



Are Karlsen har skrevet boka Foreldrelappen, er trebarnspappa og bosatt i Horten. Han er utdannet med hovedfag i helsevitenskap og arbeider som seniorrådgiver for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir).

Søskenkrangling

Lure grep for å forebygge uhygge i familien.

Alle søsken krangler av og til, selv om de vanligvis kan være veldig gode venner. Trolig krangler søsken mer når de er små enn når de har blitt større, og søskenkrangling er sannsynligvis mer utbredt når det er liten aldersforskjell mellom barna, enn når det er stor aldersforskjell. Søskenkrangling er normalt, men noen søsken krangler i perioder så mye at det kan skape uhygge i familien.

Foreldre kan bruke mye energi på å stoppe søsken når de først har begynt å krangle. Noe av det viktigste foreldrene kan gjøre for å redusere søskenkrangling, er imidlertid å etablere gode rutiner som forebygger konflikter mellom barna. Ofte foregår kranglingen mellom søsken på tidspunkter hvor de er trøtte, sultne, eller når de har lite fornuftig å finne på. Når en sliter med søsken som krangler er det lurt å undersøke nøyer når, og i hvilke situasjoner, problemet er størst. Når dette er gjort kan foreldrene med enkel grep etablere rutiner som gjør at de kritiske tidspunktene eller situasjonene blir mindre konfliktfylte.

Noen barn krangler for eksempel mye i den hektiske perioden fra de kommer hjem fra barnehagen eller skole, og frem til middagen er klar. Hvis dette er tilfelle bør foreldre se på hvordan de kan få igangsatt barna med meningsfulle aktiviteter før de begynner med middagen. Dette kan gjøres

ved at en avtaler med barna hva de skal gjøre mens de venter (for eksempel tegne, hjelpe til med middagen, leke, eller lignende), og følge opp med å gi barna positive tilbakemeldinger når de ikke krangler og gjør det en har blitt enig om. De få minuttene foreldrene bruker ekstra på dette kan ofte være vel anvendte, da de unngår konflikter mellom barna mens de forbereder middagen.

Voksnes tilstedeværelse er viktig for å redusere søskenkranglingen. I mange tilfeller kan barn krangle fordi de kjeder seg og ønsker mer oppmerksomhet – og ved å krangle vil de veldig ofte få den oppmerksomheten de søker. Hvis foreldrene ikke engasjerer seg når barna leker fint, men kommer løpende når de krangler, etableres en uheldig sirkel. Barna får ikke oppmerksomhet når de leker fint, men havner i begivenhetenes sentrum når de skaper ufred. Dette kan over tid medføre at barna i mindre grad leker fint og i større grad krangler. Gjennom å være mer til stede, legge til rette for at barna

har noe meningsfullt å holde på med og gi tilbakemeldinger når de gjør noe meningsfullt, legger voksenpersonene et godt grunnlag for å redusere søskenkranglingen.

Mange har også gode erfaringer med å gi barn oppgaver som de må løse i

fellesskap. Lystbetonte oppgaver som barn må løse sammen, kan ofte gjøre at barna lærer å samarbeide på en bedre måte. Hvis en for eksempel skal leke en morsom lek sammen med barna, kan de i forkant få i oppgave å finne frem det som trengs. Hvis en skal kose seg med noe godt å spise og en

god film, kan barna i forkant få oppgaver knyttet til å forberede dette. I kjølvannet av at barn lærer å løse oppgaver sammen, vil de også i mange tilfeller lære å løse konflikter som oppstår.

