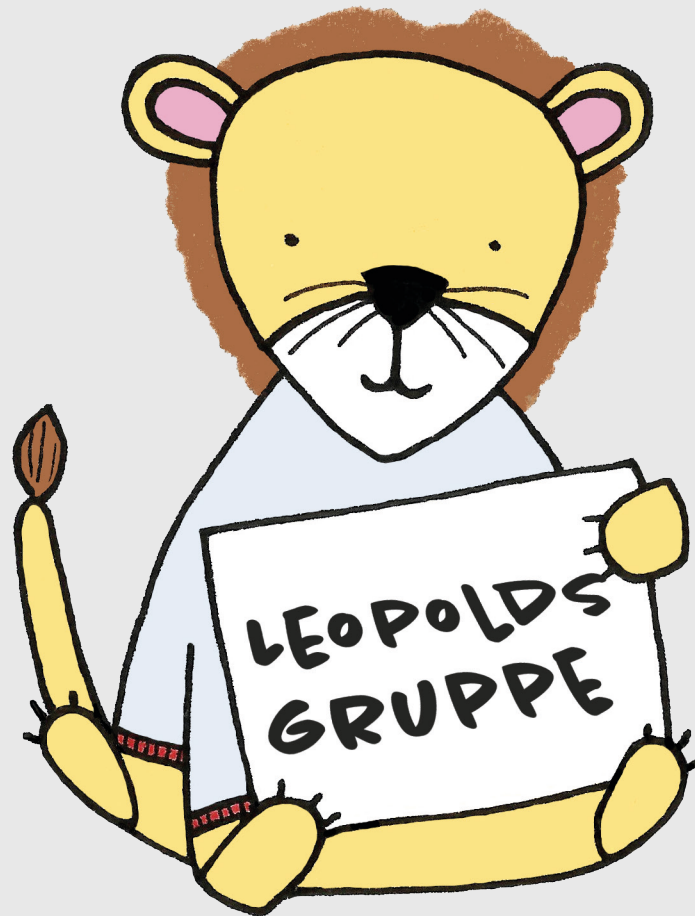


Øvelshæfte

Udviklet af:



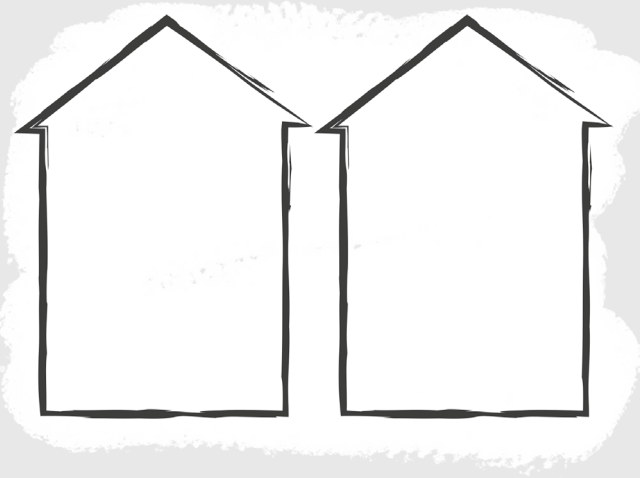
.....

NAVN

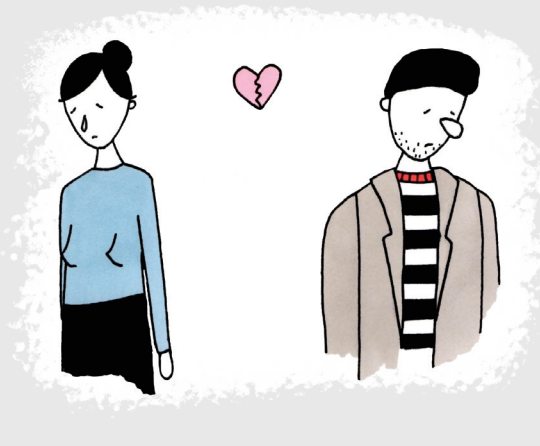
.....

KLASSETRIN

I gruppen har vi det tilfælles at vores forældre ikke bor sammen mere.
Hvad kan det betyde at være skilt?



Man bor 2 steder

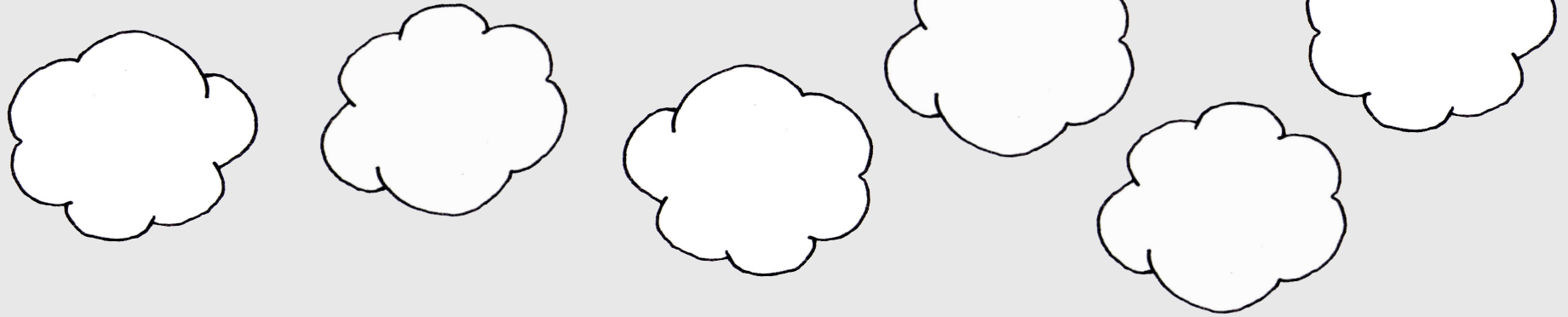


De voksne er ikke
kærestere mere

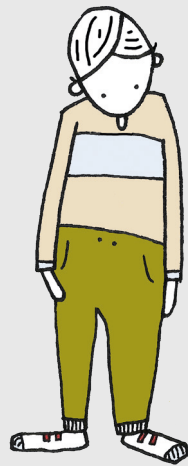
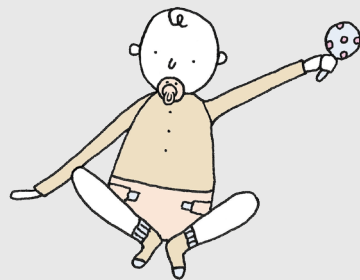
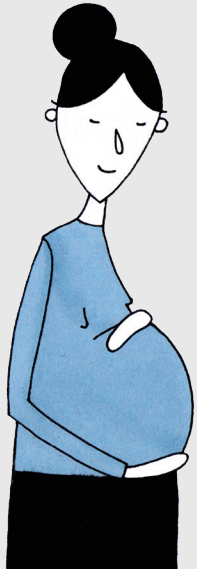


De voksne
er venner

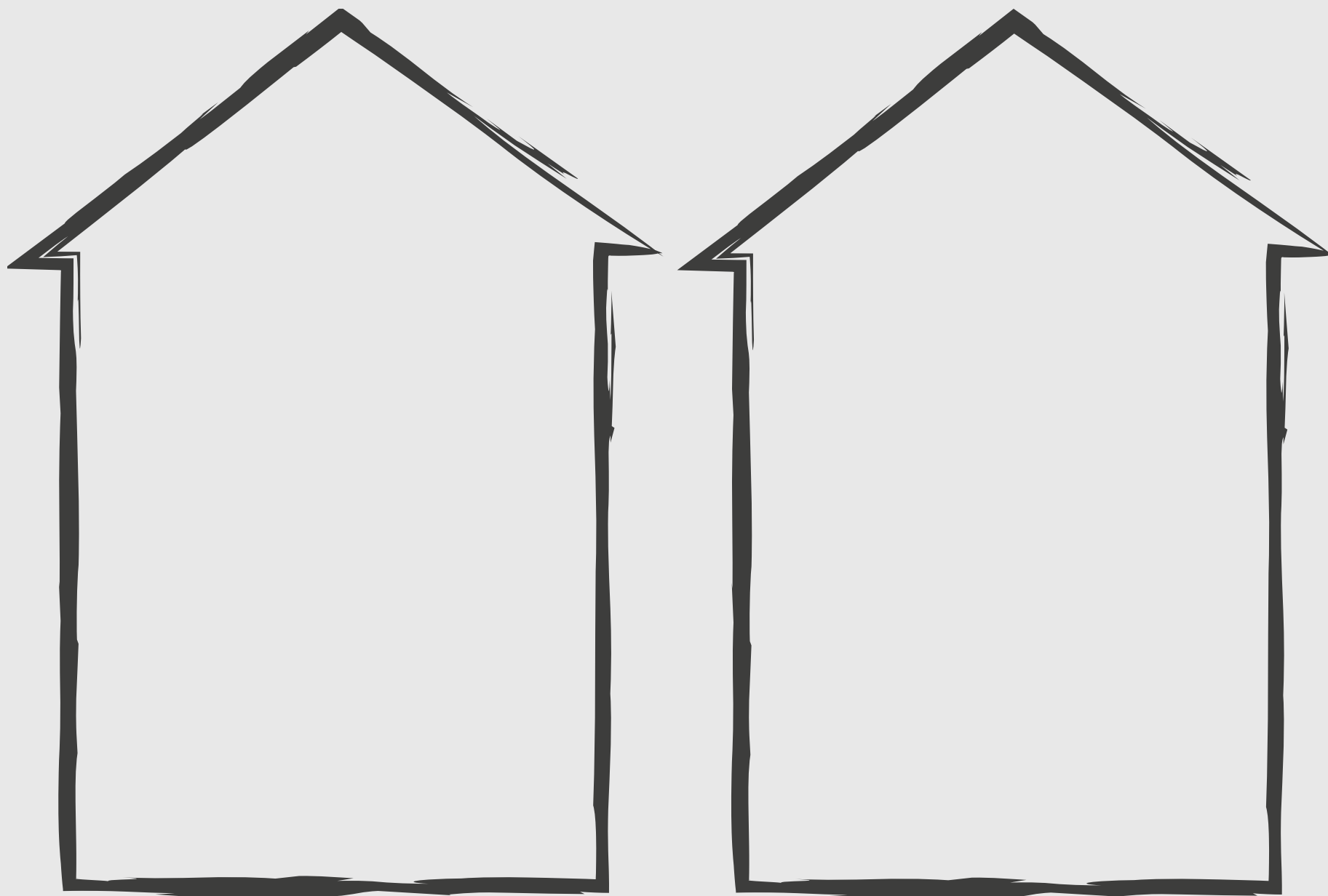
Hvor gammel var du, da dine forældre blev skilt?



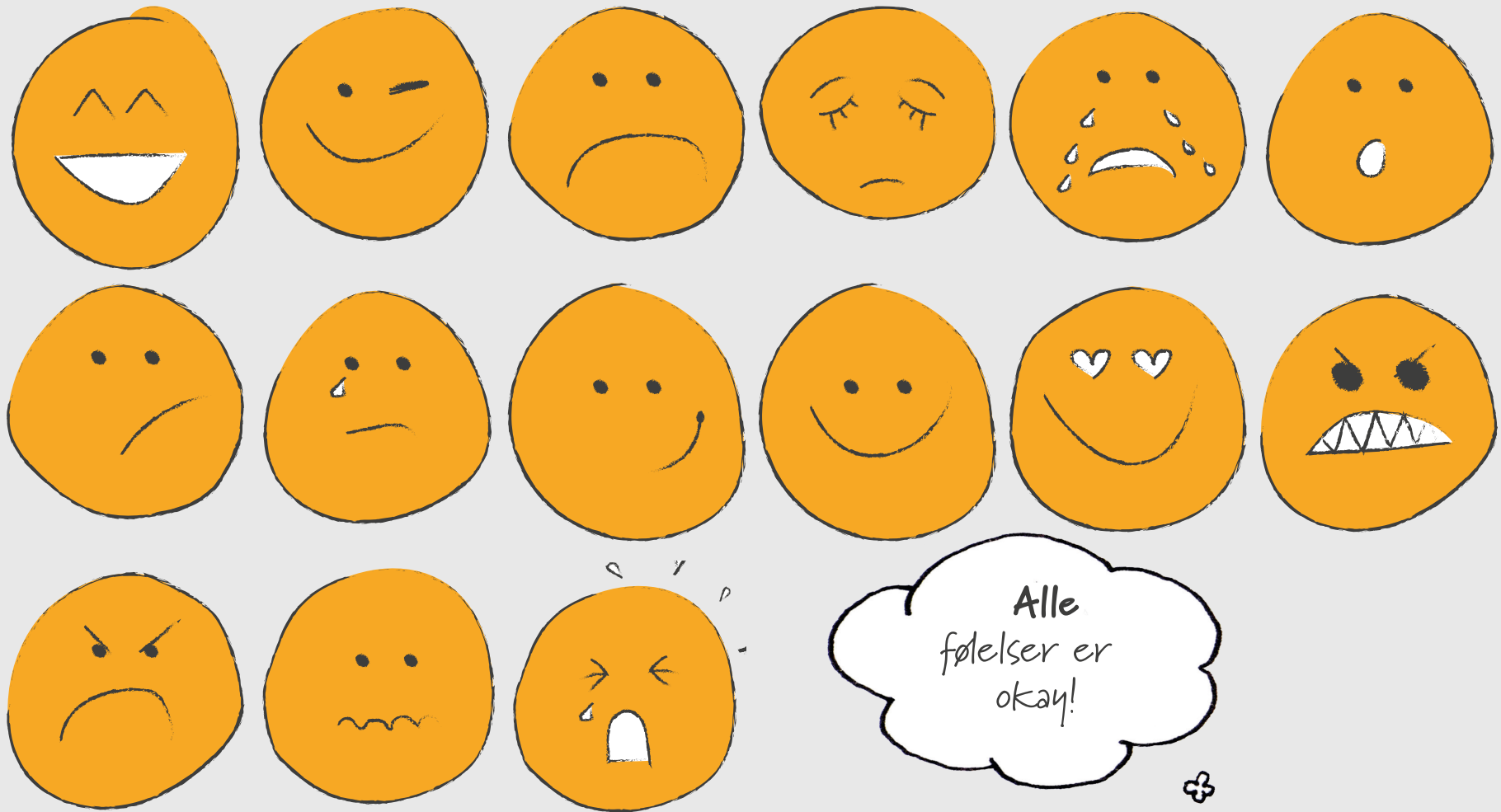
0 år 1-2 år 3 år 4 år 5 år 6 år 7 år 8 år 9 år 10 år



Dine to hjem



Rare og ikke-rare følelser



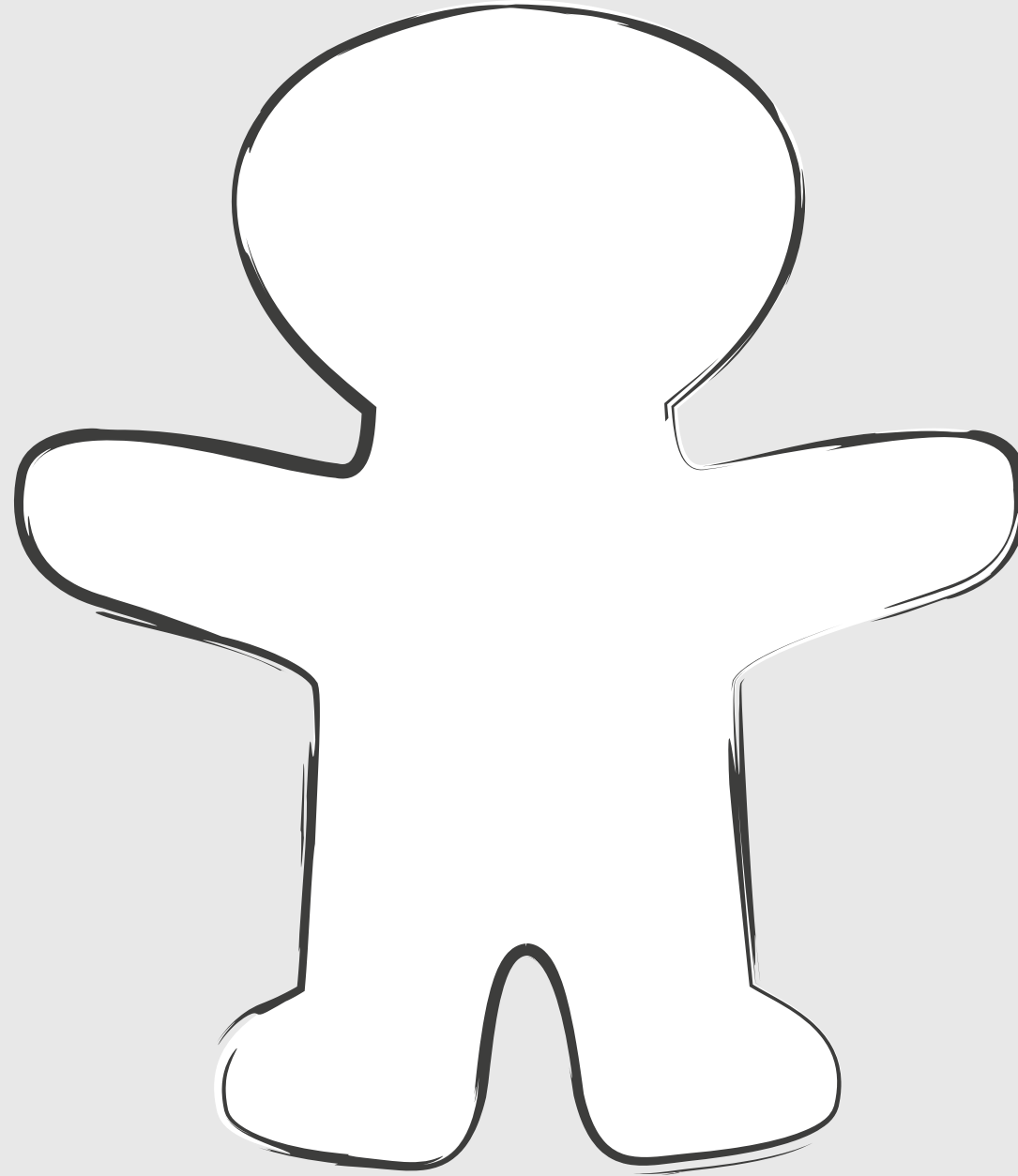
Alle følelser er okay!



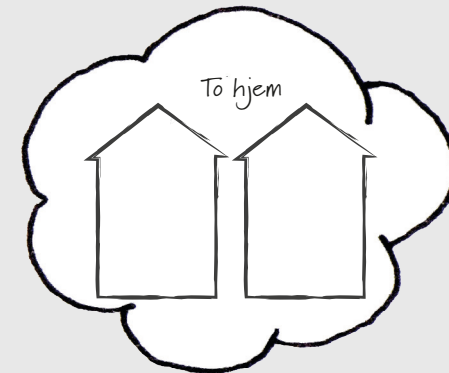
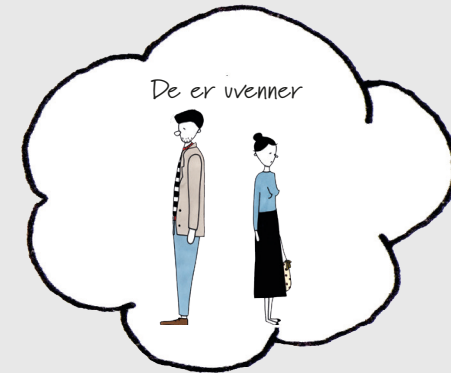
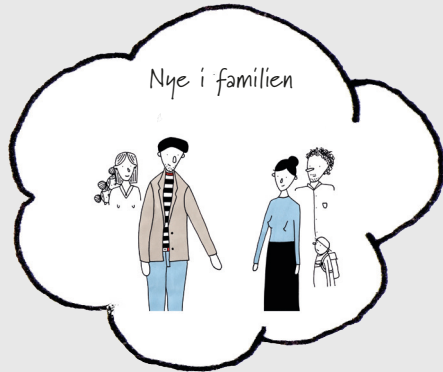
Hvordan ved vi, hvilke følelser andre har?



Hvor kan du mærke dine egne følelser?



Hvad kan man tænke på, når ens forældre er skilt?



Hvordan kan man få det bedre?



Tænk hvis man skal have alle sine følelser inde i sig selv og ikke giver dem plads til at komme ud.



Det er godt at græde, når man er ked af det. Nogen gange får man det bedre, når man græder.



Hvis man er vred, kan man sige det til sine forældre. Det er vigtigt, at man kan være vred, uden at det går ud over andre.

Hvad kan du gøre for at få det bedre?

Gode ting kan ske

Leopolds historie

Leopold er glad i dag. Han sidder på sit værelse og kigger ud ad vinduet. Han venter på, at far skal hente ham lige om lidt. Det er skiftedag, og Leopold og mor har pakket tasken. Deri er bamsen, fodboldtøjet, og en ny bog, han skal vise far. Det er en dyrebog, som han har fået af morfar. Leopold kan godt lide at kigge i dyrebøger sammen med far, det ved morfar godt. Leopold glæder sig til, at far skal se siderne med de vilde dyr.

Men der var en gang, hvor Leopold ikke var så glad. Det var dengang Leopolds mor og far skulle skilles. De skulle ikke være sammen mere, de skulle bo hvert sit sted. Leopold kan huske, hvor meget de skændtes. Han havde rigtig tit ondt i maven.

Det skete en dag, mens de sad og spiste aftensmad. Pludselig havde mor og far sagt, at de skulle skilles og flytte fra hinanden.

"Men hvad så med mig?" havde Leopold spurgt, I kan da ikke flytte fra hinanden! I bliver nødt til at blive sammen!! Men Leopolds mor og far sagde, at det havde de besluttet, og sådan blev det. "Det er noget de voksne bestemmer", havde de sagt.

Leopold kan huske, hvordan alting var så underligt i starten. Mor flyttede over i en lejlighed, og Leopold synes det var helt forkert, at mor var der og ikke hjemme hos ham og far. Leopold kan også huske, at mor og far

havde hjulpet med at vælge noget legetøj, som skulle med over i mors nye lejlighed. Det blev lidt hyggeligere, selvom det stadig var underligt.

Leopold kan huske, at han tit var ked af det om aftenen, når han skulle sove. Han vidste ikke altid hvorfor, han blev bare ked af det. Leopold havde det bare så underligt indeni. Så trøstede mor eller far ham og sagde, at det var okay at være ked af det. Der var så meget nyt i Leopolds liv som han skulle vænne sig til, sagde de. Leopold kunne godt lide når mor eller far sagde, at det skal nok blive godt igen.

Men det var ikke kun om aftenen han var ked af det, nogen gange var han trist en hel dag. Han synes ikke at legene i skolen var så sjove som de plejede at være. Han synes ikke det var sjovt at hjælpe far med at lave mad. Han gad heller ikke rigtig på legepladsen.

Nogle gange spurgte mor eller far: "Hvad er der galt Leopold? Hvad kan jeg gøre for dig?"

Leopold vil allerhelst råbe: "I skal bare flytte sammen igen!" Men han sagde ikke noget.

En dag sagde en af de voksne i skolen: "Leopold, jeg vil hjælpe dig med at fortælle de andre børn, at din mor og far er flyttet fra hinanden. Vi siger det, når vi sidder i klassen". Leopold fik en lidt mærkelig fornemmelse i maven.

Da de satte sig i klassen, sagde den voksne: "Jeg skal fortælle jer, at Leopolds mor og far ikke skal bo sammen længere, og at Leopolds mor har fået en ny lejlighed, hvor hun skal bo. Så Leopold bor to steder nu, både i huset sammen med far, hvor han altid har boet, og i den nye lejlighed sammen med mor. Er der nogen af jer her i klassen, som kender andre der bor to steder?"

Næsten alle Leopolds klassekammerater rakte hånden op. Der var nogen, der selv havde to hjem, og der var mange der kendte nogen, som havde to hjem.

"Min mor og far bor også to forskellige steder", sagde Sofus.

"Min storesøster bor både hos os og hos sin far, for vi har jo ikke samme far", sagde Oda.

"Min mormor og morfar bor to forskellige steder, og min mor har fortalt, at hun har boet i to huse, da hun var barn", sagde Kai.

Leopold sad og lyttede, det var rart at høre de andre børn fortælle, og han kunne godt lide at tænke på, at han ikke var den eneste, der kendte til det med at have to hjem.

Når Leopold sidder og tænkte tilbage, kan han næsten ikke forstå, at det hele var så trist dengang. Nu er mor og far glade igen, og de snakker sammen uden at skændes. Mor har fået en ny kæreste, han hedder Bo. Han er sjov og nogle gange spiller han guitar, så trommer Leopold på den store gryde, og mor danser rundt, og så begynder de alle sammen at grine.

Nu kan Leopold se fars bil. "Mor, far kommer nu, skynd dig", råber Leopold.

"Løb bare ud og luk op", råber mor tilbage.

"Mor, far har Villy med", jubler Leopold.

"Neeej, er det rigtigt, det er vel nok hyggeligt for dig, Leopold", siger mor og kommer med ud til døren.

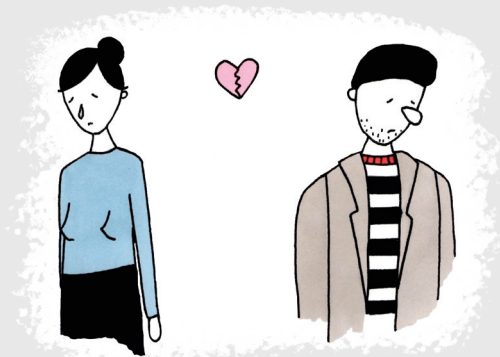
Villy er Leopolds nye lillebror, som far har fået med Helene. Han er sød, selv om han kan skrigge rigtig højt nogle gange. Leopold løber ud til far og får et kæmpe knus, så hopper han ind i bilen ved siden af Villy. Mor stikker hovedet ind i bilen og aer Villy på de små tæer.

"Hav en rigtig dejlig uge hos far, Leopold", siger hun og kysser Leopold på panden. "Jeg ringer til dig på onsdag, som jeg plejer, ikke?" Leopold nikker og griner til Villy. Leopold ser, at mor giver far tasken, og at de smiler til hinanden. Han kan høre, at de siger hav en god uge og hils derhjemme.

Leopold vinker til mor, mens de kører afsted.



Hvorfor blev de skilt?



De elskede ikke længere hinanden



De kunne ikke tale sammen mere

Det er **ALDRIG** børnenes skyld, at de voksne bliver skilt.



De fik nye kærester



De blev venner



Nogle børn drømmer om, at deres forældre bliver kæresten igen

Ingrids historie

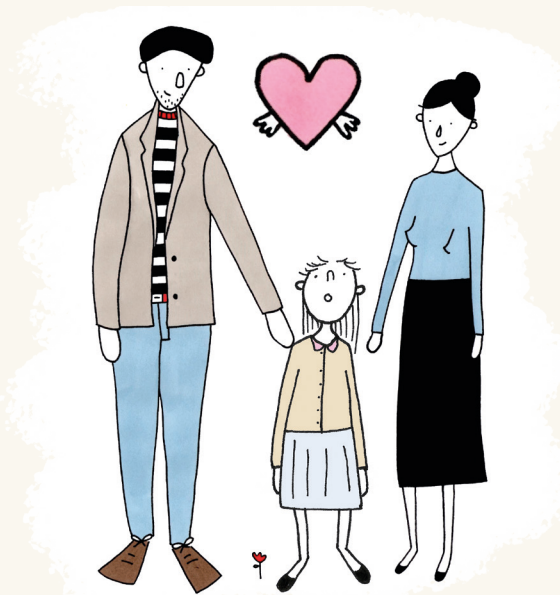
Jeg kender en pige, hun hedder Ingrid, hun er 7 år. Ingrid gik og drømte om, at hendes mor og far vil blive kæresten igen, selvom de var blevet skilt. Der var en dag, hvor Ingrid havde tegnet en rigtig flot tegning af sin mor og en rigtig flot tegning af sin far. Tegningerne passede bare så godt sammen, det så helt perfekt ud når tegningerne var ved siden af hinanden, synes hun. Ingrid havde besluttet sig for, at hendes mor og far skulle have tegningerne, når hun skulle skifte næste gang. Så om søndagen da hendes mor kom for at hente hende hos far, havde hun lagt de fine tegninger frem.

"Jeg har en gave til jer", sagde hun, da de alle sammen stod i køkkenet.
"Den er til dig far", sagde Ingrid og rakte far det flotte billede med ham på.
"Og den er til dig mor", sagde hun.

"Hvor er de flotte, Ingrid", sagde Ingrids mor.
"Ja, wow, hvor har du gjort dig umage", sagde Ingrids far.
"Men prøv at se", sagde Ingrid, "de er meget flottere, hvis de hænger ved siden af hinanden".
Hun holdt dem op så forældrene kunne se det.
"Se, de er helt perfekte sammen".

Ingrids mor og far kiggede på hinanden.
"Ingrid, vi ved godt, at du synes, at det vil være rart, hvis vi ikke var blevet skilt, men det er vi og det bliver vi altså ved med at være" sagde mor.
"Tegningerne er også flotte hver for sig", sagde far. "Og du skal huske Ingrid, at selvom vi ikke bor sammen længere, så er vi stadig sammen om at være forældre til dig. Og det er vi glade for".

Ingrid blev på en måde lidt trist, men også lidt varm i hjertet, for det var dejligt at høre, at mor og far er sammen om at være hendes forældre.



Når ens forældre bliver skilt, er der mange ting, der ændrer sig.
Men én ting ændrer sig aldrig: **Dine forældre vil altid elske dig.**

