, i stedet for vrede, i takt med at du sætter grænser. Hvis du føler dig for vred til at komme i berøring med din kærlighed, venter du altid, til du kan gøre dette, før du sætter grænser. Det betyder, at du holder din stemme rolig og varm, selv når hun ikke gør det. Det betyder, at du, når hun svarer igen, minder hende høfligt om, at *"vi ikke taler til hinanden på denne måde i dette hus,”* men vær sikker på at du tilføjer: *"Du må føle dig så oprørt, siden du taler til mig på den måde. Hvad er der i vejen, Søde?”*Husk på, at du, hvis du ikke er eksemplet på selvkontrol, ikke kan forvente den fra hende, og hvad værre er, du mister hendes respekt. Hvis du kan forblive rolig og “søge først at forstå,” vil hun føle sig nærmere til dig, når vreden er ovre, og det er mindre sandsynligt, at hun vil angribe dig næste gang.

**15) Husk på, at børn i denne alder har stærke følelser, de har brug for hjælp til at håndtere.**

Hvis du kan forblive rolig og lytte til, hvad der går for sig underneden de oprørte følelser, kan du bruge det som en mulighed for at komme nærmere. Du kan reagere vredt på, at hun hæver stemmen overfor dig, og insistere på respekt, men du vil drive hende væk. Fordi tweens og teens ikke ved, hvad de skal gøre med deres oprørte følelser, afreagerer de ofte på de mennesker, de føler sig mest trygge ved, nemlig deres forældre. Hvis vi bliver distraherede af deres mangel på respekt, eller reagerer vredt, går vi glip af det virkelige budskab. Hvis vi i stedet kan bruge empati, se på de oprørte følelser under den manglende respekt og minde dem om, hvem de virkelig er, (”du handler almindeligvis ikke uvenligt”) skaber vi en åbning til at hjælpe dem med at håndtere deres følelser.

**16) Hold ikke op med at være fysisk nær.**

Din præ-teenage datters krop vokser til en kvindekrop, men hun er stadigvæk din lille pige, og hun har stadigvæk brug for din fysiske nærhed. Hvis du ikke føler dig komfortabel med at holde hende, observer din egen ængstelse og find et trygt sted, hvor du kan tale om det og udarbejde det. Afhold ikke din datter fra berøringen alle mennesker har brug for, i særlig grad unge mennesker. Du ønsker ikke, at hun leder efter kærlighed på de forkerte steder.

**17) Korrigér dig selv.**

Ingen opdrager perfekt. Jeg opdagede, at jeg cirka en gang om ugen sagde præcist den forkerte ting til min 12årige, og hvad end de oprørte følelser i hende var, ville da vælte ud på mig. Men da jeg var fast besluttet på at berolige situationen, i stedet for at eskalere den, var jeg i stand til at bruge disse fejltagelser og misforståelser som muligheder for at komme nærmere. Da hun var 14, var hun roligere end mig, og en glæde at opdrage.

Vi må alle huske, at det er som at tage vores egen iltmaske på først. Vi bliver nødt til at regulere vores egne følelser, fordi de ikke har modenheden til at gøre det. De forlader sig på, at vi handler som de voksne, og at vi er eksemplet på emotionel selvregulering. Hvis vi i stedet for går væk i vrede, føler de sig såret, misforstået og fremmedgjort. De angriber os eller opbygger modvilje og manglende tillid. Der opstår en rift i forholdet, og hvis vi ikke reagerer hurtigt, bliver den større.

Men hvis vi kan ånde os gennem tingene, sige undskyld, være opmærksomme og genforbinde os, bygger vi broer. De uundgåelige brud i dagligdagen bliver til muligheder for at lære dem så mange lektioner: hvordan de bearbejder deres følelser, hvordan de reparerer et emotionelt sår, hvordan de problemløser osv. Vigtigst af alt ender selv de svære interaktioner med et stærkere forhold. Og de lærer færdigheder, de vil bruge i resten af deres liv.

Opdragelse er en masse arbejde, og det emotionelle arbejde er måske det sværeste med tweens og teens. Det kan synes uretfærdigt, at vi må gøre det meste af arbejdet i forholdet til vores barn, men det er på den måde, opdragelse er. Vores døtre ser måske ud som unge kvinder, men de har brug for at vokse op emotionelt. Det er vores job – og vores privilegium – at støtte dem i denne proces.

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: Staying Close to your Tween Daughter.