

Til foreldre som har
flyktet til Norge

HVORDAN HJELPE BARNET DITT I ET NYTT LAND



Tips til hvordan du kan hjelpe barnet ditt i et nytt land

Å oppleve en krise, måtte flykte fra krig og bosette seg i et nytt land kan være svært krevende og belastende for både barn og voksne. Hvis du og barnet ditt har opplevd en krise og har måttet flykte, er det viktig å prøve å forstå reaksjonene dere kan ha etter krisen, og hvordan du kan etablere trygge og gode rammer for barnet ditt.

Som forelder er du den viktigste personen i ditt barns liv. I denne brosjyren finner du informasjon om hvordan barn og voksne kan reagere etter en krise, og tips til hvordan du som forelder kan hjelpe barnet ditt til å håndtere følelser og reaksjoner. Du finner også lenker til enkle nettsider og apper som du kan bruke for å få mer informasjon og finne ut hvor du kan henvende deg om du trenger støtte eller noen å snakke med.



Reaksjoner som du som forelder kan oppleve

Alle mennesker kan reagere forskjellig når de har gjennomgått en krise eller vært på flukt fra krig. Men noen reaksjonsmønstre går igjen og mange kan oppleve å ha:

- Vonde minner og mareritt som plager dem og varer over tid
- En følelse av redsel og tristhet
- En følelse av maktesløshet og usikkerhet for fremtiden

Reaksjoner som barnet ditt kan oppleve

Barn og ungdommer kan også reagere veldig forskjellig etter en krise:

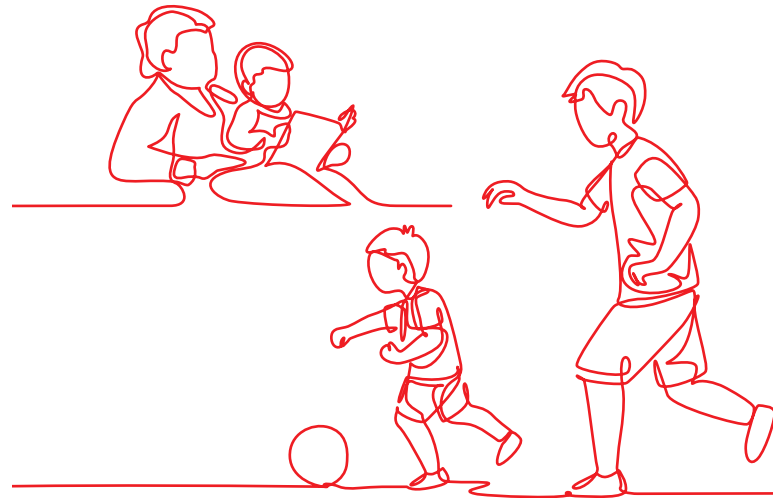
- Noen blir veldig triste og engstelige og trekker seg tilbake.
- Andre kan være rastløse, mer aktive eller bli fortere sint enn vanlig.
- Eldre barn kan begynne å oppføre seg som om de var yngre, og noen begynner kanskje å tisse i sengen om natten.
- Noen barn kan prøve å kontrollere omgivelsene rundt seg, eller føle at alt er vanskelig og håpløst.

Ingen reaksjoner er feil, og det er viktig for deg som forelder å møte de reaksjonene barnet ditt har, med forståelse og tålmodighet.

Dette kan du gjøre for å hjelpe barnet ditt

1. Vis forståelse når barnet ditt er redd, og prøv å få barnet til å føle seg så trygt og ivaretatt som mulig. Lytt til barnet ditt og ta hans/hennes følelser på alvor. Svar på spørsmål så godt du kan. Fortell ham/henne at du forstår hva han/hun føler, at det er normalt å være redd, men at han/hun ikke trenger å være redd lenger, da dere er et trygt sted og du er der for ham/henne.
2. Noen barn kan være mer engstelige og ha økt behov for trygghet. Da er det viktig at du som forelder viser at du er til stede, og involverer deg i barnets liv. Unngå å la barnet ditt være alene eller overlate barnet til voksne og i omgivelser det ikke kjenner så godt.
3. Forsøk å etablere daglige rutiner som regelmessige måltider, aktiviteter og leggetider for å gi barnet trygge rammer i hverdagen.
4. Gi barnet mulighet til lek og aktiviteter med andre barn. Lek er viktig for barn fordi lek fremmer utviklingen deres og hjelper dem til å håndtere stress eller kriser. For eldre barn kan det være fint å delta i en idrett eller på en fritidsklubb dersom det er mulig.
5. Pass på at barnet får nok hvile og søvn.

6. Identifiser hva som stresser deg selv og barnet ditt, og lær deg gjerne metoder for å forebygge og redusere stress. Det kan være ulike pusteøvelser, å lytte til avslappende musikk, male og tegne eller danse.
7. Beskytt barnet ditt mot hendelser eller aktiviteter som kan forsterke redslar eller bringe tilbake vonde minner. Det kan være lurt å slå av TV-en og begrense bruk av sosiale medier eller videoer på telefon eller nettbrett som kan bringe tilbake minner fra krigen eller andre vonde hendelser.



Her kan du få hjelp

Barn trenger kjærlighet og støtte samtidig som de får trygge rammer og grenser. Som forelder er du den viktigste personen i ditt barns liv. Vær tålmodig med deg selv og barnet ditt, og skap en god dialog mellom dere. De fleste barn klarer seg helt fint etter en krise og vil bli seg selv igjen etter en stund.

Hvis du trenger noen å snakke med eller trenger annen hjelp, kan du kontakte helsesykepleier ved helsestasjon eller skolen der barnet ditt går.

Andre hjelpetjenester

Du kan ringe til **Foreldresupport** på **116 123**. Dette er en gratis og anonym telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner med barn under 18 år som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å luften tankene sine. De har tolker på flere språk, deriblant ukrainsk og russisk. <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

I Redd Barnas **Safe Place App** kan du finne enkle øvelser som kan hjelpe deg og barnet ditt å slappe av og roe ned. I appen kan du også finne mer informasjon om stress og vanskelige følelser. Safe Place er gratis, anonym og finnes på flere språk.



OM REDD BARNA

FNs barnekonvensjon sier at alle barn har de samme rettighetene uansett hvem de er og hvor de bor. Redd Barna er en internasjonal organisasjon som jobber for at barns rettigheter skal innfris.

Vi er tilstede i mange land for å hjelpe barn og familier som er på flukt slik at de er trygge, får gå på skole, leke og være med på fritidsaktiviteter.





Redd Barna

reddbarna.no