



KATASTROFEN I USA

Hva skal vi si til barna?

Av psykologene Atle Dyregrov og Magne Raundalen

Senter for Krisepsykologi, Bergen, www.krisepsyk.no

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 sterke reaksjoner og 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. Vi vet at en del barn kan oppleve uro og bli engstelig for at katastrofer som tornadoen i USA skal ramme også her og ramme deres nærmeste. Fordi mange barn er omkommet kan barna bli mer opptatt av denne katastrofen enn andre nyheter de ser.

Utsiktet kan barn ha fantasier og feiloppfatninger som gir sterk frykt, i tillegg til den berettigede uro de kjenner overfor en 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.

Katastrofer er skremmende og barn kan reagere. Hvordan vil barn reagere? Spennvidden i reaksjoner vil være stor, fra ingen til sterke reaksjoner. Fra tidligere hendelser 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 hendelsene
 - 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
- Tristhet, mer irritabilitet

Her er det viktig å fremheve at mange barn er helt ubekymret over situasjonen og greier seg utmerket godt uten voksens intervensjon. Er barnet akkurat som før så er det viktig å ikke "tvinge" det til å måtte forholde seg til spørsmål om katastrofen. Men voksne skal ha "antenner" som fanger opp om barna er mer bekymret, følger godt med på nyhetene eller stiller spørsmål eller tar opp ting i samtale som tilsier at de tenker på det som har skjedd.

Råd om håndtering

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

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.

Gi barna presis informasjon

Det er voksnes oppgave med enkle ord å forklare hvor dette skjer; vise på kartet hvor USA og Oklahoma 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 hvordan tornadoer blir til. Bruk gjerne internett som kilde for informasjon: <http://no.wikipedia.org/wiki/Tornado> På engelsk finnes forklaringer for barn som kan nyttes: <http://www.weatherwizkids.com/weather-tornado.htm> Forklar dem at i Norge har vi aldri hatt sterke tornadoer, så dette vil ikke skje her. Bruk tid til å forklare på en konkret måte om de er opptatt av dette. Det er viktig å berolige barna og det gjør foreldre best ved å forklare på en rolig måte og bruke tid på å svare på spørsmål som barnet har.

Foreldre som kjenner sine barn kan best finne frem til forslag og egne ord som passer til sitt barn. Spør også barna hva de tenker og hør deres mening.

Gi dem forsikringer om trygghet

Barna kan bli redde for at dette skal skje her, at noe skal skje med dem de er glade i. Det er viktig for dem å få svar på om dette kan ramme oss direkte. Det er ikke vanskelig å gi forsikringer om at det ikke kan skje. 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 skjerme seg vekk fra barnet.

For større barn fra 9 årsalderen og oppover, kan foreldre forklare litt mer om bakgrunnen for tornadoer, basert bl.a. på informasjon fra de nettsider som er nevnt. Poenget er at de større barna skal begripe mer, de har kapasitet til å forstå mer og kan stille mer avanserte spørsmål enn de yngre. De kan også oppsøke informasjon på internett, som de kan trenge å få diskutere med voksne.

Følg med i hva de tar inn gjennom media

Katastrofeformidling gir høye leser- og seertall og 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. Vi vet fra forskning at gjentatt eksponering for sterke bilder kan gi plager i etterkant både for barn og voksne, og at de som selv har opplevd sterke ting tidligere er spesielt utsatt. Foreldre må huske hvor avknappen er slik at barn ikke unødig eksponeres for dramatiske bilder. Foreldre kan begrense barns kontinuerlige "eksponering" ved å velge selv å se 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 utrygghet krever nærværende foreldre. Aksepter at ditt barn kan ha behov for flere forsikringer fra deg om at du vil være der for det om det uroes av nyhetene. De kan trenge et trygt fang å kripe opp på, kan komme tuslende 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 om de er urolige. 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 om noe er sagt eller tatt opp i skolen, slik at du kan berøre urotanker de måtte ha i etterkant av dette. La dem 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. Fortell om alle som vil hjelpe dem som er rammet, om at presidenten i USA vil sende mye hjelp til de stedene som er ødelagt og at mennesker som bor i slike områder hjelper hverandre. Si at barn blir spesielt godt tatt hånd om og vil få all den hjelp de trenger og de ødelagte husene blir bygget opp igjen. Bygg opp om barnas empati for andre og håpet om at de som har mistet så mye vil få det bedre med den hjelp som gis.