

FORELDREKONFLIKT

«Vi kranbler ikke, vi bare diskuterer»

Før man får barn, er det vanskelig å forestille seg alle konfliktene man kan havne i når man har blitt foreldre. Men har du barn, kan det hende at du kjenner deg igjen i denne teksten.

*Tekst: FamilieForsk/Trine Eikrem, Gun-Mette Rosand, Tonje Holt og Maren Sand Helland
Illustrasjonsfoto: Getty Images*

ALDRI IMMUN: Barn som opplever mange konflikter, blir ikke immune – de blir mer sensitive for foreldrenes konflikter.



RÅD FOR KONFLIKTLØSNING

- Si ifra til partneren når du kjenner at noe er i ferd med å bli et problem.
- Vær tydelig og forklar dine følelser.
- Unngå negative karakteristikker av partner.
- Lytt til den andre, og vis at du har fått med deg det partneren din har sagt.
- Kom med løsningsforslag og vær åpen for din partners forslag.
- Bekreft for barna at dere har en konflikt dersom de spør, men vær tydelig på at dere vil løse problemet og at det ikke er barnets ansvar å løse det for dere.
- Oppsøk hjelp ved et familievernkontor eller et annet sted hvis dere merker at kranglene blir mer fiendtlige og intense, og dere ikke klarer å løse dem over tid.

Uten barn er ikke forventningene til hva en familie er, like tydelige. Undersøkelser fra Norge tyder også på at mens par uten barn blir stadig mer likestilte, havner mange i et mer tradisjonelt kjønnsrollemønster når de får barn. En slik endring i roller kan være grobunn for konflikter. I tillegg innskrenkes friheten man hadde før man ble foreldre.

SKADELIGE KONFLIKTER

En definisjon på konflikt er at man opplever en kollisjon i interesser, verdier, handlinger eller valg av retninger. Konflikt er ikke det samme som uenighet. En konflikt pågår over tid, og de som er i konflikt, prøver å hindre hverandre i å få oppfylt sine behov, gjerne ved å kjempe for sine egne behov og meninger.

Hvordan kan foreldre merke at en diskusjon går over til å bli en konflikt? En diskusjon kan jo også være opphetet, og man kan kjenne at man er sint på den man diskuterer med. En enkel tommelfingerregel er at når man mister kontrollen over egne følelser, og begynner å betegne diskusjonspartneren med nedsettende beskrivelser som «Er du dum?», «Du forstår ingenting!», «Alltid skal du bestemme!», så har man beveget seg over til en konflikt. De aller fleste par opplever en gradvis endring fra en uenighet oppstår til den blir en konflikt. Dette tidsrommet er det viktig for fore-

ldre å bruke godt, for det er i dag enighet blant forskere om at barn som vokser opp med negative og langvarige konflikter, kan ta skade av det.

Det er ikke *om* foreldre har en konflikt som er skadelig, det er *hvordan* de håndterer konflikten. Forskning viser at konflikter kan være spesielt skadelige for barn dersom de er vedvarende, intense, fiendtlige, personorienterte og ikke løses på en god måte. Barn reagerer særlig negativt på konflikter som handler om dem. Det er viktig å merke seg at barn som opplever mye konflikt, ikke blir vant til det. Tvert imot blir de mer og mer sensitive for foreldrenes konflikt.

Heldigvis tåler barn at vi som foreldre ikke alltid er enige. Barn lærer problemløsning av å observere foreldre diskutere med hverandre. Om barn har vært urolige under konflikten, blir de ofte roligere igjen når konflikten er løst. De blir til og med roligere når de opplever at den er forsøkt løst, selv om foreldrene ikke har blitt helt enige. Det å få erfaringer med at foreldrene løser konflikter konstruktivt har vist seg å gjøre barn mer emosjonelt trygge.

De fleste barn lærer ganske raskt

hvem de skal spørre for å få det nærmest slik de selv ønsker, og det er helt greit. Det som ikke er greit, er om de stadig opplever konflikter rundt de vanlige tingene i livet, som rundt måltider, leggerutiner og hvor mye de kan bruke iPaden. Barn må få en forståelse av at «selv om foreldrene mine ikke løser dette likt, har de respekt for hvordan den andre løser det». På den måten blir de fritatt fra å bruke for mye av egen energi på hva foreldrene gjør.

SI UNNSKYLD

Har dere erfaring med at diskusjoner glir over i konflikt, er det viktig å være i forkant. Sett dere ned når dere ikke er stressa, slitne eller har det travelt, og snakk om uenigheter dere synes det er viktig å finne en løsning på. Timeout kan brukes når det blåser som verst. Lag stopp-mekanismer før det koker over. Timeout betyr ikke at man bare skal gå sin vei og ikke komme tilbake. Det er viktig at man avtaler når man skal snakke mer sammen:

Før vi legger oss? Ta det i morgen? Om barna har hørt dere krangle: Gi en kort og konkret forklaring. Lange forklaringer kan virke forvirrende, si heller: «Jeg >

Det er ikke om foreldre har en konflikt som er skadelig, det er hvordan de håndterer konflikten.

BARN ER FORSKJELLIGE:

Noen barn tåler mye, mens andre reagerer kraftig når foreldrenes stemme heves et par hakk.



skjønner at dette var ubehagelig for deg, men vi ordner opp i dette, så du trenger ikke bekymre deg». Om dere krangler etter at barna har lagt seg: Husk at barn får med seg mer enn vi tror, og foreldre vet ofte ikke hvor høyt de snakker til hverandre når de krangler.

Det er viktig å anerkjenne barns reaksjoner når dere har hatt en konflikt. De fleste barn merker at foreldre er sinte på hverandre. Hvis vi likevel sier: «Nei, vi er ikke uvenner», kan barn bli usikre og de kan

tenke: «Stemmer ikke det jeg opplever?» Si heller: «Jo, akkurat nå er vi uvenner, men vi finner ut av det, så ikke bekymre deg». Om dere har kranglet kvelden i forveien, sjekk ut; «Hvis dere hørte noe i går, så ... men vi finner ut av det».

Krenkende utsagn skal ikke barn være vitne til. Bruk heller ikke engelsk eller andre språk barna ikke forstår for å skåne dem for uenigheter. Barn får med seg

mimikk, stemmevolum og kroppsspråk, og de vil forstå at noe skjer. Konsekvensen kan bli at de føler seg utrygge.

Ikke involver barna i konflikter mellom deg og partneren, ved for eksempel å bruke barnet som samtalepartner. La barna være barn. Husk å si unnskyld til

barn om du har gjort eller sagt noe du angrer på. Etter en krangel er det de voksne som har ansvaret for å stabilisere situasjonen igjen for barna. Om barnet sier ifra at dere skal være roligere, kom barnet i møte. Støtt barnet på at det er fint at det sier ifra, og forklar at dere tar det til etterretning; infor-

mer barnet når konflikten er løst. Det har vist seg at det å reparere i etterkant styrker relasjoner.

BARNA KAN BLI REDDE

Barn er forskjellige. Noen barn tåler mye, mens andre reagerer kraftig når foreldrenes stemme heves et par hakk. Egenskaper ved barnet er også med på å bestemme hvordan det reagerer på kon-

flikter, så bli kjent med hva ditt barn gjør når det er utrygt. Både sinne, redsel og tristhet er vanlige reaksjoner hos barn når foreldrene krangler, og disse følelsene kan komme til uttrykk på ulike måter hos ulike barn. Noen barn vil gå langt i å forsøke å løse konflikten mellom foreldrene, mens andre kanskje maser eller skaper uro rundt seg når de synes noe er ubehagelig. De kan for eksempel starte en krangel med søsken eller gjøre noe de vet er ulovlig. Dermed kan de påkalle oppmerksomhet og får samtidig foreldrenes fokus bort fra den konflikten de står i.

Andre barn vil trekke seg unna når de blir redde. Da blir kanskje reaksjonene deres mindre synlige for de voksne, og engstelsen, sinnet eller redselen forsterkes ved at barna dermed kanskje ikke får den støtten de trenger. Barn kan føle direkte frykt for hva som skjer i situasjonen, og litt eldre barn kan også bli usikre på om foreldrene ikke lenger er glad i hverandre og at de skal gå fra hverandre. Barn tenker raskt at det er deres skyld at foreldrene krangler, så det er viktig å trygge dem på at krangelen ikke handler om dem, eller at barna ikke har et ansvar for å løse konflikten. •

Barn tenker raskt at det er deres skyld at foreldrene krangler.