

## Krigen i Gaza – hva skal vi si til barna?

Av Psykologene Magne Raundalen og Atle Dyregrov.



Atle Dyregrov og Magne Raundalen har arbeidet i Midtøsten og har lang erfaring med å snakke med barn om vanskelige ting.

De har skrevet en liten rettleiding for foreldre og andre voksne som kan være til hjelp i den aktuelle situasjonen. Den er bygget over tidligere veiledninger vi har utarbeidet.

---

### Hvordan reagerer barna?

Vi vet at barn fra 5-6-årsalderen, og noen ganger yngre, oppfatter ganske mye av spesielle radio- og tv-nyheter som utløser reaksjoner og noen ganger opphisset samtale de voksne i mellom. Dramatiske hendelser på verdensarenaen kommer i større grad enn tidligere inn i barnerommet, gjennom direkte nyhetssendinger eller mellom barne- og ungdomsprogrammer. Fra kriger i de siste tiår vet vi at en del barn opplever frykt for at krigen skal ramme også her hos oss og ramme deres nærmeste. Utsiktet kan barn ha fantasier og feiloppfatninger som gir sterk frykt, i tillegg til den berettigede uro de kjenner overfor en usikker situasjon som de skjønner de voksne er opptatt av. Foreldre diskuterer med hverandre og med andre voksne, ofte med ulike meninger, og ofte over hodene på barn.

Bildene og reportasjene fra Gaza er sterke og mange av dem viser drepte og skadede barn. De er tatt på sykehus og i gatene og viser mye blod og ødeleggelser, voksne som skriker og bekymring hos de som kommenterer. Krig er skremmende og derfor vil mange barn og unge reagere også i Norge. Hvordan vil barn reagere? Spennvidden i reaksjoner vil være stor, fra ingen til sterke reaksjoner. Fra tidligere konflikter vet vi at følgende reaksjoner kan vise seg:

- Frykt, redsel og bekymring
  - Viser seg ved mer behov for å være nær sine kjære
  - Vil ha lyset på og døren åpen når de legger seg
  - Øket behov for fysisk kontakt, reagerer på atskillelse
- Søvnforstyrrelser – problemer med å få sove, mareritt
- Aktive tanker om konflikten
  - Stiller spørsmål eller formulerer tanker
  - Følger med på nyhetene
  - Avspeiler at de er opptatt av det som skjer ved at de tar elementer av situasjonen inn i sin lek
- I noen tilfelle blir de mer barnslige og kan begynne å tisse på seg, snakke mer "babyspråk", m.m.
- Tristhet, mer irritabilitet

Her er det viktig å fremheve at mange barn er helt ubekymret over situasjonen og greier seg utmerket godt uten voksen intervensjon. Er barnet akkurat som før så er det viktig å ikke "tvinge" det til daglig å måtte forholde seg til spørsmål om krigshandlingene. Men vi skal ha "antennene"

relativt høyt oppe fordi det er mange barn som velger å virke helt ubekymret fordi de ikke vil plage foreldrene. Det mangler ikke på rapporter om redde barn som ikke snakker med mamma og pappa. På vårt spørsmål om hvorfor de ikke gjør det, har de et standardsvar som vi tror er sant: "Fordi de ikke vet hva de skal si."

## **Råd om håndtering**

I det følgende vil vi gi noen råd om hva foreldre kan si og gjøre for sine barn i forhold til krigen i Gaza.

Det første vi vil si er at samtalen med barn må være tilpasset deres alder og forstand. Ofte undervurderer vi hva barn kan forstå, fordi de stiller oss spørsmål som avspeiler hvor lite de vet. Det er viktig å forstå at uten fakta og kunnskap blir forståelsen liten. Overlatt til seg selv eller samtaler med jevnaldrende kan misforståelser, rykter, frykt og fantasier ofte råde grunnen alene.

### **1. Gi barna presis informasjon og gode forklaringer**

Det er voksnes oppgave med enkle ord å forklare hvor dette skjer; vise på kartet hvor Gaza ligger. Forklar hvor lang tid det tar å reise dit, og relater dette til avstander de selv har erfaring med, for eksempel flytur til Syden, biltur osv. Forklar dem også hvorfor mange tror at denne krigen skjer.

Når det gjelder forklaringer av dramatiske nyheter til barn, og da spesielt krig, har vi alltid to perspektiver i tankene. Det første og det viktigste er det vi kaller det terapeutiske. Det vil si at det vi forklarer skal dempe unødig uro og angst for at det kan hende her. Som regel er det ikke nok å si at vi voksne ikke er redde, selv om det er viktig å understreke. En del av det terapeutiske er å ta i mot at barnet trenger mer nærhet, får noe mer oppmerksomhet ved leggetid og så videre. Det terapeutiske perspektivet er selvsagt viktigst for de minste som forstår minst. Samtidig er førskolebarna ofte beskyttet av sin egen uvitenhet, og vi skal være nennsomme slik at vi ikke rokker ved en trygghet de allerede hadde. Generelt opplever ikke små barn at ting blir farligere fordi man snakker om dem.

Det andre perspektivet har vi kalt "det pedagogiske." Da tenker vi på at nyheter som alle er opptatt av, selv om det er forferdelige nyheter, gir anledning for viktig læring. Vi er av den oppfatning at internasjonale nyheter som dreier seg om krig treffer flere av våre barn enn tidligere. Det vi tenker på er at mange barn i Norge kommer fra krigsland eller fra naboland til stater som nå er i krig. Det er viktig nå å tenke på hvor mange barn i norsk barnehage og skole som kommer fra det vi ofte kaller "den arabiske verden." Samtidig som det er viktig at de som er mest berørt av det som skjer får spesiell oppmerksomhet, er det av betydning at skolekameratene og vennene deres er opplyste og informerte slik at de ikke kommer med ubetenksomme og sårende utsagn om det som skjer. Det pedagogiske blir spesielt viktig når krigen har skapt fronter mellom politiske partier i vårt land. Særlig når det utløser gateslag som politiet kaller det verste etter krigen. Det blir viktig i denne sammenheng, for de store som har merket seg uenighetene, at man forklarer disse, men vektlegger at alle i vårt land uansett parti vil at krigen skal slutte. At absolutt alle er enige i at det er forferdelig at barn blir drept.

Når det gjelder å gi barna pedagogiske knagger, som også fungerer dempende på angst og uro på grunn av voldsomme mediaoppslag, er det viktig å søke de historiske forklaringene på konflikten i Midt-Østen, det vil si den mellom jøder og arabere, mellom israelere og palestinere. Etter vår oppfatning må forklaringen gå tilbake til jødeforfølgelsene gjennom århundrene med opprettelsen av en israelsk stat som redning for dem, særlig under opptrappingen til den Andre Verdenskrig og

deretter. Forklaringen her dreier seg om hvorfor FNs godkjenning av Israel ble kjernen i alle seinere kriger og konflikter mellom israelere og palestiner. Versjonen av denne historien fram til i dag er det stor uenighet om, og det er også denne uenigheten som avspeiler seg i den til dels opphetede norske debatten. Dette kan resultere i at mange, lærere inkludert, kvier seg, eller rett og slett unnlater, å snakke med barna om det som skjer. I den forbindelse anbefaler vi en bok, til støtte for voksne som ser verdien i opplyste barn. Boken er egentlig beregnet for den videregående skolen, men egner seg utmerket for voksen oppdatering av bakgrunn for konflikten i Midt-Østen. Boken er skrevet i år 2000 og mangler derfor de siste årene. Boken er skrevet av Nathaniel Harris og heter "Konflikten i Midtøsten" og er utgitt på Libretto Forlag i Oslo. Internett er selvsagt en tilgjengelig og utømmelig kilde for de fleste, men langt vanskeligere og mer tidkrevende å orientere seg hos.

Når det gjelder de minste barna, har vi funnet det nødvendig å forklare hva forsvar og militære egentlig er. Vi har da tatt utgangspunkt i Statskassen og alle de goder som blir muliggjort når det er mye penger i den: barnehager, skoler, sykehus, veier, politi, brannvesen og slik videre. Deretter inkluderer vi forsvaret og de militære med soldater og våpen. Vi har understreket at Norge ikke er uvenner med noe land, men alle land har likevel et forsvar slik at ingen skal tro at det blir lett å ta dem. Vi har også brakt FN inn i dette bildet, i alle fall fra 7-årsalderen av. Fra fem-årsalderen har barn begynt å få begreper om land og nasjoner. Vi har tidligere skrevet om alt dette i en liten bok hvor vi går i detalj på disse forklaringene. Den ligger ute på nettet hos Utdanningsdirektoratet og heter "Når jeg blir stor, hvis jeg blir stor" og er skrevet av Magne Raundalen og Jon-Håkon Schultz i forbindelser med starten på krigen i Irak i 2003.

## **2. Gi dem forsikringer om trygghet**

Barna blir redde for at det skal bli krig her og at noe skal skje med dem de er glade i. Det er påtrengende for dem å få svar på om krigen kan ramme oss direkte. I utgangspunktet er det viktig å si at denne krigen skjer langt borte fra oss. Det er ingen grunn til å tro at det blir krig i Norge. Raketter som skytes ut i krigen i Gaza kan ikke nå Norge. Mamma og pappa er trygge og det samme er de selv. Igjen vil vi anbefale at en åpner en samtale med barna slik at en hører hvilke tanker de har, og lar det være styrende for samtalen med barna. Her som ellers er det viktig å lytte, ta tur, noen ganger gå foran i samtalen og noen ganger å følge etter. Det viktige er å berøre de tanker barna gjør seg om en virkelighet som ikke kan stenges ute i det moderne mediesamfunnet. Foreldre må ikke skjermes seg vekk fra barnet.

Vi har ingen garanti for at terrorhandlinger ikke vil øke i omfang i vår del av verden som følge av en denne krigen. Dette behøver vi ikke utbrodere i detalj for barn, men i den grad det nevnes i media og snakkes om blant voksne i barns nærvær bør en nøkternt informere om dette og fortelle hvorfor dette kan skje. For eksempel kan vi si at mange folk i Midtøsten er sinte på Amerika og andre for at de ikke stopper Israel og fortsetter å støtte dem. De tenker at når Israel får lov til å bombe og krige som de gjør og mektige Amerika ikke griper inn, så ser de på Amerika og vesten som store slemme fiender som de vil straffe. Da kan det bli mer terrorisme – forklar at terrorisme er når de som ikke er krigere, som er vanlige mennesker rammes av bombeeksplosjoner eller andre angrep. Det er helt galt å gjøre slike ting mot uskyldige. Nesten alle land i verden er mot slik terrorisme.

Norge er et lite land og vi har verken store eller små fiender. Det er viktig å forklare dem at vi ikke er fiender av folk i Midtøsten, at de forstår at vi ikke tror det vil skje terrorisme i vårt land.

For større barn fra 9 årsalderen og oppover, kan foreldre forklare enda mer om bakgrunnen for konflikten, at det er uenighet i Norge og at de kan høre politikere diskutere dette. Dette er vanskeligere for da må man gå noe inn i politikken. Poenget er at de store barna skal begripe mer og samtidig unngå å bli forført av enkle forklaringer, eller til å lage ufordøyde forklaringer som er uberørt av samtaler med voksne.

De kan forklares at dette er det som kalles internasjonal politikk, det vil si politikk som har med flere nasjoner å gjøre.

### **3. Følg med i hva de tar inn gjennom media**

Krigsformidling gir høye leser- og seertall og krigen får stor plass i nyhetsmedia. Det er viktig at foreldre er reflektert over hva barn får se, når de ser, hvor ofte de ser og hvem som er tilstede når de ser. Med de sterke bildene som ruller over skjermen er det all grunn til at foreldre husker hvor avknappen er slik at barn ikke unødig eksponeres for dramatiske bilder. Vi har i senere år lært at slike bilder kan skape problemer for sårbare barn. Foreldre kan begrense barns kontinuerlige "krigseksponering" ved å velge sene nyhetssendinger. De kan legge vekt på å se nyheter sammen med barna om barna er opptatt av hva som skjer, og de kan også aktivt gjøre andre ting med barna når de merker at barna blir mer urolige over situasjonen. Foreldre kan lage en felles strategi for hvordan de ønsker å håndtere dette, slik at det ikke styres ut fra øyeblikkets vurderinger. Spør også barna om hva de har sett eller lest når dere ikke var til stede, slik at dette eventuelt kan berøres.

### **Andre råd om håndtering**

Økt uttrykkhet krever nærværende foreldre. Aksepter at ditt barn kan ha behov for flere forsikringer fra deg om at du vil være der for det i en usikker periode. De vil trenge et trygt fang å kripe opp på, kan komme tussende nattetid fordi de har våknet, eller vil ha lyset på og døren åpen når de legger seg. Ha en tillatende holdning til dette. Vær imøtekommende og forstå at de søker en trygghet som du kan gi dem ved å godta dette i en periode. Nærvær i barns aktiviteter og det å gjøre ting sammen med barna er både kontakt- og trygghetsskapende.

For barn i skolealder så hør med dem hva som er sagt eller tatt opp i skolen, slik at du kan berøre urotanker de måtte ha i etterkant av dette. La de selv bestemme tempo i en eventuell samtale, men ikke avfei dem med å si at "dette er du for liten til å forstå" eller "ikke tenk på det". Om du er usikker på hva du skal si, så si at du skal tenke på det litt og så svare dem eller forklare dem senere. Følg opp det du lover. Om ditt barn stiller svært avanserte spørsmål så kan du konferere med en du kjenner som du vet har mye kunnskap om barn.

### **Avslutning**

Barn som voksne kan kjenne seg hjelpeløse ovenfor det som skjer. De trenger å få vedlikeholdt sin fremtidsoptimisme. Barna i Gaza lider under en krig. Gjennom UNICEF og andre hjelpeorganisasjoner vil mange ønske å hjelpe de som rammes av krig. Kanskje har de sett på TV at norske leger er der for å hjelpe. La barna vite at de selv kan hjelpe. Ta vare på det engasjementet som barn viser, fortell dem at mange i Norge viser at de tenker på palestinerne ved å gå i tog, samle inn penger til hjelp for barn og voksne og på andre måter vise at de tenker på de som lider i krigen, også de som bor på

israelsk side. Bygg opp om barnas empati for andre og håpet om at fremtiden blir bedre for de mange som lider i Irak.