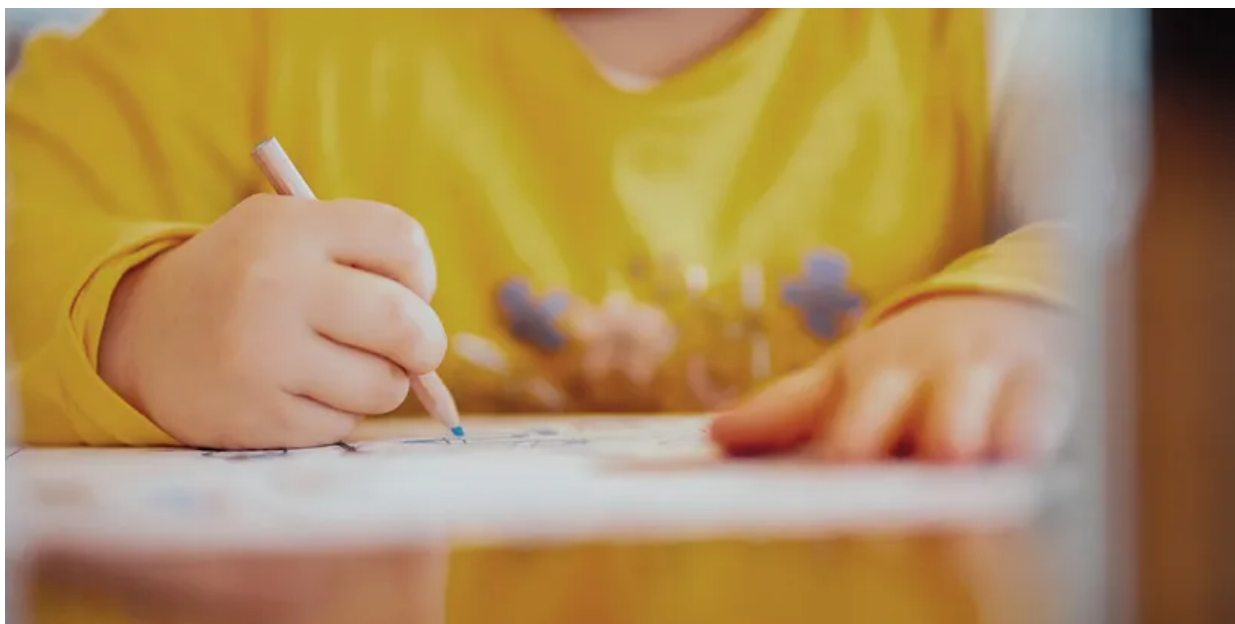


# pp HVASIER vi til barna våre når vi selv kjenner på frykt og usikkerhet?

Selv små barn kan påvirkes av dramatiske endringer i nyhetsbildet. Temaene vi snakker om rundt middagsbordet, bilder på TV-skjermen, diskusjoner i klasserommet, eller bekymringsfulle nyheter fra berørte hjemland, kan alle føre til spørsmål og usikkerhet hos barna.



Når en er for liten til å ha opplevd noe lignende før, eller til å vurdere avstand og risikoen for at krigen kan komme til Norge, kan fantasier og manglende informasjon føre til uro og redsel.

Noen barn ser ikke ut til å bli påvirket av situasjonen, og vi voksne trenger ikke spørre og grave unødig for å forsikre oss om at det faktisk går bra. Men fordi mange barn kan skyve tanker og bekymringer unna, må vi likevel være oppmerksomme på tegn til slik utrygghet.

## **Kan gi mange utslag**

Noen barn viser tydelig at de er redde eller triste på grunn av det som skjer. Noen har økt behov for fysisk nærhet, og vil for eksempel sitte mer på

fanget enn vanlig. Noen vil kanskje sove med lyset på eller med døren åpen. Noen får kanskje problemer med å sove eller får mareritt. Noen kan bli irritable.

Det kan også vise seg ved at de stiller spørsmål om det som skjer, at de følger med på nyhetene, eller at leken plutselig begynner å inneholde elementer av det som skjer i nyhetsbildet.

## **Noen tips for å snakke med barn**

Når vi snakker med barn om følelser og tanker, gir vi dem en måte å mestre frykten på. Forklar at det både er lov og helt naturlig å føle seg redd og urolig. Hvis barna erfarer at vi tåler følelsene deres, har de lettere for å gi uttrykk for dem. Å tåle følelsene deres innebærer blant annet å ikke være for opptatt av å trøste, spesielt med ord som; «Dette er ikke noe du trenger å bekymre deg for».

Hvis du ser tegn til at barnet engster seg, men synes det er vanskelig å vite hvordan du skal starte samtalen, kan du si noe som; «Det er ikke rart hvis du føler deg redd nå. Du merker sikkert at det er mange som er urolige, og da blir man fort urolig selv også. Jeg synes også at dette er litt skummelt, men jeg har tillit til de som jobber hardt med å ordne opp.»

Still åpne og respektfullt nysgjerrige spørsmål for å avdekke hva de er usikre på eller engster seg for. Undersøk hva barnet forstår av situasjonen. Det er viktigere å svare på det barna faktisk lurer på, enn å få fram det du selv tenker kan være lurt å snakke om. Det kan vi bare få til når vi lytter til barna.

Det er viktig å lytte åpent, vente på tur til å snakke, og å bytte på hvem som leder samtalen. Da har du best forutsetninger for å komme i kontakt med barnets behov for informasjon og trygging.

La barnet bestemme tempoet for samtalen. De minste barna hopper ofte inn og ut av temaet, og kan gjerne plukke opp igjen samtaletråden på uventede tidspunkt.

Det er viktig å gi grunn til håp. Fortell barnet at land og styresmakter over hele verden gjør det de kan for å finne en løsning på krigen i Ukraina.

Mange organisasjoner som Norsk Folkehjelp, Flyktningshjelpen, og Røde Kors hjelper de som trenger det med vann, mat og utstyr.

## **Barn fanger opp mer enn vi tror**

Det er viktig å huske at barn ofte får med seg mer enn vi tror. Det er lett å undervurdere hvor mye de forstår, siden spørsmålene de stiller helst gjenspeiler akkurat det de enda ikke har skjønt.

**“ Jeg synes også at dette er litt skummelt, men jeg har tillit til de som jobber hardt med å ordne opp.**

Voksne kan kjenne på behov for å skjerme barna fra det som er vondt eller vanskelig, men om barna ikke får anledning til å snakke om følelsene og spørsmålene sine, blir de overlatt til sin egen fantasi, og den kan være enda verre en virkeligheten.

Vi må snakke med barna, og vi må tørre å være ærlige om det som skjer, hva vi vet og hva vi ikke vet. De trenger informasjon som er tilpasset deres alder og modenhet. Det vi sier må være sant, men vi trenger ikke å inkludere alle detaljene. Blir du usikker på hva du skal svare eller hvordan du skal forklare noe, kan du si at du må tenke deg litt om, og at du skal svare dem senere – og så må du faktisk gjøre som du har lovet.

## **Andre råd for å følge opp barna**

Vær oppmerksom på hva barna får se av nyheter, og hvor lenge nyhetene står på. Både store og små kan bli urolige av å konstant minnes på hva som skjer, uten pusterom for å opprettholde en så normal hverdag som mulig.

En god idé kan være å se [Supernytts spesialsending](#) om krigen, sammen med barnet. Etterpå kan barnet ha behov for å snakke om det dere har sett, hva de selv tenker og hvilke spørsmål de sitter igjen med.

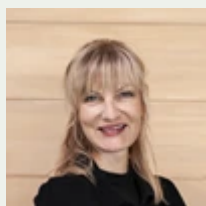
Det kan også være lurt å holde deg oppdatert på hva barna har sett, lest og

blitt fortalt mens du ikke var til stede. Nye behov for oppklaringer og utfyllende informasjon kan oppstå etter hvert.

### **For de direkte berørte**

Noen av oss har ekstra grunn til bekymring for situasjonen i Ukraina, Russland og Øst-Europa generelt. De som har venner og familie, eller tilknytning til denne regionen, kan trenge ekstra omsorg og støtte nå. Er du bekymret for noen du kjenner, kan du kontakte Pårørendelinjen på tlf. 90 90 48 48, eller via chatten vår.

Voksne med flyktningbakgrunn, krigserfaring eller andre traumer, kan oppleve ekstra uro og retraumatisering i disse dager. Hvis du, eller noen du kjenner, trenger hjelp og støtte til å håndtere situasjonen, går det an å ringe Hjelpetelefonen Mental Helse på tlf. 116 123 eller Alarmtelefonen for barn og unge på tlf. 116 111. Disse hjelpetelefonene er døgnåpne.



Tekst:

**Bethi Dirdal Jåtun**

Journalist