

# SMÅ BØRNS REAKTIONER PÅ SKILSMISSE



Små børn kan have svært ved at forstå, hvad der sker, når deres forældre går fra hinanden. Og de kan blive ramt af store følelser, som kan være svære at stå alene med.

Som barnets nære voksen i vuggestuen, dagplejen eller børnehaven spiller du en særligt vigtig rolle, når barnet oplever skilsmisse. For når barnets trygge base i hjemmet pludselig forandres, bliver det ekstra vigtigt, at barnet kan finde tryk og omsorg hos dig og andre voksne i dagtilbuddet. Her kan det gøre en forskel, når du er opmærksom på, hvordan barnet har det, og hvad det har brug for – både under, umiddelbart efter, men faktisk også i lang tid efter bruddet.

## FORÆLDRENES FØLELSER PÅVIRKER BARNET

Man kan måske tro, at små børn ikke mærker så meget til det, når deres forældre går fra hinanden. Men det forholder sig ofte helt omvendt.

Selv helt små børn fornemmer forældrenes følelser og bliver påvirket af, hvordan de har det. Hvis forældrene er vrede, frustrerede eller kede af det, kan det påvirke barnet. Især hvis forældrene er uenige eller har svært ved at tale sammen. Men det gælder faktisk også i de skilsmisser, hvor forældrene lader til at have en god dialog med hinanden. Alle børn bliver påvirket, når deres forældre går hver til sit – og det kan komme til udtryk i børnenes adfærd.

## BARNETS REAKTIONER PÅ FORÆLDRES SKILSMISSE

Nogle gange reagerer børn **tydeligt** på forældrenes skilsmisse - f.eks. ved at være kedede af det, urolige, vrede, usikre eller frustrerede. Særligt de børn, som for nyligt har oplevet skilsmisse, kan have mange vrede og triste følelser - men børn kan også reagere lang tid efter bruddet. Nogle gange kommer reaktionen forsinket, så barnet først reagerer på noget, der skete derhjemme, når de er i dagtilbuddet, og omvendt.

Helt små børn, der ikke kan sætte ord på det, de føler og oplever, viser i stedet med deres **mimik, gråd og krop**, hvordan de har det. Det kan for eksempel være, at barnet ikke vil spise, har svært ved at sove eller har ekstra svært ved at blive afleveret om morgenen.

Nogle børn reagerer ved at gå **tilbage i deres udvikling**. Måske begynder de at tisse i bukserne, spørger efter den sut de ikke bruger længere eller får svært ved at klare de ting, de før har kunnet uden problemer.

Den slags reaktioner viser, at barnet er påvirket af det, der sker, og har behov for støtte, særlig opmærksomhed og ekstra **omsorg** fra dig og andre voksne i dagtilbuddet.

Men det er ikke altid, at små børn giver udtryk for deres følelser gennem deres adfærd - hverken overfor forældrene eller i dagtilbuddet. Udadtil kan nogle børn se ud til at klare sig fint igennem en skilsmisse, men **indadtil** kan de være urolige eller bekymrede, uden at det er synligt for de voksne omkring dem. Det kan skyldes, at nogle børn er bekymrede for, hvordan forældrene har det. I nogle tilfælde betyder det, at barnet holder egne svære tanker eller spørgsmål tilbage - for ikke at gøre forældrene mere kedede af det.

Fordi små børn ikke altid forstår, hvad skilsmissen går ud på, eller hvorfor forældrene er gået fra hinanden, kan de ofte komme til at tro, at **de er skyld i skilsmissen**.



## TAL MED BARNET OM BRUDET

Når barnets forældre fortæller dig, at de har valgt at gå fra hinanden, er det vigtigt, at du og dine kolleger ved, hvad forældrene har fortalt barnet. På den måde kan I lettere tale med barnet, hvis det har brug for hjælp til at sætte ord på det, der sker.

Selv små børn gør sig en masse tanker om, hvorfor forældrene fx ikke bor sammen længere, og om de finder sammen igen. Vær ikke bange for at tale med barnet om skilsmissen – men mød barnet i de følelser, det oplever lige nu.

Undlad at aflede barnet ved kun at fremhæve de positive ting ved skilsmissen, men giv plads til, at barnet gerne må være ked af det, og vis det, at du er der.

## NÅR BARNET OPLEVER SAVN

Det er uundgåeligt, at barnet oplever savn efter en skilsmisse. Barnets savn er ofte udtryk for, at det er meget knyttet til sine forældre. Og savnet kan blive særligt tydeligt, når barnet er i dagtilbuddet. Derfor har barnet brug for voksne, der hjælper det med at forstå og bære savnet – og som fortæller barnet, at det er forståeligt, at han eller hun savner sin mor eller far. Det betyder bare, at barnet holder meget af sine forældre – og at de holder af barnet.

Selvom dagtilbuddet også kan være et frirum, hvor barnet får mulighed for at lege og tænke på noget andet end skilsmissen, så gør det ikke noget, at savnet fylder hos barnet. Ofte vil savnet til forældrene være en følelse, som barnet oplever i bølger, og derfor kan det sagtens gå fra at være trist det ene øjeblik til at være glad og tilfreds det næste. Det vigtigste er, at barnet kan finde tryghed og omsorg hos dig og andre nære voksne i dagtilbuddet, når det savner sine forældre.





## EKSTRA STØTTE PÅ SKIFTEDAGE

Skiftedage kan være svære, og børn har brug for, at der er plads til de svære følelser. Små børn har nemlig ofte brug for at omstille sig fra det ene hjem til det andet - og det tager tid.

Det kan være utrygt for et lille barn, når det ikke kan se den ene af sine forældre hver dag, som det plejer. Hvis barnet er tæt knyttet til begge forældre, vil det derfor opleve og reagere på, at far eller mor forsvinder. Barnets tidsfornemmelse er ikke på plads, så ventetiden på, at mor eller far kommer tilbage, kan føles uendelig - og barnet kan blive bange for, at forælderen aldrig kommer tilbage igen. Så kan barnet reagere med utryghed og angst.

Derfor kan det også være, at barnet reagerer mere tydeligt i dagtilbuddet, de dage hvor det skal skifte fra den ene forælder til den anden. Det kan fx være, at barnet reagerer stærkere på noget, det ikke plejer at blive så frustreret eller ked af det over. Men også de børn, der ikke reagerer helt så meget udadtil, kan have brug for at mærke, at du eller andre nære voksne i dagtilbuddet er klar med et ekstra kram eller en hjælpende hånd, hvis noget er særligt svært på skiftedagen.