



# GODE RÅD

## KÆRE FORÆLDRE

Børn oplever aktuelle katastrofer, som krig og naturkatastrofer gennem dramatiske billeder i TV, på de sociale medier og gennem de voksnes samtaler. Det kan være svært som forælder at vide, hvordan man skal besvare alle børnenes spørgsmål ved sådanne katastrofer.

Red Barnet har samlet seks gode råd til, hvordan voksne kan støtte børnene, så de kan forstå og håndtere de voldsomme nyheder.

## SEKS GODE RÅD

- **Tal om børnenes TV-tid**
- **Lyt grundigt til børnene**
- **Giv børnene tryghed**
- **Vær åben**
- **Lad børnene hjælpe**
- **Giv håb**

**SE MERE** ►



**Red Barnet**  
Save the Children Denmark

## **1. Tal om børnenes tv-tid**

Det kan være en god idé at tage en snak med børnene om, hvad de ser i fjernsynet. De billeder og budskaber, der vises i TV, kan være forvirrende og skræmmende for børn. Børn i seks-syv års alderen er ved at have en forståelse af, at man kan dø. Derfor kan voldsomme billeder gøre dem kede af det. Nogle børn forstår for eksempel ikke, at de samme billeder bliver sendt flere gange – i stedet tror de, at katastrofen sker om og om igen. Med større børn, der selv viser interesse, kan man som forælder se nyhederne sammen med dem. Evt. ULTRA NYT, som er nyheder formidlet til børn. Det er vigtigt at sætte god tid af, så man kan tale om, hvad man ser. Det frarådes at lade yngre børn se nyheder alene.

## **2. Lyt grundigt til børnene**

Før du svarer, skal du have et godt billede af, hvad børnene forstår, og hvad der ligger til grund for deres spørgsmål. Børnenes viden er bestemt af deres alder, og af om de tidligere har oplevet lignende begivenheder. Snak med børnene for at give dem en grundlæggende forståelse, der er alderssvarende. De små børn skal ikke have store, tekniske forklaringer, men forklar fx ved jordskælv, at det er fordi jorden består af plader, der bevæger sig, og at der hvor pladerne mødes, kan der komme jordskælv.

Det kan være en god idé at forklare børnene, at katastrofer ikke sker særlig tit, og at vi i Danmark ikke er i risikozonen for store katastrofer.

## **3. Giv børnene tryghed**

Fortæl børnene, at alt bliver gjort for at beskytte de børn, der er direkte berørt af katastrofen. Sørg for, at de ved, at deres forældre vil gøre alt for at beskytte dem, hvis noget lignende skulle ske i Danmark. Det kan også være en god idé at tage en snak med børnene om skolens sikkerhedsforanstaltninger. Måske har man for nyligt gennemført en brandøvelse på skolen, som børnene har deltaget i, og på den måde kan man forklare børnene, at hvis der skulle ske noget på skolen, er de i trygge hænder.

## **4. Vær åben**

Børn oplever ikke begivenhederne ens. Yngre børn vil i høj grad være afhængige af, at voksne fortolker begivenhederne for dem, mens større børn og teenagere vil få information fra forskellige kilder, der måske ikke er pålidelige. Selvom teenagere tilsyneladende har en større forståelsesevne, har de stadig brug for ekstra kærlighed, forståelse og støtte for at forstå begivenhederne. Husk, at ikke alle børn bliver påvirkede. Det betyder ikke, at de mangler empati.

## **5. Opfordr børnene til frivilligt arbejde**

At hjælpe andre kan give børn en følelse af kontrol, tryghed og empati. Lad eventuelt dit barn give noget af sit brugte tøj eller legetøj til en tøjindsamling, sende en tegning ind til en nødhjælpsorganisation, eller lad dit barn bidrage med et lille beløb. De fleste børn har det rigtig godt med at hjælpe på den ene eller anden måde.

## **6. Giv håb**

Det er godt for både børn og voksne at vide, at det kan blive godt igen. Fortæl dine børn, at der er mennesker, der hjælper, og gør alt hvad de kan for at få livet til at blive normalt igen. Det bliver ikke det samme som før, men der er nogen, der passer på børnene, og nogen der genopbygger huse og skoler. Der er også læger og sygeplejersker, der tager sig af de syge og sårede.

