

05

Vores forældre- samarbejde

UNDERVISNINGSEKSEMPLER



Vores forældresamarbejde

INTRODUKTION – HVAD GÅR TEMAET UD PÅ?

Start altid med at introducere temaet som ved de andre temaer – se eksempel nedenfor:

Formålet med temaet

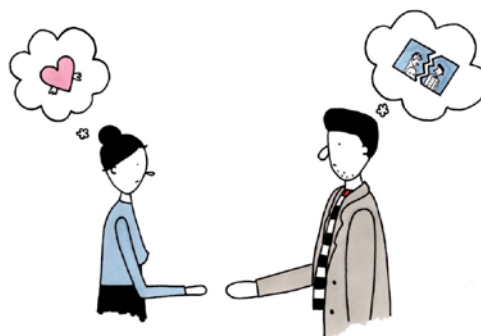
- At give nye perspektiver på det at samarbejde som forældre
- At I taler sammen om konkrete ønsker til det fremtidige samarbejde

I har tidligere på kurset arbejdet med at sætte billeder på, hvor I er og hvor I gerne vil hen i jeres forældresamarbejde, og I har fået redskaber til at arbejde med jeres kommunikation. I det følgende vil I få et kort oplæg omkring det at samarbejde som forældre, hvorefter I vil få god tid til en samtaleøvelse om jeres konkrete ønsker til forældresamarbejdet i praksis. Med andre ord skal vi nu beskæftige os med det "goddag" til hinanden som fælles forældre, der ligger som opgave efter en skilsmisse.

I oplægget vil jeg komme omkring tre perspektiver – at skilsmissen kræver en omlægning af ens relation, en omlægning der ofte er en svær proces, og hvor det er almindeligt, at man følelsesmæssigt er forskellige steder. Derudover vil jeg sige noget om, hvordan man kan forstå det at samarbejde som forældre, hvor jeg vil skelne mellem samarbejdspraksis og samarbejds klima og tage fat i spørgsmålet om, hvad et "godt nok samarbejde" er. Desuden vil jeg som det sidste perspektiv understrege, at der eksisterer en udbredt misforståelse af, hvad det vil sige at samarbejde, som ofte spænder ben for os. Formålet er, at I kan få flere perspektiver og nuancer på, hvordan man samarbejder som forældre, og dette kan måske give et nyt udgangspunkt for jeres dialog. En del forældre kan eksempelvis komme til at have en for ambitiøs ide om, hvordan et samarbejde skal se ud, og andre kan måske slet ikke forestille sig et samarbejde. Begge dele spænder ben for at komme videre, og her kan det være afgørende at være åben overfor at tænke i nye og anderledes muligheder.

Omlægningen af en relation

- At gå fra at være kærester til at være forældre sammen
- En proces
- Kan være asynkron



Når der er børn involveret i en skilsmisse, er det afgørende set fra deres ståsted, at forældrene formår over tid at omlægge deres relation fra at være partnere og kærester til at have en ny form for relation – en relation, hvor man nu kun er forældre sammen for de fælles børn. Skilsmissen er ikke afslutningen på en relation, men omlægningen af en relation.

Det kan være en rejse, der kan være svær og tage tid. Ofte vil man som forældre også være forskellige steder rent mentalt – det er almindeligt, at den ene i højere grad har vænnet sig til det nye vilkår og er mere parat til at samarbejde, mens det måske stadig er meget nyt for den anden, der derfor er meget mere udfordret ift. at skulle samarbejde. En del forældre har desuden rigtig svære brud bag sig, hvor de måske har følt sig svigtet, krænket eller har mistet tillid. Så er det ikke let at være åben og imødekommende og sige "Goddag, nu skal vi samarbejde!".

Nu hvor I skal arbejde videre med jeres samarbejde, er det selvfølgelig vigtigt at spørge jer selv, hvor I er på denne rejse: Har jeg indstillet mig på det nye vilkår som skilt familie, og er jeg indstillet på at skulle samarbejde? Eller har jeg en længere rejse foran mig, hvor jeg har et stykke arbejde at gøre for mig selv, hvor jeg har brug for at tage iltmasken på og tage mig af mine egne reaktioner?

Det, at det er så almindeligt at have "asynkrone goddag-processer", kan også være vigtigt at være opmærksom på, når samarbejdet skal etableres. Kan vi i starten vise en vis forståelse for hinanden, kan det have stor betydning for ens fundament for det videre samarbejde. Helt konkret kan det i sådanne situationer være hjælpsomt, at tale sammen om, hvad der er muligt i ens samarbejde på den korte bane, og hvad man ønsker på den lange bane. Det kan meget vel være, at man i starten kan have brug for lidt afstand, men at man på sigt vil kunne langt mere, når der er kommet mere ro på.



EN HISTORIE

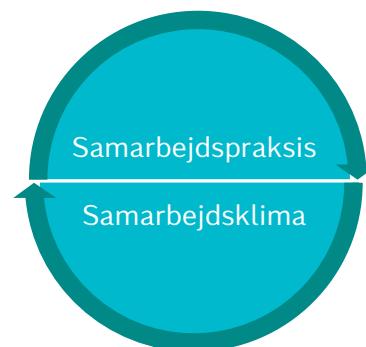
Mor havde det første halvandet år efter skilsmissen flere gange forsøgt at invitere far til mere samarbejde. For eksempel havde hun mange gange foreslået, at de kunne lave ting sammen som familie. Til sidst havde hun givet helt op og havde mistet troen på, at far egentlig kunne tilsidesætte egne behov og forstå deres børns behov. På kurset fortalte far pludselig, at nu var han klar. Han ønskede, at de skulle begynde at samarbejde noget mere, for eksempel tage til skole-hjem-samtaler sammen. Han sagde også, at han havde haft brug for at skabe afstand, og at det havde været for vanskeligt for ham at samarbejde, men nu ville han gerne. Mor vidste ikke, hvordan hun skulle reagere, og om hun reelt kunne tro på hans intentioner. Disse forældre er et typisk eksempel på asynkrone goddag reaktioner.

2

BUDSKAB 2: DET "GODE NOK" FORÆLDRESAMARBEJDE – SAMARBEJDSPRAKSIS OG SAMARBEJDSKLIMA

Hvad vil det sige at samarbejde som forældre?

- Det handler om "at spille hinanden gode" som forældre
- Hvad er "godt nok"??



det stor betydning, at vi bakker hinanden op som forældre. Man kan også formulere det således, at vi gennem vores samarbejde enten kan spille hinanden dårlige som forældre, eller vi kan spille hinanden gode, og vores børn har helt sikkert glæde af at have den bedste udgave af både sin mor og far. Vi siger også af og til – "lige gyldigt hvor god en mor, du er, kan du aldrig blive far for dine børn. Og lige gyldigt hvor god en far, du er, kan du aldrig blive mor for dine børn". Set fra børns perspektiv har de glæde af at få en så god far som muligt og så god en mor som muligt. Det er det, som et godt nok forældresamarbejde kan muliggøre.

Et spørgsmål, der ofte melder sig, er: Hvad er et "godt nok" forældresamarbejde? Her har vi ingen facitliste, og det vil også være forskelligt, hvad der er muligt for det enkelte forældrepar. Man kan overordnet skelne mellem to centrale aspekter af et forældresamarbejde: Samarbejds klimaet og samarbejdspraksis.

Samarbejds klimaet har vi gennem kurset berørt flere gange. Det er det klima og den stemning, som barnet fornemmer, der er mellem forældrene. Det er den stemning, som barnet oplever på skiftedagen og i selve overleveringssituationen. Stemningen fornemmes også, når barnet overhører en snak, hvor mor og far taler om den anden forælder med andre. Det er den stemning, de mærker i måden mor og far taler om den anden forælder på eller måske slet *ikke* taler om den anden forælder på. Samarbejds klimaet drejer sig rigtig meget om "vejret" på den bro, som barnet lever på i rejsen mellem mor og far. Dette klima er det, som betyder allermest for børns trivsel! Hvis de mærker konflikter, stress, anspændthed, tavshed, direkte og indirekte kritik af den anden forælder, bliver det virkelig svært at leve på broen. At skabe et ok klima for ens børn, så de kan ånde mere frit, er nok den vigtigste opgave sammen som forældre, set fra barnets perspektiv.

Det andet aspekt af samarbejdet er samarbejdspraksis. Samarbejdspraksis handler dels om koordinering og logistik – eksempelvis hvordan vi overlever, hvilken information vi deler, og hvordan vi sikrer fritidsinteresser. Dette kan man kalde et basalt praktisk samarbejde, der sikrer, at børnene oplever en vis sammenhæng og forudsigelighed i deres hverdag.

Man kan også tale om et mere udvidet samarbejde, hvor man kan drøfte spørgsmål om regler, rutiner, omsorg og trivsel. Det kan eksempelvis handle om at finde frem til fælles aftaler om sengetider, den første mobiltelefon eller alkohol. Her er det vigtigt at tydeliggøre, at det vil være forskelligt, hvor udvidet ens samarbejdspraksis kan og bør være, når man er gået fra hinanden. En skilsmisse indebærer også, at man ikke længere har samme "ret til at bestemme" over hinandens liv. Men hvis man ingen samarbejdspraksis har, bliver det et problem for de involverede børn. Omvendt kan børn godt leve med, at forældrene ikke gør alt ens, hvis bare forældrene også er ok med denne forskellighed. Den forskellighed er måske lige præcis det, der gør far til "min far" og mor til "min mor".

Dette leder op til det sidste budskab, som handler om, at vi ofte har urealistiske forestillinger om, hvad det vil sige at samarbejde, som stort set ingen (hverken skilte eller ikke skilte forældre) kan leve op til. Vi kalder det "myten om at samarbejde handler om at være enige".

At aflive en myte om det at samarbejde

- At samarbejde er ikke at være enige om alt
- Ofte handler det om at acceptere forskelligheder, og dernæst finde måder at tackle disse på

En forælder på et kursus stillede på et tidspunkt et spørgsmål: "Hvad nu, hvis man som forældre lige præcis altid har været meget forskellige i forhold til børneopdragelse, regler og lign.? Og at det faktisk var en af grundene til, at man gik fra hinanden? Man kan jo også have fået en ny partner, som ønsker at gøre tingene på sin måde". Hans spørgsmål illustrerer, at mange af os går rundt med en idé om, at når vi taler om samarbejde, så taler vi om at være enige. Med denne sidste pointe ønsker vi at aflive denne myte om enighed, da den for rigtig mange kan spænde ben for os og gøre det til et umuligt projekt, vi ikke kan leve op til.

Hvis det er vores forestilling og ambition, har vi som regel sat et umuligt projekt op foran os selv. For langt de fleste mennesker er forskellige og har forskellige holdninger, syn, tilgange og erfaringer. Og det betyder, at vi ofte ser noget forskelligt i vores børn og lægger vægt på forskellige ting i vores omsorg og opdragelse. Det gælder både, når vi bor sammen som familie, eller når vi er blevet skilt. Børn kan faktisk have stor glæde af at blive set på forskellige måder, og at deres forældre er forskellige – det, der bliver svært for børn, er hvis forældre begynder at kæmpe om, hvad der er den rigtige måde at gøre tingene på.



EN HISTORIE

I en samtale på et kursus siger en mor: "Jeg har brug for, at du accepterer min måde at gøre tingene på hjemme hos os. At du lader være med at komme med dine kritiske bemærkninger til det, vi spiser. Mit valg af mad er lige så godt som dit."

Så samarbejde behøver altså ikke handle om at være enige. I mange tilfælde handler samarbejde derimod om at tackle vores forskelligheder og finde veje i det. Det kan være, at vi nogle gange finder et kompromis, og andre gange lader vi den anden bestemme ("Så lever jeg med de økologiske grøntsager, selv om jeg egentlig synes, det ville være bedre at spare"). I en hel del tilfælde handler det om at acceptere og give plads til, at vi er forskellige. Psykolog, forsker og ekspert inden for parforhold, John Gottman, har konkluderet, at 70 % af de ting, vi diskuterer i parforhold, ikke er ting, der kan løses (Gotmann J 2010. *7 Gyldne regler*, Boedal, s. 145). Det er omvendt et spørgsmål om at acceptere og rumme forskellighederne.

Hvorfor pointerer vi dette? Fordi rigtig mange forældre kommer til at sætte overlæggen alt for højt og bliver dermed fastlåste, fordi de tror, de skal blive enige om alt. Netop det at finde ud af, hvad der er vigtigt at være enige om, og hvad vi – og ikke mindst vores børn – kan leve med af forskelle, er en vigtig afklaring.



TÆNKEPAUSE OG SAMTALEØVELSE

Tænkepause og samtale

- Hvilke ønsker og håb har du til jeres samarbejde?
- I hvilke situationer oplever du, at samarbejdet fungerer bedst? I hvilke situationer er det sværest?
- Hvis du forestiller dig, at det "svære" i jeres samarbejde blev løst, hvad ville I så være I stand til? Kom med konkrete eksempler på, hvad du ville gøre anderledes
- Hvis I skulle tage et skridt i retning af jeres ønsker, hvad ville jeres barn/børn blive glade for, at I begyndte på?

Nu vil I få tid til både at reflektere og tale sammen om jeres forældresamarbejde ud fra samtalearket i jeres arbejdshæfte. I bliver spurgt til, hvad I på baggrund af kurset kunne formulere af ønsker til jeres samarbejde. Dernæst vil I se, at vi spørger meget til både gode erfaringer og til jeres ønsker og drømme. Vi vil gerne have jer til at forestille jer, hvordan de helt konkret ville se ud, hvis de blev opfyldt.

Når vi har det svært med hinanden, har vi som mennesker en tendens til at fokusere på det problematiske og det svære. Men der er meget, der tyder på, at vi faktisk lærer bedre af dels at fokusere på det, der lykkes, dels ved at tale om det, vi gerne vil gøre.

Ved at turde formulere og dele ønsker, kan der opstå mere håb, og vi kan få øje på, at vi måske deler nogle af de samme ønsker for vores børn. Det at forestille sig, hvordan man kan udleve disse ønsker,

kan give helt konkrete idéer til, hvad man gerne vil gøre mere af, i stedet for at forsøge at ændre det, hvor det går galt.

Der er også meget lærdom i de gode erfaringer og eksempler. Igen har vi en tendens til at fokusere på det, der går galt. Men hvis I tænker jer om, vil I sikkert kunne finde eksempler på, at I faktisk lykkes med at undgå en konflikt eller lykkes med at samarbejde på en bedre måde. Og ved at fokusere på, hvad I lykkes med, bliver det også lettere at gøre mere i samme retning.

Når I nu sætter jer ned og udfylder arket, vil vi opfordre jer til at have dette i tankerne. Hvis I ønsker en god dialog, der bringer jer videre, så prøv at fokusere på jeres ønsker og drømme og prøv at tage udgangspunkt i de gode eksempler. Det kan give jer en mere konstruktiv samtale og flere afgørende og vigtige byggesten til jeres fremtidige forældresamarbejde.



SÆRLIGE OPMÆRKSOMHEDER SOM VEJLEDER

- *At hjælpe forældrene med at få øje på, hvor de har fælles ønsker for samarbejdet, og hvor de har forskellige ønsker.*
- *At hjælpe forældreparrene til at blive så konkrete som muligt ved at stille uddybende spørgsmål, f.eks.: "Hvad betyder det at være enige om regler? Hvad vil det sige helt konkret i hverdagen? Hvordan vil I opnå dette? Er der områder, hvor I er forskellige, og hvor I skal give plads til denne forskellighed?"*
- *At fastholde fokus på, at forskelligheder i deres måde at være på ikke behøver at være et problem for børn, hvis man som forældre kan acceptere og respektere disse*
- *En vigtig opmærksomhed er, at forældre i krise og konflikt af gode grunde ofte gerne vil minimere kontakten til den anden. Her kan man blandt andet hjælpe forældrene til at se deres fremtidige samarbejde ud fra deres børns perspektiv, og spørge til deres svar i det fjerde og sidste felt.*
- *At understøtte og bevidne, når forældrene i samtalen deler fælles ønsker for deres børn, og når de evt. lykkes med at lave konkrete aftaler.*
- *Hvor meget kommunikation og i hvilken form (ansigt til ansigt, sms og e-mail, bog), forældre kan lykkes med at etablere, afhænger af, hvor forældrene er i processen og hvor højt konfliktniveau, der er imellem dem. Lige midt i brudprocessen vil der ofte være mange stærke følelser, der gør det svært at holde kommunikationen på sporet. Derfor kan det være en god strategi for nogle forældre at lave en aftale om, at de i en periode taler mindre sammen ansigt til ansigt, men klarer kommunikationen via andre kanaler. Det afgørende er, at der er tale om en eksplicit aftale og optimalt, at man tilkendegiver over for hinanden, at man på sigt ønsker at udvide kommunikationen og forbedre samarbejds klimaet. Nogle forældrepar har en lang historie med konflikter og et svært samarbejde, og her er det vigtigt som fagperson, at man sammen med forældrene sætter realistiske mål.*

KIFF – mødet med skilte forældre
Undervisningseksempler

Redaktion: Rikke Cecilie Toft Dejour, Søren Marcussen, Jan Kaa Kristensen & Dragana Lyduch Mateskovic

KIFF-leder undervisningseksempler er udgivet af Center for Familieudvikling
© Center for Familieudvikling 2017

Illustrationer: Ditte Bertelsen
Fotos: Thomas Søndergaard
Grafisk tilrettelæggelse: D-Grafisk, David Lund Nielsen

Enhver kopiering fra dette materiale må kun ske efter gældende regler i lov om ophavsret