**Vred tiårig har far, der har problemer med vrede.**

Spørgsmål:

Vores 10årige datter synes at gå igennem en svær tid, og jeg ved ikke, hvordan jeg kan hjælpe hende. Hun har altid været et glad barn, der er både positiv og social. Tingene har ikke altid været nemme herhjemme med en far, der er kærlig, men som har problemer med vrede. Jeg bliver også fanget i stress, så det er ikke altid, jeg er lige empatisk.

På en måde er det overraskende, at vi ikke har set en stærkere reaktion før nu. Hun har så sandelig været vred før, og hun har råbt af ham og mig, men dette er anderledes, og hun synes at have det vanskeligere med resten af verden, hvilket gør det så meget sværere for hende.

For et par uger siden bemærkede jeg, at vores datter blev mere irriteret over småting, og hun syntes ikke at finde glæde ved de samme ting. Hun foretrækker at trække sig tilbage med en bog. Jeg lagde også mærke til, at hun blev irriteret på sin bedste veninde, der også er gået igennem en svær tid, og som har været temmelig vred på verden i det sidste års tid. Yderligere er der en anden ven i skolen, der virkelig har nogle problemer, og har gjort min datters liv ganske stressfyldt. Min datter prøver at være gode venner med hende, men denne pige kan opføre sig meget dårligt, så min datter føler sig meget ambivalent over det og ved ikke, hvordan hun skal håndtere det. Jeg kan derfor se, at der foregår mange ting, men jeg ved ikke, hvordan jeg kan hjælpe hende.

Det er ikke nemt for min datter at tale om, hvordan hun virkelig føler det, (jeg ser mest vrede,) men visse ting er kommet frem. Hun siger, hun ikke er glad, og at tingene er uretfærdige. Alle er uretfærdige overfor hende, hvilket omfatter hendes far, nogle gange mig, hendes bedste ven, hende ven der ikke opfører sig, og små ting får hende nu til at blive oprørt. Bare det er den mindste ting, og hun har et vredesudbrud.

Min mand (hendes far) har, som jeg sagde sine egne problemer, og der har været nogle dårlige tidspunkter i løbet at året, men i øjeblikket (og i de sidste par uger) har han prøvet at kontrollere sine problemer. Men han mister tålmodigheden med hende, så nu bliver han vred igen, og jeg er bange for, at vi er på vej ind i en ond cirkel.

Hvad kan jeg gøre? Jeg har prøvet at give masser af empati, og det virker til en vis grad, men min datter kan ikke komme ud over følelsen om, at verden er uretfærdig, og jeg kan se, at hun føler sig meget hjælpeløs. Jeg bliver frustreret og siger til hende, at hun ikke skal tage sig af visse ting, men hun føler, at alle situationer kræver stærke reaktioner. Jeg føler mig også dårligt, fordi jeg føler, at jeg, når jeg prøver at sige, at vi kan løse tingene, føler, jeg ender op med at kaste al ansvaret på hende. Hun siger, at hun føler sig bebrejdet for alting, og jeg kan se dette. Min mand har altid bebrejdet hende for små og store ting (det er bedre nu, men det er der stadigvæk), og selvom jeg prøver ikke at gøre det, ender jeg op der, når jeg prøver at vise hende, hvordan hun skal tage herredømme/kontrol over sit liv.

Svar:  
Jeg er så glad for, at du skrev. Det gør indtryk på mig, at du virkelig ønsker at gøre situationen bedre for din datter, selvom det betyder, at du stiller spørgsmål ved dit eget bidrag. Det er ikke en nem situation at være sammen med en mand, der har problemer med vrede. Jeg går ud fra, at hendes far ikke slår hende, eller dig. Hvis han gør dette, vil det være mit råd at forlade ham øjeblikkeligt.

Du siger, at den vanskelige situation med hendes far har varet en tid – at han har problemer med vrede og bebrejder hende for ting. Du nævner, at selvom du har prøvet at være empatisk overfor hende, er det ikke altid lykkedes for dig, fordi du bliver indfanget af stressfaktorerne i situationen. Du er en smule overrasket over, at hun har haft det fint indtil nu, og at du ikke har set en stærkere reaktion. Men nu, hvor du ser din datter reagere dårligt, og udvikle problemer med vrede selv, har du det svært med at håndtere hende, og du ville ønske, hun ikke ville reagere så kraftigt.

Jeg tror, du faktisk er meget heldig. Din datter lader dig vide, hvor oprørt hun føler sig vedrørende sin situation. Alternativet ville være, at hun agerer op på måder, der ikke ville være så positive som at udtrykke sig. Dette er et godt tegn, og det indikerer, at hun har tillid til dig og ønsker at forblive forbundet. Men du bliver nødt til at adressere situationen i stedet for at prøve at tale hende ud af hendes stærke reaktioner, hvis du ønsker at hjælpe hende.

Tiårige piger bliver almindeligvis mere omskiftelige, i takt med at hormonerne begynder at slå ind. Men det betyder kun, at vores ansvar som forældre er at praktisere ro midt i deres oprørte følelser, så de kan lære selv at forblive rolige. Og det gør ikke hendes bekymringer mindre gyldige. Du indrømmer selv, at hun, selvom du siger, at familien kan løse tingene, er den, der får al anvaret kastet på sig.

Børn lærer også af, hvad de observerer hos andre. Hvis hendes far har problemer med vrede, er det sandsynligt, at hun også vil få problemer med vrede. Da børn lærer begge sider af ethvert forhold, de er i, ender hun måske også op i forhold, hvor hun er på den modtagende ende af nogen andens vrede (som i forholdet til vennen, der ikke opfører sig,) noget der ligner forholdet til hendes far.

Heldigvis er det ikke for sent. Jeg tror, at du er nøglen til situationen, og at din villighed til at handle nu kan forandre din datters livsvej. Jeg opmuntrer dig på det kraftigste til at tage dette som en opvågning og finde en counselor, der har erfaring med familieterapi. Jeg anbefaler i særlig grad familie terapi af nogle få årsager:

1. Denne sag drejer sig om familiedynamikker og kommunikation, ikke om din datters tilpasning.   
   2. Hvis du tager din datter til en terapeut for at hjælpe hende med at tage herredømme over hendes liv, vil hun føle, at der er noget forkert ved hende, og hun vil blive mere vred.   
   3. Din datter har brug for hjælp fra sin mor og far til at tage herredømme over sit liv.   
   4. Din mand vil have stor gavn af at høre i familie terapi, hvordan hans problemer med vrede påvirker hans kone og barn.   
   5. Selv hvis din mand ikke vil ledsage dig til terapi, vil det faktum, at du tager derhen med din datter, vise hende, at du er fast besluttet på at hjælpe hende og til at forbedre dit forhold til hende.   
   6. At tage til terapi med din datter vil styrke jeres bånd og bringe jer nærmere til hinanden, så du kan forblive knyttet til hende, i takt med at hun er på vej ind i puberteten.

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: Angry 10 year old has dad with anger-management issues.