**Hjælp dit barn med at klare din skilsmisse.**

Spørgsmål:

Min søn er 5 år, og han er meget knyttet til både mig og min mand. Efter 8 års ægteskab, har min mand og jeg besluttet os til, at vi vil skilles. Vores forhold har ikke været godt i omkring 3 år. Min mand planlægger at flytte ud ved slutningen af måneden, og vi vil gå videre med en skilsmisse. Det sværeste af det hele for mig er:

(1)At fortælle det til min søn på en måde, hvorpå han vil forstå, hvad det er, der sker.

(2) At finde måder, hvorpå jeg kan støtte ham gennem denne proces af sorg, vrede, accept osv. Han er meget sensitiv.

Jeg har undersøgt legeterapi og håber, at dette vil virke. Alle andre råd og vejledninger vil blive værdsat umådeligt.

Svar:

Skilsmisse er et tab, på trods af de positive ting der omsider kan være et resultat af den. Du er en klog mor, der ønsker at forberede din søn gennem denne proces. Lad os tage dine spørgsmål et ad gangen.

***At fortælle det til min søn på en måde, hvorpå han vil forstå, hvad det er, der sker.***

Jeg tror, det vil være meget svært for din søn at “forstå,” hvad det er, der sker, undtagen ved at gå igennem det. Når dette er sagt, er det bedste for dig og hans far at fortælle det til ham sammen, og at I begge ”tager ansvaret,” så han ikke vil bebrejde kun den ene af jer for at bryde familien op. Bare sig, at I har besluttet jer til, at I ikke længere kan leve sammen, så I vil leve adskilt.

* Fortæl ham, at I begge gjorde jeres bedste for at redde ægteskabet, og at beslutningen om at leve adskilt blev truffet af jer begge.
* Sig ikke undskyld for beslutningen. Sig i stedet for, at selvom der kan være en svær overgang, vil skilsmissen give alle et bedre liv i det lange løb.
* Hvis dit barn har set, at I skændes, kan du referere til dette. Ellers sig blot, at I er gladere, når I lever adskilt, hvilket vil gøre jer til bedre forældre, når I lever adskilt.
* Læg vægt på, at I begge er en familie med jeres søn, og at I vil være i forbindelse som barnets forældre.
* Forsikr og berolig ham om, at han ikke er ansvarlig for skilsmissen.
* Læg vægt på, at dette er en beslutning, I ikke vil genoverveje.

Læg væk på, at børn ikke bliver skilt – at han vil fortsætte med at være både din søn og hans fars søn. Han vil sandsynligvis have meget konkrete spørgsmål som: Hvor vil han sove? Vil I begge være der på hans fødselsdag? Hvis der er et kæledyr, hvem vil have kæledyret? Gennemtænk disse svar før I sætter jer ned med ham. Planlæg så meget som muligt, at hans liv så meget som muligt bliver det samme – hjem, soveværelse, skole, aktiviteter, venner osv. Dette er vigtigt for at give ham en vis stabilitet i denne svære tid. Træf beslutningerne for ham – sæt ham ikke i positionen, hvor han træffer valg om, hvilken forælder han ønsker er være hos.

Da han kun er fem år, kan du forvente, at han reagerer på en svingende måde. Hvis han bliver vred, møder du hans vrede med medfølelse. Hvis han græder, holder du ham og giver empati. **Lad ham være vred, græde og få afløb**. Modsæt dig trangen til at forsvare din beslutning. Tag det ikke personligt og vær ikke defensiv.

Du kan også forvente, at du bliver nødt til at gentage denne konversation over tid i forskellige former, da han er for lille til at fatte det hele. Du kan også “agere” scenariet ud med tøjdyr og fortælle ham historier om drenge, hvis forældre blev skilt, og som følte sig kede af det, men begge forældre elskede dem stadigvæk, og alting blev okay.

***Måder jeg kan støtte ham på under hans proces af sorg, vrede, accept osv.***

**1. Bekræft med hans far, at jeres søns emotionelle sundhed er jeres fælles prioritet.**  I er måske ikke længere ægteskabspartnere, men I vil altid være opdragelsespartnere. Bliv ved med at gentage dette for dig selv, hver eneste gang du bliver vred på din ex. Bliv ved med at bekræfte det overfor din ex, i takt med at du er eksemplet på modenhed i alle jeres interaktioner. Din evne til at bevare et positivt forhold til din ex vil være vigtig i jeres søns tilpasning.

**2. Det er i barnets bedste interesse, at I har fælles forældremyndighed,** så begge forældre forbliver ligeligt involveret i barnets liv. Det betyder, at du bliver nødt til at give slip på halvdelen af forældremyndigheden. Men det vil på dramatisk måde forøge chancerne for, at din søn vil vokse op emotionelt intakt. Bliv blot ved med at fortælle dig selv, at børn har brug for begge forældre. Vil du være en fantastisk eneforælder? Det er irrelevant. Hvad der er ødelæggende for dit barn er følelsen af at være svigtet af den anden forælder.

**Husk på at dit barn ikke blev skilt.** Det meste af tiden, når en forælder mister kontakt med et barn efter en skilsmisse, er der, på grund af konflikten mellem ex-ægtefællerne. Han er stadigvæk relateret til, og har brug for, begge hans forældre. Vær glad, når han har det sjovt med den anden forælder. Lad ham ikke føle sig skyldig over at elske den anden forælder. Dit job er det modsatte, at nære hans forhold til den anden forælder.

**Fortæl ham, at han kan se hver forælder, når som helst han ønsker det.**Gør dette nemt for ham. Dit mål for ham er stabilitet og så meget tid med hver forælder som muligt.

**3. Forvent store følelser.**Det er en kæmpe tilpasning for dit barn. Når han græder over den mindste ting, må du være bevidst om, at han bærer rundt på en rygsæk fuld af sorg og vrede, som han har brug for at komme af med. Lad ham ikke føle sig analyseret ved at fortælle ham, at han virkelig er vred over skilsmissen, men brug simpelthen empati: *"Du føler dig så oprørt, fordi du virkelig ønsker at gøre \_\_\_\_\_\_\_ og jeg vil ikke lade dig gøre det…Jeg er ked af, at du ikke kan gøre\_\_\_\_\_,Søde.”*

Lad ham have sine følelser, og prøv ikke at argumentere. Lyt, og reflektér tilbage hvad du hører: *"Det lyder til, at du er rigtig vred på mig over, at vi får en skilsmisse.”*

**4. Bevar familierutinerne, reglerne og strukturerne.** Bevar så meget som muligt familieritualerne. Lad begge parter være involveret i de store begivenheder.

**5. Hjælp ham med at udvikle en positiv “forståelse” for denne store overgang.**  En måde at gøre dette på er at lave en bog til ham. Start med da han blev født, brug familiefotoer, og læg vægt på hvor meget I begge elsker ham. Sig noget sådant som: *"Mor og far besluttede, at de ikke længere kunne bo i det samme hus…så far flyttede til sit nye sted på\_\_\_\_gade (brug et foto af din søn og hans far, der er glade på det nye sted…\_\_\_(din søns navn) elskede\_\_\_\_\_\_ på det nye sted ,og han elskede at lege\_\_\_\_\_\_ med far på det nye sted og at lave popcorn sammen…nogle gange følte han sig ked af det, og han savnede de gamle dage…men han og mor gjorde stadigvæk \_\_\_\_\_ sammen hver fredag aften…og både mor og far fejrede hans fødselsdag.”*  Du forstår ideen. Alt positivt du kan sige om det nye arrangement, sig det, for eksempel hvis det betyder, at han kan få en hundehvalp eller en guldfisk, eller hvis han nu har TO af et særligt stykke legetøj, et i hvert hus. Vær sikker på at du slutter med, at mor og far er meget gladere nu, og at I begge elsker ham så meget.

Legeterapi er også en fantastisk måde for børn at bearbejde store følelser på og udvikle en positiv måde til at forstå, hvad det er, der sker. Og selvfølgelig kan du gøre noget af dette hjemme selv, hvor du bruger tøjdyr til at ”agere” for eksempel en familie der er adskilt og kede af det.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: School Age.

Uddrag af artiklen: Helping Your Child Cope with Your Divorce.

