

Helfen Sie Ihren Kindern, unbeschadet Ihre Scheidung zu überstehen!

Während und nach einer Scheidung gibt es nichts Wichtigeres als Ihre Kinder. Alles, was Sie während der Scheidung tun, sollte im bestmöglichen Interesse Ihrer Kinder sein. Seien Sie ein guter Elternteil!

Eine Scheidung ist für das Leben eines Kindes sehr traumatisch. Machen Sie alles so schmerzfrei wie möglich für Ihre Kinder.

Hier sind einige Tipps, die Ihren Kindern helfen werden, durch diese schwere Zeit zu kommen:

- 1. Das Wichtigste überhaupt: Lieben Sie Ihre Kinder bedingungslos, auch wenn sie vor Ihnen keine Gefühle zeigen.** Sie machen eine schwere Zeit durch, auch wenn sie es Ihnen gegenüber nicht zeigen. Lassen Sie sie wissen, dass Sie sie lieben und dass Sie immer für sie da sein werden. Sprechen Sie mit Ihren Kindern, lassen Sie es sie wissen, dass Sie da sind und dass Sie sich immer an Ihre Versprechen halten. Das ist eine starke Botschaft für sie und sie wissen, dass sie Ihnen vertrauen können. Helfen und unterstützen Sie Ihre Kinder in jeder erdenklichen Weise. Manchmal wird es vermutlich eine einseitige Unterhaltung sein, aber sie nehmen jedes Wort auf, das Sie sagen.

2. **Versuchen Sie, vor den Kindern mit Ihrer Frau oder Ihrem Mann nicht zu streiten (verbal und selbstverständlich *niemals* körperlich).** Das bedeutet Selbstbeherrschung, insbesondere, wenn Sie provoziert werden. Wenn das Gespräch an einen Punkt gelangt, an dem dies unmöglich ist, dann beenden Sie es, verlassen Sie den Raum, hoffentlich mit Ihren Kindern - wenn nötig - und führen Sie das Gespräch später fort, wenn sich die Gemüter wieder beruhigt haben. Heben Sie sich Diskussionen mit dem anderen Elternteil für die Zeit auf, wenn die Kinder nicht dabei sind und auch nicht mithören können. Sprechen Sie mit dem anderen Elternteil immer zivilisiert und respektvoll. Vergessen Sie nicht, Sie sind immer noch Mutter oder Vater. Das trifft übrigens auf Großeltern genauso zu! Ihre Kinder werden sich ihre eigene Meinung bilden, wenn sie älter werden.
3. **Lassen Sie Ihre Kinder Kinder sein.** Ihre Kinder möchten ihre Routine während der Scheidung beibehalten. Sie werden vermutlich Ihre freie Zeit für sie opfern müssen oder Ihre Hobbies oder Ihre Arbeitszeit. Lassen Sie Ihre Kinder so lange wie möglich ihre Kindheit haben und ihre Mutter oder ihrem Vater. **Genießen Sie die Zeit, die Sie mit Ihren Kindern haben.**
4. **Erlauben Sie Ihren Kindern und ermutigen Sie sie, Zeit mit dem anderen Elternteil zu verbringen und Spaß mit ihm zu haben.** Denken Sie daran, dass es von großer Bedeutung für die emotionale und psychische Entwicklung Ihrer Kinder ist, eine gute Beziehung mit beiden Elternteilen zu haben, ungeachtet dessen, wo sie leben.
5. **Sagen Sie vor Ihren Kindern nette Dinge über den anderen Elternteil.** Abfällige Bemerkungen über den anderen Elternteil sind schmerzlich für Ihre Kinder und fallen oftmals auf Sie zurück. Das Beste für Scheidungskinder ist, sie selbst entscheiden zu lassen, was für ein Verhältnis sie zu ihrer Mutter und ihrem Vater haben möchten.
6. **Lassen Sie *niemals* Ihre Kinder entscheiden, ob sie Zeit mit der Mutter oder dem Vater verbringen möchten!** Fragen Sie sie niemals, wo sie leben möchten oder wen sie besser leiden mögen. Kinder möchten Ihnen beiden gefallen. Sie möchten nicht, dass es einem von Ihnen schlecht geht. Sorgen Sie dafür, dass es schriftlich festgehalten wird, an welchem Wochenende Sie Ihre Kinder haben. Dies sollte insbesondere dann geklärt sein, wenn einer von Ihnen auszieht.

7. **Achten Sie in der Zeit, in der die Kinder bei Ihnen sind, auf sie und halten Sie Ausschau nach offensichtlichen Problemen:** Schlechte Noten, Reserviertheit oder Niedergeschlagenheit sind nur einige Dinge, auf die man ein Auge haben sollte. Wenn Sie Anzeichen von Problemen erkennen, teilen Sie diese mit Ihrer Frau oder Ihrem Mann und fragen Sie, ob sie/er das ebenso sieht. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihre Kinder Hilfe benötigen, suchen Sie sich Hilfe.

8. **Versuchen Sie den Kindern zu zeigen, dass Mutter und Vater sich nicht hassen und zivilisiert miteinander umgehen.** Selbstverständlich wissen Ihre Kinder, dass nicht alles in bester Ordnung ist, aber versuchen Sie, es so angenehm wie möglich für sie zu machen. Wenn Sport- oder Schulveranstaltungen sind, versuchen Sie, nebeneinander zu sitzen. Ihre Kinder bemerken solche Dinge, auch wenn Sie meinen, dass sie es nicht tun.

9. **Machen Sie Ihren Kindern keine falsche Hoffnung, dass Sie vielleicht wieder zusammen kommen.** Seien Sie ehrlich zu ihnen, wenn sie nach dieser Chance fragen. Sie haben genug damit zu tun, dass Mutter und Vater nicht mehr im selben Haus oder in derselben Wohnung leben und dass sie vielleicht irgendwann eine andere Person heiraten werden. Selbstverständlich müssen Sie das Alter Ihrer Kinder beachten, wenn es um dieses Thema geht.

Lieben Sie Ihre Kinder und tun Sie alles, was dem Wohl Ihrer Kinder am besten dient. Helfen Sie ihnen, erfolgreich zu sein und tadeln Sie sie nicht bei Misserfolgen. Wahrscheinlich werden Sie Fehler machen, aber hoffentlich werden Sie von Ihren Kindern lernen, während dieser schwierigen Zeit der bestmögliche Elternteil zu sein.