

Sådan forbereder I jer bedst til en børnesamtale



Gode råd - før børnesamtalen

Samtalen er jeres beslutning

For jeres barns skyld skal det være dig og din ekspartner, som vælger, at jeres barn skal tale med mig. Lad ikke dit barn stå med ansvaret for den beslutning. De fleste børn vil nemlig sige nej tak, hvis man spørger dem, om det har brug for en at tale med, eller om de har lyst til at tale med en fremmed voksen. Det gør de, fordi de ikke ved, hvad det indebærer at tale med en ukendt voksen. De har endnu ikke erfaret, at de får det bedre ved at tale om, hvordan de har det. Men som voksne ved vi, at det er rart at tale med andre voksne om ens tanker og følelser, når man synes livet er svært.

Begrund jeres beslutning

Jeres barn kan måske ikke lige se, hvorfor det skal tale med mig, men det vil helt sikkert gerne vide, hvorfor I synes, at det skal tale med mig. Det skal I derfor fortælle jeres barn. I kan fx sige, at I synes, alt det her med skilsmissen er svært, at I synes, det er vigtigt, at barnet får lov til at tale om, at mor og far skal skilles, fordi I ved, at det er svært at forstå. I kan også sige, at andre børn, hvis forældre er blevet skilt, har været glade for at tale med en anden end deres mor og far. Nogle børn vil sige: "Jeg kan da bare tale med dig". Det er et udtryk for, at jeres barn – helt naturligt – føler sig usikker på, hvad det går ind til, hvis det siger ja. I kan også fortælle jeres barn, at det er meget nemmere at være sur på sin mor og far, når de ikke er der.

Fortæl om mig, børnesamtalen og faktuelle forhold

Inden jeres barn kommer til børnesamtalen, vil det være godt, hvis I kan fortælle jeres barn lidt om mig, og hvad jeres barn skal tale med mig om. Når jeres barn ved noget om mig, og hvad der skal foregå, går det ikke og bruger unødvendig energi på at forestille sig, hvad der skal ske.

Giv også jeres barn så mange faktuelle informationer om samtalen som muligt, fx hvor samtalen foregår, hvor lang tid den tager, hvor I er imens osv. Vis også gerne jeres barn min børneside, hvor der er både billeder og tekst, der i børnehøjde fortæller, hvad børnesamtaler går ud på. Du finder siden her:

<https://www.skilsmissekonsulentten.dk/skilt/boernesiden/>

Giv jeres barn tilladelse til at tale frit

Jeres barn har brug for jeres tilladelse til at tale frit i samtalen. Mange forældre studser over dette, fordi de mener, at deres barn altid må tale frit. Det kan for så vidt også godt være rigtigt. Det er dog min erfaring, at de børn, hvis forældre eksplicit har fortalt dem, at de må tale frit, i højere grad også gør det. For jeres barn er det også vigtigt, at I får fortalt, at I ikke bliver vrede eller kede af det, som jeres barn fortæller om i samtalen, men at I tværtimod synes, at det, barnet fortæller mig, er vigtigt.

Børnesamtalen er fortrolig

Det er også vigtigt, særligt når vi taler om de større børn, at de ved, at det, de taler med mig om, er fortroligt. Og at det, som bliver fortalt videre, er aftalt mellem mig og barnet. For nogle børn er det vigtigt at vide, at det er dem, der bestemmer om noget skal fortælles videre.

På dagen for samtalen

Mind først jeres barn om samtalen, ca. ½ time før I tager hjemmefra. Så behøver jeres barn ikke at spekulere på samtalen fra tidlig morgen.

Gode råd – efter børnesamtalen

Mange tanker og følelser er bliver vendt hos jeres barn gennem samtalerne med mig. Derfor er det en god ide at give jeres barn mulighed for selv at fordøje samtalen. I vil godt kunne opleve, at jeres barn er totalt udmattet efter en børnesamtale. Det er helt normalt. Sørg derfor for, at I ikke skal ud og være selskabelige. Jeres barn har mere brug for ro, noget at drikke og en stille aktivitet.

Måske har jeres barn ikke lyst til at tale om samtalen. I kan evt. lægge papir og farver frem. Så kan det være, at jeres barn har lyst til at udtrykke sine tanker og følelser på den måde. Det vigtigste er, at det er et tilbud og ikke et krav.

Det er helt almindeligt, hvis jeres barn reagerer følelsesmæssigt, bliver ked af det, indadvendt eller sur. Det betyder helt enkelt, at vi har fat i noget, som er vigtigt at få bearbejdet.

I kan sagtens fortælle jeres barn, at I gerne vil lytte, hvis det har behov for at fortælle om samtalen. Men respekter, hvis jeres barn ikke har lyst til at tale om børnesamtalens indhold lige nu.

Undgå at udspørge jeres barn om samtalen. Det fører ikke noget godt med sig. Jeres barn befinder sig i en loyalitetskonflikt og vil derfor træde varsomt i forhold til, hvad det fortæller jer. Giv jeres barn lov til at have dette frirum uden at skulle stå til regnskab. Det har jeres barn brug for.

Når jeres barn begynder at fortælle, så lyt! Lad barnet fortælle, hvad det nu har brug for. Begræns spørgsmål til at være opklarende - selv om det kan være svært. Lad være med at gå i "løsningsmode". Det skal I først gøre, hvis jeres barn direkte spørger jer, om hvad I synes. De fleste børn har "bare" brug for, at forældrene lytter.

Jeg glæder mig til at møde både dig og dit barn.

Mange hilsner
Bettina

