

Sådan støtter du dit barn i krisetid

Sådan støtter du dit barn i krisetid

Hvis den geopolitiske situation ændrer sig til det værre, kan det være en god ide at være opmærksom på at håndtere dagligdagen på en tryk måde, både for børn og voksne, så vidt muligt. Når krisen rammer, kan vores dagligdag ændre sig meget, og der kan være en periode med stor usikkerhed og utryghed.

Vær opmærksom på dit barns alder, så du tilpasser dialogen til dit barns modenhed. Det er helt ok at fortælle dit barn at du/voksne også kan være bekymret nogle gange, men vær opmærksom på at barnet ikke skal overtage ansvaret for at gøre dig tryk. Det skal en anden voksne hjælpe dig med.

Her kommer nogle råd til at tackle situationen og sikre dig og dit barn bedst mulig stabilitet og tryk.

Indhold

- 5 Vær opmærksom på dit barns adfærd (og din egen)
- 6 Skab en tryk daglig rutine
- 7 Begræns mængden af daglige nyheder
- 8 Lær at genkende misinformation
- 10 Vær med til at styrke fællesskabsfølelsen
- 12 Pas på din mentale sundhed
- 15 Lav en plan sammen med dine børn





1

Vær opmærksom på dit barns adfærd (og din egen)

Børn hører ofte brudstykker af nyheder og ser adfærd eller diskussioner hos voksne, som de måske ikke forstår. Det er derfor en god ide at holde ekstra øje med dit barns adfærd. Ændringer i dit barns adfærd kan betyde at barnet er bange eller bekymret, men ikke rigtig kan få det sagt. De har brug for en tryk voksen, der kan hjælpe med at forstå og bearbejde deres følelser.

Spørg ind til hvordan dit barn har det, eller om de måske har hørt noget, som gør dem utrygge. Sørg for at der er tid til snakken, og at anerkende barnets følelser, så barnet ikke føler sig afvist. Det er i orden at synes noget er skræmmende eller svært. Det er også i orden at vi voksne ikke altid har en løsning eller et svar, så længe vi tør tage snakken med vores børn på en god måde.

Det er også en god ide at være opmærksom på at alle børn ikke har deres forældre i nærheden, så har de brug for en anden tryk voksen. Børn og unge med handicap kan ligeledes have andre behov for tryk, de bliver måske ekstra bange eller bekymrer sig om andre ting end andre børn. Det vigtigste er at de også får lov at tale om det med en tryk voksen, som lytter og anerkender deres følelser. Måske er det dig, der også er deres trykke voksne.

2

Skab en tryk daglig rutine

Rutiner hjælper både børn og voksne med at føle trykthed og stabilitet. Hvis verden pt er et utrykgt sted, så hold fast i små og positive daglige rutiner. Det kan være at vi spiser sammen, lave lektier, at vi hver dag lige tjekker ind med hinanden, hvad har vi hørt/ oplevet i dag, som vi har brug for at tale om.

Bed børnene hjælpe med huslige pligter og sørg for at rose dem for at prøve, eller for at gøre det godt. Det støtter børnene i at føle sig trykke, når de hjælper og oplever at de voksne ser dem.

Gode råd

Gå en tur i fjeldet eller tag på besøg hos Aanaa og Aataa.

Det er vigtigt for både din og dit barns sundhed og trivsel at komme ud og få rørt kroppen lidt.



3

Begræns mængden af daglige nyheder

Man falder nemt i scrolle-fælden og sidder i timevis og læser nyheder og sociale medier, særligt når tiderne er usikre eller dagligdagen vendes på hovedet. Det er vigtigt at holde sig orienteret, men nyhedsfeed og feed på sociale medier har tit en negativ og konflikt-fokuseret tilgang. Derfor kan man blive mentalt overvældet, hvis man eksponeres for alt for meget af det. Så vær bevidst om hvordan du bruger nyhedsplatforme og hvor længe.

Vælg eksempelvis to afgrænsede tidspunkter i løbet af dagen, hvor du tjekker nyheder. Det er en god ide at undgå at læse nyheder som det første når du vågner, giv din hjerne en chance for at komme godt i gang med dagen. Det er ligeledes en dårlig ide at læse nyheder lige inden du skal sove, da din hjerne kan have svært ved at finde hvile, men i stedet kværner løs omkring nyhederne hele natten.

Aftal skærmtid med dit barn, så dit barn heller ikke overeksponeres omkring nyhederne. Opsøg eventuelt sammen mindst en god nyhed hver dag, så kan vi sammen holde fast i at verden også stadig er god, og at der er håb for bedre tider igen.



4



Lær at genkende misinformation

Du ved nok allerede, at man ikke skal tro på alt hvad man læser online. I krisesituationer spredes misinformation og "fake news" rigtig hurtigt. Noget er AI produceret og spredes ekstremt hurtigt via robotter på internettet. Andre produceres bevidst af personer, der ønsker at forvirre folk eller skade dialog og løsninger. Man kan også selv komme til at dele misinformation, hvis man ikke ved at det er falsk.

Der er **mis**-information som er falsk information man selv eller nogen man kender kan komme til at sprede, fordi man ikke ved at det er forkert/falsk. Det er således altid ikke med vilje at man kom til at dele forkert information.

Og så er der **dis**-information (fake news), som med vilje bliver spredt for at skabe utryghed, falske rygter, diskrimination og splittelse eller had.

Du kan beskytte dig selv, dit barn og dine omgivelser ved at stille dig selv følgende spørgsmål til de ting du læser online:

- **Hvem** har lavet det?
- **Hvad** er kilden, hvor er det udgivet fra (KNR, BBC, Facebook, TikTok..)
- Hvor kommer det fra? (myndighederne, en ukendt profil, journalister, en rig "onkel" i Afrika, UNICEF..)
- **Hvornår** blev det udgivet? (Er det nyt, er det muligvis taget ud af en anden sammenhæng..)
- **Findes** den hjemmeside der bliver henvist til rigtigt, ser email adressen underlig ud..?
- **Tænk** grundigt over hvorfor du vil dele denne information, hjælper den i lokalsamfundet, er der en vigtig pointe, er informationen konstruktiv eller negativ..?



Hjælp også dit barn med at navigere i den enorme mængde af online information. I kan sammen finde eksempler på information, der er falsk, og I kan tale om hvilke kilder/organisationer man kan regne med. F.eks. information fra politiet, fra sundhedsvæsenet, eller NGO'er som MIO eller UNICEF. Det kan dog stadig være en god ide at tjekke, fordi nogen personer med vilje kan lave information, ser ud som om det er fra f.eks. politiet, men som stadig er dis-information. Politiet ville ikke bruge gmail for eksempel, så kan du se det er snyd. Eller gå ind på politiets lokale hjemmeside eller facebook side og tjek at det også står der.

5

Vær med til at styrke fællesskabsfølelsen

Konfliktfyldte perioder og situationer bringer ofte mange fordomme, stigmatisering og vrede. Det kan rettes mod både andre lande og personer. Uanset hvad så har det en negativ effekt på mental trivsel og måden man håndterer sin dagligdag gennem krisen.

Vær derfor opmærksom på din kommunikation omkring situationen eller personer, som kan være ansvarlige for situationen. Særligt omkring dine børn.

Vi kan nemlig komme til at lære vores børn at hadfuld tale, racisme og fordomme er helt legitime måder at tale om og til andre mennesker på, som de kan tage med sig ind i andre situationer, til skade for dem selv, vores medborgere og for vores eget samfund.

Det kan være meget fristende at kalde en person eller et andet land *ond*, *sindssyg* eller andre ting, når man føler sig under angreb. Alligevel kan det være mere konstruktivt at huske på, at det ikke er alle personer i det andet land, der ønsker denne konflikt. Man kan i stedet tale med børnene om at en person eller et land træffer nogle dårlige beslutninger, eller ikke forstår vores land og kultur, og derfor gør ting vi ikke synes er i orden.

Det kan være svært for os alle sammen, men øv dig i at være opmærksom på det, og anerkend det i dit netværk, det er også en god måde at passe på hinanden på.



6

Pas på din mentale sundhed

Det kan være svært for voksne også at navigere i konfliktsituationer, hvor mange ting ikke er som det plejer. Nyhedsstrømmen kan føles overvældende, og man er også selv bekymret eller bange, både for sig selv, sin familie og for fremtiden. Det er helt naturligt og menneskeligt.

For at passe på din mentale sundhed kan du:



Lave vejrtrækningsøvelser. Læg hænderne på din mave, for at mærke den hæve og sænke sig og mærke dit eget nærvær. Træk vejret langsomt og dybt ind gennem næsen, og pust langsomt ud gennem munden. Gentag øvelsen 5 gange.



Sæt din følelse på papir: Skriv det ned, start for eksempel med sætningen *"jeg føler ... lige nu."* Alternativt kan du tegne en tegning af hvad du føler, det giver ro og får dig lidt ned i gear. Det hjælper til at "ordne" alle tankerne oppe i hovedet.



Vær god ved dig selv. Det kan have den modsatte effekt, hvis man kræver af sig selv, at man altid skal være glad og have styr på alting. Det kan derfor være en god ide at lade sig selv føle de ting man nu føler, uden at det tager overhånd. Man kan f.eks. sige til sig selv:

"Jeg føler mig bekymret og bange, men det betyder ikke at jeg ikke kan håndtere situationen", "det har været en svær periode, det er ok/normalt at føle bekymring".

Tænk på gode minder, gerne sammen med dine børn, så I husker på de gode ting, hvis dagen er svær.



Tal med en anden voksen, du stoler på. De skal ikke nødvendigvis løse situationen for dig, men det hjælper ofte at tale om situationen, og ikke mindst de følelser det vækker i dig.

Det hjælper også med at "ordne" tankerne i hovedet, og eventuelt lægge en plan for hvordan du/I vil tale med jeres børn om situationen på en god og tryk måde.

Du kan ringe anonymt og gratis til Tusaannga på 801180 døgnet rundt, sende en sms til 1899, eller chatte med en rådgiver via hjemmesiden www.tusaannga.gl



Bevæg din krop. Fysisk aktivitet kan også hjælpe med at bearbejde følelser på en god måde. Gå en tur i naturen, dans til din yndlings sang, dyrk sport med dine venner, se til dine hunde. Daglig fysisk aktivitet hjælper både på din mentale sundhed, og på en bedre søvn.



Undgå indtag af rusmidler. Vælg sunde alternativer i stedet for. Der er stor risiko for at indtag af alkohol forstærker de negative følelser i stedet for at dulme dem. Derudover skal du være opmærksom på at du øger dine børns følelse af utryghed. Du får sværere ved at kontrollere dine følelser og reaktioner, hvilket kan komme til udtryk på en aggressiv eller anden uhensigtsmæssig måde.

Så hvis dine børn er bekymrede ligesom dig, så bliver de formentlig endnu mere bange, hvis deres nærmeste voksne er fulde.

7

Lav en plan sammen med dine børn

Det giver både dig og dine børn en følelse af tryghed og kontrol, hvis I har talt om, hvad I skal gøre hvis der sker forskellige ting i konflikten. Husk det er dit ansvar ikke børnenes. Men det giver dem tryghed at være inddraget og vide hvad der skal ske, hvis nu... Det er en god ide at lave en lille familie-beredskabsplan, som passer til jer.

Det er derfor også vigtigt at være rolig omkring det, og for eksempel sige til børnene, at det er slet ikke sikkert at vi får brug for det, men det er jo godt at have en plan, som hele familien kender. Børnene kan evt. hjælpe med at tegne beredskabsplanen. Følg så vidt muligt de 7 råd, for at hjælpe hinanden trygt og sikkert igennem krisen.



