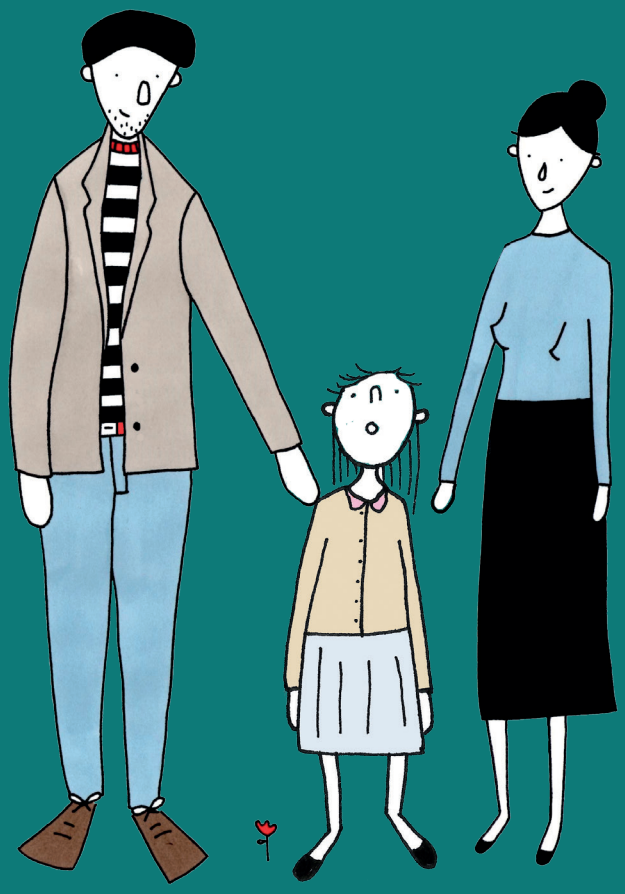
DEN SKILTE FAMILIE I BØRNEHAVEN

- information til forældre



Udviklet af:

CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING

Kære forældre

Vi ved, at en skilsmisse er en omvæltning for alle i familien, også for de yngste børn. Vi ved også, at når voksne kan forstå og støtte børn i deres reaktioner, kommer langt de fleste børn rigtig godt igennem skilsmissen. Derfor er vi i børnehaven også optaget af, hvordan vi kan hjælpe jeres barn bedst muligt.

Dette forældrebrev er tænkt som en hjælp til jer forældre, og I kan finde information om:

- Hvordan I kan samarbejde med børnehaven
- Hvordan I kan støtte jeres barn bedst muligt
- Hvordan jeres barn kan reagere på skilsmissen

Hvordan kan I samarbejde med børnehaven

Børnehaven vil arbejde mod det samme mål som jer forældre, nemlig at jeres barn trives og kommer godt igennem skilsmissen. For at bidrage til processen vil vi særligt have to indsatsområder:

1) at dele viden i det daglige, og
2) tilbud om børnegruppe

At dele viden i det daglige

Børnehaven ønsker ikke at dømme eller blande sig i selve bruddet eller jeres situation. Til gengæld ønsker vi at skabe de bedst mulige betingelser for at støtte op om jeres barn, og derfor vil vi meget gerne modtage information om, hvordan jeres nye familiesituation ser ud. Det kan være hjælpsomt for os at kende til de ændringer, der er sket i familien siden skilsmissen, og som derfor kan påvirke barnet. Det kan helt konkret være hvordan samværsordningen er, hvornår der er skiftedag eller om I skal flytte. Det kan også være rart at få indsigt i, hvordan I har oplevet, at jeres barn har reageret på skilsmissen, og hvilke eventuelle bekymringer I kan have. Når vores pædagoger har denne viden, kan de nemmere støtte jeres barn i samtaler om den nye hverdag, og hjælpe jeres barn hvis der opstår forvirring. Vi ved, at børn trives bedst, når de får støtte og hjælp fra voksne. Når pædagogerne derfor er godt informeret om jeres familiesituation, kan de bedre være trygge voksne for jeres barn i en periode, hvor der sandsynligvis er brug for mere omsorg og opmærksomhed fra voksne, som de kender.
Fra børnehavens side vil vi også være særligt opmærksomme på at dele viden med jer. Hvis vi oplever, at jeres barn ændrer adfærd eller viser tegn på, at noget kan være svært, vil vi derfor fortælle jer om det.

Tilbud om børnegruppe

I vores børnehave er der mulighed for, at jeres barn kan gå i gruppe med andre børn, der har skilte forældre. Denne vil blive afholdt i dagtimerne, en gang ugentligt, i et forløb på 8 gruppesamlinger á 30 minutter hver. Grupperne er for de 4½ - 6 årige. Nogle af vores pædagoger er uddannet til at varetage en gruppe, hvor børn får hjælp til at forstå de tanker og følelser, som kan fylde efter en skilsmisse. Erfaringer peger på, at det er gavnligt for børn at være en del af et fællesskab med andre børn i samme livssituation. Derfor ønsker børnehaven, gennem børnegrupper, at skabe et tiltrængt frirum, hvor der er plads til de svære følelser og tanker, som skilsmissebørn ellers kan komme til at gå rundt med alene. Vi ved, at I forældre også prøver at tale med jeres barn om skilsmissen, men indimellem kan det sikkert være svært at få hul igennem. Måske mangler jeres barn nogle eller noget at spejle sig i? Gruppen kan være en hjælp til at få åbnet op, da andre børns historier, filmklip og fælles øvelser kan hjælpe jeres barn til at mærke, hvordan det selv har det. Derudover kan det være trygt at dele det svære med en neutral voksen, hvor barnet ikke behøver bekymre sig om at gøre forældrene kede af det eller vrede.

Hvis I vil have mere information om børnegruppen, så tag fat i en af pædagogerne i børnehaven. Herefter kan vi sammen undersøge, hvor-

når gruppen starter igen, og om det kunne være en god idé for jeres barn.

Hvordan I kan støtte jeres barn bedst muligt

Der er særligt to områder, som har betydning for hvordan børn klarer sig igennem en skilsmisse.

1. Hvordan I som forældre får taget vare på jer selv gennem bruddet og den store livsændring
2. Hvordan I får etableret et godt nok samarbejde omkring jeres barn/børn.

De to områder er ofte forbundet på den måde, at hvis man som forælder stadig ikke er kommet sig helt efter bruddet, så er det en stor og svær opgave at skulle forholde sig til et samarbejde med den person, som man har følelser i klemme med. Hvis der har været mange uenigheder i tiden omkring bruddet, er det også svært at holde fokus på at være forældre sammen, da konflikterne står i vejen og skaber dårlig stemning.

Samtidig, kan det være en stor opgave at rumme børns følelser og behov for ekstra omsorg, når man selv gennemgår en følelsesmæssigt turbulent periode.

Et forældresamarbejde uden konflikt

Konflikter mellem forældre er noget af det børnene reagerer særligt på. Børn vil nemlig ofte have deres antenner ude for at mærke, hvordan forældrene har det både hver for sig og med hinanden. Børn er opmærksomme på forældrenes trivsel, fordi de ønsker deres forældre har det godt, men også fordi de er afhængige af forældrenes omsorg. De fleste børn klarer sig fint efter, at forældrene ikke længere er sammen, men det som har vist sig at have størst negativ effekt på børnenes trivsel er åbenlyse, længerevarende og vedvarende konflikter mellem forældrene. Børn har et stort behov for at bevare en stærk relation og et positivt blik på begge forældre efter skilsmissen. Hvis der er dårlig stemning, konflikter eller kritik mellem forældrene vil børnene føle sig i klemme mellem deres kærlighed til begge forældre. De kan også komme til at bruge en masse energi på at være loyale overfor begge forældre og måske endda føle ansvar for at udglatte stemningen, løse uenigheder eller viderebringe beskeder. Hvis børn kommer til at føle den slags ansvar, tager det fokus væk fra deres egne behov og naturlige udvikling, hvilket selvfølgelig ikke er hensigtsmæssigt i længden. Her er nogle konkrete opmærksomheder, som du kan tage med dig:

Hjælp til konkret forståelse

Mindre børn kan have svært ved at forstå, hvad en skilsmisse indebærer. En måde at hjælpe børn på er, at man er så konkret som muligt over for barnet, og er opmærksom på at give information som er passende til barnets alder. Små børn kan have brug for at vide, at forældrene ikke længere skal bo i samme hus, hvordan deres hverdag vil se ud, hvornår de er hos mor og hvornår de er hos far. De kan være optaget af konkrete detaljer som for eksempel, hvordan det nye værelse kommer til at se ud, og hvilke møbler der flytter med mor eller far.

Forældre kan nemt komme til at undervurdere børns behov for information, eller undlade at give forklaringer for at skærme børnene fra de voksnes problemer. Men det skaber tryghed for

børn at få sat ord på det som de ofte allerede har fornemmet, så deres egen fantasi ikke får frit løb.

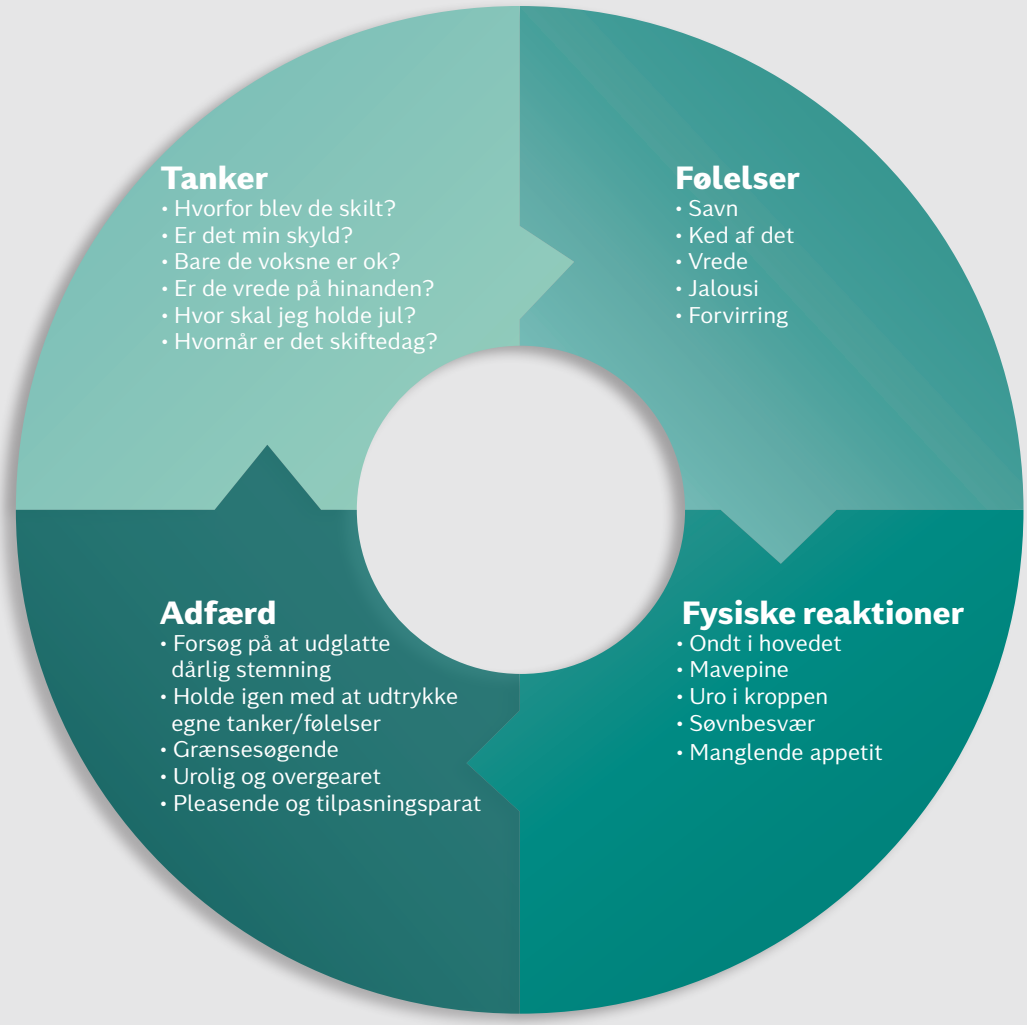
Børn kan let komme til at misforstå og skævvride forklaringer i forsøget på at skabe mening i noget, som er lidt for svært at forstå. De kan derfor også komme til at tro, at det er deres skyld, at de voksne ikke længere er sammen. Det er vigtigt, at barnet ikke går alene med de tanker, og at I som forældre byder ind med forklaringer på, hvorfor I er blevet skilt. Dette vil give barnet bedre forudsætninger for at forstå, at en skilsmisse altid er en voksen beslutning, og ikke kan være barnets skyld. Et andet vigtigt element i forklaringerne er, at barnet forstår, at selvom forældrene ikke elsker hinanden længere, vil de aldrig stoppe med at elske deres barn.

En fælles fortælling

Små børn kan ofte kun forstå, at der er én sandhed. Det kan derfor være en hjælp, når forældre skaber en fælles fortælling om bruddet. Når der er en fælles fortælling, så kan børnehaven også støtte op omkring det, hvilket vil skabe forudsigelighed og tryghed for børnene.

Børns reaktioner

Ved en skilsmisse er det naturligt, at børn i en periode vil reagere og have brug for mere omsorg. Dog kan vi ikke sige noget konkret om, hvordan det enkelte barn kommer til at reagere på bruddet, da børn reagerer individuelt og efter temperament og personlighed. Især små børn reagerer med adfærdsmæssige og kropslige tegn, da det er deres bedste måde at vise følelser på, når de endnu ikke så godt kan sætte ord på, hvordan de har det. Det kan være, at børn, som reaktion på de mange forandringer, går lidt tilbage i udvikling i en periode. De kan begynder at tisse i bukserne, sutte på tommelfinger eller ville op og bæres igen som et lille barn. Dette kan ses som børns primitive kald på omsorg,



som desværre ofte udløser irritation hos forældre, hvis ikke vi forstår, hvad det kan være et udtryk for. På den foregående side, er der i modellen skitseret nogle generelle tanker, følelser, kropslige reaktioner og adfærd, som børn kan udvise.

At gætte og komme med hypoteser

Når barnet ikke har ord for sine følelser, må forældrene prøve at hjælpe barnet til at forstå. Det kan man for eksempel gøre ved at komme med hypoteser eller forslag til, hvad barnet kan opleve og føle. Man tolker og gætter på deres adfærd, ligesom med et spædbarn, som endnu ikke har ord. Ved at tilbyde den voksnes forståelse til barnet giver man barnet støtte til ikke at blive utryg og overvældet af dets egne følelser. Barnet vil naturligt koble sig på de gæt, som passer godt, og ignorere eller udtrykke uenighed i de gæt, som ikke passer. Det kan være en idé at spørge sig selv: "Hvad mon barnet fortæller med sine reaktioner, hvad reagerer han/hun på? Er det at skulle vænne sig til tabet af tid? Er det forskellene mellem de to hjem? Er det forvirring over skiftedag? Er det dårlig stemning/manglende kommunikation mellem forældre? Er det jalousi i forhold til nye papsøskende? Eller noget andet ved skilsmissen, som fylder?"

Husk, at der er ikke en rigtig eller forkert måde at reagere på, og at det som tæller er at forældre tør være åbne over for barnets følelser eller oplevelser. Når børn mærker, at deres reaktioner og følelser bliver set og mødt, så vil skilsmissen ofte være lettere at bære.

Mængde og tempo i forandringer

Det der kan have betydning for, hvordan barnet klarer sig efter en skilsmisse, er også mængden og tempoet af forandringerne for barnet. Derfor kan børns reaktioner på skilsmissen også afhænge af hvor mange skift eller forandringer, der kommer efter bruddet. Mindre børn har mere brug for ro og stabilitet, hvorfor de kan reagere mere, hvis der er mange forandringer på en gang. Som forældre må I derfor gerne lægge mærke til, om jeres barn viser en forandring i adfærd, da det kan indikere, hvordan jeres barn håndterer de nye livsvilkår.

Grib muligheder og skab anledninger

Det kan være rart for børn, at de voksne tager ansvar for at tale om, hvordan de har det, og hvordan det går. Men børn går ofte ind og ud af ubehagelige følelser, og vil ikke altid være parate til at snakke. Det kan derfor være vigtigt, at forældre griber de øjeblikke, hvor barnet åbner op og deler, hvordan de har det. Her kan det være en hjælp, at mor/far gør sig umage med at følge barnet ved for eksempel blot at gentage de ord som barnet siger (spejling). Dette vil ofte give børn lyst til at fortælle videre, da de fornemmer, at man er med på deres præmisser uden pres. Det kan også være en idé i en periode at være ekstra opmærksom på at få skabt anledninger til snakke. I kender bedst jeres barn i forhold til, hvornår de typisk åbner lidt op for, hvad der fylder for dem. Nogle fortæller, mens man spiller bold i haven, andre lige ved puttetid, og der er også tit gode muligheder for en snak, når man sidder side om side i bilen uden øjenkontakt. Børn kan blive hjulpet til at åbne op, hvis man gør lidt ud af at styrke relationen i en periode og vise generel interesse for det som

optager dem. Vær opmærksom på, at direkte spørgsmål til skilsmissen godt kan komme til at minde børnene om deres loyalitetskonflikt mellem forældrene, og derfor ikke altid hjælper dem til at udtrykke deres egne følelser.

Hjælp til accept og håndtering

Som voksne har vi erfaret, at vi er i stand til håndtere og tackle de ting som sker, og vi ved, at vi kan få det bedre igen. Dette er en viden, som det mindre barn endnu ikke har, og derfor bliver det vigtigt, at vi som forældre viser vejen i håndtering af de nye livsvilkår. Det er ikke alle ting som kan ændres, for eksempel er savn en naturlig følelse at have i en skilt familie. Håndtering af savn kan handle om at finde ud af, sammen med barnet, hvad der hjælper, og hvad der gør savnet værre. Kan det være en idé, at få mulighed for at ringe til den anden forælder, eller gør det bare savnet større? Er det rart at blive afledt med et spil, musik eller oplæsning? Kan barnet have en bamse med som hjælper med trøst? Når forældre byder ind med konkrete idéer, som kan afprøves, så vil barnet ofte føle, at der er håb for, at det kan blive lidt bedre.