

Föräldra- och barnhälsan Region Jämtland Härjedalen

Att få syskon



ATT FÅ SYSKON

Att få ett syskon är en omställning för så väl föräldrarna som de barn som finns i familjen sedan tidigare. Att det kommer ett syskon innebär att alla ska lära känna varandra och förstå hur familjen fungerar. För de allra flesta är det positivt att få syskon. Relationen med syskon är speciell eftersom man delar uppväxt och lär känna varandra väl. Relationen byggs och utvecklas genom att syskonen leker tillsammans och får ta hänsyn till varandra. De bråkar och blir sams med varandra. För att syskonrelationen ska utvecklas och bli bra behöver varje enskilt barn känna trygghet och ibland få egen tid och uppmärksamhet av dig som förälder.

FÖRBERED BARNET INFÖR SYSKONETS ANKOMST

- Se till att det är du som förälder som berättar för barnet att det ska få ett syskon.
- Prata om hur det kommer att bli. Utgå ifrån barnets frågor och funderingar.
- Fråga vad barnet tycker om att det ska komma ett syskon. Var beredd på olika reaktioner. Alla reaktioner är okej.
- Låna böcker på biblioteket om att få syskon. Ibland är det lättare för barnet att prata utifrån en påhittad person.
- Ändra rutiner i god tid innan syskonet kommer, det kan minska känslan av att bli undanskuffad.
- Låt barnet vara delaktigt i förberedelserna.
- Om du är gravid, låt syskonet känna på magen om det känns okej för dig.
- Titta på bilder från när barnet var bebis och prata om den tiden.
- Undvik att prata om att det äldre barnet kommer få en lekkompis. Det dröjer ju länge och barnets tidsuppfattning är här och nu, beroende på barnets ålder förstås.



NÄR SYSKONET HAR KOMMIT

- Sänk kraven generellt och försök att ta det lugnt. Det viktigaste för det äldre barnet är att få tid och uppmärksamhet från sina föräldrar.
- Försök att hålla på de rutiner som barnet behöver, släpp resten.
- För vissa barn är det skönt att gå till förskolan medan andra barn vill vara hemma och vara delaktiga i den nya familjekonstellationen. Gör det som passar er.
- Gör inga större förändringar för det äldre barnet första tiden. Vänta till exempel med att sluta med napp eller blöja.
- När den andra föräldern kommer hem (om ni är fler än en förälder), försök att dela upp er en stund för att det äldre barnet ska få en stunds kvalitetstid. Detta minskar pressen på den som är hemmagående.
- Låt barnet vara med. Äldre syskon kan hjälpa till att välja kläder till bebis, hämta blöja, hämta mat etc.



- Försök att vila så fort tillfälle ges och fundera över vad vila innebär i den är livssituationen. Kan det vara vilsamt att dricka kaffe medan bebisen sover och det äldre barnet ritat? Ofta behöver vi omvärdera vad vila betyder.
- Om det blir konflikter eller trots, fokusera på att berömma barnet så fort det gör något bra. Att skapa flera positiva stunder där barnet känner sig sedd och uppskattad minskar ofta konflikterna.
- Ta hjälp av omgivningen. Finns det någon som kan ta med äldre syskon till lekplatsen en stund? Biblioteket? Öppna förskolan? Påminn anhöriga och vänner om att alla barn i familjen behöver uppmärksamhet.

SÅ KAN BARN REAGERA

Barn kan reagera väldigt olika när de får syskon. En del barn blir glada och vill vara med sitt syskon medan andra kan känna sig utanför eller vara helt ointresserade av syskonet. Ibland vill äldre barn lämna tillbaka syskonet.

Att regrediera och att vilja vara liten är en normal reaktion när man får syskon, särskilt bland yngre barn. Barnet kan t.ex. vilja använda napp igen, prata bebisspråk eller bli buren hela tiden. Det brukar ge med sig om man som förälder går behovet till mötes under en period.

Lite äldre barn kan ha större närhetsbehov eller börjar bråka mera för att få vara nära. Ibland

kommer reaktionen direkt medan den andra gången låter vänta på sig. En senare reaktion kan bero på att barnet hållit ihop sig initialt men sedan inte orkar längre, eller att det tar så lång tid att förstå allt det nya som skett i familjen.

SÅ KAN DU PRATA MED DITT BARN

- Förklara att bebisar kräver mycket tid men att det blir annorlunda ju äldre de blir. Det var samma sak när det äldre barnet var bebis.
- Säg att du längtar efter att hitta på saker med barnet och att ni kommer kunna göra det snart igen.
- Berätta för barnet att det kommer att kunna lära sitt syskon nya saker. Uppmärksamma barnet på situationer då bebisen verkar bli glad över att se barnet.
- Berätta om de fördelar som finns med att vara stor. Låt dock barnet vara litet emellanåt också. Det kan upplevas påfrestande att "vara stor" och klara av allting hela tiden.
- Säg att det är okej att tycka att det är jobbigt att få syskon. Alla känslor är välkomna. Trygga barnet i att det kommer att kännas annorlunda om ett tag när ni alla har vant er vid den nya situationen.



BOKTIPS FÖR BARN

Det blev en älg – Meg Rosoff

När jag var stor och du var liten – Jujja Wieslander

Vem är stor? – Stina Wirsén

Vems syskon? – Stina Wirsén

Äntligen syskon! – Camilla Lundsten

Puck får ett syskon – Anna-Karin Garhamn

Min lilla syster – Astrid Desbordes

Lilla stora syster – Ann Forslind

Busiga bebben kommer hem! – Thomas Svensson

Foton:

Framsida - Victoria Henriksson/Scandinav

Sida 2 - Astrakan Images AB/Scandinav

Sida 3 - Emma Sekhon/Scandinav

Sida 4 - Mostphotos