

Tips för föräldrar om hur de kan prata med sitt barn i en separationssituation

Föräldrarna måste prata med sina barn om frågor som berör dem. Kom överens i förväg om vad och hur ni diskuterar. Om möjligt, diskutera det med barnet tillsammans.

Vänligen ta hänsyn till följande i diskussionen

Föräldrarna måste ta hänsyn till barnets tankar och respektera dem, även om de strider mot föräldrarnas egna åsikter.

Föräldrarna fattar besluten och tar ansvar för dem.

Föräldrarna måste motivera sitt beslut för barnet.

Det är bra att diskutera med barnet om saker som förblir oförändrade och om saker som förändras. Berätta för barnet vilka saker hen kan påverka.

Minst följande saker är bra att ta upp i diskussionen:



Boende



Mötesrytm, bytesdag och bytesituationer



Skola och daghem



Keldjur, vänner och hobbyer



Vem transporterar barnets tillhörigheter och vilka är viktiga för barnet?

Det är viktigt för barnet att veta:

- Det är inte barnets fel att föräldrarna skiljer sig.
- Barnet kan prata öppet om separationen och om sitt eget liv. Hen har tillåtelse att fråga. Alla typer av känslor är tillåtna.
- Barnet har rätt att behålla relationen till sina föräldrar samt till andra personer som är viktiga för hen.
- Föräldrarna gör sitt bästa för att barnet ska ha det bra.
- Barnet kan få stöd i att bearbeta separationen till exempel av skolkuratorn.
- Att veta att andra barn också har föräldrar som skiljt sig kan göra det lättare för barnet.
- Barnets välbefinnande kan också stödjas av vetskapen att föräldrarna informerar släktingar och vänner samt daghemmet eller skolan om separationen.

Information för barn och ungdomar om föräldrarnas separation

+ SAMTALSTIPS FÖR FÖRÄLDRAR



Mina föräldrar skiljer sig. Vad betyder det?

Det är viktigt, att du förstår. Låt mig förklara.



Information för barn och ungdomar om föräldrarnas separation



Avtal

Föräldrarna beslutar tillsammans i frågor som gäller dig. saker som ska ingå i avtalet är:

- Hur påverkar separationen ditt boende? Bor du bara i ett hem eller bor du växelvis hos dina föräldrar?
- Hur tillbringar du tid och håller kontakt med dina föräldrar?
- Kommer dina föräldrar i fortsättningen att fatta beslut om dig tillsammans eller fattar bara en av dem besluten?

När avtalet upprättas är dina tankar och önskemål viktiga. Du kan berätta om dem om du vill. Vuxnas uppgift är att lyssna på dig, så att de kan ta hänsyn till dina önskemål. Till sist är det föräldrarna som beslutar om innehållet i avtalet.

Det kan vara svårt för dig att berätta om dina egna tankar om du är rädd att dina föräldrar ska bli ledsna.

Föräldrarna kan ibland vara oense. Du behöver inte välja sida. Du får tycka lika mycket om båda föräldrarna.



Att prata om separation

Du får prata och fråga om separationen. Du kanske har en mängd olika tankar och känslor om separationen. Att föräldrarna har beslutat att separera beror inte på dig.



Du har rätt att känna båda dina föräldrar

Det är din rätt att känna båda dina föräldrar, även om du bor bara med den ena.

Din rätt kan förverkligas på många olika sätt. Du kan till exempel tillbringa tid hemma hos dina föräldrar eller träffas någon annanstans, till exempel på en hobby. Att ringa eller kommunicera med en förälder kan också vara ett bra alternativ.



Barnatillsyningsmannen

Barnatillsyningsmannen kan hjälpa dina föräldrar att komma överens om frågor som rör dig efter separationen. Barnatillsyningsmannens uppgift är att se till att avtalet som föräldrarna gör tar hänsyn till ditt bästa.



Barnets bästa

Barnets bästa uppnås när du har det tryggt och bra. Då kan du fokusera på dina egna saker, vänner, lek och lärande. Föräldrarna och andra vuxna måste ta hänsyn till ditt bästa i beslut som rör dig.

Var kan man få hjälp?

Man kan också tala om separationen med andra än föräldrarna:

- Du kan prata med din skolas kurator.
- Du kan ringa Barn- och ungdomstelefonen på 0800 96 116 (Mannerheims barnskyddsförbund, MBL). En vuxen svarar i telefon på svenska. Du kan prata med hen om vad som helst. Telefonen är öppen måndag och tisdag kl. 14–17 samt onsdag och torsdag kl. 14–20. Samtalet är kostnadsfritt.
- På Sekasin chatten (sekasin.fi/sv) kan personer från 12 år och uppåt chatta anonymt om allt de har på hjärtat. Chatten är öppen på vardagar kl. 15–19 och veckoslut kl. 17–21.

