

Slik kan du snakke med barn og ungdommar om krig og frykt for atomulykker

Den usikre situasjonen i Europa og faren for atomulykker kan verka skremmande for både vaksne, ungdommar og barn. Her er råd til helsepersonell, lærarar, barnehagepersonell og andre om korleis du kan snakka med barn, unge og menneske som er urolege eller redde for krigen og om faren for radioaktive utslepp.

Hald deg informert og oppdatert

Alle barn treng trygge og informerte vaksne. I ein situasjon med krig og fare for radioaktiv forureining, er det viktig at alle vaksne er godt informerte. Du finn oppdatert informasjon om situasjonen på nettsidene til [Direktoratet for strålevern og atomtrygging \(dsa.no\)](https://dsa.no).

Å vere trygg smittar over på andre – når du er trygg blir barna trygge

Når barn er redde og utrygge treng dei trøst og å føle seg trygge. Dette gjeld barn i alle aldrar. For dei minste barna, dei i barnehagealder, vil det å vise at ein er ein trygg vaksenperson og forsikra dei om at dei er trygge, vera det aller viktigaste. For dei eldre barna, frå småskulealder og oppover, vil det vera viktig med informasjon i tillegg.

Du kan til dømes seie: «Viss det skjer noko med atomkraftverka i Ukraina, kan det hende at vi i Noreg må passe litt ekstra på i nokre dagar. Dei som bestemmer her i landet kjem til å fortelja oss kva som skjer og gi oss gode råd om kva vi skal gjera. Viss vi følgjer dei råda, vil vi vera trygge.».

Viss du er redd eller uroleg sjølv, vil barn merka det. Det kan hjelpa å snakka om kva det er å vera redd. Til dømes kan du seia at det er forskjell på det å vera redd og det å vera bekymra. Du kan bli bekymra når du ser skremmande nyheiter, men det treng ikkje bety at du er redd for at du sjølv er i fare. Viss du forklarar dette, kan barn forstå at sjølv om du som er vaksen er prega av skremmande nyheiter, kan dei føle seg trygge.

Normalisér reaksjonane til barna

Det er heilt normalt å kjenne seg redd eller utrygg når ein høyrer og ser skremmande nyheiter eller høyrer om noko skremmande som har skjedd. Det beste du kan gjera som vaksen er å snakka med barna om kva dei er redde for.

Nokre barn blir lettare redde eller utrygge enn andre, og det er ikkje sikkert at ei rask forklaring er nok til at dei føler seg trygge.

Det er heller ikkje sikkert det er nok å snakka med barna ein gang. Sjekk gjerne etter ei stund, etter at nyheitene har sokke inn. Det kan vera at barna framleis er redde sjølv om den akutte situasjonen eller faren er over.

Spør kva barna lurar på og svar så godt du kan

Hugs at barn får med seg meir enn du trur. Dei får informasjon frå nyheitssendingar, sosiale medium, venner, og ikkje minst ved å følgja med på dei vaksnes samtalar og reaksjonar på nyheiter. Sjølv om barn får med seg detaljar, manglar dei både modning og den livserfaringa som er nødvendig for å setja saman brotstykkja til ein meningsfull heilskap. Barn vil ofte trenge hjelp av ein vaksen til å tolka og forstå informasjonen.

Ikkje vent på at barna skal komma og spørja deg. Spør kva dei har fått med seg av nyheiter, kva som har skjedd på skulen og i sosiale medium. Du kan til dømes seia: «Eg forstår at du har høyrte om det som skjer i krigen i Ukraina. Er det noko du synest er vanskeleg å forstå? Er det noko du har høyrte som gjer deg redd?»

Svar på det dei lurar på. Prøv å svare så konkret som mogleg utan å gi for mange detaljar som kan gjera barna redde. Tilpass informasjonen til alderen til barnet. Yngre barn treng meir kortfatta og konkret informasjon, medan eldre barn og ungdommar kan handtere større mengder informasjon og vera i betre stand til å forstå samanhengar. Barn er ulike, også uavhengig av alder, så sjå an kva du trur det barnet du skal snakka med treng av informasjon og tilpass deg det.

Det er viktig å hugse at barn og vaksne kan vera redde for ulike ting. Viss barna er redde - spør kva dei er redde for. Vaksne kan til dømes vera redde for langtids- og miljøkonsekvensane av atomhendingar, medan barn kan vera redde for at dei sjølv, familiemedlemmer eller kjæledyr skal bli skadd av stråling.

Gi pausar frå bekymring – hald på kvardagen

Det er viktig at barna får snakke om det som bekymrar dei. Samtidig er det bra å ta pausar frå grubling og bekymringar. Hjelp barna til å fokusere på det som skjer her og no. Det kan distrahere barna frå bekymringar.

Barn og familiar som er flyktningar

Informasjon om situasjonen er svært viktig.

Barn som har flykta frå Ukraina kan vera redde og bekymra for familie, slekt og venner som oppheld seg i Ukraina eller naboland. Dei vil trenge meir informasjon enn norske barn og spesifikk informasjon om det som skjer i heimlandet. Viss mogleg, treng dei særleg informasjon om korleis personar dei bryr seg om blir påverka av det som skjer i heimlandet.

For flyktningfamilier som nyleg har kome til Noreg, kan det lett oppstå situasjonar der barn og unge får meir kunnskap om kva som skjer i samfunnet gjennom skulen, enn det foreldra deira har. Det er vanskeleg for barn og ungdom å vera dei som skal ta vare på familien, fordi det er dei som veit mest om kva som føregår. Barn skal ikkje ha ansvar for å informere foreldra sine.

Opptak av webinar

Sjå opptak av webinar får mars 2022 om ["Hvordan snakke med unge som er bekymret for krigen"](#) i regi av Bufdir., RKVTS og Helsedirektoratet.

Først publisert: 31.10.2022 | Sist faglig oppdatert: 31.10.2022