**Hvordan stopper man søskende i at skændes?**

Spørgmål:  
Jeg kan ikke tage det mere. Min børn skændes konstant. Det ene øjeblik er de bedste venner, og i det næste øjeblik råber de ad hinanden. Mit ene barn er nogle gange fysisk voldelig, (niver, kradser og slår) og vi ved simpelthen ikke, hvad vi skal gøre. Vi adskiller dem, når det bliver for meget, og derefter bønfalder de os begge om at lade dem lege sammen.

Vi ved ikke, hvad den passende disciplin bør være. Jeg husker, at min mor, når min bror og jeg skændtes, ville få os til at sidde på sofaen og holde i hænder og være ”venner.” Jeg hadede dette, og min bror og jeg ville holde hænder og kradse og nive hinanden alligevel.

Svar:

Jeg ved, at det kan være utåleligt, når børn skændes. Og selvfølgelig gør det situationen endnu mere forbløffende, at de, når du adskiller dem, bønfalder dig om at lege sammen igen.

Du er ikke alene i dette. De fleste forældre siger, at børns skænderier med hinanden, er den ting, der generer dem mest, og som de føler sig mindst muligt i stand til at forhindre.

Du undrer dig måske over, om du bør lade dine børn løse deres egne kampe, noget mange eksperter anbefaler. Det er rigtigt, at dette at bryde ind som dommeren faktisk forårsager mere skænderi. Det er næsten umuligt at finde ud af, hvem der startede en konflikt, og hvilke provokationer førte til hvilken gengældelse. Og hvis du tager det ene barns side, forøger du kun bitterhederne.

Jeg har imidlertid set mange situationer, hvor børn ikke løste tingene. I stedet for mobbede og drillede det ene barn det andet, og fik muligheden for at slippe fra det. Jeg vil klart nok ikke tillade den form for adfærd, og jeg vil bryde ind så aktivt som muligt for at forhindre den. Hvert barn har retten til at være tryg i sit eget hjem.

Så det er min tilgang at huske på, at alle børn har brug for hjælp til at lære sociale færdigheder til, hvordan de håndterer konflikt, hvilket er en vigtig del af deres emotionelle intelligenskvotient. Vi kan ikke forvente, at de kender disse færdigheder, hvis vi ikke underviser dem i dem.

Selve det faktum at dine børn beder om at få lov til at lege sammen, når de adskilles, er din største fordel, når det drejer sig om at løse denne udfordring. Det er klart, at de ØNSKER at lege sammen, de kommer blot til at sidde fast i konflikter, de ikke ved, hvordan de skal løse.

Lad os først tale om nogle principper og teknikker til at formindske søskenderivaliseringen og kævleriet. Vi vil derefter tale om, hvordan vi bryder ind i et skænderi.

**At forhindre at børn skændes:**

**1. Sammenlign aldrig dine børn** med hinanden eller med noget andet barn.

**2. Giv masser af individual opmærksomhed.** Børn der føler sig elsket og accepteret for hvem de er, vil være mindre tilbøjelige til at skændes. Jeg har set søskenderivalisering formindskes dramatisk i de fleste hjem, hvor forældre forpligtiger sig til ”Specialtid.”

**3. Bryd ind for at holde børn beskæftiget, før de begynder at kede sig, og der opstår et skænderi.** Giv opmærksomhed FØR de skændes.

**4. Vær sikker på, at dine børn hver især får nok personligt rum.** Børn bør ikke blive nødt til at dele alting, eller endog de fleste ting. Hvis de deler et værelse, kan du se, om der er en måde, hvorpå du kan forandre dette. Hvis der ikke er dette, kan du male en streg midt på gulvet, og sætte møbler op for at definere to adskilte rum.

**5. Hold trætte og sultne børn væk fra hinanden, og undgå situationer der skaber skænderier.**  For eksempel, adskil børn i bilen så meget som muligt. Hvis de bliver nødt til at sidde ved siden af hinanden, kan du give dem separate båndspillere eller IPADS. Se om du kan hjælpe dem med at arbejde sammen: (*“Det kan være svært at sidde i bilen i så lang tid, og hvis I bliver gnavne, kan det være nemt at tage det ud på de andre i bilen. Men lad os se, om vi kan gøre dette på en gladere måde. Kan I to være et team? I kan arbejde sammmen med at komme op med måder til at gøre alle i bilen glade!”)*

**6. Giv ikke dit ældre barn ansvaret for det yngre.**Få hende ikke til at “passe” ham eller lege med ham. Hvis hun prøver på at forstærke familiereglerne, kan du sige: *"Tak Søde. Jeg er glad for, at du kender familiereglerne, og er så god til at følge dem, men det er forælderens job at være lederen.”*

**7. Lær dine børn grundlæggende forhandlings og problemløsende færdigheder,**  vejledt af begrebet om vind/vind: At skiftes, at dele en dessert (det ene barn deler, det andet barn vælger først), at forhandle, at forsøde aftalen. (*“Vi leger din leg først, og derefter min leg i længere tid”).*

**8. Læg vægt på standarder af respekt i dit hjem:** *Vi kalder ikke folk for øgenavne, og vi tolererer ikke respektløs adfærd i dette hus. Vi behandler hinanden med respekt.”* Sæt en forventning op om, at hvis nogen kalder en anden et øgenavn, eller på anden måde er respektlø,s (hvilket omfatter voksne) må de reparere skaden, de har forårsaget på forholdet. (Gøre en tjeneste, hjælpe med at opbygge tårnet, han væltede, skrive et kort.) Det betyder ikke, at dine børn ikke kan være uenige. Det betyder, at vi altid kan være respektfulde, selv hvis vi føler os vrede.

**9. Hjælp dem med at være et team.** Jeg er generelt set ikke en fan af belønninger, men jeg leder efter enhver mulighed for at belønne teamarbejde mellem søskende. Du kan måske prøve at gøre dine børn til partnere i at undgå skænderier med hinanden, ved at lave en samarbejdskrukke og lægge en mønt i den, hver gang du observerer, at dine børn opfører sig pænt overfor hinanden, hvilket omfatter, at de leger uden at skændes. Tag en eller flere mønter ud, når som helst børn skændes. Hvis de udtrykker følelser på en passende, respektfuld måde, vinder de mønter, i særlig grad da dette er så svært for børn. Børnene bestemmer sammen, hvordan de bruger pengene.

**10. Sæt et godt eksempel.**Dette betyder at behandle enhver, hvilket omfatter dine børn, med respekt. Ingen vrede, fordi en person kører frem foran dig i trafikken, ingen nedsættende bemærkninger om din ægtefælle, ingen råben af børnene.

**11. Straf aldrig fysisk dine børn.**  Undlad en hvilken som helst form for råberi, trusler eller straf, der lærer børn, at tvang er en måde at få, hvad du ønsker. Undersøgelser har vist, at børn, der bliver straffet, er mere vrede, mere tilbøjelige til at skændes med hinanden, og mere tilbøjelige til at gentage dårlig adfærd. Brug i stedet for fredelig opdragelse, der styrker dit forhold til dine børn, så de ønsker at opføre sig, og sæt et godt eksempel på hvordan du håndterer vrede. Ja, du bliver nødt til at regulere dine egne følelser, men tænk på hvor meget gladere dit hjem vil blive. Og ja, dine børn vil stadigvæk opføre sig, så længe du er eksemplet på selvregulering og forbindelse til dem.

**12. Brug empati med dine børns vrede følelser overfor hinanden, men sæt klare grænser for deres handlinger.** Børn har ret til deres følelser, men alle mennesker, selv små mennesker, bør holdes ansvarlige for deres handlinger. *"Når din bror laver rod i dine ting, bliver du virkelig vred. Du kan fortælle ham med ord, hvordan det får dig til at føle dig. Vi slår ikke.” “Du ville ønske, du kan blive oppe en halv time senere, som din søster. Når du er i tredje klasse, vil du også være oppe senere. I mellemtiden kan du fortælle mig, hvis du er jalouz på din søster, men du kan ikke lave rod på hendes værelse.”*

**13. Lær børn sunde selvregulerende teknikker, hvilket kan være en udfordring.** De fleste af os lærte aldrig at regulere vores egne følelser som børn, så det er færdigheder ,vi ikke nødvendigvis er eksemplet på. På et eller andet tidspunkt, når dine børn er rolige, kan du gøre det til en leg at udarbejde en liste sammen med dem om sunde måder at håndtere vrede på. *"Spil på trommer." “Skriv i din dagbog hvor vred du føler dig.” ”Grav et hul i baghaven og begrav dine vrede følelser.” ”Ånd og tæl baglæns fra 10.” “Få fat på en voksen.” “Tag hovedtelefoner på og dans til høj musik. ” ”Spark til en fodbold.”*Vær klar i diskussionen om, at dette at slå, kradse eller nive aldrig er passende ting at gøre mod andre. Sæt listen op på køleskabsdøren og referér til den foran dem, når du føler dig vred, så du er eksemplet på, hvordan man bruger den.

**14. At give følelsen et navn er det første skridt hen imod at håndtere den.**Når du går gennem dagligdagen, kan du lægge mærke til dine børns følelser og kommentere på dem på en ikke-fordømmende måde: *“Det er så frustrerende, når du arbejder hårdt på noget, og det så falder sammen.” “Jeg gad vide, om du følte dig jaloux, da din ven gik væk med det andet barn.”* Du behøver ikke at føle, at du har behov for at løse deres problemer, eller tale til dem om deres følelser, blot anerkend følelserne, og de vil også gøre det.

**15. Lær dine børn, at vrede er en reaktion på sårede følelser eller frygt.**At anerkende de underliggende følelser er altid mere effektivt til at dulme vreden end blot at navngive vreden, hvilket synes at forstærke den. *“Jeg hører, at du føler sig meget vred på Jens. Jeg gad vide, om du føler dig såret, fordi han sagde, at din ide var dum.”*

Dette er endnu mere vigtigt, når børn siger:  *"Jeg hader hende!”*  fordi had ikke er en følelse; det er en holdning. "*Du føler dig så vred på din søster lige nu, at du føler det, som om du hader hende.” Nogle gange, når vi føler os meget, meget vrede, kan vi føle det på den måde, selv overfor folk vi elsker. Lad os gå hen og fortælle din søster, hvor såret du føler sig over, at hun slog dig, og at det gør dig så vred, at du end ikke ønsker at lege med hende.”*

**16. Udvikl empati i dine børn.** Kommentér på andre børns følelser: *"Se på Mikael. Han græder. Jeg tror, hans følelser er såret.” ”Den lille pige føler sig sandelig vred. Jeg gad vide hvorfor?” ”Janne slog sig. Jeg gad vide, hvad vi kan gøre, så hun kan føle sig bedre tilpas?”*Vigtigst, giv dine børn empati for deres egne følelser, hvilket er grundlaget for, at de udvikler empati for hinanden.

**17. Brainstorm med dine børn om, hvordan de kan formindske vrede hos andre ved at løse konflikter fredeligt:** *“Anerkend deres synspunkt.” Udtryk dine behov uden at angribe dem.” “Vær respektfuld.” “Forbliv ved den nuværende sag, bring ikke tidligere konflikter op.”* Sæt også denne liste op på køleskabsdøren.

**18. Tal privat med barnet, der slog, om, hvad der gør ham så vred på hans bror, at han skader ham.** Er han bange for, at broderen er mere elsket? Eller ønsker han blot at få tingene på sin måde? En 8årig er gammel nok til at kontrollere sit temperament, men ikke desto mindre slår børn ofte deres søskende i denne alder, selv når de aldrig ville slå nogen anden. Giv din søn hjælp til at lære at håndtere sin vrede på passende måde. Reflektér hans følelser. Mind ham om, at han er den ældste, og at lige som ældre børn får ekstra privilegier som at blive oppe senere, har de også det ekstra ansvar for aldrig at slå et mindre barn. Sig til ham, at han kan kalde på dig, hvis han har brug for din hjælp til at løse problemet med hans bror, og fortæl ham roligt, men fast, at du forventer, at han kontrollerer sit temperament, bruger sine ord og IKKE rører hans bror i vrede.

**19. Vær eksemplet på konfliktresolution med din ægtefælle og andre voksne, såvel som dine børn.** I modsætning til den populære myte, udarbejder skænderi aldrig tingene på en konstruktiv måde. Tag i stedet for en falde-til-ro periode, og kom derefter tilbage fast besluttet på at forblive rolig, anerkende den anden persons synspunkt, udtrykke dine egne behov og tale om tingene.

**20. Skab en atmosfære af værdsættelse i dit hus.** Hver aften ved aftensmaden, kan du få hver person til at sige i det mindste én specifik ting, han “værdsætter” om hver af de andre personer: *"Jeg værdsætter, at Jonas hjalp mig med mine lektier.” ”Jeg værdsætter, at mor spillede et spil med mig.” “Jeg værdsætter, at far lavede min yndlingsaftensmad.” Jeg værdsætter, at Daniel ikke generede os, da mine venner kom over for at lege.”*

**21. Husk på at de er børn.**  At han langer ud mod sin bror, betyder ikke, at han er en dårlig person. Det er vigtigt ikke at tillade dårlig adfærd overfor andre, men det betyder ikke, at du ikke kommer med forståelse – og tilliden til at dit barn vil lære: *"Alle børn bliver vrede på deres søskende en gang imellem. Det vil blive nemmere, når du er ældre, at huske at kontrollere dig selv, når du føler dig vred, så I kan arbejde jer gennem tingene.”*  Han har brug for at høre fra dig, at han ikke er en dårlig person, kun en ung person.

**At bryde ind i skænderiet.**

**1. Forbliv rolig.** Forskning viser, at en af de vigtigste ting, forældre kan gøre for at hjælpe børn med at lære at styre deres følelser, er at forblive rolige selv. Børn har brug for at opleve deres forældre som et “holdende miljø” – en tryg havn i stormen af turbulente følelser. Hvis du kan forblive rolig og berolige dine børn, vil de omsider selv lære at forblive rolige, hvilket er det første skridt til at lære at styre deres følelser.

**2. Tag ikke nogens side eller bekymr dig om, hvem der startede skænderiet.** Behand dem ens når du bryder ind.

**3. Vær eksemplet på høflighed.**  Sig: *"Reglen i vores hus er, at vi behandler hinanden med venlighed og respekt. Jeg hører råben og sårende ord. Dette er ikke respektfuldt, og det er ikke tilladt. Kan I to udarbejde dette nu, eller har I brug for tid til at køle af?"*

**4. Skab basale regler.** Hvis de beder om at fortsætte med at lege, kan du advare dem om, at de, hvis du bliver nødt til at bryde ind igen, vil blive adskilt i en ”køle af” tid.

**5. Lær dem forhandlingsfærdigheder.**Dine børn ØNSKER virkelig at lege sammen, de ved blot ikke, hvordan de udarbejder konflikter. Dit job er at undervise dem. Så hvis de ikke føler sig oprørte, kan du bevæge dig ind i at lære dem konfliktresolution.

**6. Hvis et eller begge børnene er for oprørte til at udarbejde tingene i øjeblikket, adskiller du dem.** Det er bedre, hvis du kan, at lytte til hvert barn med den anden til stede. Men hvis et af børnene føler sig for vred og siger dårlige ting om den anden, er det bedst at adskille dem midlertidigt.

Nogle mødre sender dem til deres værelse, men mange børn har det svært med denne form for forvisning. Hvis du har brug for et barn, der er bag en lukket dør, gå ind med ham på hans værelse og ”lyt” til hans oprørte følelser.

Hvis de beder om at være sammen i denne tid, kan du sige: *"Vi har alle brug for 15 minutter til at falde til ro. Når vie bliver vred, bliver vores kroppe parate til at kæmpe eller løbe, og vi har alle brug for at lade vores kroppe falde til ro, så vi er parate til at udarbejde tingene. Efter denne afkølingsperiode, når først vi har et fredeligt hus igen, vil i to være parate til at udarbejde dette respektfuldt.”*

**7. Hvis nogen virkelig er såret, tager du dig af deres sår med empati:** (*"Av, det må have gjort ondt,”*) men kom ikke med en dom over, hvem der var forkert. Modsæt dig impulsen til vredt at angribe den aggressive, ignorer hende bare. Hvis du er privat, for eksempel hvis du sætter et plaster på i badeværelset, er det fint at lade det sårede barn få afløb og bruge empati: *“Hun sårede virkelig dine følelser, og din krop. Du føler dig temmelig vred.”*

**8. Når først alle er rolige, kalder du børnene sammen.** Hjælp hver af dem med at udtrykke deres følelser:  *”Så du blev virkelig vred, da Jonas ønskede at spille et andet spil.”*  Lær dem empati ved at spørge hvert barn om, hvordan han tror, hans bror eller søster følte det under skænderiet. Hjælp dem med at udtrykke deres følelser og behov, lytte til hinanden og finde en vind/vind løsning.

Med tiden vil dine børn være i stand til at tale og udarbejde tingene selv. Bed dem om at komme til dig med en beskrivelse over, hvad der skete: (*"Vi ønskede at spille forskellige spil”)* og en plan for, hvad de vil gøre anderledes næste gang: (*"Vi vil slå plat eller krone,”* eller *"vi vil spille hvert spil i en halv time.”)*

Jeg ved, at dette er svært, men det er noget, du kan gøre.

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: School Age.

Uddrag af artiklen: How to stop siblings fighting?