



## **Skilsmisse og barnets alder, Hvad du som voksen skal være opmærksom på.**

Hvordan et barn reagerer på, at mor og far skal skilles, kan afhænge af mange forskellige faktorer, hvoraf en af disse er barnets alder. I nedenstående afsnit kan du læse om, hvad du både som forælder og fagprofessionel omkring barnet skal være opmærksom på. Både i barnets adfærd i det daglige, men også i forhold til hvordan henholdsvis det lille og det store barn vil opleve skilsmissen, og det at mor og far ikke på samme måde er tilgængelige mere hver dag.

Under alle omstændigheder vil skilsmissen opleves som en sorg og et tab for barnet. Tab af familien, af søskende eller måske, af bolig, skole, dagtilbud, fritidsinteresser, kammerater, kæledyr etc. Der er mange faktorer, som vi som voksne måske slet ikke er opmærksomme på, men som har stor betydning for barnet.

Til dig som forælder kan dette afsnit være med i dine overvejelser, når du sammen med din ekspartner skal tage stilling til, hvilken deleordning der passer bedst til jeres barn.

Som fagprofessionel kan du bruge afsnittet til at orientere dig om, hvad du skal være opmærksom på og eventuelt tale med barnet om, når du er i kontakt med barnet i løbet af dagen.

Du skal desuden være opmærksom på at skabe rum for og imødekomme de følelser, barnet giver udtryk for. Det er hos dig hverdagen ser ud som den plejer, og derfor kan du også være med til at skabe den tryghed og stabilitet, som barnet for en periode ikke oplever hjemme grundet forældrenes skilsmisse.

Sammen kan I, som forældre og fagprofessionelle omkring barnet, bruge nedenstående viden til en fælles opmærksomhed i jeres samarbejde om at hjælpe barnet bedst muligt gennem skilsmissen.

Afsnittet er skrevet på baggrund af viden fra siden "*barnet i centrum.dk*" på statsforvaltningens hjemmeside, samt bogen "*børn i skilsmisser – hvordan gør vi i institution og skole*" af Bente Boserup samt Anna Louise Stevnhøj, samt viden omkring børns udvikling set i forhold til alder.

### **0-3 år**

Det lille barn forstår ikke mors og fars skilsmisse, men reagerer på at en primær person i barnets dagligdag forsvinder. Derfor bliver det vigtigt at de primære voksne omkring barnet fremstår rolige, således at barnet kan få ro til at være barn og reagere, uden at skulle rette sin opmærksomhed hen på eksempelvis en ulykkelig forælder.

Ved en skilsmisse vil barnet typisk reagere med regression, hvilket betyder at det vil gå tilbage i udvikling. Det kunne eksempelvis være det, at barnet begynder at bruge sut igen. Særligt i tilfælde hvor den primære voksne omkring barnet har det skidt. Derfor er det ekstra vigtigt, at fagpersoner/nær familie/ nære vensvenner omkring barnet kan stå til rådighed for barnet og tilbyde tryghed og stabilitet, hvilket er det barnet først og fremmest har brug for.

Når I som forældre bliver skilt, vil barnet opleve, at I ikke begge er der, som I var før, hvilket barnet kan have svært ved at forstå. Ligeledes er barnet ikke i stand til at overskue at eksempelvis mor kommer igen, når barnet oplever at hun pludselig ikke er der som hun plejer. Det betyder at en deleordning, og

måden den forløber, skal overvejes grundigt. Det er vigtigt at være opmærksom på, at I som forældre kan samarbejde og skabe sammenhæng omkring barnet.

Gode råd der hjælper jeres barn:

- Gentag de samme rutiner hos både hos mor og far.
- Husk at bamse og sutteklud er med barnet både hos mor og far.
- Den gode aflevering er at når barnet afleveres **bliver begge forældre sammen med barnet et par timer.**
- Husk at komme og besøge barnet i løbet af ugen ved den anden forældre. Dette så den følelsesmæssige relation bevares, og således at barnet ikke traumatiseres.
- Tal sammen og hold jer nøje ajour med barnets udviklingsspring når barnet er hos den anden forælder, sådan at stabiliteten og forudsigeligheden opretholdes.

Som fagperson har du pligt til at tage det op med forældrene, hvis du kan se at barnet ikke kan klare de mange skift af voksne.

Du har i det hele taget en vigtig rolle i forhold til rådgivning af forældrene omkring det lille barns behov.

### 3-6 år

I denne alder har barnet forsat svært ved at overskue "tid" og have forståelse for, hvad det reelt vil sige, at skulle se mor eller far i næste uge igen. Det er hårdt at være adskilt fra sine forældre. Derfor er det vigtigt at hjælpe barnet på vej, og eventuelt se den forælder barnet ikke er hos i løbet af ugen. Barnet er nu i børnehaven og har megen aktivitet omkring sig. Barnet bruger i denne alder energi på at forstå sociale samspil samt lære følelsesmæssige reaktioner og relationer til andre børn og voksne. Derfor er det også vigtigt, at der er ro omkring samværet, at der er forudsigelighed og faste rutiner hos både far og mor, så barnet kan føle sig tryk og bruge sin energi til at udvikle sig.

Barnet i børnehaven alderen kan nemt komme til at påtage sig ansvaret for forældrenes skilsmisse. Barnet er i denne alder meget sårbar, og kan reagere ved at gå tilbage i sin udvikling. Derfor er det vigtigt ikke at have åbenlyse uoverensstemmelser og konflikter, når barnet er til stede, idet barnet påvirkes kraftigt af disse.

Det er fortsat vigtigt at være opmærksom på, at I som forældre kan samarbejde og skabe sammenhæng omkring barnet.

Gode råd der hjælper jeres barn:

- Gentag de samme rutiner hos både hos mor og far.
- Husk at bamse og sutteklud er med barnet både hos mor og far.
- Den gode aflevering er at når barnet afleveres **bliver begge forældre sammen med barnet et par timer.**
- Husk at komme og besøge barnet i løbet af ugen ved den anden forælder. Dette så den følelsesmæssige relation bevares, og således at barnet ikke traumatiseres.
- Tal sammen og hold jer nøje ajour med barnets udviklingsspring når barnet er hos den anden forælder, sådan at stabiliteten og forudsigeligheden opretholdes.

Som professionel omkring barnet er det vigtigt at du er opmærksom på barnets trivsel i forbindelse med forældrenes skilsmisse. Du har ansvar for at italesætte det for forældrene, hvis den deleordning de har valgt ikke gavner barnet.



Du har en vigtig rolle i at hjælpe barnet med at orientere sig, i det der sker, og i at være opmærksom på at barnet ikke påtager sig skylden for forældrenes skilsmisse.

### **6-10 år Skolebarnet**

Barnet bliver nu mere bevidst omkring, hvordan I har det som forældre. Barnet vil nemt komme til at "passe på" jer, eksempelvis ved ikke at sige sandheden om hvordan barnet selv føler, hvorved barnet kan komme til at tage ansvaret for jeres følelser. Derfor er det også ekstra vigtigt at I som de voksne tager ansvaret, og ser det behov jeres barnet har, og ikke blot det behov barnet eksempelvis italesætter for at imødekomme jer. I kan eksempelvis opleve, at barnet hjemme ser ud til at trives og er samarbejdsvillig, mens skolen beskriver jeres barn som trist, aggressivt, passivt osv. Dette kan være en reaktion på den krise, barnet oplever i forbindelse med jeres skilsmisse.

Vær opmærksomme på at barnet i denne alder begynder at få venner og aktiviteter uden for familien. Derfor kan det give mening at overveje, om samværet skal tilpasses barnets sociale liv.

I denne alder kan mængden af tid, I er sammen med barnet være afgørende for din og dit barns indbyrdes relation, men ikke mindst for barnets oplevelse af tryghed og nærvær. Fra barnets perspektiv er tiden med mor og far fortsat vigtig og skal prioriteres af jer som forældre. Selvom barnet egentlig ønsker at være sammen med en ven er det barnets lyst, men ikke nødvendigvis barnets behov. Og skal barnet hjem til den anden forældre dagen efter, må du derfor som den ansvarlige sørge for, at dig og dit barn har haft alenetid og nærvær sammen inden skiftet.

Som professionel er det vigtigt, at du kan rumme og imødekomme de følelser, barnet giver udtryk for. Det er hos dig hverdagen ser ud som den plejer, og derfor kan du også være med til at skabe den tryghed og stabilitet, som barnet for en periode ikke oplever hjemme grundet forældrenes skilsmisse.

### **11-13 år Mellemlinje**

Barnet er nu så selvstændigt, at aktiviteter uden for familien samt stigende krav fra skolen er vigtige faktorer, der fylder meget i barnets liv. Derfor er det også vigtigt at I som forældre ser på barnets behov for at opbygge et selvstændigt liv frem for egne behov for at have samvær med barnet. Samtidig er det vigtigt, at I er bevidste om, at barnet fortsat vil være meget opmærksom på jeres følelser og være tilbøjelig til at tage hensyn til disse frem for egne behov.

Barnet kan have behov for periodevis at bo hos henholdsvis mor eller far, uden at dette handler om hvem barnet føler sig tættest knyttet til, men derimod om, hvor det for barnet giver mest mening at være i forhold til venner og fritidsaktiviteter.

En samværsordning kan derfor i nogle tilfælde være stressende for barnet, og det er vigtigt at være lyttende og at kunne give slip på egne behov som forældre.

Som professionel kan du være en støtte for det nu lidt større barn ved at tilbyde at være den lyttende voksne, der kan tilbyde et rum hvor barnet kan tale frit, og ikke bliver udfordret på at skulle passe på enten mors eller fars følelser.

### **13-16 år udskolingsbarnet**

I denne alder er barnet i gang med at løsrive sig fra jer. Derfor kan det også blive endnu sværere for barnet, hvis I skal skilles, idet barnet oplever, at den base det skal løsrive sig fra er ved at gå i opløsning. Det bliver derfor ekstra vigtigt, at I som forældre er opmærksomme på jeres barns reaktioner og trivsel. Jeres barn kan reagere ved at blive meget vred, eller ved at vende reaktionen ind ad, således at den ikke er så synlig for omverdenen. Barnet kan også vælge at vende



opmærksomheden mod sin bedste vens eller kærestes familie, eller ved at regrediere og knytte sig tættere til jer, frem for at fortsætte den løsrivelse barnet var i gang med.

Som forældre må I hjælpe jeres store barn med at italesætte de følelser og den sorg og frustration barnet oplever. I skal anerkende den oplevelse barnet har og tage ansvaret ved at vise og fortælle at I godt er klar over at det må være svært for jeres barn at opleve at I går fra hinanden. Når I viser jeres barn forståelse og tager ansvar for det der sker, vil jeres barn have mulighed for at fortsætte den løsrivelsesproces, der er en naturlig del af barnets udvikling.

Som professionel kan du hjælpe det store barn ved at stå til rådighed og tage initiativ til at tale med barnet om skilsmissen. Barnet er sårbart i denne alder og meget bevidst om sig selv, hvorfor du som voksen må hjælpe til at skabe det samtalerum hvor du og barnet kan mødes, og hvor barnet føler det kan tale frit.

Ligeledes må du være opmærksom på, at barnet måske ikke kan præstere det samme faglige niveau i skolen for en periode. Tal med barnet om det, og om hvordan du kan hjælpe barnet bedst.