

## So helfen Sie Ihrem Kind und machen es ihm leichter:

- Glauben Sie fest daran, dass Sie und Ihr Kind die Fähigkeit haben, diese Krise gut zu meistern und vermitteln Sie ihm diese Zuversicht
- Sagen Sie Ihrem Kind glaubhaft: „Du bist nicht schuld! – „Es hat nichts mit dir zu tun!“
- Sprechen Sie Lob und Anerkennung auch für kleine Dinge besonders deutlich aus oder zeigen Sie sie, um das Selbstwertgefühl Ihres Kindes zu stärken
- Gestehen Sie Ihrem Kind zu, dass es in Aussehen, Verhalten oder Eigenschaften dem anderen Elternteil gleicht und dies auch gut so ist
- Behalten Sie Achtung und Respekt gegenüber dem anderen Elternteil in seiner Rolle als Vater/Mutter Ihres Kindes. Ihr Kind liebt Sie beide!
- Erlauben und begrüßen Sie es ausdrücklich, dass Ihr Kind eine gute und innige Beziehung zum anderen Elternteil und dessen Familie haben darf
- Bringen Sie Ihr Kind nicht in einen Loyalitätskonflikt und zwingen Sie es nicht, Partei zu ergreifen - auch nicht indirekt oder suggestiv
- Lassen Sie Ihrem Kind nach Besuchen beim anderen Elternteil Zeit, sich umzustellen. Gestehen Sie ihm zu, dass das nicht einfach ist.
- Nutzen Sie Ihr Kind nicht als Tröster, Lebenshalt, Partnerersatz, Bote, Spion oder Druckmittel
- Versichern Sie Ihrem Kind in wichtigen Belangen mit dem anderen Elternteil zu kooperieren und Lösungen zu finden
- Lassen Sie Fragen Ihres Kindes zu
- Reden Sie offen und ehrlich mit Ihrem Kind, um das Geschehen und die Emotionen einordnen zu können. Aber geben Sie ihm nur notwendige, altersgerechte Informationen und überfordern Sie es nicht mit Details
- Achten Sie darauf, dass während und kurz nach der Trennung möglichst viele Abläufe, Regeln und äußere Gegebenheiten für Ihr Kind gleichbleiben, da dies Ihrem Kind Sicherheit und Halt gibt
- Halten Sie Verabredungen und Versprechungen gegenüber Ihrem Kind verlässlich ein und versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können
- Sorgen Sie gut für sich und Ihr emotionales Wohlergehen. Kinder brauchen gesunde, belastbare und glückliche Eltern!