**At hjælpe piger med bekymringer over puberteten.**

Spørgsmål:

Min vidunderlige 11årige datter oplever en vanskelig tid, og jeg ønsker at vide, hvordan jeg bedst kan hjælpe hende. Hun er startet puberteten, og synes ked af det, vred og forvirret over det. Fysisk er hun stadigvæk i de begyndende stadier… brystknopper, nogle få bumser og lejlighedsvise hormonstyrede humørsvingninger. Jeg tror ikke, hun vil få sin menstruation før om et år. Socialt og emotionelt kastes hun ind i en verden, hun ikke er parat til… hun begynder at høre sine klassekammerater tale om at udforske deres begyndende seksualitet (i form af forelskelse, kys osv.). Hun har adskillige gange klaget over disse forandringer og sagt, at hun længes efter at gå tilbage til en enklere tid. Alt dette synes meget naturligt for mig.

Men her på det seneste er hun begyndt at føle sig meget forstyrret, endog traumatiseret af alt dette. For nyligt, for eksempel, kom hun til en sektion i en alderspassende kapitelbog, hun læste, der omfattede en ungdoms kysse-scene, og hun rakte mig øjeblikkeligt bogen og bad mig med tårer i øjnene om at holde den væk fra hende, til hun er ældre. Hun spillede også et videospil i en vens hus, der skildrede en antydet elskovsscene mellem to personer, (ikke faktisk vist,) og hun fortalte mig tårefyldt om, hvor forstyrret og plaget hun var af dette billede. Og da jeg talte med hende for nyligt om, hvordan det vil være, når hun får sin menstruation, brød hun ud i tårer og løb ind på sit værelse, hvor hun lukkede af og lukkede mig ude.

Jeg har talt med hende om puberteten og ungdomsårene i de sidste par år, og jeg har fået fat i alle mulige fine bøger om dette. Da hun var 8, 9 og 10, var hun glad og nysgerrig over dette emne, og vi have fine, åbne samtaler om det. Nu synes det at være en kilde til smerte for hende, og jeg har brug for at vide, hvordan jeg hjælper hende gennem det. Jeg ved, at hun vil være okay med dette med tiden, men hvordan hjælper jeg hende *nu?*

Jeg tror, en del af problemet er, at hun har begrænset adgang til mig, hendes kvindelige vejleder gennem alt dette. Jeg deler forældremyndigheden over hende med hendes far, min x-mand, og jeg ser hende kun halvdelen af hver uge. Når vi er begyndt med en fin samtale om dette, virker det, som om den brydes af visitationsplanen – og hun vil ikke tale med sin far om dette. Min mand undrer sig over, om hun er mere sensitiv overfor dette, fordi hun har haft lille adgang til medierne. (Vi har ingen fjernsyn i vores hus og begrænser tiden foran computeren – hun ser en smule fjernsyn i hendes fars hus, men mest sport). Hun har også været gennem en masse forandringer i de sidste år, (skilsmisse da hun var 2, mit andet ægteskab da hun var 9,) og der kan komme flere forandringer op (en mulig flytning, en mulig baby bror eller søster.) Jeg bekymrer mig over, om det påvirker hendes evne til at klare forandringerne, hun oplever i sine egen krop og finde sin plads i verden.

Hvad ellers kan jeg gøre for at denne overgang bliver nemmere for hende? Hvordan kan jeg hjælpe hende med hendes frygt og smerte, og på samme tid vise hende hvordan hun ærer og fejrer, hvad der sker?

Svar:

Det er et vigtigt spørgsmål, og jeg er enig med dig i, at din datters reaktioner er fuldstændigt indenfor rækkevidden af det normale.

Præ-teenage piger oplever ofte stor ængstelse over ungdomstiden. En undersøgelse viste, at tween drenge så frem til ungdomsårene, og styrken, kraften, uafhængigheden og prestigen de vil udvikle. Tween piger derimod gruede for denne tid, de frygtede 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.

Jeg tror, at denne ængstelse, når piger bruger en masse tid foran skærmen, modarbejdes af ønsket om at være den unge kvinde på skærmen: sexy, fortryllende, kraftfuld, sofistikeret og ønskværdig. Eller blot ønsket om at ”passe ind” i betydningen, at selv om piger kan være ængstelige indeni vedrørende dette at vokse op, håndterer de ofte denne ængstelse ved at prøve at ”være cool.” De beder om at have lårkorte kjoler på eller andet udringet tøj, selvom de overhovedet ikke er parate til at håndtere opmærksomheden, der følger med dette. Og de starter skænderier med deres forældre for at distancere og drukne deres eget behov for at være små piger, der føler sig trygge og beskyttede.

Så jeg er enig med din mand om, at hun, hvis hun udsættes mere for medierne, vil være en smule mere begejstret over ungdomstiden, der præsenteres som en så ønskværdig tid. Men det lyder ikke som en god løsning. Selvom medierne normaliserer vores forkvaklede syn på teenagepiger, og derfor får piger til at blive begejstrede over at være sexede og attraktive, underminerer de også deres tillid, og det associeres med spiseforstyrrelse og et negativt selvbillede.

Så din datter er bange for ungdomstiden, og hun har visdommen til at vide, at hun ikke er parat til opmærksomheden, hendes forandrede krop vil bringe. Hun ved, at hun vil lægge trygheden ved barndommen bag sig. Hun er et klogt barn. Men hvad hun endnu ikke ved, er glæden ved at træde ind i hendes egen styrke, begejstringen over at opdage nye verdener, og friheden til at træffe sine egne beslutninger.

Her er nogle ting, der kan hjælpe.

**1. Din intuition, om at din datters ængstelse delvist stammer fra at være adskilt fra dig i halvdelen af ugen,** virker rigtig på mig**.**  Forestil dig at du er 11 og ved, at du til enhver tid kan vågne op og bløde. (Og hvem ved hvor akkurat din beregning er? Det kan virkelig ske i morgen, selvom det også kan ske, når hun er 13. Der er ingen måde at vide det på.) Hvordan vil hun forklare det overfor sin far? Hvis hun virkelig ikke vil tale med ham om de ting, har hun brug for din hjælp til at komme op med en plan. Hun har brug for sanitære bind i hendes fars hus. Hun må være i stand til at ringe til dig om hjælp i telefonen. Hun har måske endog brug for at komme tilbage til dig tidligt i denne uge, og du kan berolige hende med, at hendes far altid vil lade hende komme tilbage tidligt, af ingen årsag, hvis hun virkelig har brug for det. Hun har brug for din beroligelse, at dette ikke vil være en større krise, kun et lille bump som du kan hjælpe hende med at være forberedt på at komme igennem.

**2. Det er muligt, at noget af din datters ængstelse over forelskelse og kys kan stamme fra hendes bekymring over din skilsmisse.** Hun er måske bekymret over hendes evne til at elske, uden at det resulterer i hjertesorg. Hun har brug for at tale om dette og få dig til at lytte, få dig til at udpointere, at hun er bedre i stand til at elske lykkeligt, end du var. Enhver mulighed for diskussioner om succesfyldte forhold vil gavne hende.

**3. Måden at hjælpe vores børn med vanskelige følelser er altid at lytte og give dem en mulighed for at græde.** Hvis din datter har sammenbrud over noget (og børn i denne alder har sammenbrud over selv småting,) møder vi dem med medfølelse. Hvis du føler dig angrebet, bider du dig i tungen. Sig: *"Av, du må føle dig virkelig oprørt, når du råber ad mig på den måde…hvad er der i vejen, Søde?”* Lad hende kollapse i tårer og hulke. Din datter er måske ikke i stand til at artikulere sine ængstelser, men hun har stadigvæk brug for at udtrykke dem. Du lytter til disse følelser, selv når der ikke siges nogle ord. Så byd hendes tårer velkomne, og skab enhver mulighed for at le, hvilket også hjælper børn med at udtrykke ængstelse. Pudekampe, fjollede vittigheder, tumleleg.

**4. Piger i denne alder har brug for at finde deres magt,** forhåbentligt indeni dem selv snarere end de prøver at passe sig ind i en eller anden stereotyp "sexy magt”, der i virkeligheden overhovedet ikke er særlig magtfuld, fordi den ses gennem kulturens øjne og aldrig kan opnås. Jo mere børn er fysiske, jo bedre er det. Det er ikke den eneste form for magt, men det er en af de mest effektive. Så tennis, svømning, fodbold, yoga og vandreture frigiver alle ængstelse og opbygger selvtillid. Hvis hun ikke har et fysisk afløb, hjælp hende med at finde et.

Du er en vidunderlig mor, der tænker over disse ting, og du har fuldstændig ret i, at hun omsider vil komme sig gennem det fint, og dette des mere på grund af din hjælp nu i denne udfordrende tid.

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: Helping Girls With Worries about Puberty