

Hjelp!

Noen skal skille seg

Av Katherine Nelson

Når foreldre blir skilt, føler barna ofte redsel, bekymring, skyld, sinne, forvirring, lettelse eller sorg – noen ganger alt på en gang. Hvis det har skjedd med deg eller en av dine venner, får du her noen tanker som kan hjelpe.

Jeg føler meg utenfor. Det virker som om alle unntatt meg har perfekte familier.

Ingen familie er perfekt, selv om det kan virke sånn.

Husk at dine foreldre, biskopen, Primær-lærere, naboer og venner i menigheten alle sammen er glad i deg.

Noen ganger kan folk si ting som sårer deg uten å mene det. Når det skjer, må du ikke være redd for å fortelle dem hva du føler og hjelpe dem å finne en bedre måte å snakke med deg om skilsmis- sen på.

Jeg er sint på mor og far.

Det er lett å bli sint når det ikke er noe du kan gjøre med en situasjon. Du kan til og med la sinnet ditt gå ut over andre. Selv om det kan være vanskelig, må du fortsette å prøve å vise kjærlighet til familien din. Be om hjelp til å se foreldrene dine slik Jesus ser dem. Han elsker dem, deg og alle andre i familien din.

Hvis du ikke blir kvitt sinnet, må du snakke med din mor eller far eller en annen du stoler på. De kan hjelpe deg å finne gode måter å føle deg bedre på, som for eksempel å trene eller lage kunst.

Vil jeg få være sammen med mor og far i himmelen?

På grunn av Jesu forsoning vil alt ordne seg når vi dør. Du trenger ikke å bekymre deg. Uansett hva som skjer, vil du alltid være en del av dine himmelske foreldres familie. Hvis du fortsetter å prøve å velge det rette, vil du få alle evangeliets velsignelser som vår himmelske Fader har planlagt for deg.

Er det min skyld at mor og far ble skilt?

Du tror kanskje at du kunne ha hjulpet foreldrene dine å holde

sammen. Men sannheten er at det ikke er din skyld i det hele tatt. De tok avgjørelsen om å skille seg. Barna i familien er ikke ansvarlige for skilsmis- sen.

Jeg er redd for hva som kan skje videre.

Når store forandringer skjer, er det naturlig å bekymre seg for fremtiden. Snakk med mor og far. De ønsker å vite når du er opprørt, og de kan hjelpe deg med problemer og spørsmål du måtte ha. Husk å be om trøst.

Jeg er virkelig lei meg hele tiden.

Det er i orden å føle seg trist. Å føle sorg for en så stor forandring er et viktig skritt for å føle seg bedre senere. Selv om du føler deg trist noen ganger, må du fortsette å gjøre ting du liker å gjøre. Tilbring tid uten- dørs. Les en god bok. Lytt til glad musikk. Gjør ditt beste på skolen. Ha det moro sammen med vennene dine. Be til vår himmelske Fader.

Hvis din sorg varer veldig lenge og gjør det vanskelig for deg å sove, spise, konsentrere deg om skolen eller gjøre ting som du normalt liker å gjøre, bør du snakke med en voksen du stoler på slik at han eller hun kan hjelpe deg å føle deg bedre igjen.



“Vi tror at vi var, og fremdeles er, medlemmer av hans familie.”

Eldste L. Tom Perry (1922–2015) i De tolv apostlers quorum, “Hvorfor ekteskap og familie betyr noe – over hele verden,” *Liahona*, Mai 2015, s. 41.

Det vil bli bedre.

Uansett hva du føler nå, vil du begynne å føle deg bedre med tiden. I mellomtiden må du fortsette å be vår himmelske Fader om trøst. Husk at vår himmelske Fader og Jesus alltid våker over deg og aldri vil la deg i stikken. De elsker deg og foreldrene dine, og vil hjelpe dere alle. De vil gi dere styrke til å føle fred og glede. ■

Artikkelforfatteren bor i Utah, USA.

Hva har hjulpet deg å komme gjennom en vanskelig tid som skilsmisse? Hvordan kan du hjelpe andre gjennom vanskelige tider?