**Fredelig opdragelse af din præ-teenager.**

Tweens – alder 10-12 år.

Nutidens tidligt udviklede præ-teenagere chokerer ofte forældre, når de begynder at handle som teenagere. Bliv dog ikke narret, de er stadigvæk børn. De vil forbavse dig med deres evne til at evne til at danne begreber, til at argumentere dygtigt, og derefter vil de gøre fjollede ting.

Tween alderen er en tid af magisk opblomstring, men som alle store overgange i vores børns liv, er de fyldt med op og nedture. Som det er tilfældet i opdragelsen af 1-2årige, er det ligeledes tilfældet i denne periode, at forældre, der ikke accepterer og konstruktivt forhandler deres barns større uafhængighed, inviterer til oprør, eller endnu værre, til bedrageri.

Den største fare for tweens er, at de mister forbindelsen til forældrene, mens de kæmper for at finde deres plads og forbinde sig til deres jævnaldreneverden. Den største fare for forældre er at prøve at opdrage gennem magt i stedet for gennem forholdet, så de svækker deres bånd og mister deres indflydelse på deres barn, i takt med at han bevæger sig ind i teenageårene.

**Fredelig opdragelse af din præ-teenager.**

For ikke så lang tid siden blev ti til tolvårige simpelthen set som børn. Nu erkender vi, at puberteten begynder tidligere,, end den engang gjorde det for børn i de fleste lande. Puberteten har altid været udfordrende, men forandringer i vores kultur betyder, at unge mennesker ofte møder pres og dilemmaer, vi ikke kunne have forestillet os, når de når 10-12års alderen og bevæger sig hen imod teenagealderen.

Selv hvis du har et nemt barn, kan dette at opdrage en præ-teenager være en udfordring. Disciplin, skole, lektier, tid med familien – alting er oppe til genforhandling. Hormoner begynder at slå ind, i takt med at puberteten nærmer sig, og pressene fra jævnaldrende gruppen forøges. Og børn, der altid har været mere omskiftelige, er tilbøjelige til at blive det endnu mere nu, så de skubber forældrene væk, og derefter handler de trængende.

Mange mødre og fædre reagerer på deres tweens omskiftelige sind, fokus udenfor familien, øgede uafhængighed og modnende fysiske krop ved at til en vis grad distancere sig fra deres barn. Men tweens har brug for at føle, at de har en tryg havn, når de kaster sig ind i den spændende, men til en vis grad skræmmende verden udenfor familien. Børn, der føler sig uforbundne til deres forældre, mister deres anker og leder efter det i deres jævnaldrende gruppe.

Den eneste måde at komme igennem tween årene med et fast grundlag for teenageårene er at bevare et stærkt bånd til dit barn, selv mens du opmuntrer til alderspassende frihed. Og faktisk er det sådan, meget som i 1-2årsalderen, at forældre spiller en større rolle med hensyn til, hvorvidt tween årene er turbulente eller fantastiske. Her er 12 tips til fredeligt at opdrage dit barn, (og forstørre din indflydelse,) i takt med at han bevæger sig hen imod teenageårene.

**1. Forbliv forbundet**

ved at have aftensmad sammen hver aften, eller så ofte som muligt. Børn, der spiser aftensmad sammen med deres forældre, klarer sig bedre i skolen, er mindre tilbøjelige til at bruge narkotika og alkohol, er mindre tilbøjelige til at have sex, når de går i gymnasiet, og er mindre tilbøjelige til at opleve depression eller ængstelse.

Check ind med din tween hver eneste dag ved at bruge en vis privat tid sammen; mange forældre oplever, at femten minutter ved sengetid er fint og intimt. Men ture i bilen er også godt, fordi børn føler sig mindre truet, når vi ikke kigger direkte på dem.

Planlæg regelmæssig og længere alenetid sammen med hver forælder, som for eksempel månedlig brunch med far eller ugentlige gåture med mor. Forvent ikke at din søn eller datter vil udvise sårbare følelser ved hver interaktion, eller når du forventer det. Men hvis du sætter regelmæssige muligheder for at være sammen op, og du for det meste lytter og giver kærlighed, i stedet for at holde foredrag, vil det ske.

**2. For at reducere rebelskhed, anerkend og arbejd med din tweens behov for uafhængighed.**

Vær opmærksom på, at når vi føler os mindre kraftfulde som forældre, kompenserer vi ofte for dette ved at blive overbeskyttende. Vær enige om og forstærk standarder. Men tøv ikke med at sætte rimelige grænser (vi tekster ikke under aftensmaden og efter klokken 20:00, ingen online chatting eller TV til lektierne er gjort,) og vær sikker på at du bruger empati, når de ikke bryder sig om dine grænser. Det er deres job at teste grænser, og dit at sætte grænser baseret på dine værdier.

**3. Gentænk dine tidligere ideer om disciplin.**

Hvis du ikke allerede har gjort det, kan du introducere begrebet om “reparation” i stedet for straf, og du kan træne dig selv i at stille spørgsmål i stedet for at holde foredrag. Dette hjælper dit barn med at udvikle god skelneevne.

Magtbaserede straffestrategier holder op med at virke, lige så snart dit barn bliver stor nok til at sige: “Du kan ikke få mig til det.” Selv konsekvenser vil kun virke en kort tid, fordi mange teenagere simpelthen nægter dem, og enhver form for straf gør dem til bedre til at lyve. Du kan aldrig vinde en magtkamp med dit barn. Den eneste indflydelse, vi har med vores præ-teenagere og teenagere, er deres kærlighed til os, hvilket bliver en mere kraftfuld motivationsfaktor med tiden. Det betyder, at den bedste måde at få din tween til at følge dine regler på, er at bevare et stærkt bånd til ham.

**4. Undervurer ikke hormoner.**

Dit barns krop forandrer sig, og det skaber humørsvingninger, omskiftelighed og en optagethed i sex. Tweens kan endog opleve raseriudbrud uden at forstå, hvad det er, der sker. Fortæl venligst din oprørte præ-teenager, at du ser, hvor oprørt han er, og at du ønsker at give ham tid til at falde til ro, før du diskuterer, hvad end det er, sagen drejer sig om. Spørg ham om han ønsker, du bliver, eller om han ønsker, at du forlader værelset, så alle kan falde til ro. Giv ham senere et stort knus og lyt virkelig til, hvad han har at sige. Selvom du ikke kan være enig med ham, anerkend hans perspektiv og arbejd på at finde en vind/vind løsning.

**5. Tag det ikke personligt.**

Hvis din præ-teenager råber ad dig, lad være med at overreagere. Når han sårer dine følelser, og du føler dig fristet til at trække dig tilbage, tag et dybt åndedrag og forbliv rolig. Det betyder ikke, at du ikke venligt kræver høflighed, og det betyder ikke, at du ikke kan bruge strategisk tilbagetrækning som en mulighed for omgruppere. Men du fortsætter med at forstærke din kærlighed og forbindelse til dit barn. Din bedste måde at få din tween til at handle respektfuldt overfor dig, er at udvise respekt overfor ham og roligt forvente den af ham.

**6. Tweenårene er den perfekte tid til at lære værdier**

... hvilket gøres bedst ved ikke at holde foredrag, men ved at stille spørgsmål. For at få dit barn til at tale, bliv en god lytter, brug empati og stil spørgsmål. Præteenagere er almindeligvis nysgerrige om dine egne tidligere år; og dette kan være en fin mulighed for at forsikre ham om, at endog hans forældre var usikre, noget alle tweens er.

**7. Vær opmærksom på jo mere populær kultur, dit barn udsættes for, jo mere løber hun risikoen** for brugen af narkotika og alkohol, depression og tidlig seksuel eksperimentation. Tweens ønsker at føle sig voksne, så de efteraber voksen populær kultur. De ønsker at passe ind med deres venner, men de forlader sig på, at deres forældre holder dem trygge og lader dem vide, hvad der er alderspassende. De har brug for, at du forstærker strenge regler vedrørende brugen af internettet, og hvilke film er passende. Tweens ønsker og har brug for din vejledning, selvom de ikke viser det.

**8. Præ-teenagere skaber aktivt deres identitet.**

Støt deres udforskning, selv om de er optaget af en ny dille hver anden uge. Kom ikke med kommentarer om deres tøj, så længe deres krop er passende dækket. Støt dem især i de dybe interesser, de er opslugt af. De beskytter dem i tween og teenageårene.

**9. Vær bevidst om din tweens lektier.**

Lad være med at hoppe ind for at redde ham ved at gøre arbejdet for ham, når han udsætter det til sidste øjeblik, men kom med vedvarende støtte til at hjælpe ham med at organisere sin tid, og vær sikker på at lektier laves. Vær opmærksom på, at hvor hårdt din tween arbejder i skolen, vil afhænge af, hvorvidt hans jævnaldrende gør dette, så prøv at få ham ind i en skole, hvor børn betragter gode karakterer som cool, for både drenge og piger. At bevare høje forventninger og sikre dig, at lektierne ikke negligeres til fordel for tid foran skærmen og social tid, er vigtigt.

**10. Lær din tween god fysisk selvpleje.**

Præteenagere har brug for mindst ni timers søvn hver nat og regelmæssig motion.

**11. Vær ikke overrasket, hvis din præ-teenager udvikler en vis ængstelse eller afhængighed.**

Det er ikke ualmindeligt for præ-teenagere at blive skræmt over alle forandringerne i deres kroppe, jævnaldrende presset om at vokse op, eller frygten for at adskille sig fra mor og far. Dette udtrykkes ofte som separationsængstelse, og hvis du bruger empati og lader dem klynge sig til dig en smule, vil det sandsynligvis ikke vare i ret lang tid.

**12. Vær opmærksom på dit barns særlige behov, når han vokser sig ind i at blive en voksen i en kultur, der fremmer usunde indstillinger om mænd, kvinder, køn og seksualitet.**

Piger vil have brug for din hjælp til at tage sig af mediebilleder af kvinder, kulturelle forventninger om hvad det vil sige at være tiltrækkende, presset om at være sexy, forholdet til mad osv. Husk på, at piger naturligt fylder ud, før de skyder i vejret, og vær forsigtig med ikke at overføre samfundets ide på hende om, at kun dette at være tynd er tiltrækkende. Piger har i særlig grad brug for, at deres fædre bliver ved med at give dem fysiske knus, og at de har en åben beundring for, hvilken en smuk datter de har, indenfor en atmosfære af total tryghed og passende grænser.

Drenge har brug for hjælp til at integrere deres følelse af forbindelse, ømhed og sårbarhed – hvilket er en del af alle menneskelige forhold – med sociale billeder af mandighed. Det er almindeligt for drenge, der nærmer sig teenageårene, at prøve at handle cool, ligeglade og usårlige med deres jævnaldrende, selv når de faktisk er meget sensitive børn. En ansvarlig, kærlig far eller onkel kan være en vigtig lærer for en dreng om, hvordan man er en god mand. Det er i særlig grad vigtigt for fædre eller mandlige rollemodeller at tale med sønner om ideen om at udvise respekt for kvinder. Og mor må blive ved med at tale og lytte til sin søn om hans oplevelser og interesser, uden at hoppe ind for at løse hans problemer.

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: Peaceful Parenting Your Preteen.