

HPR

Hjørring —
Private Realskole



SKILSMISSEGRUPPER PÅ

HPR

ET TILBUD TIL BØRN I 1.-6. KLASSE

Til mor og far

Når voksne går fra hinanden, følger der ofte både store forandringer og svære følelser – ikke mindst for børnene.

En skilsmisse betyder ofte sorg og tab, og det kan være svært som forælder at vide, hvordan man bedst støtter sit barn.

På HPR ønsker vi at hjælpe børn gennem denne omvæltning ved at give dem mulighed for at sætte ord på deres følelser i trygge rammer – sammen med jævnaldrende i samme situation.

Det er vigtigt, at børn får mulighed for at bearbejde deres oplevelser, så de ikke går alene med tunge tanker i hverdagen og i skoletiden.

Åbenhed og samtale er nøglen til at lette på de svære følelser. I den forbindelse er det vigtigt, at I som forældre informerer klasselæreren og evt. SFO'en, hvis der sker ændringer i hjemmet. Det kan være afgørende for barnets trivsel.

Hvad er en skilsmissegruppe?

På HPR tilbyder vi skilsmissegrupper til de børn, der har behov for støtte i forbindelse med, at deres forældre ikke længere bor sammen.

Formålet med gruppen er at skabe et fortroligt rum, hvor børn kan dele deres oplevelser og lytte til hinanden. Det er ikke terapi – men et trygt fællesskab, hvor man kan spejle sig i andre og finde ud af, at man ikke er alene.

Mange børn har svært ved at tale åbent med deres forældre om, hvordan de har det – af frygt for at såre. Her kan skilsmissegruppen være en stor hjælp.

Erfaringer viser, at det hjælper børn at møde andre i samme situation og opleve, at deres følelser er normale og forståelige.

****Bemærk:**** Gruppedeltagelsen er fortrolig. Forældre orienteres kun, hvis vi vurderer, at det er nødvendigt. Børn og voksne i grupperne har tavshedspligt.

Rammer for skilsmissegrupperne

- Antal børn: 6-8 børn pr. gruppe

- Hyppighed: 2 gange om måneden (ulige uger)
- Tilmelding: Kontakt klasselæreren eller en af gruppens voksne
- Samtale: Efter opstart tilbydes en samtale med jer forældre
- Begge forældre skal være orienteret om barnets deltagelse

Indhold og aktiviteter

Ved første møde laver vi en præsentationsrunde, hvor barnet fortæller lidt om sig selv:

Navn, klassetrin, hvor de bor, og hvorfor de er med i gruppen.

Herefter arbejder vi med forskellige aktiviteter og samtaler, der tager udgangspunkt i dét, der fylder i børnegruppen. Det er børnenes egne behov og fortællinger, der styrer samtalerne.

Vi forventer, at I som forældre...

- Bakker op om jeres barns deltagelse
- Respekterer tavshedspligten mellem børnene og os voksne
- Kontakter os, hvis I har spørgsmål eller undrer jer over noget

Gruppeinddeling og mødetider

****1.–3. klasse****

Tirsdage kl. 10.55–11.40

 **Frederik Bradsted Pedersen &
Bettina Høst Nielsen**

****4.–6. klasse****

Fredage kl. 10.55–11.40

 **Bettina Høst Nielsen & Anja
Lindrup Larsen**

Alle grupper mødes i egne, faste lokaler.

Voksne der deltager i skilsmissegrupperne

Skilsmissegruppen fra 1.- 3.kl.



Frederik Bradsted Pedersen

SFO pædagog

fbp@hpr.dk



Bettina Høst Nielsen

SFO pædagog

bhn@hpr.dk

Skilsmissegruppen fra 4.- 6.kl.



Bettina Høst Nielsen

SFO pædagog

bhn@hpr.dk



Anja Lindrup Larsen

lærer

aj@hpr.dk

Citater fra børn i andre skilsmissegrupper

"Jeg savner meget min far i hverdagen."

*"Da mor og far fortalte de skulle skilles,
troede jeg det var min skyld."*

*"Det er godt at snakke om nogen ting, som man ikke
kan snakke med sine veninder om. De forstår
det ikke rigtig, fordi deres forældre ikke er skilt."*

*"Godt at være med, man snakker om ting, man ikke
kan snakke med andre om."*

"Børnegrupperne har hjulpet mig videre."

Skilsmisseråd og- vejledning til forældre:

