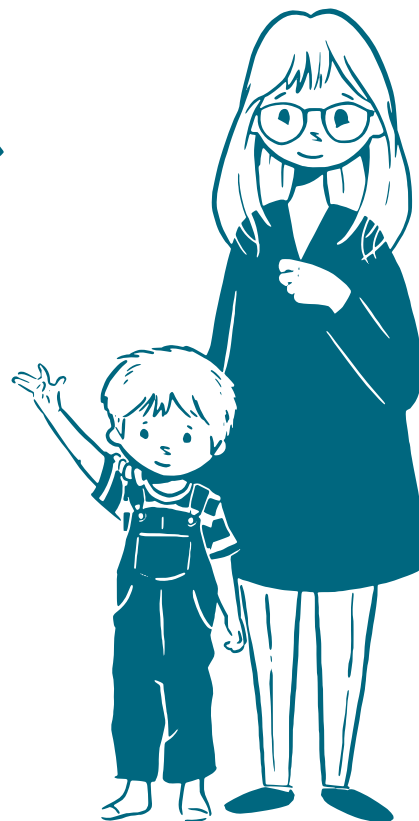


SÅDAN STØTTER DU BØRN, DER OPLEVER SKILSMISSE

Som en af de voksne, der hver dag møder barnet i vuggestuen, dagplejen eller børnehaven, spiller du en vigtig rolle, når et barns forældre går fra hinanden. Du er den, der kan skabe tryghed og sætte ord på nogle af de store eller svære følelser, som barnet oplever. Men hvordan gør man det på en god måde?

Her kommer en række idéer til, hvordan du kan støtte små børn, der oplever skilsmisse.



MØD BARNET MED EKSTRA OMSORG

Selv helt små børn mærker de forandringer, der sker i familien, når deres forældre går fra hinanden – også selvom de ikke kan sætte ord på det, de oplever. Her har de særligt brug for voksne, der møder dem med omsorg, spejler deres følelser og trøster, når de er vrede, frustrerede eller kede af det.

Små børn lærer deres egne følelser at kende ved, at voksne spejler og lever sig ind i barnets oplevelser – uden at "overtage" dem. Du **spejler** barnets følelser ved at bruge dit kropssprog, din stemme og dit ansigtsudtryk til at vise, at du forstår, hvordan barnet har det. Du kan for eksempel sige "jeg kan se, at du er lidt ked af det – er det, fordi du savner far?".

Du kan dog aldrig være helt sikker på, hvad barnet føler. Du kan gætte på, hvordan barnet har det, men måske rammer du ikke helt rigtigt. Så må du på ny undersøge, hvad barnets handlinger og reaktioner kan være udtryk for. Det hjælper barnet til at føle sig set og forstået.

Hvis barnet er vredt eller ked af det, har det lettere ved at blive **trøstet**, når det kan dele de svære følelser med dig. Her spiller den **fysiske omsorg** også en vigtig rolle. Ofte har barnet lettere ved at blive trygt, når du giver det et kram, eller når du viser med dit kropssprog, at barnet kan komme til dig. Barnet kan for eksempel have brug for at sidde på skødet eller at holde dig i hånden lidt længere. Men alle børn er forskellige, og for nogen vil et kram være for meget. Her handler det om at aflæse barnets signaler og behov for omsorg.

SKAB RUM FOR AT TALE OM SKILSMISSEN

Når et lille barn oplever skilsmisse, kan voksne have tendens til at tro, at det er bedst, hvis man ikke taler for meget med barnet om det. Det sker ofte i den allerbedste mening og med ønsket om ikke at gøre barnet mere ked af det.

Men ofte kan det faktisk være en hjælp for barnet, hvis det får mulighed for at dele tanker og spørgsmål med voksne, som det er trygt ved. Derfor må du, som er tættest på barnet, ikke være bange for at spørge ind til barnets oplevelser og tanker om skilsmissen.

Start med at tale med barnets forældre om, hvad de har fortalt barnet om bruddet. Fortæl barnet, at du ved, hvad der sker derhjemme, og spørg ind til de forandringer, som barnet oplever. Måske er barnet ved at vænne sig til, at det skiftevis skal være hos begge forældre?

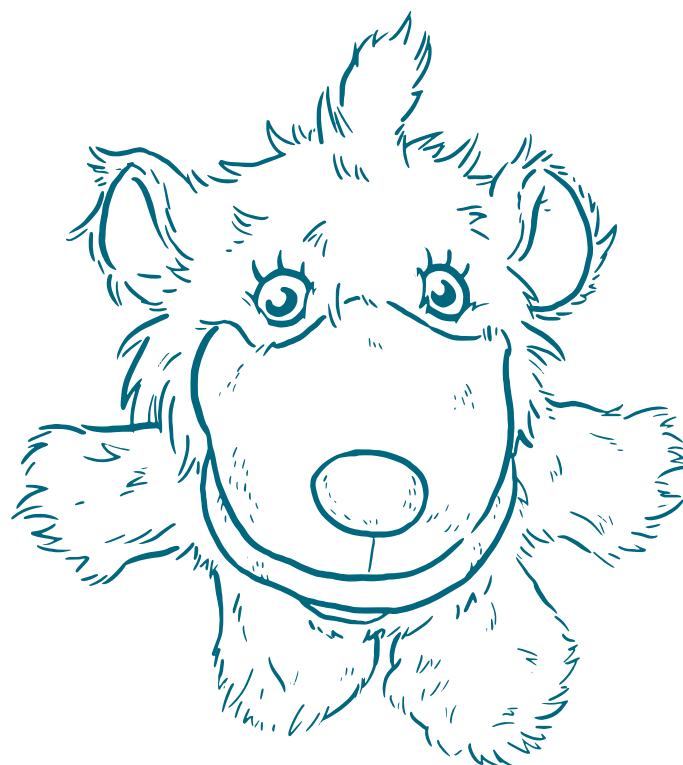


GØR BRUG AF ET FÆLLES TREDJE

Det kan være svært at tale med barnet om det, der fylder – især hvis barnet er vred eller ked af det. Og for nogle børn kan det at tale om følelser med en voksen være svært i sig selv. Her kan det være en hjælp at bruge et fælles tredje som fx en hånddukke, der kan hjælpe barnet med at sætte ord på sine følelser og tanker gennem leg.

I Børns Vilkår har vi udviklet hånddukken Solbjørn. Den er et pædagogisk redskab, der kan hjælpe dig med at se verden fra barnets perspektiv. Når barnet er sammen med Solbjørn øver det sig i at mærke, aflæse, forstå og udtrykke sine følelser.

Solbjørn kan fx bruges til at sætte ord på de følelser, som kan være svære at dele med de voksne. Solbjørn kan finde på at sige "Jeg bor også to steder – og når jeg er hos min mor, så savner jeg rigtig tit min far". Når barnet hører, hvad Solbjørn oplever og føler, giver det barnet mulighed for at genkende og dele svære følelser. Det giver også barnet mulighed for at være den kompetente, når du fx spørger barnet: "Hvordan synes du, vi skal trøste Solbjørn?"



LAD BARNET VIDE, AT DET IKKE ER ALENE

Det kan være med til at almengøre livet med skilte forældre, hvis barnet får mulighed for at opleve, at andre børn har en hverdag, der minder om den, de selv har. I nogle kommuner har man gode erfaringer med skilsmissegrupper – også for små børn. Undersøg om det er noget, jeres kommune tilbyder, eller overvej om I måske har mulighed for at lave et gruppeforløb i jeres dagtilbud.

Du kan også bruge billedbøger, der handler om børn og skilsmisse. Gennem historierne kan barnet få hjælp til at forstå og acceptere sine egne følelser. Det sker fx ved, at barnet finder ud af, at andre har det på samme måde. Måske opdager barnet, at personen i bogen også har samme tanker eller spørgsmål, som det selv har. Samtidig kan historierne hjælpe barnet med at se, hvordan andre klarer de ting, der kan være svære.

Brug fortællingen til at spørge ind til barnets egne oplevelser. Måske kan det genkende noget af det, der sker i fortællingen? Og på hvilken måde? Hvad får det barnet til at tænke på? Og hvilke følelser sætter det gang i hos barnet? Giv plads til spørgsmål og input fra barnet undervejs.

