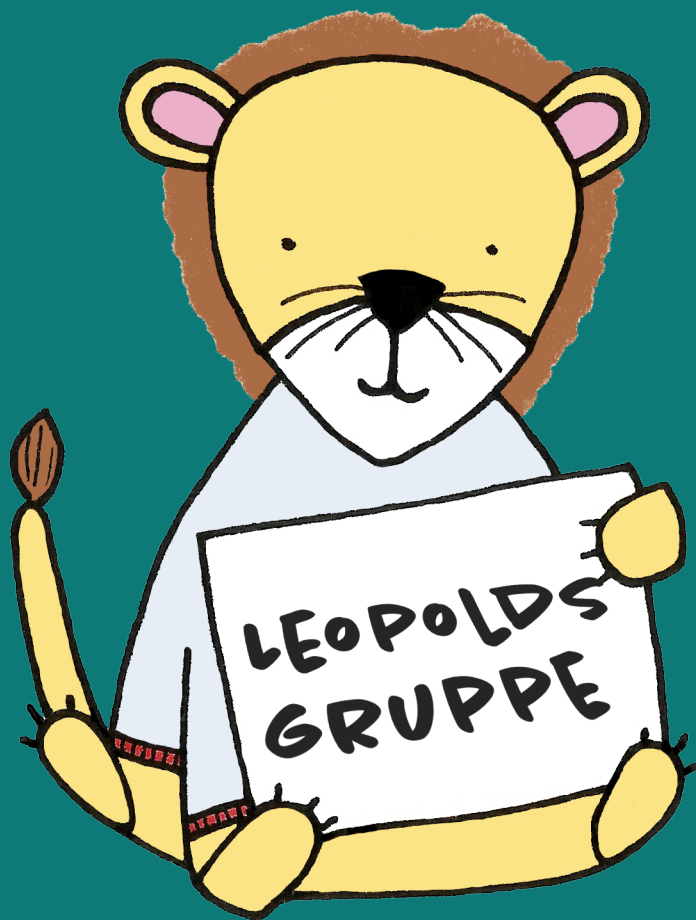


GODT AT VIDE NÅR DIT BARN GÅR I



Udviklet af:



**CENTER FOR
FAMILIEUDVIKLING**

Kære forælder

Du modtager dette brev fordi dit barn er med i Leopolds gruppe i skolen – en gruppe for børn med skilte forældre. I brevet vil du få viden om hvorfor grupper kan hjælpe børn og hvordan du som forælder kan støtte godt op undervejs. Til slut vil der helt konkret være en gennemgang af forløbstemaer med små idéer til, hvordan I som forældre kan koble jer på snakken derhjemme.

Hvorfor børnegrupper?

Når forældre går fra hinanden, er det en livsomvæltning for børn. Der kan opstå utryghed, forvirring og en følelse af at være alene med sine tanker. Erfaringer har vist, at børn har god gavn af at dele tanker og følelser med jævnaldrende i en lignende situation.



Børnegruppen giver barnet et frirum, en neutral zone, hvor der kan luftes tanker og bekymringer, som man måske ikke har forstået eller udtrykt før. Måske er man bange for at gøre sin mor eller far vred eller ked af det, da skilsmissen jo også handler om dem. Måske føler man ikke, at forældrene har overskud til at lytte og støtte, fordi de måske selv har det svært, og skal klare mange praktiske ting i hverdagen.

Du har allerede gjort dit barn en tjeneste ved at give det mulighed for at deltage i gruppen. Herved sender du et klart signal om, at skilsmissen er noget som vi skal kunne tale om, og du giver dit barn et trygt rum til dette.

Gruppen tilbyder en legende og kreativ måde at bearbejde følelser på, da børn i denne alders

gruppe lettere kan tale om svære emner, hvis det foregår med tegninger, billeder, filmklip og leg.

Gruppen kan også give barnet en oplevelse af at høre til. De får støtte til at finde rundt i deres nye liv, og de får større forståelse for, at deres følelser omkring skilsmissen er helt normale.

Hvordan kan du støtte op som forælder?

Vi ved, at børn profiterer meget af at spejle sig i andre børn, som befinder sig i en lignende situation. Herved føler de sig mindre ensomme og unormale med deres tanker og følelser. Gruppen hjælper børnene til at blive bedre til at håndtere de svære følelser og måske sige dem højt til de voksne.

Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at det selvfølgelig er det levede liv i de to hjem, og omstændighederne omkring jeres skilsmisse, der påvirker barnet i det daglige. Så selvom det er rart for børn at tale med neutrale voksne og andre børn om skilsmissen, så er det primært i samtalen med Jer forældre, at der kan ske vigtige ændringer i barnets liv.

Det er meget betydningsfuldt, at man som forælder giver barnet lov til at have sin egen fortælling om det, som er sket, uafhængigt af dine følelser og ønsker som forælder. Hertil kan børnegruppen være en understøttende faktor, da barnet øver sig i at mærke efter og udtrykke egne følelser og behov ift. skilsmissen.

Her følger nogle punkter, I kan være opmærksomme på undervejs i børnegruppeforløbet og efter jeres barn har gået i en børnegruppe:

1. Svære følelser er ikke et dårligt tegn

For mange børn er det en lettelse at få mulighed for at sætte ord på deres tanker og følelser ift. skilsmissen, men det er ikke altid, at denne lettelse indtræffer med det samme.

Børn kan derfor opleve, at de svære følelser for

en stund fylder mere end før, fordi de er kommet frem i lyset. Inden et børnegrupperforløb kan følelserne have været mere skjulte og måske givet anledning til ondt i maven, tankemylder eller adfærdsmæssige reaktioner.

Det kan være godt som forælder at være opmærksom på, at disse følelser altså ikke er opstået på grund af gruppen, men snarere har fundet vej op til overfladen.

Som forælder støtter du bedst dit barn ved at vise, at det er okay at mærke f.eks. vrede eller tristhed, selvom skilsmissen måske ligger langt tilbage. Her kan du f.eks. sige: "Du er vred lige nu over skilsmissen. Det er helt okay og godt, at du kan mærke det. Vil det hjælpe, at vi snakker lidt om det, eller er der andet jeg kan gøre?".

2. Vis interesse for børnegruppen – uden at snage

Det er meget forskelligt, om børn kan og vil fortælle noget om børnegruppen. Generelt, er det jo svært for børn i børnehvealderen overhovedet at huske og genfortælle, hvad de har oplevet i løbet af dagen. Vi vil derfor gerne give jer forældre en god basisviden om gruppen, så I kan følge med på sidelinjen.

Som forælder kan du godt interessere dig for dit barns børnegrupperforløb uden at afkræve svar. Du kan f.eks. sige:

"Jeg vil gerne snakke med dig, hvis der er noget, du har lyst til at fortælle, men du behøver jo ikke".

"Jeg kan se, at I har talt om følelser i dag og set på billeder – Måske er der noget jeg kan lære af dig herhjemme?"

"Jeg har tænkt lidt på alt det, der blev anderledes herhjemme efter vi blev skilt – skal vi prøve at lave en liste sammen?"



På denne måde kan I som forældre prøve at spille lidt sam-

men med gruppens temaer og skabe anledning til samtaler derhjemme.

Gør status på skilsmissen

Som forældre kan I bruge barnets gruppeforløb som anledning til at kigge på jeres samarbejde og barnets hverdag:

- Hvordan ser det ud lige nu?
- Hvilke områder fungerer, og hvilke områder er udfordrende?
- Er der noget, vi som forældre kan tage ansvar for at forbedre, så vi kan øge vores barns trivsel i skilsmissen?

1. Samarbejde og egen bearbejdningsproces

Forældrenes samarbejde udgør det klima, som et barn med skilte forældre vokser op i. Hvis klimaet er 'koldt' eller 'ophedet' pga. konflikter, vil barnet blive utilpas.

Hvis bruddet har været svært, eller det har været vanskeligt at nå til enighed om bopæl- og samværsordning, eller bodeling, kan I som forældre være kedede af det, vrede eller føle jer svigtede. Det er vigtigt selv at bearbejde og håndtere disse svære følelser for at kunne være den bedst mulige forælder og samarbejdspartner.

Så længe forældre er i ubalance eller i konflikt, vil børnene være på overarbejde – og dette kan et børnegrupperforløb ikke ændre på. Så tag et ærligt kig på din egen bearbejdningsproces og jeres samarbejde.

Måske har du behov for hjælp til at lægge svære følelser bag dig? Eller I kunne have gavn af at få fælles støtte til at tage hånd om jeres samarbejde? Det vil være en god signalværdi overfor barnet, hvis I som forældre gør en aktiv indsats for at skabe så trygge rammer som muligt om den nye hverdag med to hjem.

2. Hverdagen med to hjem

Livet med skilte forældre indebærer en række omstændigheder, som ikke kan ændres, men

derimod skal håndteres bedst muligt. Dette kan f.eks. være at flytte frem og tilbage mellem to hjem, at opleve at savnet til forældrene på skift fylder meget og bekymringer om hvordan fødselsdag og jul skal fejres.

I børnegruppen vil disse temaer og spørgsmål blive vendt, men det kan være rart for barnet, at I også i familien taler om hverdagen som skilsmissebarn. I kan f.eks. inddrage barnet i dialogen om, hvad der skal gøres bedre, men vær gerne tydelige omkring, at det stadig er jer, der beslutter, hvad der skal ske.

Dette kan f.eks. gøres på et familiemøde, hvor I spørger jeres barn: "Hvad er vi gode til at gøre, og hvad kan vi som forældre gøre endnu bedre, når du fx savner?" Hvis I er villige til at prøve nye til tag af i en periode, vil jeres barn få en oplevelse af at blive støttet af sine forældre.

Leopolds gruppe

Her får du et overblik over, hvilke temaer dit barn kommer til at arbejde med i børnegruppen. Generelt, vil der være fokus på at hjælpe børnene til at få en mere nuanceret forståelse af deres liv med to hjem og skilte forældre. Derfor er der plads til både det svære og det håbefulde samt de konkrete forandringer og de mere abstrakte tanker. Børnegruppelederen og Leopold vil guide dit barn gennem gruppeforløbet på en tryk og legende måde ved brug af videoklip, klistermærker, tegninger, billeder, smileys m.m.. Alle børn i gruppen får et hæfte, som må tages med hjem efter sidste gruppemøde. Nedenfor præsenteres gruppens 8 temaer.

1. Goddag

Dette tema har fokus på at skabe tryghed og klarhed omkring gruppens regler. Gruppens regler er: De skal række hånden op, hvis de vil sige noget. De skal lytte, når andre snakker. Alle deltager hver gang, med-

mindre de er syge eller har ferie (vi mødes 8 gange á 30. min).

Herefter snakkes der om hvad børnene har til fælles, og hvordan det er at skulle tale med andre om skilsmissen. Der vil være en tidslinje-øvelse, hvor børnene indsætter, hvornår deres forældre blev skilt. Dette kan give anledning til en snak i hjemmet om, hvornår og hvorfor I forældre blev skilt, hvilket er rigtig fin mulighed for jer til at hjælpe børnene med at afklare eller gentage.

2. Min familie

Temaet er livet i de to hjem, og børnene laver en øvelse med klistermærker, hvor de danner overblik over familien. Øvelsen giver anledning til snakke om skiftedag, samværsordning, bonusforældre/bonussøskende m.m.. Der er fokus på at normalisere skilsmissen generelt og hjælpe børnene til at afdække deres livssituation og de følelser som naturligt kan opstå i kølvandet på skilsmissen.

3. Følelser

Gruppelederen introducerer forskellige følelser og taler med børnene om, hvad der kan være rare og ikke-rare følelser. Budskabet er, at alle følelser er okay, også selvom de kan være svære. Børnene taler ud fra billeder og øver sig sammen på, hvordan man kan få øje på andres følelser, og hvordan man kan mærke sine egne følelser i kroppen. I kan koble jer på snakken derhjemme ved f.eks. at bede jeres barn om at tegne dets følelser. Dette kan du gøre ved at sige: "Du siger du er trist, kan du ikke lige vise mig på en tegning, hvordan tristhed ser ud" eller "Det har været skiftedag – prøv lige at tegn inde i det her ansigt, hvordan dit humør har været (tegn cirkel)". Når børnene får denne konkrete hjælp til at forstå og udtrykke deres følelser, kan det blive lettere at håndtere dem.

4. Hvad ændrer sig?

Temaet er selve skilsmissen. Vi berører spørgsmål som; hvorfor bliver forældre skilt, og hvad bliver anderledes i familien? Der vises et lille



filmklip som lægger op til en snak om, hvilke grunde der kan være til at forældre bliver skilt. Herefter snakker vi om, hvad der ændrer sig efter bruddet. I denne snak vil gruppelederen berøre emner som forældres skænderier og uenigheder med det formål at give børnene en anledning til at sætte ord på dette. Fokus er på at brede emnet ud, så børnenes forskellige oplevelser kan komme frem. I kan som forældre hjælpe ved at legitimere overfor børnene, at de taler om jer og eventuelt jeres uenigheder i gruppen, hvis de har brug for det.

5. Hvad kan man gøre?

På dette gruppemøde er omdrejningspunktet "håndtering af det svære". Først, vil der være en snak om hvordan man ind imellem kan sidde lidt fast i en svær følelse. Herefter vises der et lille videoklip, der illustrerer hvordan det kan hjælpe at tale med nogen om det. Til slut kommer børnene, Leopold og gruppelederen med idéer til, hvad man helt konkret kan gøre, når man har det svært. Der er plads til forskellige strategier som både afledning og trøst, og børnene får mulighed for at vælge deres foretrukne. Hvis I har en situation derhjemme, hvor jeres barn har det svært, kan I på samme måde lave en idé-liste sammen, hvor barnet til sidst vælger de bedste bud, som I kan prøve af.

6. Det gode

Her får børnene mulighed for at fokusere på de ting som er gode ved skilsmissen, og de får hjælp til at se, at det svære kan blive bedre med tiden. Det håbefulde perspektiv understøttes med oplæsning af en lille fortælling om Leopold. Børn vil altid have noget positivt at fremhæve, og gruppelederen hjælper med at nuancere det samlede billede af skilsmissen, så der både er plads til det gode og det svære. I de to hjem kan I have en særlig opmærksomhed på at give barnet lov til at udtrykke de ting som de er glade for hos den anden forælder. Dette kan nemlig ofte være svært for børn at gøre efter skilsmissen. Især i situationer hvor forældre har konflikt eller der er en ny kæreste og evt. børn inde i billedet kan det for barnet føles di-

lemmafylt, at fortælle om det de er glade for. Men det hjælper til at skabe en rød tråd mellem de to hjem, når det er muligt.

7. Svære tanker

Gruppelederen tager nogle af de tanker op, som vi ved kan fylde en del for børn med skilte forældre. Det er f.eks. tanker som "er det min skyld, at de blev skilt?" eller drømmen om, at forældrene finder sammen igen. Gruppen arbejder med at normalisere disse tanker og samtidig justere dem lidt, så børnene ikke bærer rundt på skyldfølelse eller fejlagtig idé om, at de kan gøre noget for at ændre situationen. Børn kan også have en irrationel frygt om, at forældrene pludseligt kan stoppe med at elske dem, ligesom de stoppede med at elske hinanden. På dette gruppemøde får børnene mulighed for at udvide deres forståelse af skilsmissen. Som forældre kan I også bruge denne viden hjemme og fx sige: "Jeg har hørt at mange børn faktisk kan frygte om forældre kan stoppe med at elske deres børn, ligesom de kan stoppe med at elske hinanden. Ved du godt at det aldrig vil ske for os?" Således er der en anledning til at bekræfte kærligheden til barnet fra begge forældre.

8. Eksperterne

På sidste gruppemøde er der primært fokus på at samle op på forløbets vigtigste pointer og temaer. Gruppelederen laver en quiz med børnene og italesætter de emner, som de har været omkring. Børnene får lov til at tage deres øvelseshæfte med hjem. De har fået et diplom med punkter som viser, hvad de har lært. Både øvelseshæftet og diplommet giver jer forældre en fin mulighed for at tage snakken videre i de to hjem.

