

10 FINGERREGLER



for hvordan foreldre kan støtte barna i forbindelse med samlivsbrudd

1

Fortell barna om samlivsbruddet når beslutningen er tatt. Vær ærlig og direkte. Forklar med egne orde uten å gå i detaljer om årsakene. Fortell heller at dere (foreldrene) ikke har det så godt sammen som dere hadde ønsket. Kanskje vil dere bli gladere og få det bedre hvis dere bor hver for dere.

2

Gjør det klart for barna at de selv ikke er noen årsak til samlivsbruddet. Det er noe de voksne ser som nødvendig, og selv skal ordne opp i.

3

Barna må forsikres om at dere som foreldre fortsatt er glade i dem, og alltid kommer til å være det. Gjenta gjerne dette.

4

Fortell barna at dere vet at de ikke ønsker å bryte opp familien.

5

Barna trenger forsikring om at de aldri kommer til å bli forlatt. Fortell hvordan den praktiske situasjonen kommer til å bli: hvem de skal bo hos, bosted for hver av foreldrene, samværsordning. Forklar at de vil bli fortalt om forhold som ennå ikke er avgjort så snart det er bestemt.

6

La barna fortsatt få være glad i dere begge. Barn er svært lojale overfor begge sine foreldre, og må slippe å ta parti for eller imot en av dere.

7

Unngå å snakke negativt om den andre når barna hører på.

8

Informér barnehagen, dagmammaen, skolen og eventuelt andre etter avtale med barna. Hjelp også barna med hvordan de kan snakke om det med andre.

9

Mange barn beskytter sine foreldre ved å la være å ta opp ting som de tror foreldrene blir lei seg for. Det er viktig å vise barna at det er greit å komme med spørsmål og følelser om vanskelige tema.

10

Det er misforstått trøst å si: "Ikke være lei deg du", "Ikke tenk på det" og lignende. Slike uttalelser fører ofte til at barna opplever sine egne følelser som unormale og uakseptable. Lytt heller til det de har å komme med. Gi dem tid og nærhet, og bekreftelse på at deres tanker og følelser er normale deler av livet.

Utformet av psykologene
Vigdis Kjær Galtung og Terje Galtung

