



Red Barnet

SEKS GODE RÅD

Det kan være svært som forælder at vide, hvordan man skal besvare alle børnenes spørgsmål, når snakken falder på katastrofer rundt omkring i verden.

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:

- Giv børnene tryghed
- Tal med børnene om det, de har set
- Lyt grundigt til børnene
- Vær åben
- Lad børnene hjælpe
- Giv håb





1. 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.

2. TAL MED BØRNENE OM DET, DE HAR SET

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 utrygge og 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. Se eventuelt 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.

3. LYT GRUNDIGT TIL BØRNENE

Børns viden bestemmes af deres alder, og om de tidligere har set og hørt om lignende begivenheder. Før du svarer på deres spørgsmål, skal du have et godt billede af, hvad børnene forstår, og hvad der ligger til grund for deres spørgsmål. Snak med børnene og prøv at give dem en grundlæggende forståelse, der svarer til deres alder. 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.





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 bearbejde begivenhederne. Husk, at ikke alle børn bliver påvirkede. Det betyder ikke, at de mangler empati.

5. GIV UDTRYK FOR MEDFØLELSE

At hjælpe andre kan give børn en følelse af kontrol, tryghed og empati. Det kan ved katastrofer og andre voldsomme oplevelser i medierne give god mening, at man, for eksempel sammen med barnet viser sin medfølelse gennem de sociale medier eller deltager i sympati- eller mindemarkeringer. Lad eventuelt dit barn give noget af sit brugte tøj eller legetøj til en tøjindsamling eller sende en tegning ind til en nødhjælpsorganisation. 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 børnene, at der er mennesker, der hjælper og gør alt, hvad de kan for at få livet til at blive normalt igen. Der er også læger og sygeplejersker, der tager sig af de syge og sårede.

