**7 måder hvorpå du kan hjælpe søskende med at udvikle**

**emotionel intelligens færdigheder hver dag.**

Hvordan lærer børn sociale og emotionelle færdigheder?

Ved at praktisere, praktisere og praktisere dem. Forældre må forklare, være eksemplet på og gentage sig selv igen og igen. Det kan synes at vare ved i det uendelige, men der er måder at hjælpe børn med at lære hurtigere på, ved at drage fordel af problemerne der kommer op i hver familie dagligt. Næste gang, der er et problem mellem dine børn, kan du minde dig selv om, at du ikke behøver at sukke og ønske, at det ikke sker. Du kan byde det velkomment som et lærerigt øjeblik!

**1. Tal om følelser.**

Når forældre taler med deres børn dagligt om, hvordan alle i familien føler det, samt deres behov, bliver søskende mere sensitive og emotionelt generøse overfor hinanden, og det er mere sandsynligt, at de vil forstå hinandens synspunkt. Dette gælder, selv når børn er meget små, og når mødre taler til deres 1-2årige om, hvad babyen måske føler, udvikler han mere empati for babyen og er mindre jaloux.

**2. Stil spørgsmål om følelser, behov, ønsker og valg.**

* “Hvordan følte du det?”
* “Hvad ønskede du?”
* “Hvad gjorde du?”
* “Hvordan virkede dette?”
* “Fik du, hvad du ønskede?”
* “Fik din bror, hvad han ønskede?”
* “Hvordan tror du, han følte det?”
* “Ville du gøre det samme næste gang, eller tror du, at du ville prøve noget anderledes?”
* “Hvad tror du, du ville prøve?”
* “Hvad ville der da ske?”

Lyt, nik og gentag for at sikre dig at du forstår. Forbliv varm og ikke-fordømmende. Bevar din følelse af humor, så du, når dit barn siger: *"Næste gang vil jeg banke ham!”*  simpelthen kan svare: *"Hmmm....hvad ville der da ske?"* Prøv ikke at hoppe ind med evaluering eller foredrag. Refleksion er måden, hvorpå børn udvikler integritet og skelneevne.

**3. Forklar og vær eksemplet. Forvent at du må gentage dig selv.**

*“Da de skændtes over, hvem der ejede noget, ville jeg sige: “Jake, sig…”Sofia, når du er færdig, må jeg da få en tur?” og derefter vente på, at han ville gentage mine ord. Og jeg ville da vende mig mod Sofia og sige: ”Sofia, sig: ”Selvfølgeligt Jake.” Jeg gjorde dette mange, mange, mange gange, og så en dag til min glæde, mens jeg forberedte aftensmaden, hørte jeg dem bruge de eksakt samme ord af sig selv for at løse et problem… Det var et stolt øjeblik:” – Deanne.*

**4. Øv jer i at finde vind-vind løsninger.**

Der er daglige muligheder i hver familie til at udpointere forskelle i behov og overveje løsninger, der kan virke for alle. *“Hmmm… Du ønsker, vi tager i svømmehallen, og han ønsker, vi tager i parken…Hvordan kan vi finde en vind-vind løsning?”*

**5. Vær eksemplet på “jeg” udsagn,**

hvilket betyder, at du udtrykker, hvad du har behov for snarere end at fordømme eller angribe nogen. Så hvis din datter for eksempel råber til sin bror: *“Du er også dum!”*kan du i stedet for lære hende at sige: *“Jeg bryder mig ikke om det, når du kalder mig øgenavne.”*

**6. Vær eksemplet på pro-social adfærd.**

Måden, de voksne i hjemmet relaterer sig til hinanden på, sætter et kraftfuldt eksempel for børnene. Brug dette til din fordel ved at rollespille, hvordan du ønsker, dine børn skal opføre sig overfor hinanden. For eksempel siger du måske til din partner: *“Der er kun én banan tilbage. Skal vi dele den?”* Eller du er eksemplet på, hvordan man sætter grænser med respekt ved at sige ting som: *“Undskyld mig, jeg brugte den. Du kan få den, så snart jeg er færdig med den!”*med et smil og et knus.

**7. Undervis i reparation.**

I ethvert forhold er der tidspunkter, hvor nogen føler sig såret. Ofte er det ikke med vilje. Nogle gange føler vi, at det er uundgåeligt, at vi sårer nogen, fordi det, vi har brug for og ønsker i dette øjeblik, er vigtigere end, hvordan den anden person føler det. Så når et af dine børn sårer en bror eller søster, gør det da til en regel, at der sker en reparation så hurtigt som muligt, og helt bestemt før sengetid.

Dette er ikke en straf. Dette er, når du siger: ”Din bror blev meget ked af det, da du væltede hans tårn. Jeg gad vide, hvad du kan gøre for at gøre tingene bedre med ham?” Børn der straffes føler sig vrede. Børn der ikke straffes, og som ikke reparerer tingene, føler sig skyldige. Begge bebrejder broderen eller søsteren. Børn der opdager, at de kan hjælpe deres bror eller søster med at føle sig bedre, føler sig styrket, og søskendeforholdet forbedres.

Mennesker, når først de ikke længere føler vrede, ser ofte på skaden, der er forårsaget af deres vrede, og de ønsker, de kunne gøre tingene bedre. Du ønsker, at dine børn kommer ind i denne vane tidligt. Så i stedet for at søge at trække en undskyldning ud af dem, hvilket blot får dit barn til at føle, at han ”tabte,” hjælper du hasrdem med at føle sig som en helt – som en der gør tingene bedre.

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: 7 Ways to Help Siblings Develop Emotional Intelligence Skills Every Day.