

GUIDE FOR FLYKTNINGFORELDRE

AV PSYKOLOGENE
ATLE DYREGROV OG MAGNE RAUNDALEN



NORSK



RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden



INNHOLDSFORTEGNELSEN

6 INNLEDNING – Å VÆRE FORELDRE
I EN LYKTNINGSITUASJON



8 DRAMATISKE LIVSHENDELSER – OPPLEVELSER OG REAKSJONER



18 RÅD TIL FORELDRE OM FORELDREROLLEN



30 RÅD SOM FORELDRE KAN GI TIL SINE BARN



44 RÅD OM EGENOMSORG

42 AVSLUTNING



IKONERNE



Dette er symbolet for kapitlet 'Reaksjoner på dramatiske livsbegivenheter'. Dette kapitlet omfatter normale reaksjoner på krig og flukt på ulike alderstrinn.



Ikonet her kapittel 'råd om barneoppdragelse'. Her finner du veiledning om hva som er viktig å huske på som forelder..



Dette er symbolet for kapitlet 'Råd fra foreldre til barn'. Kapitlet gir praktiske råd om hvordan du som forelder kan hjelpe og støtte barnet på best mulig måte..



Kapittelet med dette symbolet handler om 'Egenomsorg'. I dette kapitlet kan du som forelder få råd om hvordan du tar godt vare på deg selv.



INNLEDNING – Å VÆRE FORELDRE I EN FLYKTINGSITUASJON

Dere har gjort en stor investering for at barna skal få en bedre fremtid. Dere har besluttet å flykte fra det kjente, men farlige, til det ukjente. Situasjonen før og under flukten kan ha vært svært vanskelig og dramatisk for mange av dere. Å komme til ett nytt land kan også være svært krevende selv om det er trygt. I denne guiden gir vi råd som vi håper kan hjelpe dere å gi barna en ny og bedre tilværelse, og vi vil gi råd om hva dere som foreldre kan gjøre for å skape stabile rammer og ny trygghet rundt barna. Vi har erfart at mye av det vi skriver også gjelder for ungdommer og voksne. Det betyr at mange av de råd som gis kan nyttes av både ungdommer og voksne. Vi vet at noen av disse rådene kan gå på tvers av det som er vanlig i den kultur dere kommer fra. Vi ønsker ikke å påtvinge dere en ny kultur, men rådene som formidles er bygget på lang erfaring med å møte og hjelpe barn som har opplevd vanskelige eller traumatiske hendelser. Guiden kan nyttes i samarbeid og samspill med mottakspersonale i forhold til foreldres forståelse av barnas integrering i en ny kultur.

Foreldrerollen er krevende når tryggheten i tilværelsen er liten, og dere kan oppleve maktesløshet. Da kan det være bra å bruke tid og krefter på det dere kan gjøre noe med, som å lage gode rutiner og vaner i hverdagen. Fra forskning innen barnepsykologi vet vi at barn i alle aldre trenger foreldre som gir trygghet, positiv oppmerksomhet og er tilstede for sine barn, og at barna har et regelmessig dagligliv. Det er viktig at hverdagen er trygg og forutsigbar, med faste rutiner. Hjernens utvikling skjer i et nært samspill med omgivelsene, og barnas ferdigheter utvikles på bakgrunn av samspillet med foreldre og andre nære omsorgspersoner. Den fine rytmen i kommunikasjon

mellom voksne og barn skjer ved at en tar tur, følger opp det barnet sier og gjør, og stiller krav til barnet som avpasses til deres alder og utvikling.

En viktig forutsetning for at dere lykkes i foreldrerollen er at dere klarer å holde følge med barna inn i en ny kultur. Barna vil relativt raskt omstille seg til en ny hverdag i det landet de lever i, mens det kan være vanskeligere for foreldre å omstille seg. Både dere og barna



må leve med usikkerhet om fremtiden. I undersøkelser sier både barn og voksne i en flyktnings situasjon at det vanskeligste å leve med er usikkerheten. Til å begynne med kan det være usikkerhet og utrygghet for hvordan det går med andre i familien som en forlot, men mer og mer vil usikkerheten være der for fremtiden. Vil vi få bo her? Kan vi sendes ut igjen? Når får vi beskjed? Myndighetene gir få nyankomne trygghet for all fremtid – og dere må finne en måte å leve med utryggheten om hva som vil bli.



DRAMATISKE LIVSHENDELSER – OPPLEVELSER OG REAKSJONER

Foreldre i mange land undervurderer vanligvis hvor mye barn tenker om, og hvor lenge etterpå de reagerer på krig og kriser. Foreldre vil helst ikke ta inn over seg intensiteten i barnas reaksjoner, og heller ikke hvor lenge de varer fordi de ikke orker å se hvor vanskelig barna deres kan ha det. Når barnet smiler og virker glade, tror voksne at alt er glemmt. Vi har erfart at foreldre oftere kan tenke slik om de selv føler seg hjelpeløse i sin nye situasjon. Barnas reaksjoner kan også virke som påminnere for foreldres egne opplevelser. Som foreldre vil vi at dere har dette i tankene, når dere skal være foreldre for barn som har gjennomlevd veldig vanskelige situasjoner.

Vi har også erfart at flyktningeforeldre fra mange land ofte sier til sine barn; *nå er dere trygge og må bare glemme det dere har opplevd*. Vi skulle ønske det var så enkelt, men erfaringen er at mange barn må hjelpes til å få kontroll med vonde minner, og at det blir verre dersom dere sier til barna at de bare må glemme alt før de har fått ryddet i minnene. Dette har bakgrunn i forskning om hvordan de verste minnene blir lagret i hukommelsen. Mange foreldre har selv vonde og plagsomme minner som dere de kan ha prøvd å skyve bort, for så å erfare at de likevel kommer tilbake. Slik er det også for barna. Vi pleier å si til barna at det som har hendt, det kan vi ikke gjøre noe med, fordi det har hendt. Det vi kan gjøre noe med er de ubehagelige tankene og følelsene som følger minnene hele tiden. Vi vil komme med mange konkrete råd om det å være foreldre i en flyktningsituasjon.

Barn kan seg imellom oppleve krig og flukt forskjellig, og voksne og barn kan oppleve krig forskjellig. Det betyr at vi ikke kan vite hvordan dette har vært for akkurat deres barn. Det er likevel noen fellestrekk i reaksjoner vi vil fremheve. Krigshandlinger er skremmende fordi de

fører med seg død og ødeleggelser. De setter hjernen i alarmberedskap og både kropp og hjerne mobiliserer for å møte fare. Mye energi går med til å sikre at en skal overleve. Små barn vil helst være nær foreldre, større barn sjekker om omgivelsene er trygge. Om en familie lever i en krigstilstand over tid, kan barna få vanskelig for å lære nye ting, de får dårlig søvn og det fører til irritabilitet og uro og ikke sjelden til konflikter i familien. Men selv i krigssituasjoner tilpasser mennesker seg situasjonen og forsøker å lage en mest mulig normal tilværelse rundt seg. Mange av dere som har flyktet fra krig har først levd i flyktningleirer. Deretter har det vært en farefull flukt for mange, med frykt og redsel underveis. Med mange mulige traumatiske hendelser underveis, kan barn ha lært å skyve unna reaksjoner og lykkes med det. Den menneskelige psyke beskytter oss ofte i slike situasjoner, ikke sjelden opplever vi situasjonen uvirkelig, vi holder den på avstand. Spesielt er det slik om nære rundt oss dør. Da tillater denne uvirkelighetsfølelsen barna å holde noe av virkeligheten unna, og den psykiske smerten blir mindre. Men det krever energi og gjør at en kan la være å ta inn og glede seg over den nye tryggheten.

Mange barn som har levd lenge i krig eller på flukt kan ha vansker med å forstå og begripe hva de har vært med på. Etterhvert som de kjenner tryggheten her hvor det ikke er krig, er det viktig at de får en enkel forklaring på det de har opplevd i hjemlandet, på flukten og hvorfor dere alle er her på et nytt sted. Det hjelper dem til å organisere sine tanker og forstå det som skjer med dem og hvorfor det var viktig å flykte. Det er viktig å kjenne til normale reaksjoner som barn opplever etter traumatiske hendelser.

VANLIGE REAKSJONER I ETTERKANT AV KRIG OG FLUKT

- **ØKT ENGSTELSE.** Når vi utsettes for fare, vil hjernen bli mer på vakt. Da er hjernen ekstra sensitiv for alt som varsler fare. Selv signaler som er helt ufarlige, som lyder eller noe som beveger seg, kan oppfattes som farlige. Sensitiviteten kan vare ganske lenge etterpå, selv når faren er over. Dette viser seg ved økt skvettenhet, vansker med å konsentrere seg og sove, redsel for de vi er glad i, og et behov for å være nær de som gir oss trygghet. Barn kan få det vi kaller separasjonsangst. Da vil de ha foreldre i syne hele tiden. Barn i alle aldre er mest redde for at noe skal skje med foreldre, men de kan prøve å skjule det.
- **POSTTRAUMATISK STRESS: PÅTRENGENDE MINNER.** Alt som er viktig og farlig huskes ofte godt. Dette er fordi vi raskt skal kunne oppdage ny fare, men også fordi stoffer som kommer ut i blodet når vi er redde påvirker vårt minne. Når vi opplever svært sterke situasjoner, kan minner brenne seg fast. Da kan både synsinntrykk, hørselsinntrykk, berøringsinntrykk, og smaker og lukter som er tilstede under hendelsen feste seg sterkt og senere komme tilbake som plagsomme minner, nesten som gjenopplevelser (også kalt flashbacks). Alt som minner om hendelsen, f.eks. en lukt, kan så sette i gang en gjenopplevelse av minnet. Når minner kommer ubedt, kan de forstyrre konsentrasjonen og gjøre det vanskelig å lære nye ting, og derfor er det viktig at barna kan lære strategier som gir kontroll over slike minner. Tanker, følelser og minner kan trenge seg inn i tankene over lang tid.
- **POSTTRAUMATISK STRESS: UNNGÅELSE OG URO.** En vanlig reaksjon etter traumer er unngåelse av alt som minner om det som skjedde. Situasjoner, personer, ytre påminnere (lyder, lukter etc.) eller indre påminnere (minner og tanker), kan gjøre at barnet forsøker å unngå dette. Da kan de trekke seg fra ting de gjorde før, snevre inn hva de greier å gjøre og få sitt liv mer begrenset. Samtidig kan de være mer urolige enn før, siden de er på vakt og stoffene som da kommer ut i blodet gjør dem mer urolige og fordi

de gjør dem klare til møte fare. Over tid kan disse reaksjonene tømme både fysiske og psykiske ressurser og barna kan bli passive, numne eller reagere med lite følelser. Posttraumatiske reaksjoner kan fortsette i måneder, noen ganger år, etter at faren er over.

- **TRISTHET OG SAVN.** Noen barn har opplevd at nære familiemedlemmer, venner, naboer eller andre har dødd. Alle barna har mistet hjem, skole og trygghet. Dette gir naturlig savn, lengsel og sorg. Barn kan raskt gå inn og ut av slike følelser, spesielt kan de trekke seg inn i seg selv dersom følelsene blir for sterke. Foreldre kan hjelpe barna å regulere styrken i slike reaksjoner slik at barna etter hvert kan få mer kontroll over hvordan de har det. Forklaringer på hva som skjer, og hva som har skjedd, hva krigen



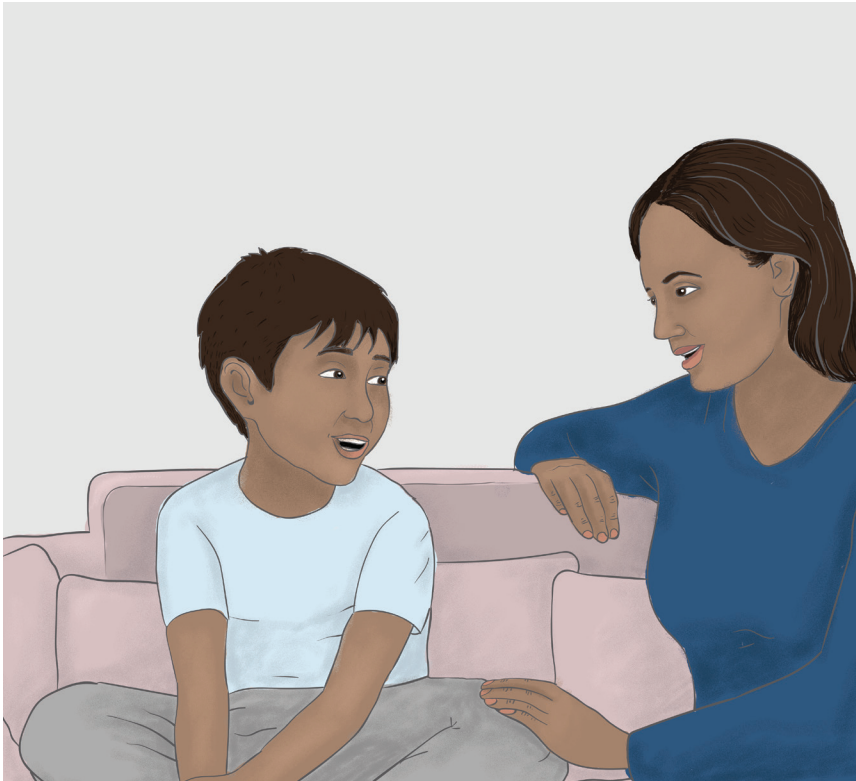
dreiet seg om, hjelper også barna til å regulere sterke følelser som de bærer på fra de farlige og vonde minnene.

- **IRRITASJON OG SINNE.** Det er naturlig og forståelig at barna kan kjenne sinne over det som har skjedd. Sinnet kan rette seg mot de som de holder ansvarlige for situasjonen, mot foreldre som ikke har beskyttet dem, eller mot andre eller seg selv. Dårlig søvn, trange boforhold og stort forbruk av mental energi kan gjøre situasjonen verre. Dette gjør selvfølgelig oppdragelsen i dagliglivet vanskeligere.



- **SELVBEBREIDELSER OG SKYLDFØLELSER.** Barn (og voksne) kan ofte bebreide seg selv for ting de har gjort, sagt eller tenkt (eller unnlatt å gjøre, si eller tenke). Dessverre skjer dette i mange situasjoner hvor det ikke finnes noen grunn til dette. De kan tenke at de skulle reddet noen i båten, fått andre med seg på flukten, tatt mer ansvar for småsøsken, osv. Spesielt om de opplever skam over det de har gjort eller tenkt, så kan selvtillit svekkes. Tap av hjem, venner, alt en eier og plassen i venneflokken kan være med å svekke selvfølelsen ytterligere. Mange barn har sagt at de føler seg helt verdiløse fordi de har mistet alt. Da hjelper det å understreke hvor verdifulle de er, og at det er håp om en bedre fremtid.
- **KONSENTRASJONS- OG HUKOMMELSESPROBLEMER.** Med stort energiuttak, påtrengende minner, stadig redsel for nye ting, og stor usikkerhet for fremtiden, er det ikke rart at mange barn opplever at de sliter med hukommelse og konsentrasjon. Dette gjør det vanskeligere å lære nye ting, spesielt i skolefag som krever mye konsentrasjon.
- **SØVNVANSKER.** Svært mange barn reagerer med søvnavansker, både problemer med å sovne og oppvåkingsproblemer. Mareritt er det også en del som opplever. Når hjernen er på vakt, er det vanskelig å sovne og søvnen blir lettere enn ellers.
- **KROPPSLIGE PLAGER.** Barn kan reagere med kroppslige plager som vondt i hodet, mage eller andre steder i kroppen. Noen kan få besvimelsesanfall som ligner på epileptiske anfall og de kan også bli mer trette i hverdagen. Dette bør sjekkes med lege, men oftest skyldes det frykt eller at de skyver unna vonde minner. Samtale om det de er redde for, forsikring om at de er trygge, uttrykk gjennom skrivning og tegning, og hjelp til å ta kontroll med minnene vil kunne minske plagene.

- **SOSIALE KONTAKTER.** I seg selv betyr flyktnings situasjonen at barn mister mye av kontakten med sine venner, med unntak av kontakt som kan fortsette på sosiale medier. Noen etablerer raskt nye venner på mottaket, mens andre trekker seg mer fra sosial kontakt, ikke sjelden for å beskytte seg mot nye tap. Flykntingtilværelsen kan være ensom, spesielt om en sørger over venner og andre som en har mistet.
- **ANDRE REAKSJONER.** Noen barn trer et skritt tilbake i sin utvikling, de kan begynne å tisse på seg igjen etter å ha blitt tørre, eller snakker mer barnslig. Det er forbigående og går over med tålmodige foreldre som ikke kjefter. Noen blir uvanlig aktive. Det kan være fordi aktiviteten holder vonde tanker og minner på avstand.



VANLIGE REAKSJONER PÅ ULIKE ALDERSTRINN

SMÅ BARN (<7 år) er avhengige av voksne for å forstå og få fortolket sin omverden. De reagerer på foreldres redsel, men kan også selv få lagret vonde minner i hjernen», minner som gjør at de for eksempel reagerer sterkt på høye lyder. Med trygge voksne rundt seg, utvikler de selv gradvis trygghet. Utrygghet hos de små viser seg ofte gjennom at de blir klengete, mister ferdigheter (f.eks. å være tørre i bleien), og kanskje mest gjennom problemer med søvn.

MINDRE SKOLEBARN (7-12 år) tar mer av verden innover seg og kan forstå hva som skjer. Fremdeles er de avhengige av at foreldre både informerer og forbereder dem på ting, og dermed hjelper dem til å regulere følelser. De kjenner på urettferdighet og kan lett ta på seg skyld over ting de ikke har ansvar for. De eldste begynner å skjønne de langsiktige konsekvensene av flyktnings situasjonen.

STØRRE SKOLEBARN (13-18 år) skjønner at det å være flyktning sannsynligvis betyr at alt det de hadde kan være borte for alltid, og at fremtiden er usikker. De kan oppleve sterk indignasjon over den politiske situasjonen og bli «politisert» som følge av den urett de opplever. Det er helt naturlig at ungdommene øker sin politiske innsikt, men fagfolk er blitt svært oppmerksomme på ensomme unge som «lever» på nettet og kombinerer sin nye innsikt med religion og tanker om hevn og hat. Ungdommer kan være svært sensitive for hva jevnaldrende tenker om dem og kan savne kontakten med venner svært sterkt.

NÅR TRENGER DITT BARN HJELP UTENFRA?

Det er ikke lett for dere foreldre å vite når dere skal være bekymret for deres barn. Når barnet oppholder seg på mottak, og skolegang ikke er kommet i gang, er det vanskelig å vite om barnet fungerer ok eller ikke. Her er noen grunner til at barnet kan trenge hjelp:

- Barnet har sterke reaksjoner (se over) og de fortsetter i månedsvis
- Reaksjonene blir sterkere etter hvert
- Barnet trekker seg helt unna kontakt med andre og blir passivt og stille
- Barnet endrer personlighet.

At barnet er noe påvirket av den nye situasjonen og at dette varer over tid, spesielt om det er usikkerhet i forhold til hva som vil skje videre, er normalt og gir ikke grunn til bekymring. Om dere er i tvil så snakker dere med en fagperson (helsesøster, lege etc.). Husk at i skandinaviske land er det ikke skamfullt å oppsøke hjelp for sitt barn hverken for fysiske eller psykiske problemer.



RÅD TIL FORELDRE OM HVORDAN DE IVARETAR FORELDREROLLEN OG SINE BARN

Rådene vi gir avspeiler vår lange erfaring med å møte flyktningforeldre, andre foreldre som opplever kriser eller katastrofer, og kunnskap om barns utvikling fra nyere forskning.

ÅPEN OG DIREKTE KOMMUNIKASJON

Forskning og erfaring viser at åpenhet om tema som omhandler tap og traumer er best for barna. Et åpent familieklima rundt smertefulle tema gir barnet trening i å snakke om det som er vanskelig og det hindrer familiehemmeligheter der noen vet noe om noen eller noe i familien, mens andre gjør det ikke. Dette kan være kunnskap om en venn eller et familiemedlem i hjemlandet som er drept, at huset er brent ned eller bombet i stykker, o.l. Vårt klare råd er å fortelle det



dere vet til barna, men gjøre det med varme og omsorg og akseptere at det kan være vondt for barna å ta imot. Det er ikke farlig å gjøre barna triste gjennom å kommunisere ærlig og direkte, fordi det bare er foreldrene som virkelig kan trøste barnet. Det er verre når noe skjules, og barna får vite dette av andre eller senere. Da svekkes tilliten barna har til dere. Besvar spørsmål som barna har om det som har hendt, om reaksjoner de har sett hos dere og om egne reaksjoner. Det er ikke slik at barnet må få kjennskap til grusomme detaljer, men viktig informasjon som berører deres liv nå og i fremtiden skal ikke skjules.

Dere er kommet til et land hvor foreldre er preget av en «barnpsykologikultur» hvor de forklarer og samtaler med barn om det meste. Vi vet at en del av dere tenker at *«vi og barna har opplevd det samme, det er ikke mer å snakke om, det er best å glemme»*. Fra traume-forskning om barn vet vi at barna ofte blir alene med sine tanker og følelser hvis de ikke får snakke med foreldre om sine erfaringer. Barna leser også signalene fra de voksne – dette er for vanskelig å snakke om for mine foreldre. Å snakke med barna om det vanskeligste og verste, det å lære barna å håndtere de vansker dette har gitt, gir dem best grunnlag for å mestre fremtiden. Da kan de bruke sine ressurser på skole og utdanning, uten at minner fra krig og flukt ødelegger deres konsentrasjon og hukommelse. Om dere er flere voksne familiemedlemmer (f.eks. besteforeldre) som nå bor sammen, blir det viktig at dere er enige (lar andre voksne få vite hva som står i denne guiden), slik at dere ikke gir veldig forskjellige signaler og informasjon til barna.

I samtale med barna om alvorlige hendelser kan foreldre lytte først, svare etterpå. Selv om begge deltar i en samtale, er det viktig at barna får fortelle om hva de tenker eller føler, før foreldre forklarer eller sier noe. Spesielt er dette viktig de første gangene barna forteller. Så skal barnas spørsmål besvares ærlig og direkte. Følg gjerne opp med spørsmål som åpner for videre samtale: *«Hva tenker du om det? Har du tenkt mye på...? Jeg har tenkt en del på, er det noe du tenker på?»* Noen ganger kan samtaler innledes med at du

forteller om en annen gutt/jente og hva de opplevde og så kan du spørre: «Er dette noe du kjenner igjen?»

Husk at barna også trenger å forstå voksnes reaksjoner og tanker. Dersom dere ikke setter ord på hva dere tenker og reaksjoner dere har, blir barna overlatt til å lese signaler; se på ansiktsuttrykk, høre



på tonefall, de må gjette seg til hvilke reaksjoner dere har på nyheter, og de kan ta helt feil. Da kan de lett bli forvirret, spesielt om dere sier noe («Det går helt sikkert bra») og de observerer noe annet (redsel eller bekymring). Åpen og direkte kommunikasjon betyr derfor at dere gir rapport

fra innsiden, altså forsøker å gi ord til det barna observerer. Da lærer også barna et språk for egne tanker og reaksjoner og samtidig lærer de måter å regulere sine følelser på.

Foreldre kan snakke seg imellom eller med andre voksne om ting som skjer i hjemlandet, eller om egne traumatiske opplevelser når barna er i nærheten. Som foreldre må dere være bevisst at barna da tar inn mye mer informasjon fra voksnes verden enn dere tror. Det betyr at dere enten må vente med slike samtaler til barna ikke er tilstede, eller dere må forklare på en rolig og nøytral måte hva informasjonen betyr og følge opp de spørsmål barna har.

EMPATISK OG GODT SAMSPILL

Flykntingtilværelsen innebærer mange endringer for barn. Voksne som med varme forklarer barn hva som skjer og kommer til å skjje, som hjelper barnet til å forstå det de opplever i hverdagen og som gjennom støtte, forståelse og råd hjelper dem til å regulere følelsene



de opplever, bidrar til at barna mestrer forandringer. De helt små barna utvikler seg gjennom samspillet med foreldre, oftest mor. De lærer fra øyeblikket de er født og med fysisk nærhet og kontakt hvor foreldre synger for, snakker med, etter hvert leser for dem, vil de utvikle seg godt, nesten uansett de fysiske omgivelser de lever under, om de ikke fortsatt er i fare.

Det er i samspill med foreldre at barn gradvis lærer seg å roe seg selv når de blir urolige. Om ditt barn har opplevd skremmende ting kan du som foreldre hjelpe dem til å sette ord på dette, til å tegne når de er små og skrive når de er større, og til å råde dem til hva de kan gjøre når de sliter mye (se råd senere). Ofte har barn feiloppfattelser av



situasjoner som voksne kan korrigere, for eksempel når barna føler ansvar for noe som skjedde.

Men flyktningtilværelsen innebærer store endringer for voksne også. Det er vanskelig med godt samspill om foreldre er sinte og barn er triste, eller omvendt. Her vil også ord, forklaring og åpenhet kunne bygge bro og gi et bedre samspill, enn taushet og fortielse.

Unngå unødige atskillelser, og forbered barna om du blir borte noen timer fordi de lett blir redde for at noe skal skje deg. Barn som har vært igjennom sterke påkjenninger har oftere behov for å bli godt

forberedt på ganske alminnelige ting, ikke minst lege- og tannlegebesøk. Må dere begge vekk fra barna, er det viktig at en annen voksen de er trygg på er med dem. Mye klemmer og fysisk nærhet er godt for alle barn, spesielt de yngre.

Å SNAKKE OM DET ALLER VERSTE

Noen foreldre tror det er farlig for barnet å snakke om det aller verste de har opplevd. Det er faktisk motsatt. Om barnet daglig plages av minner og tanker om noe forferdelig det har opplevd trenger de voksnes hjelp til å ordne minner, slik at minnene får mindre kraft og blir mindre plagsomme. Det gjør foreldre ved å lytte til barna, bekrefte deres opplevelser, forsiktig stille spørsmål og følge opp det barnet sier. Om det er bilder som plager dem, så kan noen av metodene som nevnes senere prøves. Samtidig kan du si til barnet at det farlige er over, det tilhører fortiden og at nå er de trygge. Det er vanlig at hvis en snakker om vonde minner med barn så kan det først gi mer engstelse, noen flere mareritt o.l., før det blir bedre. Grunnen til at vi anbefaler det, er at det oftest blir mye bedre.

Dere kan stimulere barn til å gi uttrykk for det de opplever gjennom lek, tegning, eller de kan lage fortellinger sammen med voksne osv. Større barn kan gjøre noe av det samme, men vil etter hvert bruke språket mer til å uttrykke seg. De kan fullføre setninger som «*Det verste for meg var...,*» eller «*Jeg skulle ønske jeg kunne ha....*». De kan bruke drama og dans, lage historier og de kan skrive om alt de har opplevd. Ungdommer kan samle seg i gruppe og få høre andres historier og noen steder arrangeres samtalegrupper på mottaket eller i kommunen. Som foreldre kan dere støtte, noen ganger dytte dem lett for å få dem med i en slik gruppe. Vi vil også foreslå at dere sammen med barna lager en bok med tekst og bilder som forteller historien om familien, fra olde- eller besteforeldre og fremover, slik at de forstår sine historiske røtter og kan ha det som et dokument i fremtiden.

MØDRE OG FEDRES ROLLE

Gjennom tidene, og i ulike kulturer, har foreldre hatt forskjellige roller i forholdet til barna. Det gjaldt spesielt de minste barna og omsorg



for barn i kritiske situasjoner. Da hadde mor oftest en hovedrolle. Det resulterte i at barnepsykologien ofte ble skrevet for mødre. I de landene hvor det er blitt en utbredt praksis at begge foreldrene har arbeid utenfor hjemmet på heltid, har dette endret rollefordelingen i familiene. Samtidig har barnepsykologisk forskning vist at far kan ha en meget viktig rolle i barneomsorgen. Derfor er de forslag og råd for bedre omsorg for barn etter krig og flukt som vi har gitt i denne guiden, like mye rettet til fedrene som mødrene. Fordi det er til barnas beste. Det gjelder også de minste barna.

IKKE LA BARN HØRE/SE NYHETER I TIMEVIS

Mange foreldre er opptatt av hva som skjer i hjemlandet. Derfor kan tv/radio stå på i mange av døgnetts timer. Dette skaper et urolig klima

for barna og barna må også se sterke bilder som de helst ikke skal se eller høre historier som gjør dem urolige og triste. Barn skal også få vite nytt fra hjemlandet, men disse nyhetene skal ikke være konstante, og de skal få hjelp av voksne til å forstå nyhetene. Vårt forslag er at dere selv sjekker nyheter på kvelden når barna har lagt seg,



eller sikrer dere en nyhetsoversikt når barna er opptatt med andre ting. Dette er sannsynligvis bra for dere også, fordi nyhetene påvirker dere på en negativ måte. Mange foreldre som har flyktet fra krig, har spurt oss om det er bra at barna får se hva som skjer i hjemlandet fra dvd-er de selv har fått tilsendt, eller fra fryktelige klipp som finnes på nettet. Vårt svar er at det ikke er bra for barna at de får se på dette.

Vi har erfaring for at barna, spesielt når de er kommet litt opp i skolealder, ønsker og trenger forståelse for foreldres beslutning om å forlate landet. Det betyr å gi barna forståelse for konfliktene – hva er bakgrunnen for krigen? Hvorfor kriges det? Om det er mulig å gi forklaringer i en rolig tone uten sterke følelser mens en forklarer vil det gjøre det lettere for barna å organisere tankene. Dette er ikke en



engangssamtale, for barna vil gradvis bygge opp en forståelse, og ettersom de blir eldre vil de forstå mer og vil trenge mer omfattende informasjon. Det er foreldres oppgave å hjelpe dem i denne prosessen.

BRUK TID SAMMEN MED BARNA I LEK

Mange foreldre opplever at det blir mye tid og passivitet i en flyktingtilværelse. Den kan med fordel brukes i samspill med barna. Spesielt vil dette komme små barn til gode, fordi utviklingen av hjernen skjer i samspill med de voksne rundt dem. Gode samtaler, lek og samspill, og måltider sammen, gir god næring til hjernens utvikling. Større barn ønsker oftere å bruke sin tid sammen med jevnaldrende.

Forsøk å holde en åpen dialog med ditt barn om hvordan det har det i hverdagen. De kan være stresset av sine omgivelser både på skole

eller i mottak. Når de opplever at de kan dele bekymringer og tristhet med dere voksne og kan få råd fra dere, kan det føles godt og trygt.

LA DEM HA KONTAKT MED SIN KULTUR

Som familie har dere en sterk og dyp forankring i deres identitet og kultur. Den skal ivaretas, samtidig som et nytt hjemland vil bety nye kulturelle inntrykk. Sannsynligvis vil dine barn gradvis ta opp i seg kulturelle trekk fra det land de er kommet til, kanskje hurtigere enn dere vil. Det er naturlig, men kanskje skremmende for dere. Dere skal vedlikeholde den relasjonen barna har til sin «opprinnelseskultur» og samtidig være åpen for impulser. I nord-europeiske land er det en individualistisk kultur, mens dere kanskje har en sterkere familie- og nettverkstilknytning, men dette varierer sterkt. Spørsmål om morsmålet kommer alltid opp. Slik vi har forstått forskningen er vedlikehold





av morsmålet viktig for barnets tilpasning til en ny kultur, og at de som er gode på morsmålet forstår nye ord og begreper på et nytt språk bedre.

FASTE RUTINER OG KLARE REGLER

Vi har skrevet det før, men det er så viktig at vi må gjenta det: Forskning om barns vekst og utvikling, og særlig evnen til å lære og å klare seg på skolen, viser at det går bedre når de opplever faste rutiner, både i krisesituasjoner og i livet etterpå.

Daglige rutiner er bra for oss i krisesituasjoner fordi det gir stabilitet og struktur til hverdagen. Dette er vanskelig i en omskiftende situasjon, men likevel viktig å etablere. Vanlige rutiner for måltider og leggetid, og for hva som er tillatt av atferd og utetid bør følges. Det er vanskeligere å opprettholde disiplin eller regler for hva barn får lov til og hva det settes grenser for i en ny og usikker tilværelse. Spesielt

om dere som foreldre er slitne, trette eller deprimerte/traumatiserte kan dette være vanskelig. Men når dette prioriteres, vil de fleste barn bli roligere og tryggere og det blir lettere å være foreldre. Foreldre som skaper struktur rundt sine barn, samtidig som de er involverte, varme og sensitive i kontakten, gir barna et godt grunnlag for fremtiden. Det å være tydelige voksne og lede barna på en rolig og forutsigbar måte lærer barnet å ta ansvar og utvikle selvkontroll, mens straff lærer dem lite bortsett fra at voksne som er større enn dem kan kontrollere dem med styrke og noen ganger smerte.



RÅD SOM FORELDRE KAN GI TIL SINE BARN

SØVNRÅD

Om ditt barn sover dårlig er det viktig å skjønne hvorfor. Er det utrygghet så vil voksent nærvær og samtale ofte dempe uro. Er det minner som plager, så følg rådene under neste punkt. Som oftest er det bekymringer eller tanker som er uforenlige med å sove som holder barnet våken.



HER ER NOEN PRAKTISKE RÅD:

- Alt som holder dem unna tanker som lager uro vil hjelpe på søvnen.
- En god distraksjonsmetode er å la dem telle tilbake fra tusen med minus 7, 5 eller 1 avhengig av hvor god de er til å telle (995-990-985 osv).
- Større barn (over 10 år) kan puste på følgende måte: Først puster de tre ganger normalt. Etter tredje utpust så skal de holde pusten ute så lenge som de klarer. Så puster de tre ganger normalt igjen og etter tredje utpust venter de så lenge de klarer igjen. Slik skal de fortsette å puste og da vil de bli døsig og trette. Det holder samtidig fokus borte fra bekymringer eller tanker som lager uro.

Kanskje vet du om andre gode søvnmetoder som du kan lære dem, eller andre foreldre kan noen metoder som du kan lære dem å bruke.

RÅD FOR Å DEMPE PÅTRENGENDE MINNER OG TANKER

Når minner kommer uten at barna ønsker det, vil ulike metoder som hjelper dem til å ta kontroll og ta kraften av minnene være gode. Dette kan være vanskelig å motivere dem til å gjøre, fordi de må tenke på noe ubehagelig som de helst vil unngå. Noen metoder:

- Fortell dem at det er viktig at de tar kontroll over minnene. Be dem hente frem bildet og se det på en skjerm (i fantasien). La dem så tenke at de har en fjernkontroll som de kan bruke til å skru av og på bildet eller filmen. De kan skifte fra farge til sort/hvitt eller la bildet bli uskarpt eller skiftes ut med et annet bilde. Be dem fylle



hele skjermen med bildet, så sette inn et annet positivt bilde i ene hjørnet for så å la dette overta det meste av skjermen mens det plagsomme minnet får en plass i hjørnet. Så kan de flytte rundt på dette plagsomme bildet før de fjerner det helt.

- Om det er en film de ser, kan de endre på filmen, lage en ny versjon med en lykkelig slutt. Så kan de se for seg den nye versjonen mange ganger slik at denne versjonen blir sterk og velges av hjernen. Om det er lydinntrykk som plager dem så kan dere la dem hente frem minnene og tenke at de hører dem fra en radio eller på mobilen og så kan de skru ned, redigere den ved å legge på musikk, eller på annen måte endre lydminnet.
- Dersom det er tanker som stadig kommer, for eksempel bekymringer, har følgende metode hjulpet mange.
 - Be dem å sette av 10-15 minutter hver dag til å tenke på bekymringene sine (eller andre tanker som plager dem). Det er viktig at du som far eller mor er tilgjengelig for å gi trøst dersom de blir overveldet av tankene sine. De kan gjerne tenke på grunner til at bekymringene skal bli virkelighet og grunner til at de ikke vil bli det. I denne tiden skal de virkelig gi tid til de tanker som plager dem.
 - Om tankene dukker opp utenom denne bekymringstiden skal de si til seg selv: *«Ja, nå begynte jeg å tenke på dette igjen, men dette skal jeg ta i bekymringstiden min»*. Dette skal de gjøre hver gang det skjer. Fortell dem at de ikke skal bli irritert på seg selv, bare legge merke til at tanken kom opp og gjenta ordene inni seg (*«Ja, nå begynte jeg osv.»*).
 - Gradvis blir så tankene stoppet automatisk, fordi alt vi gjør ofte blir automatisert om vi gjør det ofte nok. Du må minne dem på at de må trene mange ganger på metoden før bekymringstankene stoppes automatisk.

- Selv om barna arbeider med dette alene, kan det være godt at dere som voksne er der for å gi trygghet når de nærmer seg tanker som kan være ubehagelige. Det er lurt å trene på dagtid, og ikke for nært opp til leggetid.

RÅD FOR SAVN OG SORG

Det viktigste foreldre kan gjøre i forhold til det savn og den sorg som barnet kan ha over tap av venner og familie, eller tap av hjem, er å anerkjenne tapene. Savn, lengsel og sorg er vanlige reaksjoner som



kan forventes og må godtas. Vanligvis er barn fullt i stand til å veksle mellom tristhet og det å glede seg sammen med andre i aktiviteter. Men dersom ditt barn er trist og lei seg svært mye av tiden så kan du trenge å samtale mer med dem om den eller det de har mis-

tet, la dem få skrive om tapet (større barn) eller tegne det de savner (mindre barn). Gode samtaler hjelper barnet å organisere sine tanker og uttrykke sine følelser. Metoden som er beskrevet over med å sette av tid til å gå nær bekymringer kan være svært nyttig for savn og sorg også, om barnet er trist store deler av tiden. Da skal den faste



tenketiden settes av til å tenke på den eller det de savner, mens de resten av tiden når sorgtankene dukker opp, skal si til seg selv «*Ja, nå begynte jeg å tenke på ..., men det skal jeg ta i savntiden min*». Om de har mistet en kjær person i familien eller en venn, kan dere også be dem høre denne personen snakke til dem og f.eks. si: «*Det er viktig at det går bra med deg. Det ville jeg ha ønsket. Bruk tiden din på ting som gjør deg glad, ikke på det som gjør deg trist*».

RÅD OM KONSENTRASJON OG HUKOMMELSE

Som foreldre blir dere naturligvis bekymret hvis dere merker at barn sliter med å huske ting eller er ukonsentrert. Dette kan gjøre det vanskelig å lære og betyr at lærere har et ekstra ansvar for å tilpasse undervisning til situasjonen for det enkelte barn. Om barnet har mange vonde minner og sterkt savn, så vil rådene som er foreslått

over kunne gjøre situasjonen bedre. Problemene er heldigvis oftest forbigående. Det er ikke lurt at barnet bare bruker stadig mer tid på skolearbeidet, det kan svekke motivasjon og tappe dem for energi. Som hjelp til å huske kan de skrive ned på huskelapper eller på mobiltelefon.

HÅNDBTERE SORG- OG TRAUMEPÅMINNERE

Det er mange ting som kan sette i gang reaksjoner. Et smell som minner om skuddveksling eller granatnedslag, en lukt som forbindes med en krigsopplevelse, en sirene som vekker frykt. Alt som var til stede da vi opplevde noe farlig eller svært ubehagelig kan senere utløse en reaksjon, men noen ganger reagerer barna uten å vite hva som setter i gang reaksjonen. Dersom en vet hva som f.eks. setter i gang frykt, så kan barnet gradvis lære seg å ta kontroll med frykten ved å





nærme seg det de frykter steg for steg. Er de blitt redd for samlinger med folk, så kan de trene på å gå nær der det er noen få samlet, for så gradvis å øke på med flere folk. Er de redd for sirener, kan de lytte til sirenelysten svakt fra en mobiltelefon eller personlig computer (PC) for deretter å skru lyden gradvis høyere på. Spesielt der barnet unngår situasjoner, personer o.l. som gjør at hverdagslivet blir vanskelig, er det viktig at de kan nærme seg det de frykter gradvis og med god voksen støtte. Da slipper livet deres å bli begrenset. Der barnet ikke vet hva som igangsetter reaksjonen kan dere sammen prøve å finne ut av dette. Det er viktig at dere som foreldre har tålmodighet og at barnet ikke for fort må nærme seg det de er redd for, slik at de blir overveldet av frykt.

RÅD FOR FRYKT FOR ATSKILLELSE

Usikkerhet og uvisshet gjør at vi kjenner oss mest trygge i nærheten av dem vi er glad i. Mange barn reagerer på farlige situasjoner og kriser med sterkt ubehag når de opplever avstand til sine kjære. Når frykten blir så stor at de nesten klamrer seg til foreldre, eller forlanger at de skal være i samme rom, eller de blir helt ut av seg om foreldrene ikke er der, kalles det for separasjonsangst. Da krever det omtanke og tålmodighet fra foreldrene for å gjenopprette trygghet. Som i avsnittet over må barnet trenes gradvis på å tåle mer avstand til dere. Går dere for raskt frem kan de få mer problemer. Ved gradvis å øke barnets tålegrense, fra noen få minutter til lengre tid vekke fra dere, eller fra en kort til en lengre avstand som de tåler at dere er fra dem, kan engstelsen reduseres.

HVORDAN MØTE SINNE HOS BARN?

Barn som er sinte kan være sinte uten at de selv skjønner hvorfor, og de kan være sinte av en god grunn. Sinne som overføres til handlinger mot omgivelsene, som fysisk går ut over søsken eller foreldre kan ikke aksepteres. Foreldre skal si klart fra om det som er uakseptabelt, stoppe atferden uten å ty til vold, og de skal ta barna ut av situasjonen slik at de kan roe seg ned. Samtale med barna har best virkning om den skjer når barna har roet seg. Da forklares barnet hvorfor fysiske angrep ikke kan aksepteres, grunner for hvorfor det reagerte



som det gjorde kan diskuteres, og foreldre kan forsiktig sette ord på det som de tror forårsaket sinnet. Da får barnet ord til sine reaksjoner og blir bedre rustet til å regulere sinne selv neste gang. Barnet kan også læres å snakke til seg selv. De kan fortelles at de kan bruke det som vi kaller «sterke tanker» til å roe seg ned en annen gang. De kan



si inni seg: «*Dette skal jeg greie*», «*Om jeg blir sint, går det bare ut over meg selv*» eller «*Jeg kan roe meg ned igjen*». Du kan også gi ditt barn andre råd som å gå bort fra situasjonen, skrive ned de sinte tankene, og telle rolig til ti inni seg. Små barn kan trenge fysisk kontakt og samvær om det er mye sint.

Ulike kulturer bruker forskjellige måter å disiplinere barn. I en ny kultur må du se hvordan det du gjør harmonerer med det som foreldre i ditt nye land gjør. Spesielt kan regler for fysisk avstraffelse være

forskjellig. I nordiske land er det helt forbudt å slå barn eller fysisk straffe dem. Velg heller å snakke med barna og forklar. Ros barna og oppmuntre dem til å ta kontroll. De skades ikke av å erfare at om de ikke følger regler så følger bortfall av privilegier som en konsekvens av deres uakseptable handlinger. Å ta de ut av situasjonen, belønning for god oppførsel, og litt ekstra tid med en venn, etc. kan nyttes for å styre barna mot bra atferd. De kan gjøre seg fortjent til noe eller miste noe, avhengig av hva de gjør. Felles, klar og konsistent opp-treden fra foreldre gjør det lettere for barna å lære hvor grensene går. Gjennom å tilpasse foreldrepraksis til de nye kulturelle rammene dere er blitt en del av, kan dere opprettholde respekten hos barna og autoritet i familien.

Snakke med noen andre først? I vår kultur er det fortsatt slik at barn snakker friere og åpner seg mer for mødre og kvinner, men det er blitt mer og mer likt mellom pappa og mamma. Og noen barn vil heller snakke med pappa fordi de blir så triste hvis mamma begynner å gråte. En del barn kan de synes det er lettere å snakke med en utenfor familien. Det kan være helsesøster på skolen eller barnepsykolog som selv ikke har opplevd det forferdelige som dere som foreldre bærer på.



RÅD OM EGENOMSORG

Den beste hjelp foreldre kan gi sine barn er å ta godt vare på seg selv. For at dere skal klare den «nye» foreldrerollen på en god måte, må dere selv ha det best mulig, fordi hvordan dere har det i stor grad kan påvirke barna. Det betyr at om du er stresset, plaget av virkninger fra krigen, eller svært utilfreds i hverdagen, så kan det prege kontakten med dine barn. Da er du mindre tilstede, greier ikke stimulere barnet så bra som det trenger, eller klarer ikke å inngå i så



meningsfulle samspill med ditt barn som kreves. Siden barnet er så avhengig av dette for sin egen utvikling, så blir dette lett en ond sirkel.

Det er ulike måter dere kan ta vare på dere selv. Det finnes ingen enkel oppskrift for dette, men vi presenterer noen tips som vi vet har vært nyttige for andre.



BRUK DET DU HAR BRUKT FØR

Du er den eneste ekspert på hva som virker bra for deg. Hver kultur har også sine egne metoder for selvbevaring og de metodene som du tidligere har opplevd gjør deg svært godt, som roer deg ned og gjør at du bedre håndterer hverdagen, er det all grunn til å bruke nå. Kanskje er det ikke mulig fordi livssituasjonen og omgivelsene er annerledes og vanskeliggjør metodene, men gjør så godt du kan. Det kan være til hjelp er å snakke med andre, trene, be, skrive ned det som en bekymrer seg for, eller lytte til musikk.

BRUK METODER BESKREVET I DENNE GUIDEN

Du har levd gjennom mange vanskelige situasjoner både før, under og etter flukten fra ditt hjemland. Det er ikke usannsynlig at du har slitt med og fremdeles plages av noen av de reaksjoner som ble beskrevet

som vanlige blant barn. Tillat deg selv og barna å sørge over de tap som dere har lidd. Metodene som er beskrevet tidligere for hjelp til dine barn, kan du også bruke selv. De virker like godt for voksne som for barn. De kan dempe plager og er enkle å bruke. Dersom plagene ikke dempes så kan du forhøre deg blant helsepersonell eller personer på mottaket om hvor du kan få hjelp. Det vil variere hvor lett det er å få tilgang til hjelp, men ved å kontakte personalet ved stedet der du bor eller kommunens hjelpeapparat så kan du få råd.



Dette er viktig at du får hjelp om du sliter mye med vansker selv, fordi du ellers vil ha mindre overskudd til dine barn, være mindre sensitiv for deres behov, og sannsynligvis også være mer irritabel og sint.

MUSIKK OG MOSJON

I den grad du kjenner deg stresset eller urolig kan du vite at både musikk og mosjon av mange oppleves som gode metoder for å få ro i sjel og kropp. Mosjon i form av rask gange eller jogging motvirker depressive tanker og kan styrke god tankevirksomhet. Musikk har en stressdempende effekt. Pass også på at du får hvile når du har anledning og så langt som mulig ser positivt på situasjonen, for det smitter også over på barna.

SKRIVE NED TANKER OG REAKSJONER

Det er vist at dersom man skriver ned sine innerste tanker og dypeste følelser om hendelser som har rammet en, så kan det forbedre helsen. Du trenger ikke skrive lenge, men f.eks. 15-20 minutter daglig i 3 til 5 dager hvor du setter ord på det som skjedde og de tanker og reaksjoner du opplever. I den tiden kan du også se det som skjedde i perspektiv og ved å beskrive dine tanker kan du ordne og skape sammenheng i det som skjedde. Kanskje kan du også skrive om det du har lært fra dine opplevelser og de råd du ville gi til andre som opplever lignende hendelser.

KONTAKT MED OG SAMVÆR MED ANDRE

Hold god kontakt med din familie om det er mulig og invester tid i å bygge nye forbindelser og godt nettverk i din nye situasjon. Samvær og kontakt med andre er en god investering i nåtid og i fremtid. Sammen med andre kan du være aktiv og motvirke passivitet. Faktisk er deltagelse i aktiviteter, å ta ansvar på mottaket og være en aktiv beboer i forhold til dine barn og andre, en viktig investering i din helse. Det gir mening i hverdagen. Det er også bra å kunne diskutere med andre foreldre hvordan de håndterer foreldrerollen og både få og gi råd. Å dele gleder og sorger med andre er tilfredsstillende og gir opplevelsen av ikke å være alene. Daglige aktiviteter motvirker håpløshet.

AVSLUTNING

Som foreldre vil dere få store utfordringer. Det samfunn dere har kommet til har andre verdier og levesett enn dere er vant til, ofte med mindre vekt på religion og med barn som i større grad setter spørsmål ved foreldres autoritet. Det betyr ikke at de er blitt mer negative til sine foreldre. Faktisk viser forskningen at dagens barn trives bedre sammen med foreldre enn før, og foreldrene synes at de er lettere å styre. Barn og unge vil ta opp i seg verdier fra begge kulturer, og de vil lære seg et nytt språk raskere enn dere. Det er nøkkelen til god integrering for barna, men kan samtidig være utfordrende for dere. Det kan endre balansen innad i familien. Vi håper at rådene i denne guiden hjelper dere i arbeidet med å legge et godt fundament for omstilling og vekst for barna og for dere selv. Vi vet at barnas fremtid er det viktigste i livet for dere.





RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden