Rädda Barnen

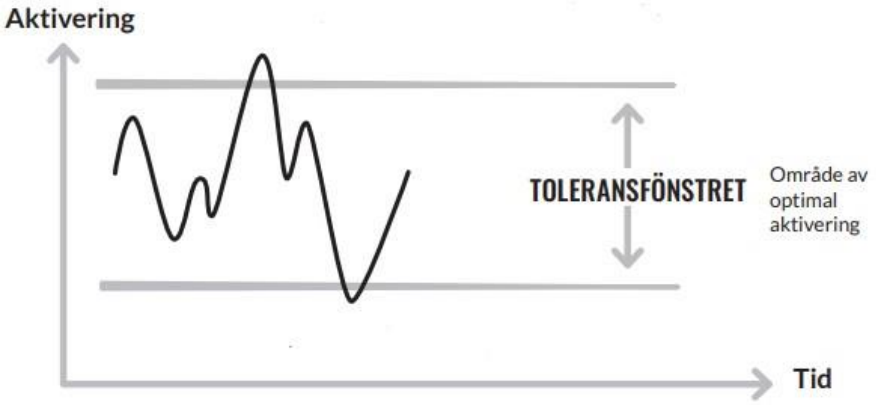
VAD KAN DU SOM FÖRÄLDER GÖRA FÖR ATT UNDERLÄTTA FÖR DITT BARN NÄR DU ÄR I KONFLIKT MED DEN ANDRA FÖRÄLDERN?

I en föräldrakonflikt är det lätt att bli upptagen av sina egna känslor och ha fokus på vad den andra föräldern har för fel och brister. Det kan då vara svårt att se barnets behov, så med de här tipsen kan du få hjälp att sätta på dig dina ”barnglasögon”. Du kan inte ta ansvar för vad barnets andra förälder gör, utan du måste fundera på hur det DU gör påverkar barnet och vad just DU kan göra för att underlätta för ditt barn.

FUNDERA PÅ DITT EGET MÅENDE

Finns det något du kan göra för att ta hand om och sänka din stressnivå? På Rädda Barnen använder vi ofta metaforen med syrgasmasken på flygplan, att föräldrar först ska ta på sig sin mask innan de hjälper sina barn. Det gäller här också. Om inte du mår bra är det mycket svårare för dig att se ditt barns behov. Sök hjälp om du tror att du skulle behöva det för att sänka din stressnivå och förbättra ditt mående, det gynnar också ditt barn i förlängningen.

Vi kan tänka att vi alla har ett toleransfönster. Inom vårt toleransfönster klarar vi av att hantera de situationer som uppstår i vardagen och vi kan reglera våra känslor även om de kan variera i intensitet. Vi kan också använda våra kognitiva funktioner på ett optimalt sätt. När vi lever under hög stress som vid en separation eller långvarig konflikt blir vårt toleransfönster smalare och det krävs mindre för att vi ska hamna utanför. Vi får svårare att behålla kontakten med vår känsloreglering och impulskontroll och hamnar lättare i situationer där vi ”tappar det”. Vi kan då både säga och göra saker som vi aldrig skulle säga eller göra när vi är inne i vårt toleransfönster. Så rådet är, ta reda på vad du behöver för att bredda ditt toleransfönster och även vad du behöver för att komma tillbaka in när du har hamnat utanför.



BARN HAR RÄTT TILL INFORMATION

Barn har rätt att få information om vad som händer och att vara delaktiga i beslut som rör dem. Ge barnet den information som barnet efterfrågar om du har ett svar, men tänk på att det behöver vara på en nivå som barnet kan förstå utifrån ålder och mognad. Skilj också på ”barnprat” och ”vuxenprat”, så du inte drar in barnet i något som du egentligen ska ta med den andra föräldern. Det är barnets behov att prata som ska styra. Om du har behov av att prata med någon på grund av egen oro eller ilska behöver du ta det med en annan vuxen.

ANVÄND INTE BARNET SOM BUDBÄRARE

Barn berättar ofta om hur de används för att skicka meddelanden mellan sina föräldrar och att det är särskilt jobbigt när det de ska meddela är något som den andra föräldern kommer att bli arg för.

KOMMUNICERA I FÖRSTA HAND SOM FÖRÄLDRAR

Hitta ett sätt att kommunicera med den andra föräldern som fungerar för er båda och som barnet inte tar skada av. För att göra det behöver ni förändra ert kommunikationsmönster från det som ni har haft utifrån att ni har varit ett kärlekspar till ett som har fokus på att ni är föräldrar till ett gemensamt barn. I en parrelation kan kommunikationen vara kärleksfull, neutral eller fientlig och allt däremellan. I en föräldrarelation ska all kommunikation handla om barnet och gynna barnet. Att kommunicera handlar till stor del om HUR vi säger och gör saker, inte bara VAD vi säger och gör. Därför kan något som inte var menat som kritik ändå tas emot som det. Kanske för att tonfallet eller kroppsspråket speglar något annat än de ord som sägs. Det påverkar förstås både tolkning och reaktion hos mottagaren som i sin tur kan elda på konflikten. Så fundera gärna på hur du brukar kommunicera med den andra föräldern både verbalt och icke-verbalt och om det är möjligt att göra på ett annat sätt.

PRATA INTE ILLA OM DEN ANDRA FÖRÄLDERN INFÖR BARNET

Bråk och konflikter mellan föräldrar gör ofta barn rädda och oroliga. Föräldrar som inte kan prata med varandra eller som inte ens hälsar när de träffas är sådant som barn ofta tar upp som väldigt jobbigt. Det är båda föräldrarnas ansvar att det blir lugnt för barnet. Låt inte barnet ta del av konflikter eller bråk och **prata inte illa om den andra föräldern inför barnet**. Det gäller även andra vuxna i barnets närhet och det kan du som förälder gärna påminna om. En situation som för många barn ger särskilt mycket oro är övergången från en förälder till en annan. Gör den så lugn och positiv som möjligt för barnet och ge barnet tid och utrymme att landa hos dig.

BARN HAR RÄTT ATT SKYDDAS FRÅN VÅLD

Varken ditt barn, den andra föräldern eller du själv ska utsättas för våld och ingen ska behöva vara rädd i kontakten med den andra. Det är den som är våldsam som är ansvarig för det. Det spelar ingen roll om man har blivit ledsen, arg eller provocerad, man har ändå ansvar för att inte göra andra illa. När det finns våld med i bilden är det bästa oftast inte att försöka få till att fatta gemensamma beslut eller ens träffas. Då är det bättre att minimera kontakten för att det ska bli så tryggt som möjligt för alla, inte minst för barnet, och söka professionell hjälp.

GE BARNET TILLGÅNG TILL ANDRA VIKTIGA VUXNA

Ibland kan det vara så att den andra föräldern inte har tillräcklig omsorgsförmåga för att träffa eller ta hand om barnet, men barnet kan ändå ha behov av att träffa de släktingar som hör till den andra föräldern. Utgå ifrån vad barnet vill och låt barnet få träffa dessa andra viktiga vuxna på ett sätt som känns tryggt för alla inblandade.

Om ett gemensamt föräldraskap har fungerat bra tidigare finns goda förutsättningar för att det ska fungera igen. Har det däremot funnits stora slitningar eller om ni kanske aldrig delat vardagen som föräldrar blir utmaningarna ofta större. Du kan som sagt inte ta ansvar för den andra föräldern, men om du gör vad du kan för att själv må bra och underlätta för ditt barn så kommer det göra stor skillnad.

LÄS MER!

Så pratar ni med barnen om skilsmässan (raddabarnen.se)

Barn med föräldrar på olika håll - Stiftelsen Allmänna Barnhuset (allmannabarnhuset.se)

att skiljas - när man har barn (mfof.se)