



Når mor og far krangler

I en hektisk hverdag med jobb, skole, barnehage, husarbeid, middagslaging og tidsklemme, er det fort gjort å miste temperamentet selv over de minste bagateller.

Spesielt når man får barn, forandrer parforholdet seg drastisk, og hverdagen blir en helt annen enn man er vant til. Disse forandringene kan være vanskelige å forholde seg til, og krangling blir ofte resultatet. Hvordan takler man kranglingen, og skal man skåne barna for den?

Livsforandringer

Når man får barn, blir forholdet til partneren annerledes. Man får nye krav, dagen blir mer hektisk, man er ofte sliten, og små uvaner som kanskje var søte før, blir nå voldsomme irritasjonsmomenter. Når energinivået er på bunn, er terskelen lav for å glemme til partneren, og det blir dårlig stemning i huset.

Konflikter kan være høylytte, voldsomme krangler hvor mor og far kaller hverandre fæle ting og kanskje til og med skader hverandre fysisk. Men det kan også være situasjoner hvor mor og far gir hverandre en kald skulder og har en isfront mellom seg. Begge deler er skremmende for et barn.

Barn er forskjellige

Hvordan barn takler foreldrenes krangling, er veldig forskjellig fra barn til barn. Noen barn reagerer ved å ta på seg skylden for at foreldrene er uvenner, og tenker at dersom de bare

hadde vært snillere, ville ikke foreldrene kranglet. Disse barna kan bli tause, innadvendte og plikttoppfyllende – alt for å bevare husfreden. Andre barn blir utagerende og reagerer ved å bli masete og kranglete – ofte for å trekke oppmerksomheten over til seg selv.

Andre barn igjen reagerer på konflikter ved å bli klengete på en av foreldrene – ofte mor. Disse barna kan stoppe opp i utviklingen og oppføre seg som yngre enn de er.

Foreldrenes ansvar

Det er viktig for foreldrene å vise barna at konflikten ikke handler om dem, men om mamma og pappa. Foreldre må også passe på at de ikke trekker barna inn i konflikten, enten ved å be dem velge side, eller ved å bruke barna som samtalepartner/klagemur. Når foreldrene krangler, befinner barna seg allerede i en lojalitetskonflikt, og det er foreldrenes ansvar å gjøre dette lettere å takle for barna – ved å holde konflikten på et saklig nivå, og ikke trekke barna inn i den.

Skal barna skånes?

Skal barna skånes for kranglingen? Skal gode miner gjøres til slett spill mens barna er til stede, og kranglingen tas etter at de har lagt seg? Ikke nødvendigvis. For det første: Barn er vare på stemninger og kroppsspråk, og de lar seg ikke lure av påtatt vennlighet. Dessuten er krangling ofte spontant, og det er ikke bare-bare å bestemme at "vi skal krangle etter dagsrevyen". Det kan også være en verdifull erfaring for barna å oppleve hvordan mor og far takler konflikter. - Barn som aldri opplever konflikter kan bli veldig tandre og få vanskeligheter med å uttrykke aggresjon. Det er en hemske å ikke ha erfaring med hvordan man kan gjøre opp konflikter og det kan medføre realitetssjokk i egne parforhold senere i livet, sier Berger Hareide, leder for Samlivssenteret på Modum Bad til dinbaby.com.

Etter konflikten

Konflikter kan være traumatiske for barna, men det viktigste er likevel ikke selve konflikten, men det som skjer etterpå. Lar vi barna få oppleve at mor og far blir venner igjen? Eller går de til sengs mens stemningen er dårlig, og våkner neste dag uten å vite om mor og far har skværet opp? La barnet få se løsningen på konflikten, og at mor og far er glade i hverandre. De blir bedre rustet til å takle den enkelte konflikten når de vet, og ser, at mor og far også snille mot hverandre og gir hverandre kjærtegn og kjærlighet i det daglige.

Gode krangleråd:

- Ikke samle opp irritasjon, og ikke lat som ingenting når du er irritert. Ta opp ting der og da, og bli ferdig med det.

- Vær saklig, og ikke overdriv. "Du er alltid .." og "Du gjør aldri ..." er lite konstruktivt. Ikke ta igjen hvis partneren din blir usaklig, prøv å holde diskusjonen på et saklig nivå. Ikke angrip partneren med sårende utsagn som han eller hun ikke kan forsvare seg mot, og ikke avbryt partneren din når han eller hun forteller sin side av saken. Trusler og sarkasme er heller ikke konstruktive krangleknep.

- "Choose your battles". Er krangelen virkelig viktig, eller kan du fire på kravene? Evnen til å inngå kompromiss er viktig i konfliktsituasjoner.
- Vær rettferdig, og aldri latterliggjør partnerens meninger eller følelser. Det viktigste er ikke å vinne krangelen, men å løse den.
- Si unnskyld (og men det!), og ha evnen til å tilgi.

Kilder:
Lommelegen
Din baby