

## Vad föräldrar kan göra för att hjälpa barn vid skilsmässa

Föräldrar behöver inte vara vänner efter en skilsmässa. Det är mera realistiskt att försöka vara hänsynsfull och affärsmässig. Försök att behandla den andra föräldern på samma sätt som du skulle behandla en affärspartner. Kom ihåg att målet för dig och din nya "affärspartner" är att uppfostra så bra barn som möjligt. Fundera på hur du skulle bete dig tillsammans med en affärspartner som du försökte avsluta en affär med (du skulle troligtvis inte ägna dig åt smutskastning av honom eller henne).

1. **Var punktlig.** Att komma för sent är hänsynslöst både mot den andra föräldern och gentemot barnet. Det kan hindra den andra förälderns planer och det kan sära barnet som väntar på dig. Det kan också störa barnets rutiner.
2. **Gå inte in i konflikt med den andra föräldern.** När ni diskuterar en omstridd föräldrafråga och är på väg att hamna i konflikt med varandra: ta en paus, lugna ned dig, fundera ett slag och kontakta sedan den andra föräldern med dina tankar och funderingar.

Det finns två saker som är viktiga när det gäller effektiv föräldrakommunikation efter en skilsmässa:

(1) att lära sig ta upp frågor på ett respektfullt sätt utan att anklaga, och

(2) att lära sig svara på den andra förälderns angelägenheter utan att hamna i försvar eller att börja anklaga.

Ni behöver lära er att attackera problem tillsammans istället för att attackera varandra eftersom det finns ett problem. Före detta partners i en kärleksrelation vet exakt hur de ska trycka på varandras knappar för att få den andre att reagera, och detta kan förstöra en föräldrarelation. Här följer möjliga sätt att ta upp angelägenheter på ett respektfullt sätt:

- a. Börja med att fråga om detta är en bra tid att prata. Försäkra dig om att du kan få den andra förälderns odelade uppmärksamhet (och ge din egen) för tillräckligt lång tid för att kunna få till stånd en konstruktiv diskussion.
- b. Undvik att komma med kommentarer som kan uppfattas som skuldbeläggande eller som ett angrepp mot den andra föräldern. Försök att uppmuntra en gemensam lösning av problemet genom att säga: "Vi har ett problem; jag behöver din hjälp."
- c. Beskriv situationen på ett lugnt och objektivt sätt. Beskriv även varför det är ett problem för dig och barnet.
- d. Undvik att avbryta. Ibland kan behovet att avbryta avhjälpas genom att göra noteringar medan den andra föräldern pratar. Du behöver lära dig att svara istället för att reagera.
- e. Innan du svarar med dina reflektioner, ställ frågor till den andra föräldern och lyssna på svaren. Du behöver göra allt du kan för att försöka förstå problemet från den andra förälderns perspektiv. Efter att båda föräldrar förmedlat sina perspektiv blir det mycket lättare att hitta lösningar som kommer att fungera både för dig och för barnet.
- f. Kom ihåg att din avsikt är att få den andra förälderns hjälp med att lösa problem och att detta ligger i ditt barns bästa intresse. Om du skuldbelägger och attackerar kommer du att inbjuda till försvar och motattack vilket istället skapar ett allt större avstånd mellan er.
- g. Kom också ihåg att ni samtalar på ett respektfullt sätt för att ni älskar era barn och värderar en föräldrarelation där man hjälps åt och stöttar varandra.
- h. Om du känner dig obehaglig till mods, hamnar i försvarsposition eller märker att du vill skuldbelägga eller attackera – bryt samtalet innan en dispyt uppstår. Be att få ta en paus eller tänka på saken och kanske ge besked på telefon nästa dag.
- i. När du är lugn och samlad kan ni fortsätta diskussionen och arbeta tillsammans för att hitta en lösning som fungerar för er båda.
- j. Skapa en handlingsplan för att lösa vem som skall göra vad och när.
- k. När det passar, kan man turas om att skriva ned sin plan och dela med sig till den andra föräldern.

3. **Ta aldrig den andra föräldrarnas resurser (känslomässiga, fysiska, finansiella) i anspråk utan dennes tillåtelse.** Detta innebär bland annat att inte lova bort barnet till andra aktiviteter (t.ex. fotboll) under den andra föräldrarnas tid tillsammans med barnet utan att först ha diskuterat det med den andra föräldern. Om barnet är bjudet på kalas och han eller hon egentligen skall träffa den andra föräldern den dagen låt barnet ringa föräldern och själv komma överens om arrangemangen. Det är så lätt att dras in i dessa situationer men försök att komma ihåg att detta är deras sak att lösa, inte din.
4. **Undvik att tala negativt om den andra föräldern när barnen är med.** Barn älskar båda sina föräldrar. Våldigt ofta behöver barnen "tillåtelse" från en förälder för att ha en bra relation med den andra föräldern. Uppmuntra barnet att ha kontakt med den andra föräldern. Om ett barn klagat över den andra föräldern eller dennes hushåll så uppmuntra barnet att diskutera det med den andra föräldern och låt barnet veta att du litar på dess förmåga att lösa problemet med den andra föräldern. "Mamma älskar dig verkligen. Jag tycker att du skall tala om för henne att detta stör dig. Jag är säker på att ni kan lösa detta tillsammans." När föräldrar pratar negativt om en förälder till ett barn eller agerar respektlöst mot den föräldern tar barnet upp samma beteende och attityd och agerar ut det mot den andra föräldern (och mot dig). Hjälpt ditt barn att älska och respektera båda sina föräldrar.
5. **Hjälpt barnet att förstå att mamma och pappa skall skiljas, inte pappa (eller mamma) och barnet.** Föräldraskap räcker livet ut. Undvik att säga "Hon lämnade oss."
6. **Agera på ett ansvarsfullt sätt så att barnen är säkra på att en ansvarsfull vuxen tar hand om dem.** Till exempel, ansvarsfulla vuxna med en affärsmässig relation kallar inte varandra fula namn, skriker eller reagerar med andra emotionella utbrott. En annan sak att minnas är att inte ge barnet det ansvar som hör till en förälder. Ett exempel på detta är att låta barnet avgöra hur mycket tid det vill ha till umgänget. Detta sätter barnet i en svår situation. För det första är det alldeles för mycket ansvar för ett barn. Och, ett barn skall **aldrig** bli ombedd att välja mellan sina föräldrar. Det är mycket bättre att be om barnets åsikt och att föräldrarna sedan tillsammans bestämmer umgängets omfattning. Om barnet, när man ber om dess åsikt, säger en sak till ena föräldern och något annat till den andre är detta en klar indikation på att barnet känner sig tvingad att visa lojalitet. Ett sådant barn kan behöva prata av sig till en neutral, stödjande person t.ex. en lärare. Ibland kan ett barn prata samtidigt med båda föräldrarna om sina preferenser för umgänget. Detta är lättare för ett äldre barn. Man behöver då göra klart för barnet att
  - (1) vi skulle uppskatta dina åsikter
  - (2) detta är vårt beslut
  - (3) tro inte att du behöver ta parti eller att du skulle kunna sära någon av oss med dina idéer och preferenser,
  - (4) det skulle sära oss mer att tro att du vill skydda oss för dina önskemål.
7. **Be inte barnet framföra meddelanden till den andra föräldern.** Detta sätter barnet mitt emellan föräldrarnas relation. Det lägger också mera ansvar på barnet än vad som är bra. Antag att barnet glömmer, eller tappar brevet? Antag att den andra föräldern blir arg när han/hon får meddelandet? Vem är det som lider då?
8. **Fråga inte barnet vad som händer i den andra föräldrarnas liv eller hushåll.** Detta är att be barnet att svika ett förtroende. Grill inte barnet om vad det gjort när det kommer hem från den andra föräldern. Barnet kan komma att känna att det inte var okay att det hade roligt. Kom ihåg att, förutom i situationer av utnyttjande, kan du inte kontrollera vad den andra föräldern gör med barnet när de har umgänge. Om du är orolig, prata med den andra föräldern om din oro. Om barnet är oroligt så uppmuntra det att ta upp det med den andra föräldern. Det kan vara frestande att hålla med barnet när det beklagar sig över den andra föräldern, men du bör be barnet att beklaga sig hos den andre istället. Du behöver uppmuntra att barnet utvecklar en sund relation till den andra föräldern.
9. **Låt varje hushåll ha sina egna regler.** Om ditt barn berättar att den andra föräldern låter det stanna uppe sent, äta kakor till middag och därför ska du också göra det, talar du om för barnet att ni följer dina regler när det är hos dig och att du inte kan tala om för den andra föräldern vad han/hon skall göra i sitt eget hus.
10. **Använd inte barnet som en bundsförvant eller någon som kan ge dig emotionellt stöd.** Detta är mera ansvar än ett barn bör ha och sätter dessutom barnet i en lojalitetskonflikt.

11. **Be inte barnet att hålla en hemlighet för den andra föräldern.** Detta sätter också barnet i en lojalitetskonflikt. Gå inte med på att ha hemligheter för den andra föräldern med barnet. Detta underminerar den andra föräldrarnas föräldraroll och ställer föräldern utanför viktiga saker i barnets liv.
12. **Diskutera inte finansiella eller emotionella detaljer som rör skilsmässan (eller problem med underhåll) med barnen.** Om de frågar, fråga dem vad de är oroliga för och tala sedan om att mamma och pappa kommer att diskutera det. Barn behöver veta att deras föräldrar arbetar på ett ansvarsfullt sätt för att lösa alla problem och att de inte behöver oroa sig.
13. **Försök att skapa så mycket stabilitet och kontinuitet mellan hushållen som är möjligt.** Genom att försöka hålla samma basrutiner runt sovtider, måltider och ha liknande förväntningar på disciplin, träning, läxor, att hjälpa till hemma, hygien och mat hjälper man barnet att lättare gå mellan hushållen.
14. **Ge barnen din tid och din uppmärksamhet.** Det är helt normalt att tro att du behöver underhålla ditt barn när ni får träffas efter en skilsmässa, men du behöver inte vända upp och ned på ditt liv eller spendera en massa pengar på dem för att kompensera den tid ni förlorat. Var dig själv och ha roligt tillsammans oavsett om ni fixar tvätten eller spelar spel.
15. **Om du inte kan träffa ditt barn regelbundet, var kreativ och håll en aktiv kontakt.** Ring, skriv, skicka e-mail, skicka vykort och kort, spela in kassetband där du läser favoritsagan, skicka en videokassett som visar var du bor, arbetar, dina husdjur, vänner etc. Bestäm er för att läsa samma bok, se samma film eller tv program och prata sedan om det tillsammans. Om den andra föräldern finns långt borta kan man videofilma ett barns fotbollsmatch och skicka till den andra föräldern. Skicka kopior av skolarbeten, teckningar och roliga saker som sagts under veckan till den andra föräldern.
16. **Se den andra föräldern som en tillgång för dig själv och ditt barn.** Ring den andra föräldern när du behöver hjälp när barnet är sjukt, när du behöver en lugn stund själv, eller när du tror att barnet helt enkelt behöver den andra föräldern.
17. **Undvik anklagande och skuldbeläggande ord** som "Jag lät dig ha barnen..." "Min son..." Tänk och tala i termer av barnen är något ni delar tillsammans.
18. **Förstå att barn ibland kan berätta överdrivna eller påhittade saker för föräldern de för tillfället är tillsammans med.** Detta är en naturlig företeelse och i regel ett försök att göra den föräldern till viljes. Barnet kan vara motiverad till detta på grund av lojalitet, oro för att föräldern ska känna sig sårad, viljan att vinna en favör hos föräldern, viljan att framkalla en reaktion, osv. Barnet ljuger inte utan försöker snarare att överleva, känna sig trygg, minska sin rädsla för att bli övergiven och att skapa en positiv relation med föräldern som det är tillsammans med.
19. **Häng upp ett umgängesschema där barnet kan se det.** Även riktigt små barn kan följa ett umgängesschema bestående av olika färger, där t.ex. dagar med ena föräldern är röda och dagar med den andra föräldern är blå. De kan också hjälpa till att "bocka av" dagarna och lära sig veta var de är och när det är dags att träffa den andra föräldern igen.
20. **Var försiktig med att övertolka ett barns motvilja vid överlämnandet.** Innan du blir bekymrad över ditt barns skenbara tvekan vid ett överlämnande till den andra föräldern, fundera på om barnet är tveksamt för att det försöker undvika att vara tillsammans med den andra föräldern, om det försöker utöva kontroll, demonstrera lojalitet mot dig, eller, vilket ofta händer, att barnet har roligt och inte är redo att sluta göra vad det gör och åka iväg.
21. **Fokusera på din egen framtid.** Franskilda makar tillåter sig inte att gå igenom skilsmässan och lämna den bakom sig när de är fokuserade på den andra föräldern och vägrar att släppa taget.
22. **Introducera barnet mycket långsamt till en ny partner.** Det är vanligtvis inte nödvändigt för barnen att möta en tillfällig partner eller påbörja relationer med en rad nya partners. Barnet kan uppleva en separation och saknad och bli förvirrad över vad "familj" och "äktenskap" betyder. Först efter att någon form av förpliktelse gjorts mellan dig och den nya partnern kan du börja fundera på att presentera barnet för en ny partner. Att skynda långsamt kan också hjälpa barnet att bygga upp en positiv relation med den personen. Barn har ofta svårigheter om de känner att de konkurrerar med den nya partnern om din uppmärksamhet. Se till att i början av den nya relationen ha tid på tu man hand med barnet, förutom tiden ni tillbringar som ny familj, för att underlätta för barnet att anpassa sig till din nya relation. Prata med barnet om det känner oro. En mycket viktig del i hur barnet accepterar din nya partner är hur den andra föräldern reagerar. Ta dig tid att diskutera med den andra föräldern för att undvika problem.

23. **Skapa umgängesplaner som stämmer med barnets utveckling.** Ta hänsyn till att barns önskemål och behov förändras med tiden. Vad en 6-månaders bebis och vad en 10-åring kan göra och vad de behöver är mycket olika. Följande är viktigt att ta i beaktande för att kunna utarbeta umgängesplaner som tar hänsyn till barnets ålder och utveckling:

**Barn under tre år:**

- i. Barn under tre lär sig lita på andra. De uttrycker sina behov och någon kommer och tar hand om deras behov. Den personen är en "anknytningsförälder" i barnets liv. Barnet vet att det kan lita till att den personen möter barnets behov. Barnet lär sig att man kan lita på andra människor.
- ii. När barn under långa perioder är separerade från någon de vet att de kan lita på och placerade hos någon som de ännu inte vet att de kan lita på, upplever de oro och otrygghet. De lär sig att inte lita på att deras behov kommer att mötas.
- iii. Detta kallas anknytning. Det avser det band ett barn utvecklar till den person som huvudsakligen tar hand om det. Ja, ett barn kan ha fler än en person som tar hand om det. Det kan vara vem som helst som barnet lärt sig alltid kommer att svara på ett skrik på hjälp. Med tanke på emotionell utveckling är det mycket viktigt att barnet kan bilda säkra bindningar med sina huvudsakliga "anknytningsförälder".
- iv. Bindningen som formades under barndomen har visat sig ha mycket stor inverkan på hur vi relaterar till andra som vuxna, speciellt i intima situationer.
- v. Barn under tre år utvecklar sina bindningar och behöver ha ofta förekommande kontakt med båda föräldrar och ingen lång separation från sin huvudsakliga "anknytningsförälder".
- vi. En förälder kan bli huvudsaklig "anknytningsförälder" till ett barn genom ofta förekommande kontakt, blöjbyten, matning, tröstning, badning etc. Det räcker inte att bara tillbringa tid med barnet; det måste vara vårdande tid.

**Barn 3 - 5**

- i. När barnen väl passerat sin bindningsfas är det möjligt att bli mera flexibel och att planera längre block med tid med vardera föräldern.
- ii. Barn som är yngre än fem behöver ofta förekommande kontakt med båda föräldrar på grund av deras outvecklade uppfattning av tid.
- iii. En uppsatt, färgkodad umgängeskalender i båda föräldrars hushåll kan vara till stor hjälp för barn i denna åldersgrupp.

**Barn 6 - 12 är i regel mest flexibla.**

- i. Om schemat fungerar för båda föräldrar, fungerar det i regel för barnet också. Barn i den här åldersgruppen är lite av en barometer av föräldrarnas anpassning.
- ii. Oavsett barnets ålder, ska barnet ges en känsla av att bli lyssnad på när det uttrycker preferenser till umgängestid med båda föräldrarna.

**Barn 13 och äldre:**

- i. Barn i den här åldersgruppen föredrar ofta färre byten och längre perioder med vardera föräldern.
- ii. De kan också föredra att ha ett huvudsakligt boende och "dejta" den andra föräldern som umgängesform. Låt inte detta sära dig. När barnen blir äldre blir deras relationer med kompisar viktigare för dem än deras föräldrar. Tonåringar skapar sig en identitet som är bortanför föräldrarna. De har också behov av att vara lättillgängliga för sina kompisar på telefon.

*Ovanstående text är översatt från en artikel med originaltiteln "What parents can do to help children with divorce", skriven av Kathleen O'Connell Corcoran, Ph.D. Originaltexten är på engelska och är översatt till svenska i december 2001 av Yvonne Hanthe.*