

Hvordan snakke med barn om vanskelige temaer



Spør

Still åpne spørsmål som kan bidra til at barnets interesser og følelser fører samtalen. Eks.: Hva ønsker du å vite om det som skjedde? Hvordan har du det nå? Hvordan har det vært for deg å snakke om dette?

Finn en balanse mellom å være konkret og sensitiv

Utelat grusomme detaljer, og ikke bruk metaforer eller eufemismer når du snakker om de som mistet livet. Ikke generaliser temaer som terrorisme eller ekstremisme. Unngå stereotyper og forenklinger. Istedenfor å påpeke det som gikk feil eller fordele skyld, fortell spesifikke historier om de som overlevde eller om de som bidro til at andre overlevde.



Erkjenn at du ikke har alle svar

Vanskelige temaer er komplekse og omfattende. Det er derfor sannsynlig at du blir stilt spørsmål som du ikke vet svaret på. Om dette skjer, vær ærlig med barnet og si at du ikke vet.



Lytt

Prøv å forstå hvordan barnet opplever samtalen. Hjelp barnet til å ta initiativ og å finne riktige ord uten at du styrer det som sies. Ikke alle barn ønsker å snakke om vanskelige temaer, og det er viktig å respektere det.

Skap trygghet

Snakk på en rolig måte, og sørg for at barnet føler at det kan stole på deg. Vær oppmerksom på dine egne følelsesmessige og fysiske reaksjoner. Barn lar seg lede av andres reaksjoner. Når du snakker med små barn, sett deg ned eller på huk så du kommer på øyenivå.



Vær direkte og tydelig

Bruk enkle ord for å formidle tydelig informasjon og svar med fakta. Husk at barn i lesealder kan få tak i en stor mengde informasjon fra kilder som ikke er troverdige. Derfor er det viktig å fokusere på det som er faktisk og å forhindre spekulasjoner og konspirasjonsteorier. Tilpass din egen språkbruk til barnets utviklingsnivå.

Vær åpen for emosjoner

Barn har ulike emosjonelle reaksjoner på de samme hendelsene. De varierer med alder, tidligere traumatiske opplevelser, nasjonalitet eller religiøs og kulturell bakgrunn. Det finnes ikke gale eller korrekte emosjonelle reaksjoner knyttet til frykt og angst. Vær forberedt på uventede emosjonelle reaksjoner. Husk at målet er å forstå og dempe sterke følelser, ikke å påføre dem.



Sørg for at barnet opplever en positiv avslutning

Understrek håp og samhold. Slutt med et positivt budskap og presiser at slike alvorlige terrorhendelser skjer svært sjelden – og mye sjeldnere enn de gode tingene som skjer i livet. Det er viktig å skape trygghet ved å si at mange tiltak allerede er gjennomført for å forhindre slike angrep, og at gjerningsmannen ikke vil gå ute blant andre på svært lang tid.

Forslag til formulering: «Vi er tryggere i dag fordi det er gjort mange endringer i ettertid. Vi har lært masse. Politikere har bestemt at vi skal gjøre mye annerledes slik at noe lignende ikke skal kunne skje igjen. Derfor er det veldig mange voksne som føler seg tryggere nå.»



Følg opp

Det er lurt å engasjere barnet i konstruktive aktiviteter, slik som tegning, for å supplere samtalen og bearbeide følelser.