

Utarbeidet ved Ressurssenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging,
Region Midt. 2023.

Telefon: 72 82 20 05
Kontakt: rvts@stolav.no

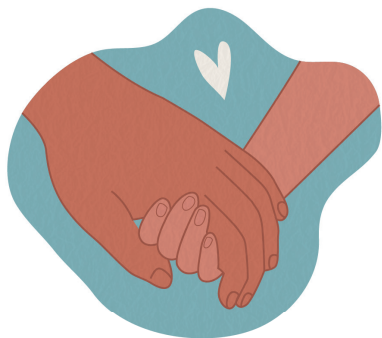


www.rvts.no

TIL FORELDRE OM
BARN, KRIG OG FLUKT



SPRÅK: NORSK



Barns reaksjoner på krig og flukt

Stadig flere familier og barn blir rammet av krigshandlinger og må flykte. Eksil er ofte endestasjonen på en lang reise som kan ha startet mange år før ankomsten til Norge. Familiene kan ha vært flyktninger i eget land, levd et liv preget av stadige flyttinger, uro og usikkerhet. Mange barn har sett og opplevd vonde og vanskelige ting. I tillegg er flukt, atskillelse fra familie og trygghetspersoner en stor belastning for barna.

Selv om familien nå er kommet til et fredelig land, er ikke påkjenningene over. For de som er asylsøkere kan det å leve i usikkerhet være svært belastende. Får de bli i Norge? Kan de våge å håpe på en ny fremtid, et nytt og bedre liv? I denne brosjyren kan du lese om barns naturlige reaksjoner på opplevelser knyttet til krig og flukt.



- La barna tegne det de er opptatt av. Se på bilder sammen.
- La barna fortelle eventyr og synge. De eldste barna kan skrive dagbok med egne tanker, historier og dikt.
- Vis barna at det de gjør er bra og interesserer deg.
- La barna be og delta på religiøse seremonier sammen med foreldrene.
- Barna trenger trygge voksne som har nok støtte til seg selv. Når foreldrenes omsorgsevne brister, kan barnets psykiske helse raskt forverres. Det er derfor viktig at omsorgspersonene tar vare på seg selv og sin helse, både fysisk og psykisk, og at de eventuelt søker hjelp ved behov.
- Forsøk å formidle håp. Så lenge foreldre kan formidle håp, trøst og trygghet, samt se barnets behov, kan barn klare seg relativt bra. Husk at det er ingen foreldre som alltid klarer å møte barna sine på beste måte, men det kan være fint å ha som mål å gi barna noe av det de trenger i løpet av dagen.

Noen foreldre er redde for å begynne å gråte selv, men det tåler barna hvis de blir forklart at det ikke er deres skyld at mamma eller pappa også savner bestefar, huset eller liknende. Som voksne kan vi føle oss hjelpeløse når vi ser at barn har det vondt. Ofte sier vi til dem: «Ikke tenk på det – lek». «Ikke snakk om det – gjør leksene». «Ikke tiss på deg – du er stor nå». «Ikke slå din bror – du er slem». Men barn føler seg triste og ensomme hvis de ikke får snakke med noen om det de føler. Barn trenger å gi uttrykk for det som bekymrer dem.

Hva trenger barna?

- Barn trenger først og fremst fysisk og psykisk nærhet og omsorg fra foreldre og andre nære personer.
- Barn trenger tålmodighet og mye oppmerksomhet.
- Barn trenger klare grenser, ikke straff. Stopp dem hvis de er aggressive eller ødelegger noe, men ikke slå eller klyp barna.
- Barn trenger forklaringer underveis på det som hender omkring dem.
- Barn trenger rutiner. Selv om barna ikke går på skole eller foreldrene jobber, så er det viktig at man står opp, spiser og legger seg omtrent slik som man gjorde i hjemlandet.
- Barn trenger ros. Selv barn på tre år kan få små arbeidsoppgaver. At noen trenger dem, får dem til å føle seg viktig.
- Barn trenger ofte hjelp fra de voksne til å finne aktiviteter og leker. Det er fint om de voksne er med, det gir barna trygghet. Lek er barnas egen måte å behandle vonde opplevelser på.
- Lytt til det barna forteller om det de har opplevd, om følelser de har, om tanker og savn. Del opplevelser, samtale er viktig.

Barn legger merke til mer enn vi tror

Hvor mye forstår og oppfatter egentlig barn av det som skjer rundt dem? For oss voksne kan det være vanskelig å vite hvor mye barna faktisk forstår. Selv ganske små barn registrerer det som skjer og blir sagt rundt dem. Større barn forholder seg kanskje tause og vi får ikke vite hva de tenker om alt det som har hendt omkring dem.

Av og til har de bare hørt de voksne fortelle om krigshandlinger, politirazzia eller om faren for å bli sendt ut av landet. I andre tilfeller har barna selv vært utsatt for skremmende handlinger – eller de kan ha sett eller hørt at foreldre og andre familiemedlemmer er blitt behandlet på en måte som skaper frykt. Uansett alder; skremmende situasjoner og opplevelser, eller triste stemninger, kan feste seg i tankene og følelsene og skape frykt og angst.

Barn med fluktbakgrunn kan beskrives som trippelt belastede og traumatiserte:

- De kan ha opplevd mange vanskelige hendelser i hjemland og under flukt.
- De lever ofte med traumatiserte, stressede foreldre.
- Livsvilkårene for barn som asylsøkere kan ofte være en enda større belastning enn minner fra hendelser i krig.



Barns reaksjoner

Selv barn som ikke snakker, kan på ulike måter «fortelle» om det som bekymrer dem. Gjennom væremåte og/eller kroppslige reaksjoner «forteller» de oss om bekymringene sine. Her er noen normalreaksjoner hos barn som har opplevd skremmende og/eller traumatiske hendelser.

- Søvnproblemer. Barna kan ha mareritt eller får ikke sove i det hele tatt. De våkner midt på natten eller gråter når de blir lagt. Mange vil ikke legge seg.
- Psykosomatiske problemer. Barna vil ikke spise, de kaster opp, de spiser for lite eller altfor mye og får vondt i magen. De får smerter forskjellige steder i kroppen.
- Tristhet. Barna kan være mye lei seg. De gråter ofte. De mangler lyst til å leke og de blir apatiske.
- Skolevansker. Konsentrasjonsproblemer og urolighet. Barna er aldri stille, de skaper problemer og ødelegger ting rundt seg.
- Aggressivitet. Slåing, biting og krangling med andre barn og voksne. Ofte skyldes det at barna er redde.
- Redsel og angst. Barna kan være redde for lyder, for mennesker i uniform og for ting eller mennesker som minner dem om de vonde opplevelsene. Andre barn kan være så triste eller forvirret at de ikke har lyst til å leke.
- Noen barn får språkproblemer og begynner å stamme.

Alle disse reaksjonene er vanlige hos barn som har opplevd vanskelige situasjoner. Skremmende hendelser, gjentatte flyttinger og liknende, er forhold som skaper usikkerhet hos barn. Denne usikkerheten kan føre til at de blir redde. De blir redde for å være borte fra foreldrene sine, og de blir redde for at det vonde skal skje igjen.



Eldre barn kan være redde for å ha blitt «gale» og vil ikke fortelle om det de tenker på. Det er viktig at vi voksne forsikrer dem om at dette er normale reaksjoner på unormale hendelser, og at det som oftest går over etter hvert. Hvis det ikke går over, er det viktig å søke hjelp hos noen som kan hjelpe både barnet og foreldrene, for eksempel helsesykepleier, lege, psykolog eller lærer.

Hele familien påvirkes

Det kan være slitsomt for oss foreldre å takle barnas reaksjoner. Det er lett å bli irritert og sint på barn som er krevende, særlig for foreldre som selv føler seg sliten og utrygg. Kjefting får imidlertid bare barna til å bli enda mer utrygge og klengete. Det kan være nyttig å snakke med andre foreldre i samme situasjon. Alle barn som har måttet flykte fra hjemlandet savner mennesker de er glade i og steder de er vant til, noe det kan være vanskelig å snakke om. Også for oss foreldre gjør det vondt å minnes det som innebærer et sårt savn, og det kan være vanskelig å vite hva vi skal si og hvordan vi kan trøste barna våre. Det er dessuten naturlig at vi foreldre ønsker å skåne barna våre. Av redsel for at barna skal bli enda mer lei seg, kan vi kanskje la være å snakke om alt det vonde.