

Gode råd til skilsmisseforældre

- Vær enig om hvad I siger til barnet når I skal fortælle om skilsmissen og vær begge tilstede.
- Du skal kunne rumme, at barnet fortsat elsker den anden forælder.
- Tal ikke grimt om den anden i barnets påhør.
- Fortæl barnet, at det ikke er barnets skyld, I er blevet skilt (mange gange), og at I har nogen at snakke med, når I har det svært.
- Giv barnet lov til at sørge og rase. Det er naturligt at barnets ændrer adfærd i den første tid efter skilsmissen.
- Giv barnet en forklaring, der passer til barnets alder. Husk, du skal måske forklare det mange gange.
- Husk at give barnet mulighed for at dele svære følelser med andre som f.eks. personalet i børnehaven. Det kræver, at I fortæller, hvad der foregår derhjemme.

Et barn vil oftest opleve det som en katastrofe, når forældrene går fra hinanden. Det gælder, uanset hvilken alder barnet har, og det gælder uanset hvordan jeres samliv har været op til bruddet. Børn er loyale og elsker jer begge.

Det vigtigste for barnet er stadig at have lov at være barn, og at I sørger for at være de voksne. Det betyder, at I hele forløbet igennem skal gøre det klart for barnet, at det ikke har noget ansvar for det, der er sket, og at I som forældre vil gøre jeres yderste for, at barnet skal have det godt.

Vær derfor også opmærksomme på, at I skal tage ansvar for jeres egne følelser. Er I vrede, ulykkelige eller afmægtige, må I finde andre voksne at tale med. I må ikke bruge jeres barn som sjælesørger, og I må ikke bruge jeres barn som fortrolig, når I diskutere den anden forælder.

Husk at der ikke er to børn der reagerer ens, og at man som barn har lov at være vred og ked af det, selv om skilsmissen er det rigtige valg for forældrene.

Det er vigtigt for jeres barn, at I har et godt samarbejde med institutionen omkring jeres barn. **Alle medarbejdere har tavshedspligt.**

Indenfor et par måneder vil vi invitere jer til en samtale, hvor formålet er:

- at få klarhed over barnets trivsel i forbindelse med skilsmissen
- at få klarhed over barnets bopæl og hvordan samværet med den anden forælder er aftalt.
- At sikre at begge forældre får informationer fra institutionen.
- At sikre at kartotekskort og adresselisten er opdateret.