**4årig slår lillebror, søskenderivalisering.**

Spørgsmål:

I de sidste 6 måneder har jeg haft problemer med min fireårige søn Ole og hans forhold til hans næsten toårige bror Erik. Jeg var meget overrasket over dette, da alt, vi har læst om at få barn nummer to, synes at give råd om jalousi mellem en 1-2årig og en baby, og vi havde ikke nogle af disse problemer, da Erik var en baby. Men lige så snart Erik begyndte at gå og tale, begyndte problemerne. I de sidste par måneder er Ole begyndt at slå. Erik prøver at give Ole en af hans yndlingsbøger, og han taber den. Ole tror, han kastede med den, så han slår ham på hovedet og fortæller mig, at han ikke vil holde op med at slå, og at han aldrig vil lege med Erik.  
 Ole ser, at Erik slukker for lyskontakten, og han ønsker at gøre det, så han griber ham rundt om skuldrene og vælter ham. Ole synes at give Erik et knus, men bliver ved med at trykke, til Erik begynder at græde, og Ole vil ikke stoppe, selv når vi beder ham om at gøre dette. Dette sker ofte. Ole løber også hen til Erik og vælter ham uden grund, før nogen kan stoppe ham. Ole er meget besiddende over visse bøger og legesager og vil tage dem ud af Eriks hænder, hvilket vælter Erik.

Jeg finder det vanskeligt at finde den rette balance i tumleleg. Hvis Ole for eksempel tager fat i Erik omkring bæltestedet og prøver at vælte ham, gør han dette for at såre Erik, eller gør han det, blot fordi han er en dreng, der ønsker at lege brydekamp?

Jeg finder det også vanskeligt at balancere forventninger for en 4årig og forventninger for en 2årig i betydningen, at hvis Erik slår Ole, er det i mit sind, fordi Erik ikke ved bedre, fordi han er 2 år. Men hvis Olen slår Erik, bør Ole vide bedre, fordi han er 4 år. Og det er klart at Ole synes, at de samme forventninger bør gælde for både ham og Erik.

Min mand og jeg bruger meget kvalitetstid sammen med Ole – for det meste efter at Erik er kommet i seng – og det omfatter at hygge-pusle med ham om aftenen, når han falder i søvn. Her på det sidste har vi gjort nogle særlige ting med Ole – en af os tager ham i biografen eller går til supermarkedet med ham uden Erik. Vi har helt bestemt set nogle forbedringer, men han er stadigvæk meget jaloux på sin bror. Hvad bør vi gøre, når han slår sin bror? Og vil dette blot forsvinde, i takt med at de bliver ældre?

Svar:

Tak for dit spørgsmål. Jeg hører, hvor dedikeret du er til dine børn, og din beskrivelse af livet i dit hjem lyder fantastisk. Du gør det rette. Du forbinder dig med Ole, og hver forælder bruger specialtid alene med ham, og I bruger også tid sammen som en familie.

Det er chokerende at se vores elskede barn slå vores forsvarsløse lille barn, og aggressiv adfærd overfor vores børn – selv fra det andet barn – udløser alle vores beskyttende instinkter og føles meget oprørende.  
De gode nyheder er, at de fleste forældre har mere end ét barn og klarer sig igennem det, og at de fleste søskende udvikler et godt forhold til hinanden. I familier som din bliver børn almindeligvis tæt knyttet til hinanden, fordi forældrene bevidst arbejder på at tilfredsstille hvert barns behov, og de hjælper børnene med at udvikle færdigheder, så de kan komme ud af det med hinanden, i stedet for blot at bruge kraft til at forstærke en midlertidig våbenstilstand. De dårlige nyheder er, at det kræver en masse arbejde.  
 *Hvad bør du gøre, når han slår sin bror?*  
  
Du bør, når som helst det er muligt, forhindre ham i at slå hans bror ved at hjælpe ham med at løse konflikten, du ser er på vej, og ved generelt at arbejde på at sørge for, at han er udhvilet, så han ikke så nemt mister fatningen. Men jeg indser, at det mange gange vil være umuligt at forhindre Ole i at slå. Dette er simpelthen livet med to børn. Når han slår, må du træde ind og stoppe det, men der er nogle faldgruber, du må være opmærksom på. Hvis du gør Ole til den dårlige fyr og Erik til offeret, sætter du permanente roller op for dem, de vil have det svært med at komme ud af og endog vil bruge i andre forhold. Så her er, hvad du gør:   
  
**1. Berolig først dig selv.**Tilnærm dig dine børn med så megen kærlighed og fred som muligt, så du bringer fred ind i situationen, og det vil øjeblikkeligt skifte stemningen.  
 **2. Anerkend hvert barns position med empati,**  så de føler sig forstået og begynder at falde til ro.   
  
*"Ole, føler du dig vred over, at du tror, at Erik kastede med din bog?”  
"Erik, det gjorde ondt på dig. Av!”*  
  
 Hvis den sårede person føler sig virkelig såret, trøster du ham uden at gøre den anden person forkert. Om nødvendigt tager du ham ind på badeværelset for at tage dig af ham. At give opmærksomhed til den sårede person på denne måde, har en tendens til at få gerningsmanden til at se, at dette at han slog kun giver ofret mere opmærksomhed. Men overdriv det ikke. Dit mål er ikke at gøre nogen forkert.  
  
**3. Vær eksemplet på selvberoligende adfærd, mens du lader hvert barn fortælle sin side af, hvad der skete.** Døm ikke, hvem der har ret, eller hvem der startede det. Gentag blot hvad de fortæller dig, så de ser, hvad de bragte til situationen.   
  
*"Lad os alle tage et dybt åndedrag og falde til ro. Hjælp mig nu med at forstå, hvad der skete.”*   
  
Lyt til Ole. Lyt derefter til Erik og hjælp ham, hvis han har brug for det.  
  
*"Så Ole, du troede, at Erik kastede med din bog, og du blev vred?” Og Erik, du havde ikke til hensigt at kaste med bogen? Du gav Ole bogen og tabte den tilfældighvis? Og så slog Ole dig, og det gjorde ondt?”*   
  
**4. Vis værdsættelse for det vanskelige i problemet og udtryk empati for begge parter.**   
  
*"Det er svært at kontrollere sig selv, når du bliver vred.”   
"Det gør ondt, når du bliver slået, og det gør ondt at blive misforstået.”*   
  
**5. Sæt grænser der altid gælder universelt for alle i huset**, selv om et af børnene er en baby og klart nok ikke ansvarlig, så du ikke gør nogle af børnene til ”dårlige.” Du fremkommer simpelthen med husreglerne.   
*"Vi slår ikke i dette hus, uanset hvor vrede vi føler os.”*   
  
**6. Brainstorm alternative vind-vind løsninger.** Hjælp dem med at evaluere løsninger, de kommer med, ved at undre dig højt over virkningen af hver løsning.   
  
*"Hvad ellers kan du gøre, når du føler dig vred, ud over at slå, så alle er glade?” ”Du siger, at du kan slå, men vi slår ikke i dette hus.” Du siger, at du kan råbe af din bror. Jeg gad nok vide, hvordan det vil få ham til at føle sig.” Jeg gad vide, om du kan tjekke med din bror for at se, om han virkelig havde til hensigt at kaste med bogen? Det ville hjælpe dig med overhovedet ikke at blive vred, når du ser, at han tilfældigvis tabte den.” ”Jeg gad vide, om du kan bede mig om hjælp? Jeg gad vide, om du kan slå i puden i stedet for. Jeg gad vide, om du kan tælle til ti, når du føler dig vred, og måske når du når til ti vil du ikke være så vred, og du kan fortælle din bror, hvordan du føler det.*  
**7. Når børn bliver ældre, vil du være i stand til at træde ud på dette tidspunkt og lade dem løse konflikten selv.**   
  
*"I to er så gode problemløsere. Jeg ved, at I, hvis I arbejder sammen, kan finde en løsning, der gør alle glade. Jeg vil være lige her og folde vasketøj, hvis I har brug for mig.”*   
  
**Jeg finder det vanskeligt at finde den rette balance i tumleleg. Hvis Ole for eksempel tager omkring Erik ved bæltestedet og prøver at vælte ham, gør han da dette for at skade Erik, eller gør han det, fordi han er en dreng, der ønsker at lege brydeleg?**   
  
Børn vil lege brydeleg, og det kan virkelig være svært at vide, hvornår man skal bryde ind. Husreglen er, at “STOP” eller “NEJ,” der udtales af enten den ene eller den anden. øjeblikkeligt må æres. Straf hjælper aldrig med at forstærke en sådan grænse. Adskil dem i stedet for fysisk og sig: "*Jeg hørte, at en sagde STOP. Det betyder, at vi nu stopper. Jeg ved, at det er svært at falde til ro. Hvis en af jer stadigvæk ønsker at lege brydeleg, kan han gøre det med puderne i sofaen.”*   
  
**Jeg finder det også vanskeligt at balancere forventninger for en 4årig og forventninger for en 2årig i betydningen, at hvis Erik slår Ole, er det i mit sind, fordi han ikke ved bedre, fordi han er 2. Men hvis Ole slår Erik, bør Ole vide bedre, fordi han er 4. Og det er tydeligt, at Ole tænker, at de samme forventninger bør gælde for både ham og Erik.**   
  
Regler må være universelle i huset, for alle børn. Ellers bliver det ene barn til bøllen, der tror, du altid foretrækker det yngre barn. Undgå at få Ole til at føle sig forkert og beskyt altid BEGGE børn. Selv når det ene barn er meget yngre og klart har ret, taler du til begge børn, så de begge deltager i løsningen. Du ønsker ikke, at Erik vokser op og hemmeligt starter skænderier for at få dig til at bevise, at du elsker ham mere. Tal til begge børnene om løsninger, der ikke bebrejder nogen:   
  
*"Det ser ud til, at I to har det svært med at komme ud af det med hinanden lige nu. Måske I kan lege i separate værelser.”*  
  
**Så vil dette med tiden blot gå over, i takt med at de bliver ældre?**   
  
Søskende rivalisering går måske aldrig helt væk, men søskende kan blive meget nære venner. Den vil tage en anderledes form, når de er teenagere, og de vil drille hinanden. Du bør altid sætte en standard op for venlig adfærd, og de vil ende med at føle det belønnende, der er i at være venlige overfor hinanden, og vil gøre dette mere og mere. Forældre kan imidlertid gøre rigtig meget for at undgå søskenderivalisering.  
  
  
**1. Respektér Oles følelser.**  
  
Kender du historien om manden, der tager en anden kone med hjem? Han fortæller den første kone, at han elsker hende så meget, at han ønskede en anden. Han forventer, at hun elsker den anden kone, lige så meget som han gør det, og at hun tager sig af hende. Denne historie hjælper forældre med at forstå, hvordan det ældre barn måske føler det vedrørende den nye baby. Hvorfor bør han dele vores begejstring over den nye baby? Hvorfor bør han ikke føle sig ked af det? Det forråder ikke vores kærlighed til vores yngste, at vi forstår, hvorfor vores ældre måske føler sig ked af det og vred.  
  
**2. Gå under vreden, han udtrykker, og tal om følelserne, der motiverer hans vrede.** Husk på at vrede er et forsvar mod mere sårbare følelser som, at han ikke må være god nok, for ellers ville du ikke have ønsket en ny baby. Du kan anerkende hans vrede og derefter hvad der er under den:   
*"Nogle gange føler du dig så vred på Erik, at du ønsker at slå ham og få ham til at gå væk. Det kan være svært at have en lillebror, og du ønsker nogle gange, at du blot har mor og far for dig selv. Er det rigtigt?”*  
  
**3. Få hvert barn til at føle sig elsket for at være den enestående person, som han eller hun er.**Vær sikker på at han ved, at han stadigvæk har en vigtig rolle i familien. Forstærk alle de vidunderlige ting om, hvem han er, og hvordan han bidrager til familien. *"Jeg elsker måden, du hjælper mig på,”*eller *"Jeg elsker måden, du får mig til at grine på.”* Hjælp dit barn med at udvikle en følelse af, hvorfor han stadigvæk er et værdifuldt medlem at familien. Tal ofte om det faktum, at hvert medlem af familien er vigtig på sin egen måde og kommer med sit eget specielle bidrag. Familien har brug for hver person for at være hel.   
  
*“Du ER vores eneste Ole. Der er kun én Ole i verden, og det er dig. Og far og jeg er så heldige, at vi har fået lov til at være din mor og far. Vi elsker dig så meget. Ved du hvorfor? Fordi du er Ole. Du er så dejlig. Du har en stor forestillingsevne. Vi elsker måden, du taler til os på, og alle dine ideer. Vi elsker også Erik, fordi han er Erik – men han er ikke Ole. Vi elsker dig, fordi du er Ole, så du er meget, meget speciel for os.”*  
  
**4. Lad når som helst det er muligt dit ældre barn føle, hvor godt det føles at tage sig af det yngre barn.** *”Erik føler sig ked af det, fordi han faldt. Du er den bedste til at opmuntre ham, fordi han elsker dig så meget. Ønsker du at prøve?”*  
  
**5.Gør dem til et team når som helst det er muligt.**Lad dem for eksempel team op mod de voksne og lad dem vinde.  
 **6. Vær sikker på at hvert barn har “beskyttede” legesager, der tilhører dem.**Du kan så sandelig have en familie legetøjskasse, men vær sikker på, at de også kan have ting, de føler ejerskab over, så de ikke behøver at udøve kontrol over alting.

**7. Lav en bog der hjælper Ole med at forstå dette positivt.**  Lim billeder på papir, print teksterne ud på computeren, og lim dem på. Laminér bogen, fordi den vil blive brugt meget. Start med billeder af jeres hus og af forældre og bedsteforældre. Vis derefter et billede af Ole som en baby, og tal om hvor meget alle forguder og elsker Ole. Vis derefter billeder af ham som en større dreng, og hvordan alle forguder og elsker ham. Vis derefter et billede af Erik, der bliver født, og begge forældre og Ole der forguder Erik og skriv, hvordan alle elsker Erik. Vis derefter et billede af Ole, hvor han leger selv, ikke nødvendigvis ulykkeligt. *"Nogle gange bryder Ole sig ikke om, at mor og far har så travlt med Erik. Nye babyer kan ikke gøre meget selv.”* Vis så masser af billeder af drengene, der har det sjovt sammen. Ole får Erik til at le. (Der er ingen, der er så god til at få Erik til at le, undtagen Ole,) efterfulgt af: (*"Erik synes, hans storebror er vidunderlig.”) (Brødre elsker at have det sjovt sammen.)*  
 Brug derefter et billede af hver af dem, hvor de føler sig vrede. ("*Nogle gange bliver Ole temmelig vred på Erik. Nogle gange bliver Erik temmelig vred på Ole. Brødre skændes nogle gange. Men de vil altid være brødre og elske hinanden. De ved, at man kan være vred på nogen og på samme tid elske dem.”)*   
  
 Brug derefter et billede af Ole og Erik, der har en fin forbindelse til hver forælder. ("Mor ELSKER Ole. Mor ELSKER Erik. Far ELSKER Ole. Far ELSKER Erik.")  
  
 Brug til sidst et billede af hele familien, hvor de to brødre relaterer sig godt til hinanden.  
*“Der er ingen der er sjovere end en bror. Vi elsker vores familie.”*

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: Preschoolers.

Uddrag af artiklen: 4 year old hitting little brother, Sibling Rivalry.