



Søsken som krangler i ferien

Ferien skal være noen hyggelig uker hvor familien har tid til å slappe av og kose seg sammen. Likevel opplever mange at ferietiden utløser flere konflikter enn vanlig, og at familien settes under press i akkurat denne perioden som er viet kos og samvær.

HVORFOR KRANGLES DET MER I FERIEEN?

- Ferien er høysesong for krangling, sier Stein Erik Ulvund ved Universitetet i Oslo til Klikk.no.

I ferier og høytider ligger det mange store forventninger i bunn. Man skal ha kvalitetstid sammen, alle skal være venner, man skal gjøre alt det man ellers ikke rekker, og man skal gjerne være på hytta hvor det er trangt om plassen. Ofte skal man være sammen med andre familiemedlemmer – gjerne på den samme, trange hytta. Mange familier bruker også mye tid i bilen, hvor det også er dårlig plass, dårlig luft og god anledning til å kjede seg og krangle med søsknene – som sitter fastspente og ikke kan slippe unna.

- Skuffelse, irritasjon, misunnelse og sjalusi får grobunn, og det kan skapes stress for alle, sier familieterapeut Kari Holter til Klikk.no.

SKAL MAN GRIPE INN?

Som hovedregel bør man ikke gripe inn når søsken krangler. Krangling mellom søsken er god trening i konfliktløsning og –mestring, og det beste er om barna klarer å løse konflikten selv. Dersom de skader eller systematisk trakasserer hverandre, må imidlertid foreldrene komme på

banen, påpeker Ulvund.

I tilfellene hvor foreldrene føler at de må gripe inn i kranglingen bør de passe på å være nøytrale og ikke ta det ene barnets parti med mindre det er helt nødvendig. Se situasjonen an. En niåring som mobber en fireåring er ikke greit, mens dersom to åtteåringer kjefter hverandre huden full, kan det være greit å la dem holde på. Relasjonen barna i mellom må naturligvis også ses an. Mobbing og overgrep er aldri greit.

- Å "herde" et barn er bare tull i slike situasjoner, sier Øystein Eikrem, førsteamanuensis i psykologi med NTNU. - Slike prosesser bør stoppes, og en sunn foreldreautoritet er det behov for i de fleste hjem.

FORSKJELLSBEHANDLING

Ofte oppstår konflikter mellom søsken som resultat av misunnelse eller sjalusi. Et av barna opplever gjerne at han blir urettferdig behandlet fordi han ikke får lov til noe som broren får lov til, eller han føler at broren blir forfordelt.

- Søsken skal ikke behandles likt. Å verdsette og respektere et barn innebærer å lytte til barnet, se barnets behov og egenart, sier psykolog og spesialist i samfunnspsykologi Birgit Rogde.

Det er imidlertid ikke alltid så lett å forklare for minsten hvorfor storebror får lov til å være lenger oppe, eller hvorfor bittelille lillesøster får sove på samme rom som mamma og pappa når storesøster må sove alene på sitt eget rom. Likevel trenger barna å høre begrunnelsen din, sier Ulvund – de må få høre at avgjørelsen din er begrunnet, selv om de kanskje ikke forstår logikken der og da.

SENK LISTA – BEGRENS KONFLIKTENE

Det er mange grep man som forelder kan ta for å begrense risikoen for konflikter i ferien. Nøkkelord er å ikke legge lista for høyt og sette tempoet ned. Her er noen gode holdepunkter:

- Legg planer sammen: Dersom barna får være med på å bestemme hva familien skal gjøre sammen i ferien, er det større sjanse for å unngå krangling og problemer når man er vel underveis.
- Ikke ha for tett eller fastsatt program: Legg inn rikelig med pauser – både på reisen og ved destinasjonen. Alle trenger litt tid til bare å ligge på sofaen eller solsenget og lese tegneserier innimellom alle aktiviteter. Det skader heller ikke å kjede seg litt av og til.
- Bytt roller – benytt anledningen til å snu litt på rutinene. Dette kan være vanskelig med små barn, men det kan også være en god mulighet til å få kvalitetstid sammen. Dersom man har nokså fastlåste rutiner i hverdagen, kan det være berikende å befri seg fra disse i ferien.
- Sett opp krangleregler sammen

PÅ BILTUR?

- Planlegg reisen sammen
- Ta med bilvennlig mat og drikke
- Ikke planlegg for lange reisestrekninger
- Stopp ofte underveis, vurder å overnatte på veien om dere skal langt.
- Når dere raster, forsøk å gjøre noe hyggelig sammen så barna får strukket på seg, lekt og tenkt på noe annet en stund.
- Ikke ha det for varmt i bilen
- Ha filmer, spill og andre aktiviteter tilgjengelig i bilen.

Kilder:

Klikk.no

Sinnetshelse.no