

# Hvordan snakke med barn og unge om krig og frykt

Her er noen råd om hvordan dere kan snakke med barn og unge om vanskelige hendelser. Vanskelige hendelser kan være både noe barn og unge opplever selv, og kriser i samfunnet som terror og krig.

---

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 01.11.2023

---

## Sosiale medier

På sosiale medier som for eksempel TikTok, Youtube og Instagram kan barn og unge se voldsomme bilder og filmer. Snakk med dem om hva de ser og understrek at ikke alt de ser nødvendigvis er sant.

[Du finner flere relevante støtteressurser, blant annet om kildekritikk, på dubestemmer.no](#)

I møte med vanskelig tematikk er det viktig å ikke overlate barn og unge til sin egen fantasi. Å unngå visse spørsmål eller gi mangelfulle svar, kan føre til unødig angst og forvirring. Voksne bør skape et trygt klima hvor barn og unge kan stille spørsmål og uttrykke sine følelser. Voksne bør svare ærlig og direkte på alle spørsmål, men også være åpne på at man ikke har alle svar.

## Spør

Still åpne spørsmål som kan bidra til at barn og unges interesser og følelser fører samtalen. For eksempel: Hva tenker du om det du har hørt/sett? Er det noe du lurer på? Hvordan har du det nå? Hvordan har det vært for deg å snakke om dette?

## Lytt

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

## **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. Gi saklig informasjon for å forhindre spekulasjoner og konspirasjonsteorier. Tilpass din egen språkbruk til barn og unges utviklingsnivå.

## **Erkjenn at du ikke har alle svar**

Vanskelige temaer er komplekse og omfattende. Du kan få spørsmål som du ikke vet svaret på. Da er det viktig å være ærlig og si at du ikke vet.

## **Skap trygghet**

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

## **Vær åpen for ulike følelser**

Barn og unge har ulike reaksjoner på de samme hendelsene. Det varierer med alder, tidligere traumatiske opplevelser, nasjonalitet eller religiøs og kulturell bakgrunn. Det finnes ikke gale eller korrekte reaksjoner knyttet til frykt og angst. Vær forberedt på uventede reaksjoner. Husk at målet er å forstå og dempe sterke følelser, ikke å påføre dem. Barn og unge kan være mer utrygge enn vanlig og det kan være behov for at dere er oppmerksomme og nærværende.

## **Finn en balanse mellom å være konkret og sensitiv**

Gi barn og unge så presis informasjon som mulig. Vær sensitiv og tilpass informasjonen til barne- og ungdomsgruppen. Forsøk med enkle ord å forklare hvor det skjer og gjør det gjerne konkret ved å vise på kartet.

Når det gjelder krigene og konfliktene som foregår i verden i dag, er det viktig å si at den skjer langt borte

fra oss. Samtidig er det naturlig å fortelle at dette er mennesker som deg og meg som nå er på flukt. Konflikten får mye plass i media. Det er viktig at dere vurderer hvor mye tid dere bruker på dette, og at det er rom for normal hverdag også.

## Avslutt samtalen på en positiv måte

Avslutt med et positivt budskap og presiser at alvorlige hendelser skjer svært sjelden – og mye sjeldnere enn de gode tingene som skjer i livet. Understrek håp og samhold. Det er viktig å skape trygghet ved å si at mange tiltak allerede er gjennomført for å forhindre slike hendelser.

Mange har behov for å hjelpe, og det å gjøre konkrete ting kan gi en god følelse. Det kan for eksempel handle om hvordan vi skal være gode medmennesker mot dem som er berørt av krig. Mange kan komme som flyktninger til Norge, og dere kan snakke om hvordan møte dem på gode måter.

### **Snakk med barn og unge om vanskelige tema**

[Hvordan snakke med barn om skremmende nyheter? \(NAFO\)](#)

[Slik snakker du med barn og unge om kriser \(Statped\)](#)

[Hvordan hjelpe barna med å regulere tanker og følelser \(Læringsmiljøsenderet\)](#)

[Chattetjenester for barn og unge \(Helsenorge\)](#)

### **For skoler som skal jobbe med vanskelige tema**

[Dembra.no](#)

[Demokratiwerkstedet på Utøya](#)

[Lærings- og refleksjonsmateriell om 22. juli \(Det Europeiske Wergelandsenteret\)](#)

### **Støtte til læreplanene**

Her finner du eksempler på tverrfaglige tema, kjerneelementer og kompetansemål i læreplanene, som kan være utgangspunkt for å ta opp temaer knyttet til krig og konflikt.

[Støtte til læreplanene: Krig og konflikt](#)

### **Ivareta et godt barnehage- og skolemiljø**

Kriger og konflikter kan skape utfordringer for miljøet i barnehage, skole og SFO. Blant annet kan barn med tilknytning til enkelte land eller grupper som er involvert i en krig eller konflikt oppleve hets.

Krig og konflikt: Ivareta et godt barnehage- og skolemiljø

På 22. juli-senteret sine nettsider finner konkrete råd om å snakke med barn og unge om vanskelige temaer og andre relevante ressurser. Vi har tatt utgangspunkt i disse rådene da vi laget denne siden.

Samtaler med barn om vanskelige temaer (22. juli-senteret)