

Det finns en hel del nya utmaningar för både barn och föräldrar som separerar. Det viktiga är att eventuella konflikter dämpas, det tjänar alla på. Här presenterar vi ett antal tips vi samlat på oss genom åren.

Skriv ut och bocka för det du själv uppfyller, resterande punkter kan vara ett diskussionsunderlag.

- Barn ser och hör mer än vad man tror och ibland drar de fel slutsatser*
- Barn har ofta drömmar eller fantasier om att mamma och pappa ska bli ett par igen*
- Barn tar ofta på sig skulden när något händer som till exempel att föräldrar bråkar och skiljer sig*
- Låt aldrig ditt barn vara budbärare mellan er föräldrar*
- Vid stora förändringar som vid en skilsmässa eller vårdnadskonflikt, kan ett barn få problem med till exempel mat, sömn eller koncentrationsförmåga. En del barn blir mer ängsliga och oroligare än tidigare, medan andra kan bli alltför ansvarstagande*
- Hjälp barn att förstå att mamma och pappa skall skiljas, inte pappa/mamma och barnet*
- Förstå att barn ibland kan berätta överdrivna eller påhittade saker för föräldrar de för tillfället är tillsammans med*
- Utnyttja inte ditt föräldraansvar genom att överreagera eller förstora oviktiga händelser och småsaker*
- Konflikter mellan föräldrar drabbar barn på ett negativt sätt, de kan känna oro och sorg mm*
- Föräldrar i konflikt bör undvika att blanda in egna föräldrar som tar parti, detta förstärker ofta konflikten*
- Föräldrar i konflikt bör uppsöka familjerätt för samarbetsamtal eller genomgå BIFF eller liknande*
- Tala aldrig negativt om den andra föräldern inför barn*
- Fråga inte ditt barn vad som händer hos den andra föräldern i form av "förhör", låt barn självmant berätta*
- Låt varje hushåll ha sina egna regler, lägg dig inte i vad den andra föräldern gör. Att ni har olika åsikter innebär inte att någon har fel*
- Använd inte barn som en bundsförvant eller sök emotionellt stöd*

- Förmedla inte hur dåligt du mår eller hur ensam du känner dig varje gång ditt barn inte är hos dig, detta skapar oro och ångest hos barn*
- Be inte barn att hålla hemligheter för den andra föräldern*
- Låt barn vistas ostört hos den andra föräldern, ring inte upprepade gånger*
- Diskutera inte finansiella och emotionella detaljer som rör skilsmässan, ha överhuvudtaget inga vuxendiskussioner med barn*
- Försök skapa så mycket stabilitet och kontinuitet mellan hushållen som möjligt*
- Arrangera bytesdagar så de infaller på skoldagar, ditt barn tar då ett naturligt avsked på morgonen och går sedan hem till den andra föräldern efter skolan. Man undviker konfrontation mellan föräldrar och barnet utsätts inte för utdragna avsked*
- Ge ditt barn din tid och din uppmärksamhet*
- Om du inte kan träffa ditt barn regelbundet, var kreativ och håll en aktiv kontakt*
- Se den andra föräldern som en tillgång för dig själv och ditt barn*
- Uppmuntra ditt barn att tycka om den andra föräldern*
- Locka aldrig ett barn att strunta i umgängestid med den andra föräldern*
- Boka aldrig upp ditt barn på tider då den andra föräldern har umgängestiden*
- När du som förälder ska förmedla ett budskap till den andra föräldern, gör det utan att lägga skuld eller ha ett anklagande sätt*
- Häng upp ett umgängesschema där ditt barn kan se det*
- Var försiktig med att övertolka ett barns motvilja vid överlämnandet*
- Tillåt ditt barn att fira födelsedagar hos den andra föräldern även om de inträffar på din umgängestid. Här behöver man vara flexibel, det gynnar ditt barn*
- Undvik utdragna diskussioner om barnets pass, detta kan uppfattas som om du försöker förhindra eller försvåra barnets resa*
- Fokusera på din egen framtid*
- Introducera ditt barn mycket långsamt till en ny partner*
- Skapa umgängesplaner som stämmer med barns utveckling*
- Var punktlig*
- Hot, våld, övergrepp eller missbruk mm är aldrig acceptabelt*