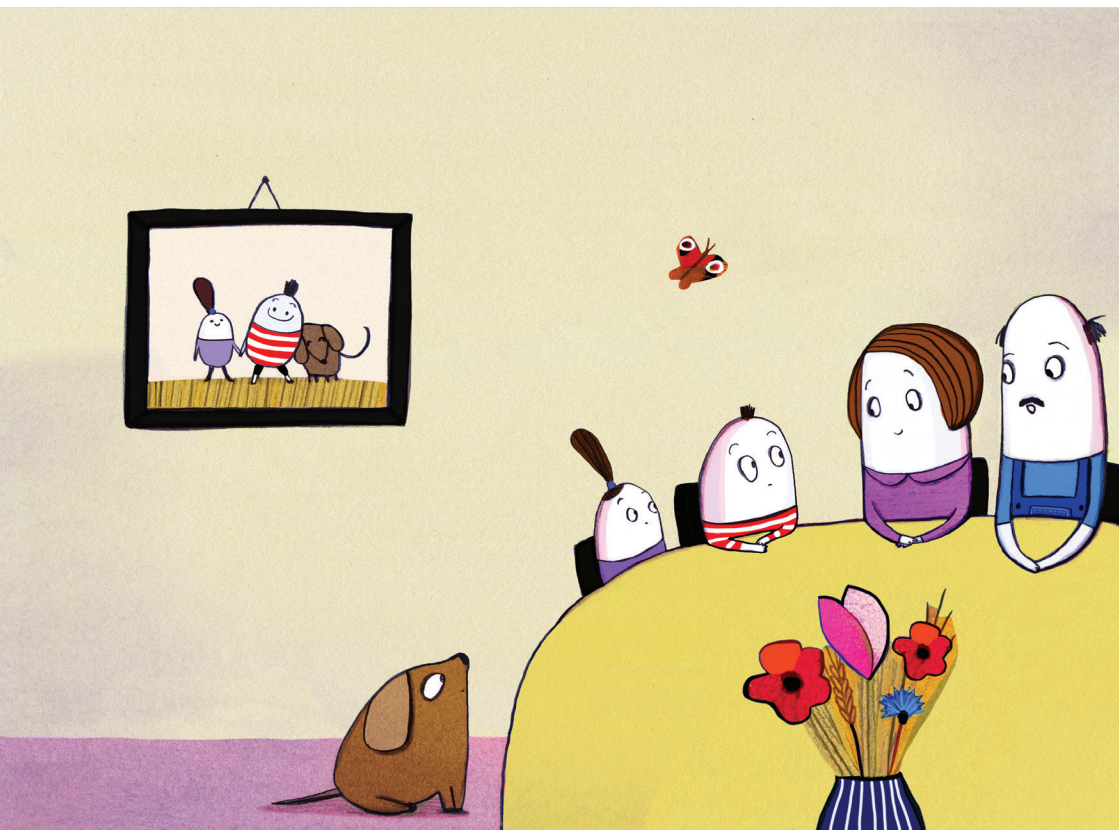


KÆRE FORÆLDRE FORTÆL, HVAD DER ER GALT

En pjece om, hvordan du taler med dine børn, når livet er svært



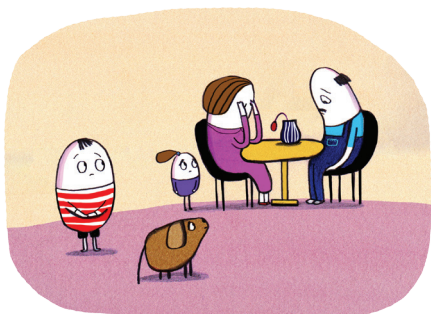
KÆRE FORÆLDRE

De fleste af os oplever på et tidspunkt, at livet tager en uventet drejning. Alvorlig sygdom, skilsmisse eller økonomiske problemer er nogle af de kriser, vi kan blive tvunget til at håndtere. Og her kan det være svært at vurdere, hvor meget man skal fortælle sine børn. Det korte svar er: Fortæl, hvad der er galt, og vær ærlig.

Vær åben og ærlig – og tal med dine børn

Som forælder er det naturligt, at du vil beskytte dine børn mod bekymringer og problemer. Men når du står i en krise, der påvirker dig – måske både fysisk og psykisk – kan du være sikker på, at dit barn fornemmer det. Og det sværeste for børn er tavshed.

Du skal fortælle dine børn, hvad der sker. Hvis du i misforstået godhed vælger at holde de tunge tanker for dig selv, laver børnene deres egen sandhed. I værste fald tror de, at de selv er problemet.



Når du og din familie står i en svær situation, er det vigtigt at hjælpe børnene med at skabe en tro på, at det hele nok skal blive godt igen. At I forældre finder en løsning, og selvom livet måske forandrer sig, bliver det nye liv også et godt liv. Vær sammen om det svære, og find håb og styrke i fællesskabet.

Pjecen her giver dig en række gode råd og fortæller dig, hvad du skal være særligt opmærksom på, når du skal fortælle dine børn, hvad der er galt. Til sidst finder du også nogle bud på, hvor du kan få mere hjælp, når du har brug for det.

ØKONOMISK KRISE

Har du økonomiske problemer, kender du måske til frykten for, at kreditorer eller naboer hører om det. Når du samtidig vil beskytte dine børn mod bekymringer, virker det som den bedste løsning at holde dem udenfor. Men det er det ikke.

Når konkurstruede familier, efter lang tids bekymringer, fortæller børnene om den økonomiske situation, kan en reaktion være:

"Jeg troede, at I skulle skilles. Det ville have været meget værre."

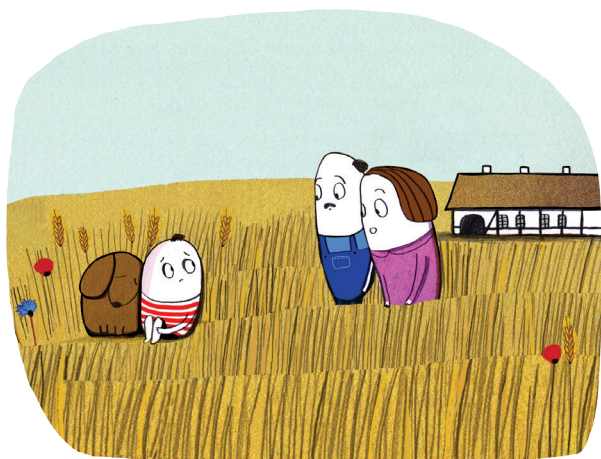
Det er et godt eksempel på, at fantasien kan være børnenes værste fjende i en svær situation. De er gode til at finde det positive i enhver situation – så længe de ved, hvad der sker.

Skal I flytte fra barndomshjemmet?

Oftentimes er det forældrenes bekymringer, der fylder mest i denne situation, og det er værd at huske, at børn sagtens kan plantes om, så længe de har trykthed omkring sig. Så kig på fremtiden sammen med børnene – og se på, hvilke positive sider der kunne være ved at flytte.

Hvordan hjælper du dine børn bedst?

Du kender dit barn bedst, og det er selvfølgelig vigtigt at tage hensyn til barnets alder og modenhed. Vær ærlig, tag udgangspunkt i det, børnene har oplevet, og brug et sprog og nogle begreber, som børnene kan forstå og forholde sig til.



EN RÆKKE GODE RÅD:

- Vent ikke på, at børnene spørger jer om, hvad der er galt
- Vælg en dag, hvor I har god tid. Eksempelvis en weekend
- Bring jer selv i ro, og saml jeres børn – også de små opfanger mere, end vi aner
- Fortæl dem, at de nok har mærket, at noget har trykket jer
- Fortæl konkret, hvad det handler om, og undlad at stille spørgsmål til børnene
- Fortæl, at I voksne finder en løsning
- Understreg, at børnene ikke har skyld eller ansvar
- Inddrag eventuelt andre relevante voksne – eksempelvis bedsteforældre, gode venner, pædagoger og lærere.

SYGDOM, DEPRESSION OG STRESS

Børn og forældre er som forbundne kar. Børn sanser alt, og de vil forsøge at finde mening i det, de fornemmer. De er ofte gode til at tackle problemerne – så længe de føler sig inddragede. I lever i en fælles virkelighed, og det værste for børn er tavshed og følelsen af at blive holdt udenfor.

Når du står ved dine følelser, hvad end du er frustreret, vred eller ked af det, lærer du dine børn, at følelser er ok, og du ruster dem til at klare de udfordringer, livet uundgåeligt byder på.

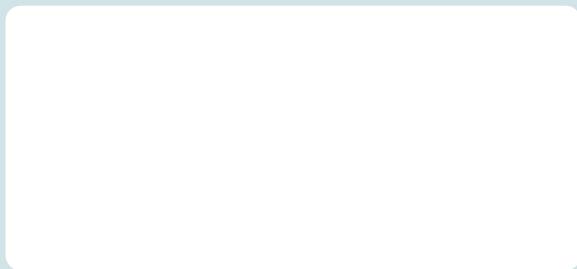
SKILSMISSE

Skal I skilles, er det vigtigt at anerkende, at jeres børn mister noget værdifuldt, og at der er noget at være ked af. Det medfører en sorg og et savn for børnene, der ikke længere skal se både mor og far hver dag. Familiebilledet brister, og børnene har ikke selv nogen indflydelse på situationen.

Det er hårdt. Men det bliver også godt igen. Hjælp børnene med at finde en tro på det.

HAR DU BRUG FOR HJÆLP?

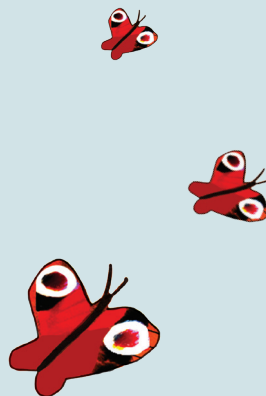
Kontakt din DLBR virksomhed.



Du kan også læse mere om emnet i bøgerne af Karen Glistrup:

**Hvad børn ikke ved – har de ondt af
Snak om det ... med alle børn**

Og på Karen Glistrups hjemmeside: familiesamtaler.dk



*Pjecen er en del af projektet
"Rådgivning til kriseramte landmænd".*

*Pjecen er støttet af Foreningen
PlanDanmark, lokale foreninger
og Landbrug & Fødevarer.*

Illustrationer: Pia Olsen