

Fem gode råd

Når medierne fortæller om voldsomme hændelser som fx skyderier, terror eller lignende, og voksne bekymrer sig, kan bekymringer og frygt også nå frem til vores børn. Derfor genudgiver vi her Red Barnets fem gode råd til, hvordan forældre og voksne kan tale med børn for at skabe tryghed.

De fem gode råd blev formuleret i forbindelse med skyderiet i Fields sidste år.

<https://redbarnet.dk/nyheder/5-raad-saadan-taler-du-med-dine-boern-om-voldsomme-haendelser-som-fx-skyderiet-i-field-s/>

1. Lyt grundigt til børnene

Tag udgangspunkt i det børnene har set eller hørt. 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. Små børn skal ikke have store, tekniske forklaringer. Måske spørger de, hvad fx skyderi betyder. Prøv at forklare det enkelt med ord, som de små børn kan forstå.

De lidt større børn og teenagere har sikkert set billeder og videoklip på nettet eller på tv. Tal med dem om det, de har set og hørt. Tal åbent og husk, at det nogle gange kan være helt ok at sige til de store børn, at du heller ikke selv forstår, at nogle mennesker begår voldelige handlinger. Det er nemlig ikke alt, vi kan forstå. Men vi kan tale om alt.

2. Tal med børnene om det, de har set og hørt

Det er vigtigt at tale med børnene om, hvad de har set og hørt om den voldsomme situation. Billeder og lyd er overalt på nettet, i radioen og på tv. De hører også, de voksne tale om det, der er sket.

De billeder, der vises på nettet og i tv og alle lyde, gør stærkt indtryk på os alle sammen. Især for børnene kan det være forvirrende og skræmmende og svært at begribe.

Børn i seks-syv års-alderen er ved at have en forståelse af, at man kan dø. Derfor kan voldsomme billeder og beretninger gøre dem utrygge og kede af det. Nogle børn forstår for eksempel ikke, at det er de samme billeder, der bliver sendt flere gange – de tror, at hændelserne sker om og om igen. Med større børn, der selv viser interesse, kan man som forælder se nyhederne sammen med dem.

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. 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 alle sammen er lige pålidelige. Selvom teenagere tilsyneladende har en større forståelsesevne, har de stadig brug for ekstra opmærksomhed og hjælp til at forstå begivenhederne. Husk, at ikke alle børn bliver påvirket. Det betyder ikke, at de mangler empati.

4. Giv børnene tryghed

Fortæl børnene, at der bliver gjort alt for at beskytte de børn og voksne, der er direkte berørt af situationen. Sørg for, at de ved, at politiet og deres forældre altid gør alt for at beskytte dem. Det kan være

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, og politiet gør en ekstra indsats for, at det ikke sker igen.

5. Giv udtryk for medfølelse

At støtte eller 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, fx sammen med barnet viser sin medfølelse gennem sympati- eller mindemarkeringer. De fleste børn har det rigtig godt med at vise deres forståelse på den ene eller anden måde.