

Katastrofer skrämmer barn – hur kan detta hanteras i hemmet?

Idag sprider sig nyheter om olika katastrofer snabbt, och inte heller barnen kan undgå att höra om dessa. Nyheterna kan skrämja upp barnet, och information från skol- eller dagiskompisar om det inträffade kan förvrängas. Därför är det viktigt att tala med barnet om katastrofen och de rädslor och känslor som katastrofen väcker.



Den beväpnade konflikten som flammade upp i Georgien år 2008 körde hundratusentals människor från sina hem. Pojken på bilden blev tvungen att temporärt bo i ett tältläger i närheten av landets huvudstad Tbilisi, där UNICEF hjälpte barn att klara sig ur konflikten. Många katastrofer skrämmer barnet även om han eller hon inte är i närheten av det inträffade. © UNICEF/NYHQ2008-0696/Cliff Volpe

Var lugn och håll dig till fakta

Eftersom i synnerhet små barn tar efter vuxna ska du själv vara lugn. Ett lugnt uppträdande får barnet att känna sig tryggt. Berätta om katastrofen för barnet på ett sätt som är lämpligt med tanke på barnets ålder. Okunskap kan skapa onödig rädsla. Berätta även att katastrofen, som har inträffat långt borta, inte innebär någon fara för barnet och betona att de människor som befinner sig i katastrofområdet får hjälp.

Acceptera barnets reaktioner

Ge barnet möjlighet att ställa frågor och diskutera katastrofen och de känslor som den väcker. Ett barn kan vara bekymrat över helt andra saker än en vuxen, till exempel över djuren i katastrofområdet. Trots detta ska du svara på barnets frågor och inte förringa dem.

Barnet kan även skämta om saken, vilket kan uppfattas som olämpligt av den vuxna. Barn reagerar dock olika på dåliga nyheter. Lyssna på barnet och berätta att hans eller hennes reaktioner är normala.

Uppmuntra barnet att tala

Barnet behöver en trygg miljö, där han eller hon kan tala om sina tankar och känslor. Om det behövs kan även (skol)psykologen hjälpa till vid samtalen.

Man kan även ordna gruppdiskussioner för barnen, så att de kan dela med sig av sina tankar, erfarenheter och rädslor med jämnåriga. Ibland kan barnen nämligen få hjälp när de ser att även andra barn funderar på samma saker.

Alla barn vill inte tala om saken – ett bra sätt att hantera det som har inträffat kan då vara att rita eller att leka. I leken kan barnen härma olyckan eller våldet. Det här är ett normalt sätt för barn att bearbeta det inträffade och uttrycka sina känslor. Det är dock viktigt att se till att imitationen av våldet inte leder till olyckor.



Bild: Att rita kan vara ett bra sätt för barnen att uttrycka sina känslor. Bilden ovan är ritad som en del av traumavården av den 6-åriga Charlene från Sydafrika. © NYHQ2006-1399/Giacomo Pirozzi

Dela med dig av information och berätta om sådana som har klarat sig

Du kan berätta för barnet om katastrofer där människor har klarat sig och även hur de har klarat sig ur katastrofen. Barnet kan även själv komma ihåg tidigare olyckor. Det är bra att prata om dessa och samtidigt fundera över hur tidigare rädslor och oron har hanterats. Ställ barnets rädslor i relation till verkligheten och berätta att det till exempel inte kan inträffa stora jordbävningar i Finland.

Titta på nyheterna utan barn så att de inte behöver se våldsamt bildmaterial.

Finns till hands när barnet känner sig otryggt

Tråkiga nyheter kan öka barnets eller den ungas känsla av otrygghet. Han eller hon kanske är rädd för att röra sig ensam utomhus eller för att gå och lägga sig.

Lugna kvällsritualer och gemensamma rutiner är ett bra sätt att öka trygghetskänslan. Det är bra att gå igenom mardrömmar tillsammans och till slut påminna barnet om att det bara var en dröm.

Ta även hand om dig själv

Känn efter hur du själv reagerar på katastrofen. Diskutera med andra vuxna, och sök vid behov professionell hjälp, låt inte barnet bära dina bekymmer. Om du är upprörd, berätta för barnet varför du är det utan att hemlighålla skälet. Annars drar barnet sina egna slutsatser, och de motsvarar inte nödvändigtvis verkligheten.