

Når du selv kjenner uro, hvordan skjermer du barna?

Rekordmange søker opp hvor de kan finne nærmeste tilfluktsrom, og apotekene er tomme for jodtabletter. Både barn og voksne kjenner på frykt og uro i forbindelse med krigen i Ukraina. Hva kan vi gjøre?



– Kjenner du på uro selv, forklar barna hvorfor du er urolig. Snakk med barna om inntrykkene som du opplever og svar på barnas spørsmål. Når de forstår årsaken, er det lettere for dem å skille mellom dine og sine egne følelser, sier psykologspesialist og førsteamanuensis ved Læringsmiljøsentret (FILIORUM, Selma, OTB) ved Universitetet i Stavanger og spesialrådgiver ved RKBU-Vest Norge, Klara Øverland.

For mennesker som har opplevd krigshandlinger eller andre vonde ting, kan krigen i Ukraina vekke til live traumer og vonde minner. De som har slekt eller venner i landet kan kjenne på stor uro, og andre kan bekymre seg for

verdensfreden. Hvordan skal vi sørge for at vår uro ikke smitter over på barna?

Viktig å informere

– Sliter du med traumer er det viktig å forklare barna at du har vonde minner som vekkes til live i møte med noe som minner om det du har opplevd, uten å gå for mye i detaljer. Det kan virke skremmende, spesielt når det gjelder foreldrene. Samtidig er det viktig å gi nok informasjon slik at barna forstår reaksjonene dine, sier psykologspesialisten.

At mange blir redde når det bryter ut krigshandlinger i Europa, er naturlig. Det skaper bekymring og uro hos de fleste av oss. Øverland understreker at en trøst for mange barn kan være å signalisere tanker om håp, at vi er trygge der vi er og at krigshandlingene foregår langt fra oss.

– Vi må berolige og fokusere på at politikerne våre arbeider for fred og frihet. Å skape håp i hverdagen, å gjøre det vi kan for å ha det bra og påvirke der vi kan, betyr mye. Samtidig er det viktig at barna får informasjon om det som foregår og at det snakkes om hjemme, påpeker hun.

La barna få gjøre noe

– Barn liker å gjøre noe og har lyst til å hjelpe. La dem få bruke sine kreative evner og tegne eller skrive om det de tenker og føler. De kan gjerne støtte hjelpeorganisasjoners arbeid, råder psykologspesialisten.

“ Det er viktig at barna får informasjon om det som foregår og at det snakkes om hjemme.

Å holde på daglige rutiner som faste leggetider, søvn og samvær med familie og venner er spesielt viktig nå.

– Når vi opplever vanskelige ting, er gode relasjoner spesielt viktige. Søk støtte og samvær med gode venner og del opplevelser med hverandre. Ta gjerne også barna med i ulike former for planlegging og gi dem små oppgaver. Det kan dempe angst samtidig som de opplever at de får være til hjelp, påpeker hun.

Hjelp til følelsesregulering

Øverland minner om at barn trenger hjelp og støtte til følelsesregulering og at vi som foreldre, som kjenner barna våre best, må gi dem støtte når de behøver det. En god klem kan være akkurat det de trenger i situasjoner hvor de er urolige og redde.

– Her i landet har vi også hjelpetelefoner og helsepersonell som kan være til hjelp. Snakk med dem, dersom dere strever ekstra mye og opplever traumer, angstreaksjoner og triste tanker som går utover funksjonsevne, anbefaler psykologspesialisten.

Begrens grublingen!

Hun minner om at det er viktig å begrense nyhetsstrømmen og ikke la avisbilder, nyhetssendinger og sosiale medier få for stor plass. Til voksne som opplever at krigshandlingene vekker vonde minner, sier hun:

– Tankene har lett for å bli dystre når vi har det vanskelig, og vi bruker da gjerne mye tid på å gruble på noe som vi ikke kan løse. Prøv å avgrense tiden for grubling, og del gjerne bekymringene dine med en person du har tiltro til. Det hjelper!

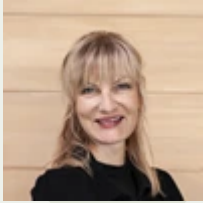
Til slutt påpeker psykologspesialisten at vi som foreldre må lære barna våre å være kritiske til kilder.

– Analysér gjerne det dere leser og ser sammen med barna, det er både lærerikt og betryggende på samme tid. Barn har behov for foreldre som trykker dem. Det er viktig at du forteller barna at du er der nettopp for at de skal være trygge.

Trenger du noen å snakke med?

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