

Voldens/konflikternes påvirkning af dit barn og jeres indbyrdes samspil.

Følgende beskrivelser viser, hvordan børnene *kan* have det og som *kan* skyldes volden/konflikterne. Børn reagerer forskelligt, noget kan du måske genkende hos dig og dit barn og andet ikke.

Når børn har oplevet ting, som de burde være forskånet for, er det allervigtigste at hjælpe dem så godt som muligt. Det får således stor betydning for belastningsgraden hos dit barn, hvordan dit barn hjælpes.

Erfaringer siger, at det er vigtigt, at du som forælder inviterer dit barn til at tale om de ting, de har set og oplevet. Nogle tænker, at barnet selv siger til. Sådan kan det også være, men ofte vil dit barn ikke sige noget direkte til dig som forælder. Det kan der være flere forskellige grunde til bl.a., at de er bange for at gøre dig ked af det, og at de er bange for konsekvenserne, og endelig fordi de let føler, at det er deres skyld!

Nogle forældre kan tænke, at det er bedst ikke at belaste sit barn og undlader derfor at tale med det om oplevelserne. Det er en meget god tanke, at du vil skåne dit barn for mange voksendetaljer om hvad der er sket, men det er misforstået omsorg for dit barn, hvis du undlader at tale med dem om oplevelserne på en aldersvarende måde.

Nogle gange træffer forældre også det valg, fordi det *kan* være svært at tale om noget med sit barn, som man er meget ked af, at barnet har oplevet. Forældre kan være tynget af skam og skyld, som er med til at gøre det vanskeligt at få taget hul på samtalen.

Sidst i denne oversigt står nogle stikord og inspiration til, hvordan du kan tale med dit barn og husk at du altid her på Krisecenteret kan få støtte og hjælp til det af personalet.

Problemer, som dit barn kan have og som kan skyldes volden/konflikterne i hjemmet.

- koncentrationsbesvær
- svært ved at få lavet lektier
- er træt
- svært ved at komme til tiden
- svært ved at fungere fagligt stabilt
- virker trist og initiativløs
- overreagerer følelsesmæssigt, almindeligvis i bagatelagtige situationer

Reaktionsmønstre, som dit barn kan have:

- oplever at det er alene og skal klare vanskelighederne selv

- bliver særdeles pligtopfyldende,
- bliver kontaktsøgende,
- har ekstrem behov for struktur,
- bliver tilbagetrukne,
- bliver mistænksomme, på vagt (de er vant til mange og hurtige forandringer og kommer til at forvente det i flere forskellige sammenhænge)
- bliver aggressiv

Dit barn kan opleve skam, fordi

- jeres forældreproblemer er tabubelagt
- I som forældrene bryder de gængse normer
- det oplever sig og jeres familie anderledes og mindreværd

Derfor kan dit barn

- undgå nære forhold
- mangle erfaringer med sociale relationer
- give sig selv skylden for volden
- føle sig ansvarlig for at løse jeres families problemer
- let opleve konfliktsituationer som en trussel om tab af den ene forælder

Dit barn kan tage voksenansvar, hvilket kan vise sig ved, at

- dit barn overtager jeres opgaver, som forældre
- dit barn passer på jer forældre
- dit barn bliver overansvarlige (dækker ofte over en lav selvfølelse)
- dit barn kan virke alvorlig
- dit barn kan være kontrollerende
- generationsgrænserne mellem jer udviskes

- dit barn kan opleve at være i en loyalitetskonflikt mellem jer som forældre, hvilket kan medføre, at de føler de svigter den ene af jer, ex. faderen, som ikke er med på Krisecenteret

Signaler, som *kan* ses i samspillet mellem jer som forældre og jeres barn

- samspillet er konfliktfyldt
- I som forældre har lav frustrationstærskel
- I som forældre er uopmærksomme og mangler indføling
- at jeres barn er meget registrerende ift. jer som forældre
- at jeres barn reagerer påfaldende, når der er optrapning til konflikt
- at barnet reagerer påfaldende, når der opstår skænderi mellem andre ex. i skolen, børnehaven eller ved synet af drikkevarer og berusede personer.
- at voldsudøverens forandrede adfærd skræmmer jeres barn
- at volden gør, at I som forældre mister opmærksomheden på jeres barn – det gælder jer begge.

Her er inspiration til en samtale med dit barn, som du evt. kan bruge:

- nogle situationer kan gøre det lettere at starte en snak med dit barn. Ex. når I går eller kører en tur. Når I spiller et spil, laver mad sammen eller ved sengetid
- bevar en åben og interesseret atmosfære
- bekræft dit barn
- signaler at du kan holde ud at høre det
- fortæl at dit barn ikke kan være skyld i jeres voksenproblemer
- lad dit barn forstå, at det burde have været forskånet for disse krænkelser
- tal ikke nedsættende om den anden forælder som person, men tag afstand fra den uacceptable handling/adfærd, som forælderen har gjort/vist.
- brug generaliseringer ex. ” Nogle børn kan have det sådan...”, nævn nogle af de beskrevne påvirkninger og reaktionsmønstre for dit barn.

Hvis dit barn genkender nogle af de ting, du nævner, kan du invitere det til at tale mere om det. Hvis dit barn ikke svarer dig, skal du ikke tænke, at dit arbejde er spildt eller mislykket ☺

Derimod skal du tænke, at du nu har vist dit barn, at du ved, hvordan det *kan* have det. Det har stor betydning for dit barn og kan medføre, at dit barn på et andet tidspunkt vælger at tale med dig, da det er trygt ved, at du ved, hvordan det kan have det.

Oftentimes kan det være godt at læse en bog, som omhandler emnet sammen med dit barn. Det kan være med til at give dit barn oplevelsen af, at det ikke er alene om at have det på denne måde og kan give anledning til at tale med dit barn om, hvorvidt det genkender nogle ting fra historien.

God fornøjelse og husk, at det *aldrig* er for sent at italesætte barnets oplevelser.