



Familjerådgivning - Ur ett barnrättsperspektiv

På familjerådgivningen erbjuder vi samtal för par och familjer som har problem i sina nära relationer. Vårt mål är att hjälpa till att hitta nya sätt att lösa konflikter, förbättra kommunikationen och skapa förändringar som gör att familjen kan må bättre tillsammans.

Som förälder eller vårdnadshavare har du ett ansvar att hjälpa ditt barn att känna sig trygg i sitt liv. Det är viktigt att förklara för barnet att ni som vuxna ibland tycker olika och behöver hjälp att prata och komma överens om dessa saker.

Vi som arbetar på familjerådgivningen vet att barn som är nära vuxna som är oense kan påverkas på olika sätt av det de hör, ser eller känner. Barnen kan känna sig ledsna, oroliga och stressade. Många barn tror dessutom att de har orsakat konflikten genom något de sagt eller gjort.

Enligt barnkonventionen, som är lag i Sverige, har barn rätt att få veta att vuxna är oense och att de får ställa frågor för att förstå sitt sammanhang. Därför är det viktigt att som vuxen vara öppen och tydlig med barnet om vad som händer. Du som förälder har ett ansvar att hjälpa barnet att känna sig trygg och att förstå vad som pågår.

Här är några sätt du kan prata med barnet om familjerådgivningen:

- Berätta varför ni ska gå eller redan går på familjerådgivning.
- Fråga barnet om det har märkt att ni tycker olika.
- Fråga barnet om det har några frågor om det som händer.
- Förklara för barnet att det är okej att ställa frågor om vad som händer.

Genom att prata öppet med ditt barn och ge barnet möjlighet att förstå, kan du hjälpa ditt barn att känna sig tryggare och mindre orolig i en svår situation.

Här hittar du exempel om hur du kan prata med ditt barn:

[Att må dåligt som förälder - 1177](#)

Ditt barn har rätt att få veta, förstå och kunna ställa sina frågor så det förstår sitt sammanhang enligt barnets rättigheter i barnkonventionen.

<https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten>

Mer stöd finns i kommunen för ditt barn här: