**12årig datter skændes konstant med mor.**

Spørgsmål:

Da vores datter var 11, flyttede vi til Chicago. Hun troede, det var verdens ende. Hun ville ikke tage afsted, hun hadede Chicago…Efter et år blev vi nødt til at flytte tilbage. Vores hus solgte ikke, så vi flyttede tilbage ind i det, så hun havde samme venner, samme skole, samme alting. Igen ville hun ikke flytte tilbage, hun hadede denne by. Hun savner Chicago og ønsker at flytte til et nyt skolesystem.

Det virker som om alt, vi gør, er at skændes med hende. Vi har en 9årig søn, og alt de gør er at skændes. Hun kan lege/se film med ham og komme ud af det med ham, og så lige pludseligt siger hun, at han skal gå væk, at hun ikke ønsker ham der sammen med hende, at han skal lade hende være alene.

Jeg har også soigneringsproblemer med hende. Hun er smuk og har hudorme omkring næsen og bumser på panden, som hun dækker med sit pandehår, hun børster ikke sine tænder og vil ikke tage brusebad dagligt. Jeg fik hende omsider til at tage en BH på, og det var en hård kamp. Vi besøger tandlægen hver sjette måned, og hun havde ingen huller. Jeg bad klinikassistenten om at tale til hende, hvilket hun gjorde. Der er stadigvæk ingen huller og ingen børstning i dagevis.

Hun er besat af computeren. Jeg tog den fra hende i går, fordi hun ikke slukker for den, når jeg beder hende om det. Det er på den måde, alting er. Hun siger, at hun vil slukke for den om nogle minutter, at hun vil tage et brusebad i aften, at hun vil tage hunden ud om nogle få minutter.

Det gør mig virkelig skør i hovedet. Jeg handlede aldrig på den måde overfor mine forældre, og jeg ved, at de aldrig ville have tilladt det. Jeg bliver så vred nogle dage. Jeg råber virkelig, når jeg ikke længere kan holde det ud. Det er også dårligt. Min mor råbte ad os. Nogle dage tror jeg, hun blot har brug for at tale med nogen. Bør jeg få fat i en counselor til hende? Hun er meget dygtig i skolen, og det har endnu ikke påvirket hendes karakterer.

Jeg har brug for noget vejledning. Min mand siger, at jeg har baby-puslet for meget om hende…

Hun vil blive 13 i juni, og jeg føler det, som om jeg mister min datter. Jeg ønsker ikke disse problemer, når hun er ældre og hader mig. Jeg ønsker at reparere tingene nu. Kan du hjælpe os?

Svar:  
Jeg er så glad for, at du ønsker at helbrede denne situation i stedet for at lade den forsætte med at forværres.

12årige piger kan være udfordrende for forældrene. De overstrømmes af hormoner, og de er berømte for deres humørsvingninger. De ved ofte ikke, hvorfor de har et vredesudbrud, eller hvorfor de bryder ud i tårer. De er ofte ambivalente vedrørende dette at vokse op, og de modsætter sig de kropslige forandringer og de sociale forventninger, der kastes på dem. At få dem til at acceptere nye soigneringsvaner kan være en udfordring, og de begynder at eksperimentere med at være rapmundede.

Men jeg må også udpointere, at problemerne, du beskriver med din næsten 13årige, er normale problemer. Jeg forstår, at hun skændes med sin bror, er besat af computeren, nøler når du beder hende om at gøre noget, ikke børster sine tænder regelmæssigt, ikke tager brusebad dagligt, modsætter sig at flytte til en anden by og modsætter sig dobbelt så meget at flytte igen et år senere, må presses til at tage en BH på og har humørsvingninger. Disse er temmelig normale adfærdsmønstre for en pige på hendes alder.

Du kunne have fortalt mig – som jeg hører det nogle gange fra mødre til andre piger i denne alder – at hun ustandseligt tænker på drenge, at hun fejler i skolen, at hendes venner bekymrer dig, at hun hemmeligt ryger cigaretter, eller at hun har prøvet alkohol eller stoffer. Men hun har heldigvis ikke gjort nogle af disse ting.

Lad mig forsikre dig om, at jeg også hører din dybe frustration over situationen. Det lyder til, at dit forhold til din datter er fyldt med skænderier lige nu, og jeg hører, at du finder det svært med at være forælderen, du ønsker at være.

Og at skændes hele tiden, i et hvilket som helst forælder-barn forhold, er ikke normalt. Det er en indikation om, at noget er forkert i forholdet. Heldigvis kan forælderen, selv om ethvert forhold består af to mennesker, almindeligvis forandre hele denne dynamik simpelthen ved at forandre måden, han eller hun relaterer sig til barnet på.

Min recept er, at du begynder med at styrke dit forhold til din datter. Mange af problemerne, du beskriver, vil smelte væk, når først du og din datter har et bedre forhold i stedet for at skændes hele tiden. Jeg ved, at dette er lettere sagt end gjort, men du kan gøre det, hvis dette er din klare intention. Hvordan?

**1. Genforbind dig.**Giv hende et knus om morgenen, og når du ser hende igen efter skoletid, hygge-pusl en smule med hende om aftenen før sengetid. Vær sikker på at du bruger tid alene med hende hver eneste dag. Brug tiden til at forbinde dig med hende og find ud af hvad der sker i hendes verden, opbyg et forhold til hende der består af mere end skænderier. Lyt meget. Gør sjove ting sammen. Leg hendes yndlingslege, sæt musik på og dans, tag hende til brunch i weekenden.

**2. Hold op med at kritisere og begynd at værdsætte.**Bid dig i tungen, hvis du bemærker bumser. Mind dig selv – og hende – bevidst om alle tingene, du elsker ved hende. Fang hende i at gøre de rigtige ting så ofte som muligt og fortæl hende om dem så specifikt, som du kan gøre det.

Jeg ved, at det kan synes svært at opdage, at hun gør rigtige ting nu, som det er værd at anerkende, fordi hun er holdt op med at prøve at behage dig, men giv hende positiv forstærkning for ethvert skridt hun tager i den rigtige retning: “Jeg så, at du ønskede at skændes med mig om at tage et bad, men du gik ovenpå efter kun ét forsøg på at prøve at undgå det. Jeg værdsætter virkelig dette.” Eller: “Jeg så, at du arbejdede hårdt på at være sød overfor din bror ved aftensmaden. Det betød meget for ham.”

**3. Prøv at se på tingene fra hendes synspunkt.** Et vigtigt aspekt af at opbygge dit forhold til din datter er at udvikle empati for hende. Jeg indser, at du måske tænker, at hun overreagerer eller overdramatiserer. Piger i denne alder har store følelser, som de vil lære at håndtere, i takt med at disse følelser mødes med ro og empati.

Din datter har for eksempel tydeligvis en masse vrede over at have oplevet to flytninger. Måske de var uundgåelige og vigtige for familien, men hun bliver ikke nødt til at bryde sig om dem. Faktisk vil det være et sjældent barn, der muntert ved 11års alderen er enig i at flytte. Og når hun først er kommet sig over denne flytning, har fået den til at virke for hende, har fået nye venner og har fundet en større selvidentitet, vil det være ganske svært for hende at komme tilbage til sit eget hus og jævnaldrende, og en flod der har bevæget sig videre uden hende, i særlig grad i en alder hvor alle jævnaldrende skift skaber ind og ud grupper.

Du bliver selvfølgelig ikke nødt til at være enig i hendes synspunkter, og du tænker måske, at hun gør en myg til en elefant. Men hvis du ser det fra hendes perspektiv, vil du indse, at det for hende er en elefant. Den fine ting ved empati er, at den hjælper hende videre, fordi hun, når først hun føler sig forstået, ikke behøver at dramatisere helt så meget (selvom det sandsynligvis vil synes meget for dig). Den anden vigtige ting vedrørende empati er, at hun, når først hun føler sig forstået, føler sig nærmere til dig, noget der har masser af fordele, som at hun for eksempel bliver mere samarbejdende. Til sidst tillader din empati hende at modnes og lære at håndtere sig selv emotionelt, noget der er en stor lettelse for forældre til teenagere.

Jeg garanterer dig, at en masse af vanskelighederne med din datter vil forsvinde, når først jeres forhold består mest af kærlig forbindelse i stedet for skænderier. Men hun vil selvfølgelig ikke være perfekt. Hun vil stadigvæk nøle og ikke ønske at børste sine tænder. Så du har brug for at kultivere tålmodigheden, en helgen har. Er dette fair? Nej. Men hvornår har dette at være forældre været fair? Forældrene gør arbejdet, fordi de ønsker, at deres børn skal udvikle sig fint, og fordi de elsker dem. På trods af de emotionelle belønninger, er dette at være forældre altid en form for helgenagtig tilstand, præcist fordi der skal så meget tålmodighed og selvopofrelse til. Det betyder ikke, at du ikke sætter grænser. Det betyder, at du gør det på en tålmodig, respektfuld, rolig måde, så dine børn integrerer ro og respekt og evnen til at sætte grænser for dem selv.

Prøv, mens du genopbygger dit forhold til hende, at disciplinere så lidt som muligt. Fokusér på det der virkelig betyder noget – hvordan menneskene i dit hjem behandler hinanden – i stedet for overflade ting som hendes nølen. Når hun gør noget, du ikke bryder dig om, kan du prøve at udpointere det for hende med en følelse af humor – men kun hvis du virkelig bliver nødt til det. Hun kan for eksempel gå et par uger mere, hvor hun er snavset og lugter. Men hvis hun opfører sig dårligt overfor sin bror, må du bryde ind for at etablere, at vi ”i dette hus ikke råber ad hinanden, vi behandler hinanden med respekt.” Og hvis hun hæver stemmen overfor dig, vil du blive nødt til roligt at sige: ”Jeg taler ikke til dig på den måde, og jeg forventer, at du ikke taler til mig på denne måde.”

Selvfølgelig betyder dette, at du heller ikke kan råbe ad hende. Jeg ved, at du har gjort dette, og at du ønsker at stoppe det. Jeg håber, dette vil give dig en vis motivation. Jeg hører, at du husker, hvordan det føltes som en teenager, når din mor råbte af dig, og hvor meget du ønsker et anderledes forhold til din datter. Råberi underminerer din datters selvværd og dit forhold til hende. Jeg opmuntrer dig derfor til at gøre, hvad som helst du har brug for at gøre, så du kan lade være med at råbe af dit barn.

Tweens er vanskelige og ofte emotionelt ude af kontrol. Det betyder, at det er vores job som forældre at forblive i kontrol selv og give dem et ”holdende miljø” for deres følelser. Hvis vi nægter at eskalere tingene, men simpelthen kommer med ro, er vi eksemplet på, at følelser kan tolereres, accepteres og håndteres. Uden at minimere deres bekymringer, giver vores ro dem budskabet om, at selvom det kan føles som verdens ende lige nu, er det i virkeligheden ikke dette. Hvis vi reagerer på deres oprørte følelser ved selv at blive mere oprørte, er det som at kaste brænde på ilden, så den blusser mere op. Hvis du kan forblive rolig, når din datter mister besindelsen, vil hun være dybt taknemmelig. Det er usandsynligt, at hun kan vise det på dette tidspunkt, men det vil hurtigt forandre hele stemningen i dit forhold til hende.

Jeg ønsker at sige, at dette ikke er nemt. Ingen af os er en perfekt forælder. Da min datter var i denne alder, og jeg syntes, hun var urimelig, følte jeg så sandelig en trang til at hæve stemmen mod hende. Men vi fik gennembrud, når jeg kunne stoppe, ånde og huske på ikke at tage det personligt: *”Du føler dig så oprørt over dette. Men råb venligst ikke af mig. Vi behandler ikke hinanden på den måde. Har du brug for noget tid til at falde til ro først, før vi kan tale om dette?”*

Tricket er at bruge dette pusterum til IKKE at gennemgå i vores sind, hvorfor vi har ret, og at hun er et utaknemmeligt barn, men minde os selv om, at hvad vi ønsker er et nært forhold og et emotionelt sundt barn. Og derefter er vi, når vi virkelig sætter os ned for at tale, bedre i stand til at være den forstående mor, vi ønsker at være for vores barn. Når først hun føler sig forstået, føler hun sig mere samarbejdende. Og du vil lægge mærke til, at hun føler sig bedre i stand til at kontrollere sig selv.

Igen er dette ikke nemt. Det udfordrer os som forældre til at bruge denne mulighed til at blive bedre mennesker, med større hjerter. Nogle gange oplever vi, at vi selv har brug for counseling, så vi kan håndtere vores egen vrede. Men jeg har set igen og igen den positive forskel, det gør med vores børn.

Lad os til sidst tale om det, der tynger dig dagligt: personlig pleje eller soignering. Mange piger er så bevidste om jævnaldrende presset om at være tiltrækkende overfor drenge, at de bliver meget omhyggelig med deres personlige pleje. Men de fleste tweens har brug for hjælp til at udvikle gode soigneringsfærdigheder. De har brug for daglige, milde påmindelser om, hvad deres nye kroppe har brug for: daglige brusebad, børste tænder osv. Hvis du kan bygge disse vaner ind i rutinen i tre måneder – hvor du minder hende pænt om det hver eneste dag – vil hun have udviklet vanen, som hun vil videreføre ind i voksenalderen.

Du føler måske, at du ikke bør være nødt til at minde hende om det, men for hende i denne alder kan et brusebad synes som spild af tid, og en BH er et uønsket symbol på, at hun mister sin barndom. Uden påmindelser bliver disse ting ikke så hurtigt vaner, (selvom faktisk alle børn ved femtenårsalderen har lært fra deres jævnaldrende, at de må udvikle disse vanger eller blive udstødt.) Som det er tilfældet med at lære vores toårige bruge toilettet og børste deres tænder, skal der tålmodighed til for at vores tweens kan udvikle gode soigneringsvaner, men de vil omsider udvikle dem. Og når først de har mestret dette vil de være videre til den næste udfordring, og vi vil have endnu mindre indflydelse på dem med denne.

Jeg håber, at du og din datter vil komme meget nærmere til hinanden i løbet af de næste få år, noget der vil styrke jeres forhold i resten af livet. Nyd hende mens du kan.

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: 12 year old daughter constantly fighting with Mom.