

## Börn og sambúðarslit foreldra



### Börnum sagt frá skilnaðaráformum

Góður undirbúningur barns fyrir skilnað getur gert ferlið auðveldara fyrir barnið. Ef fullreynt er að sambúðin gengur ekki upp og að skilnaður er eina leiðin ættu foreldrar að forðast að draga það lengi að segja börnunum frá ákvörðun sinni. Börn eru fljót að finna á sér ef eitthvað er í ólagi og það bætir ekki úr skák ef þau skálda í eyðurnar og magna upp vandann vegna skorts á upplýsingum. Oftast er æskilegast að foreldrar segi sameiginlega frá ákvörðun sinni. Þetta á einnig við þó skilnaður sé einungis ósk annars aðilans.

Umræður við börn um skilnað þurfa að taka mið af þroskastigi þeirra. Áður en börnum eru færðar slíkar fréttir er heppilegast að foreldrar hafi áður komið sér saman um hvaða upplýsingar verði veittar. Æskilegt að gefnar séu réttar og einfaldar upplýsingar (t.d. að ósamkomulag ykkar sé svo mikið að það geri alla í fjölskyldunni vansæla og að þið haldið að öllum muni líða betur ef þið búið sitt í hvoru lagi). Í þessu sambandi má ræða á einfaldan hátt deilumál sem börnunum eru kunn, en forðast ætti að blanda börnum í harðar eða flóknar deilur sem þau hafa ekki þroska til að skilja.

Gott er að foreldrar reyni að gera sér fyrirfram í hugarlund hver viðbrögð barnanna muni verða og hvernig þeir geti best höndlað þau. Spurningar sem brunnið geta á börnunum og krefjast svara eru t.d. eftirfarandi:

- Hvers vegna ætla mamma og pabbi að skilja?
- Ætla þau að skilja vegna einhvers sem ég hef gert?
- Hefði ég getað afstýrt þessu?
- Get ég ekki gert eitthvað til þess að fá pabba og mömmu til þess að hætta við?
- Hvað mun breytast og hvað breytist lítið eða ekkert?
- Hvað verður um mig?
  - Hvar mun ég eiga heima?
  - Þarf ég að flytja eða skipta um skóla?
    - Missi ég þá vini mína?
    - Hvernig get ég haldið áfram að hitta vini mína ef ég þarf að flytja?
  - Hvernig verður samskiptum mínum við mömmu háttað? Hve oft get ég hitt hana?
  - Hvernig verður samskiptum við pabba háttað? Hve oft get ég hitt hann?
  - Hvernig verða samskipti mínum háttað við aðra sem mér þykir vænt um í fjölskyldum pabba og mömmu?

Útskýrið eins vandlega og hægt er hvernig högum ykkar verður háttað í framtíðinni.

- Hvað verður um pabba? Hvar ætlar hann að búa?
- Hvað verður um mömmu? Hvar ætlar hún að búa?

Þetta eru nokkrar spurningar, auk fjölda annarra, sem börn þurfa að fá svör við. Koma þarf skýrt á framfæri að skilnaðurinn sé ekki börnunum að kenna, heldur hafi ákvörðunin verið tekin vegna persónulegra vandamála foreldranna og því geti börnin ekki haft nein áhrif til þess að breyta henni. Tjáið barninu væntumþykju ykkar, að þið hafið ekki í hyggju að yfirgefa það og að þið hyggist áfram verða því góðir foreldrar. Viðurkennið að þó svo að þið hafið komist að þessari niðurstöðu sé skilnaðurinn ykkur og öllum öðrum þungbær. Gefið barninu ráðrúm til þess að spyrja spurninga, ræða skoðanir sínar og tilfinningar, en forðist að gefa á nokkurn hátt í skyn að þið ætlist til þess að barnið taki afstöðu með eða á móti öðru foreldrinu.

Eins og með ýmis önnur flókin og/eða alvarleg mál er ekki nóg að ræða málið við barnið í eitt skipti fyrir öll, barnið hefur þörf fyrir að ræða mismunandi spurningar á mismunandi tímum, ýmist við foreldrana saman eða sitt í hvoru lagi.

## **Viðbrögð barna við skilnaði og samskipti foreldra og barns**

Við skilnað þurfa börn mikið á foreldrum sínum að halda, en jafnframt geta þau reynt meira á þolrifin en áður og samband foreldra og barns getur einkennst af togstreitu í styttri eða lengri tíma. Reikna má með því að ýmis einkenni vanlíðanar komi fram við þessar aðstæður. Vanlíðanin getur t.d. birst sem tilfinningalegt ójafnvægi (t.d. söknuður, depurð), ýmiskonar erfið hegðun sem barninu er ekki eiginleg (t.d. pirringur, þvermóðska, yfirgangur eða árásargirni) eða hegðun sem ekki samræmist aldri. Ekki er óalgengt að börn séu óróleg, eigi erfiðara með að einbeita sér að lærdómi og gangi tímabundið verr í námi í kringum skilnað foreldra.

Foreldrar eru oftast sjálfir í miklu uppnámi þegar þeir ganga í gengum skilnað. Stundum geta þeir átt erfitt með að átta sig á hvernig barnið upplifir atburðina og hvaða áhrif þeir hafa á barnið. Þrátt fyrir að vera sjálfir í krísu þurfa foreldrar áfram að vera meðvitaðir um leiðbeiningarhlutverk sitt. Það er börnum og ungmennum ekki hollt að vera gerð að trúnaðarmönnum eða huggurum foreldra sinna.

Mikill óstöðugleiki í lífsháttum og félagslegu umhverfi eru sjaldnast þroskavænlegar aðstæður fyrir börn. Skilnaður veldur óhjákvæmilega miklu raski á lífi allra í fjölskyldunni og hefur oft í för með sér að óhjákvæmilegt er að barnið flytji og sum börn þurfa að skipta um skóla. Æskilegast er að samfara skilnaði verði sem minnst truflun á öðrum þáttum sem eru barninu mikilvægir (t.d. samskipti við vini og ættingja, skóli og tómstundastarf). Mælt er með að 1-2 ár líði frá skilnaði þar til foreldrar hefji nýtt samband eða stofni til nýrrar sambúðar (Sigrún Júlíusdóttir & Nanna K. Sigurðardóttir, 2000. bls. 148).

## **Samskipti foreldra eftir skilnað**

Samkvæmt barnalögum eiga foreldrar að gegna forsjár- og uppeldisskyldum með hagi og þarfir barnsins að leiðarljósi. Vinsamleg samskipti foreldra eftir skilnað auðveldar barninu að sætta sig við og vinna úr nýjum aðstæðum. Hvernig sem forsjá og umgengi verður fyrir komið

er barninu oftast fyrir bestu að foreldrar líti áfram á sig sem samherja varðandi uppeldi barnsins. Þetta gerir þá kröfu til fólks að það láti ekki þá erfiðu stöðu sem það sjálft er í gagnvart fyrrverandi maka hafa neikvæð áhrif á hvernig foreldrahlutverkinu er sinnt. Ósætti og vonbrigði, söknuður, reiði, hatur eða afbrýðisemi út í fyrrverandi maka á ekki að bitna á barninu. Sömuleiðis er mjög mikilvægt að barninu sé ekki beitt sem vopni í deilumálum foreldranna með því t.d. að bera boð á milli aðila eða njósna um hagi foreldra sinna eða að gera barnið á annan hátt að þátttakanda í valdatafli foreldra. Á sama hátt er ekki viðeigandi að foreldri deili óánægju sinni með eignaskipti í kjölfar skilnaðar (t.d. „Það er óréttlátt að pabbi þinn fái rauða sófann, þar sem að ég borgaði mest í honum“). Börnum þykir yfirleitt vænt um báða foreldra sína og því ætti að hlífa þeim við illu umtali um fyrrverandi maka, hvort sem rætt er beint við barnið eða við þriðja aðila í áheyrn þess.

## **Forsjá og umgengi**

Foreldrar fara nú í auknum mæli sameiginlega með forsjá barna sinna. Í sameiginlegri forsjá felst meðal annars að (1) báðir foreldrar hafa rétt til að ráða högum barnsins, (2) foreldrar hafa sameiginlega forsjárskyldur gagnvart barninu og (3) barnið sjálft hefur rétt til samskipta við báða foreldra sína. Samkvæmt íslenskum lögum hefur barnið ávallt eitt lögheimili. Hvernig sem foreldrar haga forsjá og umgengi er mikilvægt að barnið upplifi samfellu og öryggi í daglegu lífi.

Sameiginleg forsjá hefur stundum verið útfærð þannig að barnið býr til skiptis hjá foreldrum sínum (t.d. ½ mánuð í senn). Almennt þykir slíkt fyrirkomulag ekki gefa góða raun. „Hugmyndin um að börn skipti um dvalarstað á nokkurra vikna fresti getur „... skapað barninu aukið álag og óvissu, einkum fyrst eftir skilnað og hjá yngri börnum. Barnið er að glíma við að aðlaga sig að flóknum breytingum í lífi sínu og því breytta samskiptamynstri við sína nánustu sem skilnaðurinn hefur haft í för með sér. Það er viðkvæmt fyrir hvers konar röskun á innri og ytri aðstæðum“ (sjá hjá Sigrúnu Júlíusdóttur & Nönnu K. Sigurðardóttur, 2000. bls. 28). Eins og með annað fyrirkomulag er ekkert algilt í þessum efnum og stundum getur þetta gefist vel, ef skiptin milli heimila eru án togstreitu og líf barnsins að öðru leyti einkennist af stöðugleika. Yfirleitt er best að hafa fasta reglu á því hvenær barnið á að vera hjá því foreldri sem það býr ekki hjá. Viss sveigjanleiki þar sem tekið er tillit til óska barnsins (t.d. í tengslum við skólastarf, íþrótt- og tómstundaiðkun) er þó einnig nauðsynlegur.

## **Upplýsingar til skóla**

Þegar rætt hefur verið við barnið, nánustu ættingja og vini má ekki gleyma að upplýsa kennara um væntanlegan skilnað. Eins og á heimili geta erfiðar heimilisaðstæður og skilnaður einnig haft mikil áhrif á hegðun, líðan og námsgetu barna í skóla. Stundum getur verið skynsamlegt að semja við kennara um að tímabundið verði gerðar minni kröfur í námi og að fylgst sé sérstaklega vel með líðan og félagslegu gengi í skóla. Hvetja ætti kennara til þess að koma upplýsingum um breytta hegðun eða merki um vanlíðan á framfæri við foreldra.

## Það mikilvægasta

Í bók Sigrúnar Júlíusdóttur og Nönnu K. Sigurðardóttur (2000) kemur fram að bæði áralangar rannsóknir og meðferðarvinna ólíkra aðila sýna að það ráðist af tveimur meginþáttum hvort skilnaður valdi börnum skaða eða ekki:

- „Það er börnum fyrir bestu að viðhalda þeim fjölskyldutengslum sem voru mikilvæg í lífi þeirra fyrir skilnaðinn og það á ekki eingöngu við um tengsl við foreldra heldur einnig við afa og ömmu“ (bls. 29).
- „Það er börnum fyrir bestu að tengsl foreldra þeirra einkennist af gagnkvæmum stuðningi annars við hitt og góðri samvinnu þeirra á milli, hvort heldur þau eru gift eða skilin“ (bls 29). Í sjálfu sér þarf skilnaður ekki að vera börnum mjög erfið upplifun. Hins vegar geta hatrömm samskipti foreldra fyrir og eftir skilnað valdið börnum mikilli vanlíðan.

## Lesefni um börn og skilnað – fyrir fullorðna

Talsvert lesefni hefur birst á íslensku um skilnaði og áhrif þeirra á börn, m.a.:

- Álfheiður Steinþórsdóttir & Guðfinna Eydal (1996). Börn og skilnaðir. Kafli í bókinni *Barnasálfræði frá fæðingu til fullorðinsára*.
- Álfheiður Steinþórsdóttir & Guðfinna Eydal (2007). Skilnaður. Kafli 12 í bókinni *Ást í blíðu og stríðu*.
- Benedikt Jónsson (1996). *Börn og skilnaður*. Ritröð uppeldis og menntunar. Endurbætt og endurútgefin árið 2004 af Skálholtsútgáfunni.
- Christophersen, E.R. & Mortweet, S.L. (2004). Að takast á við skilnað. Kafli 8. í *Uppeldisbókin. Að byggja upp færni til framtíðar*.
- Selma Sigurðardóttir Malmquist (2009). *Réttindi og þarfir barna eftir skilnað*. Lokaverkefni af leikskólabraut Háskólans á Akureyri.  
<http://skemman.is/bitstream/1946/2499/1/skilna%C3%B0ur%20lokaverkefni.pdf>
- Sigrún Júlíusdóttir. *Skilnaðir og tengsl foreldra og barna*.  
[http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&Itemid=0&do=view\\_grein&id\\_grein=1124](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&Itemid=0&do=view_grein&id_grein=1124)
- Sigrún Júlíusdóttir & Nanna K. Sigurðardóttir (2000). *Áfram foreldrar. Rannsókn á sameiginlegri forsjá og velferð barna við skilnað foreldra*. Í bókinni er m.a. viðauki (bls. 139-156) með góðum ráðleggingum til foreldra.
- Sigurður J. Grétarsson (1986). *Um hjónaskilnaði*. Fræðslurit Barnaverndarráðs.
- *Skilnaður og börn*.  
[http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&Itemid=0&do=view\\_grein&id\\_grein=2751](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&Itemid=0&do=view_grein&id_grein=2751)
- Þórhallur Heimisson. *Skilnaður*.  
[http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&Itemid=0&do=view\\_grein&id\\_grein=2269](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&Itemid=0&do=view_grein&id_grein=2269)

## Fræðsluefni á ensku og dönsku fyrir fullorðna

- Ýmislegt efni: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)
- *Keeping in touch. How to help your child after separation or divorce.*  
[http://www.dawsonmarketing.co.uk/youngminds/shop/prod\\_view.asp?stockid=G02](http://www.dawsonmarketing.co.uk/youngminds/shop/prod_view.asp?stockid=G02)
- *Børn og skilsmisse.*
- <http://www.familiekanalen.dk/Om%20skilsmisse.pdf>

## Skilnaður og söknuður – Leseftni fyrir börn og ungmenni

- Berglind Sigmaradóttir og Sigríður Birna Valsadóttir. *Hvað er málið?*
- Gardner, R. A. (1980) *Bók barnanna um skilnað. Bók handa börnum og fráskildum foreldrum þeirra.*
- Haaland, K. R. & Landsem, I. (2004). *Elli og skilnaðurinn.* Myndabók fyrir ung börn.
- Kveðja. Námsseftni úr ýmsum áttum um skilnað og söknuð. Kennsluleiðbeiningar fylgja. Ætlað nemendum í 5. -7. bekk. Gefið út af Námsgagnastofnun.
- Sigrún Oddsdóttir. *Vinabönd.* Skáldsaga um að flytja og söknuð eftir vinum. Yngsta/miðstig.
- Umboðsmaður barna. *Skilnaður/ sambúðarslit foreldra.*
- [http://www.barn.is/barn/unglingasida/adstod\\_i\\_bodi/skilnadir\\_foreldra/](http://www.barn.is/barn/unglingasida/adstod_i_bodi/skilnadir_foreldra/)
- Rauði krossinn. *Ef bara ég hefði vitað.*  
<http://www.rki.is/id/1000395>

## Fræðsluefni á ensku um skilnað fyrir börn og ungmenni

- Ýmislegt efni: [www.kidshelath.org](http://www.kidshelath.org)

Mars, 2010  
Aðalheiður Jónsdóttir, sálfræðingur  
Að hluta til byggt á ofangreindu leseftni