

LEOPOLDS GRUPPE

– GENNEMGANG AF TEMAERNE

1. Goddag

Dette tema har fokus på at skabe tryghed og klarhed omkring gruppens regler. Gruppens regler er: De skal række hånden op, hvis de vil sige noget. De skal lytte, når andre snakker. Alle deltager hver gang, medmindre de er syge eller har ferie (vi mødes 8 gange á 30. min).

Herefter snakkes der om hvad børnene har til fælles, og hvordan det er at skulle tale med andre om skilsmissen. Der vil være en tidslinje-øvelse, hvor børnene ind sætter, hvornår deres forældre blev skilt.

2. Min familie

Temaet er livet i de to hjem, og børnene laver en øvelse med klistermærker, hvor de danner overblik over familien. Øvelsen giver anledning til snakke om skiftedag, samværsordning, bonusforældre/bonussøskende med mere. Der er fokus på at normalisere skilsmissen og hjælpe børnene til at afdække deres livssituation, og de følelser som naturligt kan opstå i kølvandet på skilsmissen.

3. Følelser

Gruppelederen introducerer forskellige følelser og taler med børnene om, hvad der kan være rare og ikke-rare følelser. Budskabet er, at alle følelser er okay, også selvom de kan være svære. Børnene taler ud fra billeder og øver sig sammen på, hvordan man kan få øje på andres følelser, og hvordan man kan mærke sine egne følelser i kroppen.

4. Hvad ændrer sig?

Temaet er selve skilsmissen. Vi berører spørgsmål som; hvorfor bliver forældre skilt, og hvad bliver anderledes i familien? Der vises et lille filmklip som lægger op til en snak om, hvilke grunde der kan være til at forældre bliver skilt. Herefter snakker vi om, hvad der ændrer sig efter bruddet. I denne snak vil gruppelederen berøre emner som forældres skænderier og uenigheder med det formål at give børnene en anledning til at sætte ord på dette. Fokus er på at brede emnet ud, så børnenes forskellige oplevelser kan komme frem.

5. Hvad kan man gøre?

På dette gruppemøde er omdrejningspunktet håndtering af det svære. Først, vil der være en snak om, hvordan man ind imellem kan sidde lidt fast i en svær følelse. Herefter vises der et lille videoklip, der illustrerer hvordan det kan hjælpe at tale med nogen om det. Til slut kommer børnene, Leopold og gruppelederen med idéer til, hvad man helt konkret kan gøre, når man har det svært. Der er plads til forskellige strategier som både afledning og trøst, og børnene får mulighed for at vælge deres foretrukne.

6. Det gode

Her får børnene mulighed for at fokusere på de ting som er gode ved skilsmissen, og de får hjælp til at se, at det svære kan blive bedre med tiden. Det håbefulde perspektiv understøttes med oplæsning af en lille fortælling om Leopold. Børn vil altid have noget positivt at fremhæve, og gruppelederen hjælper med at nuancere det samlede billede af skilsmissen, så der både er plads til det gode og det svære.

7. Svære tanker

Gruppelederen tager nogle af de tanker op, som vi ved kan fylde en del for børn med skilte forældre. Det er tanker som "er det min skyld, at de blev skilt?" eller drømmen om, at forældrene finder sammen igen. Gruppen arbejder med at normalisere disse tanker og samtidig justere dem lidt, så børnene ikke bærer rundt på skyldfølelse eller en fejlagtig idé om, at de kan gøre noget for at ændre situationen. Børn kan også have en irrationel frygt om, at forældrene pludseligt kan stoppe med at elske dem, ligesom de stoppede med at elske hinanden. På dette gruppemøde får børnene mulighed for at udvide deres forståelse af skilsmissen.

8. Eksperterne

På sidste gruppemøde er der primært fokus på at samle op på forløbets vigtigste pointer og temaer. Gruppelederen laver en quiz med børnene og italesætter de emner, som de har været omkring. Til slut inviteres børnene til at give gode råd til skilte forældre og derved indtage rollen som skilsmisseeksperter.