

Kriget i Ukraina: Råd till dig som vuxen om hur du kan stödja barn och unga

Europa befinner sig i ett nytt skrämmande läge och situationen i Ukraina är oerhört allvarlig.

Som vuxen kan du räkna med att även barn och unga i Sverige påverkas av den nya krigssituationen. De kan behöva stöd och utrymme att uttrycka sin oro och ställa frågor.

Din uppgift som vuxen är då att trygga, lugna och stärka barnets tillvaro.

Här är några tips på hur du som vuxen kan finnas där för barn och unga:

Var påläst

När barnet kommer med frågor eller uppvisar oro är det viktigt att du kan svara med korrekt och aktuell information. Försök ge information som kan hjälpa barnet att förstå och få svar på sina frågor.

Titta tillsammans

Ta del av information tillsammans. Ni kan exempelvis läsa en artikel eller kolla på ett informativt tv-program. Sedan kan du finnas där för att svara på frågor och skapa en mer nyanserad bild av den information ni tagit del av.

Var ärlig

Det är omöjligt att ha koll på allt. Därför är det helt okej att vara ärlig och säga att du inte vet svaret på ett barns fråga. Men säg då också att du kan ta reda på svaret. Då slipper barnet spekulera eller gå till en annan mindre trovärdig källa.

Lyssna in oron

Barn och unga tar till sig information på alla möjliga olika sätt. Utifrån detta kan de sedan göra kopplingar som skapar riktig oro. Lyssna in barnets egna tankar och orosmoln och ta signaler på oro på allvar.

Ställ frågor

Visa att du vet om situationen och att du gärna pratar om den. Initiera ett samtal genom att kolla om barnet

undrar något. Kanske kan du hjälpa till att klara ut några frågetecken, eller ta reda på mer information.

Var källkritisk

Berätta att barnet kan komma i kontakt med information som inte är sann. Om barnet är ute på internet och sociala medier kan en diskussion om källkritik vara bra att ha. Låt diskussionen utgå från barnets frågor och perspektiv.

Inge trygghet

Trygga barnet genom att understryka att det inte är krig i Sverige, och att myndigheter och experter inte tror att det kommer att bli det heller. Det kan också vara bra att påminna barnet om varför Sverige har militärer. Det är för att försvara Sverige, inte för att starta krig.

Var hoppfull

Inge hopp till barnet genom att prata om de åtgärder som görs för att situationen ska bli bättre. Till exempel att många länder och organisationer går ihop och samarbetar för att förbättra läget.

Pausa en stund

Tänk på att det, precis som för vuxna, ibland kan bli lite för mycket för barnet. Därför kan det vara bra att ibland pausa informationsflödet och göra saker som du vet att barnet mår bra av. Kanske är det att se en film, lyssna på musik eller gå ut och röra på sig

Tänk också på att:

> Alla barn är olika och reagerar på krissituationer på olika sätt. De referensramar och tidigare erfarenheter ett barn har spelar stor roll för hur en situation påverkar barnet, och hur du kan bemöta det.

> Ibland vill barn leta egen information. Då är det bra om informationen de nås av är anpassad för just dem. På [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) finns barnanpassad information om läget just nu och svar på fler frågor som barn kan tänkas ha.

> Som vuxen kan du också behöva stöd och hjälp. Prata gärna med någon i din omgivning för att få tips och råd.

BRIS

Har du fler frågor som rör barn och unga?

Ring Bris vuxentelefon på telefonnummer:
0771-50 50 50
Öppet vardagar kl 09-12

Bris vuxentelefon för arabisktalande:
0774-48 09 00
Öppet tisdag-torsdag kl 09-12