

Skilsmisseråd og -vejledning til forældre for børn i 0.-6. klasse

Når bruddet er en realitet, og når I har besluttet jer for, at I ikke længere skal bo sammen, er det vigtigt, at I orienterer jeres barns/børns klasselærere og SFO'en.

Da det er vigtigt, at børn får afløb for deres smertelige følelser i takt med, at de opstår, så de ikke bruger den følgende tid i skolen triste eller kede af det, kan HPR tilbyde jeres barn en plads i "skilsmissegruppen". Hvis I takker ja til dette tilbud, vil skilsmissegruppens voksne indkalde jer forældre til en samtale inden jeres barn starter i gruppen.

10 gode råd, der har betydning for, at barnet kommer igennem skilsmissen

1. Forbered dit barn grundigt på, hvilke ændringer skilsmissen vil medføre – inden I flytter fra hinanden
2. Fortæl dit barn, at det ikke er skyld i skilsmissen
3. Fortæl dit barn, at skilsmissen er en nødvendig løsning på en konfliktfyldt situation mellem mor og far
4. Lad ikke barnet afgøre, hvem af jer det skal bo hos
5. Lad barnet blive i sit miljø, så det ikke skal skifte skole og dermed udsættes for flere sociale brud
6. Sørg for at tilgodese barnets behov for samvær med den forælder, det ikke bor hos
7. Sørg for, at barnet sikres tilknytning til begge forældres familier – især bedsteforældrene
8. Hold barnet uden for jeres eventuelle indbyrdes konflikter. Lad være med at tale dårligt om hinanden i barnets påhør
9. Lad være med at behandle barnet som en voksen eller tildele barnet en voksenrolle
10. Tænk over om jeres barn er rede til, at I danner ny familie, inden I gør det.

Yderligere rådgivning og info på nettet

[Den anonyme rådgivning for børnefamilier - Hjørring Kommune](#)

[Center for Familieudvikling](#)

Mor og far skal skilles

Netdoktor

Netbrevkassen

Børns Vilkår (børnetelefonen og forældretelefonen)

Børneportalen

Delebarn

Familieretshuset