

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 deg som er forelder eller omsorgsperson om korleis du kan snakke med barn og unge om krigen og faren for radioaktive utslepp.

Hald deg informert og oppdatert

Barn treng å vere trygge. I ein situasjon med krig og fare for radioaktiv forureining, er det viktig å setja seg inn informasjon frå myndighetene. Du finn oppdatert informasjon om situasjonen på [nettsidene til Direktoratet for strålevern og atomtrygging](#).

Når du er trygg, blir barna trygge

Når barn er redde og utrygge treng dei trøst og å føle seg trygge. Ta nokre djupe pust og finn di eiga ro. Gjer barna trygge. Dette gjeld barn i alle aldrar.

For dei minste barna, i barnehagealder, vil det å vise at ein er trygg og forsikre 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 seia:

«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».

Hvordan trygge barna?



Alvorlige hendelser som terror, krig eller store ulykker kan påvirke barn og unge, selv om de ikke er direkte berørt. Her finner du flere råd for hvordan du kan trygge barna dine.

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 snakke 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 eit barn føler seg trygt.

Det er heller ikkje sikkert det er nok å snakke 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

Husk 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 voksnes samtalar og reaksjonar på nyheiter.

Sjølv om barn får med seg detaljar, er dei ikkje modne nok eller har den livserfaringa som er nødvendig for å setja saman brotstykkja til ein meningsfull heilskap. Barn vil ofte trenge hjelp av ein vaksen til å tolke å forstå informasjon.

Ikkje vent på at barna skal komma og spørje deg. Spør kva dei har fått med seg av nyheiter, kva som har skjedd på skulen og i sosiale medium.

Du kan til dømes seie:

«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 handtera 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 til dette. Det er viktig å hugsa 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 redd for at dei sjølv, familiemedlemmer eller kjæledyr skal bli skadd av stråling.

Gi pausar frå bekymring – hald på kvardagen

Det er viktig at barna få 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.

Å vera overdrivent opptatt av skremmande nyheiter kan forsterke redsel og utryggleik. Hjelp barna til å avgrense kor mykje dei ser på nyheiter og kor stor plass dette skal ha heime.

Snakk om korleis dei forhold seg til informasjon om skremmande hendingar og kvar dei hentar informasjon frå. Barn bør helst ikkje bruke telefon eller skjerm den siste timen før leggetid.

Se Helsedirektoratets [webinar fra mars 2022 om Hvordan snakke med barn som er bekymret for krigen?](#)

Innholdet er levert av [Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress](#) , [Helsedirektoratet](#)

Sist oppdatert mandag 31. oktober 2022