**Hvorfor børn mundhugges, og hvordan vi**

**kan hjælpe dem med at stoppe.**

Hvad er mundhuggeri? Det er at skændes over noget trivielt. Men selvfølgelig er intet for trivielt for søskende at skændes om, eller i det mindste synes det sådan på visse dage.

Mundhuggeri er ikke et totalt skænderi, men det kan blive til et. Eller det kan fortsætte hele dagen, til det driver dig til vanvid. En vis mængde mundhuggeri er normalt, da børn stadigvæk er i færd med at lære, hvordan de udtrykker deres behov på en passende måde. Men mundhuggeri er altid et tegn på, at noget er mindre end optimalt. Du kan tænke på det som et lys på instrumentbrættet, der siger, at du har brug for at skifte olien. Den første gang det lyser, behøver du ikke at handle på det, men hvis du ignorerer det gentageligt, bliver lyset konstant, og på et vist tidspunkt vil din bil bryde sammen.

Hvordan bør du bryde ind?

1. **Berolig dig selv.**
2. **Beskriv problemet med empati, uden bebrejdelse eller fordømmelse.**
3. **Sæt grænser for dårlig adfærd ved at gentage familiereglen om venlighed.**
4. **Coach hvert barn i at udtrykke sine følelser og behov uden at angribe den anden.**
5. **Coach børn i at problemløse som nødvendigt.**

Her er der nogle eksempler på, hvordan du kan bringe alt dette sammen, afhængigt af grunden til mundhuggeriet. I alle disse tilfælde kan du lægge mærke til, at forælderen blot kunne have hoppet ind og have lukket munden på barnet, der irriterer den anden. Men det vil kun føre til dårlige følelser og mere mundhuggeri i fremtiden…og måske indenfor de næste få minutter!

Læg i stedet for mærke til, hvordan forælderen i hver situation reagerer på mundhuggeriet ved at indse, at børnene har legitime behov, de har brug for, at forældrene hjælper dem med at udtrykke overfor deres bror eller søster. Med en smule coaching fra forældrene er børnene i stand til at løse konflikten på måder, der bringer dem nærmere til hinanden, i stedet for at gøre dem mere irriterede på hinanden.

**En midlertidig konflikt i behov.**

Børn kan ofte udarbejde dette selv med en smule momentum fra forælderen.

Emma: *“Flyt dig! Du ejer ikke hele sofaen!”*

Mikkel: *“Jeg var her først.”*

Mor: *“Jeg hører to børn, der begge ønsker den ene sofa. Dette er en vanskelig situation, for vi køber ikke en anden sofa. Hvad kan I gøre for at løse denne situation?”*

Mikkel: *“Jeg var her først. Det er stadigvæk min tur.”*

Emma: *“Jeg bryder mig ikke om at se uhyggelige film fra gulvet. Sofaen føles mere tryg. Kan vi dele den?”*

Mikkel: *“Kun hvis du ikke rører ved mig, og kun hvis du ikke råber op, når vi kommer til de uhyggelige dele.”*

Emma: *“Okay. Hvad med at vi lægger denne pude mellem os, så jeg ikke kommer til at røre ved dig?”*

Mikkel: *“Okay. Men lad være med at råbe!”*

**En forskel i temperament der irriterer dem begge.**

Dine børn har brug for din hjælp til at lære at leve med hinanden, hvilket betyder at artikulere, hvad hvert barn behøver og hjælpe dem med at finde ud af, hvordan begge børn kan få deres behov tilfredsstillet.

Lars:*“Hold mund! Jeg kan overhovedet ikke tænke!”*

Sofie:*“Jeg synger kun.”*

Lars:*“Du synger altid!”*

Mor:*“Jeg hører nogle høje stemmer. Sofie, jeg hører dig synge med så stor glæde. Lars, jeg hører, at du siger, at det er for højt for dig. Vi har brug for en løsning her. Hvad kan vi gøre?”*

Lars:*“Jeg ønsker blot en smule fred og ro!”*

Sofie: *“Jeg har en ret til at synge!”*

Mor:*“Sofie, du har så sandelig en ret til at synge, og jeg elsker at høre dig synge. Og jeg hører, at Lars siger, at han lige nu har brug for noget stilhed. Hvad kan vi gøre, så I begge kan få, hvad I har brug for?”*

Sofie:*“Lars kan gå ind på hans værelse.”*

Lars:*“Jeg har brug for at være her, hvor jeg kan bygge med mine legoer. Du kan også gå til dit værelse!”*

Sofie:*“Jeg ønsker at blive her, hvor musikken er!”*

Mor:*“Hmm…så én løsning er, at I kan være i separate værelser. Men det ser ud til, at I begge ønsker at være i stuen med musikken og legoerne. Er der andre løsninger? Begge børn stirrer på hende med et blankt ansigtsudtryk.*

Mor:*“Sofie kan for eksempel tage musikken med sig til en anden del af værelset … eller Lars kan tage legoerne et andet sted hen…eller måske kan Lars tage mine hovedtelefoner på – de blokerer for lyden.”*

Lars:*“Jeg ønsker hovedtelefonerne. Jeg kalder det for en lang tur!”*

Mor:*“Du kan bruge hovedtelefonerne i lige så lang tid, du har brug for stilhed.”*

**Kedsomhed**

Sig problemet, mind dem om familiereglerne, og omdirigér dem.

Nils:*“Far, Anna irriterer mig.”*

Anna:*“Det gør jeg ikke. Jeg prøver at fortælle dig noget!”*

Far:*“Hmm…det lyder til, at Anna ønsker at forbinde sig med dig, Nils.”*

Nils:*“Men jeg ønsker ikke at forbinde mig med hende!”*

Far:*“Det er okay – du behøver ikke at lege med hende, hvis du ikke ønsker det lige nu. Men du bliver nødt til at behandle hende med respekt. Disse ord kan såre. Kan du finde en anden måde at fortælle hende, at du har travlt lige nu?”*

Nils:*“Anna, jeg har travlt med at lave en papir flyver. Du kan lege med mig senere.”*

Anna:*“Men jeg ved ikke, hvad jeg skal give mig til. Hvad kan jeg lave?”*

Far:*“Anna, jeg hører, at du ikke ved, hvad du skal give dig til. Og Nils siger, at han ikke er parat til at lege med dig lige nu, han vil lege med dig senere. Hvorfor kommer du ikke udenfor sammen med mig og hjælper mig med at vaske bilen. Du har det altid så sjovt med vandslangen.”*

**Surmuleri eller irritabilitet.**

Bryd ind for at hjælpe barnet, der angriber med, hvad end følelserne er, der gør ham så ulykkelig.

Lasse:*“Dit billede er grimt.”*

Maja:*“Du er dum, Lasse!”*

Mor:*“Jeg hører nogle sårende ord. Lasse, det lyder til, at du prøver at såre din søsters følelser…og det lyder til, at det virkede. Føler du dig vred på hende, eller har du det blot skidt indeni i almindelighed?”*

Lasse:*“Jeg bryder mig ikke om noget som helst!”*

Mor:*“Wow! Du HAR det virkelig svært. Kom hen til mig på sofaen og fortæl mig, hvad der er så dårligt.”*

**Kampe om magt, respekt eller status.**

Lær værdier, tilfredsstil deres behov for respekt, og vær sikker på at du er eksemplet på den passende brug af magt.

**Alexander**: *“Jeg vandt! Jeg kom indenfor først!”*

**Matias:***“Det er ikke retfærdigt! Du kommer altid først.”*

**Alexander**: *“Det er, fordi jeg er den hurtigste.”*

**Matias:***“Vel er du ej! Du er den dummeste. Du skubber mig af vejen.”*

**Alexander**: *“Jeg kan ikke gøre for det, at du ikke er så hurtig og så stærk som mig. Jeg er en mandig mand.”*

**Matias:***“Jeg er også mandig!”*

**Fa:** *“Det lyder til, at I begge ønsker at være mandige. Det gør jeg også. Men hvad betyder det at være mandig?”*

**Alexander**: *“Det betyder, at du vinder, og at du er stærk, og at du er hurtig, og at ingen skubber rundt med dig.”*

**Far:***“Hmm….betyder det, at en mandig mand skubber rundt med folk?”*

**Alexander**: *“Nej.”*

**Far:***“Tror du, at en mandig mand bryder sig om, hvordan andre mennesker føler det. Tror du, at en mandig mand skiftes til at være først?”*

**Matias:***“Ja! Og han skubber ikke rundt med folk. Og han danser ikke glad rundt, når en anden taber.”*

**Far:**(lærer værdier)*“Jeg tror, det kan være forvirrende nogle gange – hvad betyder det at være mandig? Men jeg ved, at I begge bryder jeg om andre mennesker. Jeg ved, at ingen af jer vil nedgøre en anden for at ophøje jer selv. Det er den form for mand, jeg prøver at være.”*

**Alexander** og **Matias**sammen: *“Også mig!”*

**Far:**(tager ikke nogens side, selvom Alexander almindeligvis er den, der skubber.) *“Det lyder for mig, som om I begge gerne vil være den første ind af døren. Men så ender I med at skubbe hinanden, og en af jer føler jeg altid dårligt tilpas. Er der en måde at løse dette på?”*

**Matias:***“Vi kan skiftes.”*

**Alexander:***“Men jeg kan LIDE at være først!”*

**Far:***“Jeg hører dig. Jeg tror, de fleste mennesker kan lide at være først. Men ønsker du at være den slags person, der altid får, hvad han ønsker, selvom det får andre mennesker til at føle sig dårligt tilpas …selvom du bliver nødt til at skubbe folk af vejen?”*

**Alexander:***“Hmm…”**Okay, vi kan skiftes.*

Er det tidskrævende for forælderen? Ja. Men du underviser i færdigheder, og du lærer værdier. Med tiden hjælper denne form for coaching børn med at identificere og artikulere deres egne behov, så de kan problemløse med hinanden uden din intervention. De mundhugges mindre og finder løsninger på skænderier, før der endog begyndes på dem. Og du kan lytte smilende fra det andet værelse.

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: Why Kids Bicker and How to Help Them Stop.