

GUIDE FÖR FLYKTINGFÖRÄLDRAR

AV PSYKOLOGERNA
ATLE DYREGROV OCH MAGNE RAUNDALEN



SVENSKA

Publicerad av:



Senter for
krisepsykologi



Røde Korset i samarbeide med HERO og Senter for Krisepsykologi (Centrum for Krispsykologi)

2:a utgåvan, 2:a upplagan

Med stöd av:

EGMONT
Fonden

Författare:

Atle Dyregrov, professor i psykologi
och Magne Raundalen, barnpsykolog

Illustrationer:

Hayden Foell och Nicolai Bruun

Layout:

Lykke Sandal och Rikke Jensen

Tryck:

KLS PurePrint A/S

Projektkonsulter:

Solveig Gunnarsdottir, Jeanette Ruskjær, Maria
Myhlendorph och Louise Heller

APPEN PARENT GUIDE



Appen Parent Guide ger dig konkreta råd och vägledning om hur du ska hanterat dina barns reaktioner på dramatiska livshändelser och hur du skapar trygghet åt dem.

Appen kan hjälpa dig att etablera sunda rutiner och vanor i vardagen i ett nytt land. Därutöver ger den dig råd om egenomsorg eftersom din egen sinnesstämning påverkar i hög grad dina barn. Appen är ett bra, praktiskt verktyg som hjälper dig under svåra situationer.

Appen finns på nio olika språk. Det erbjuds dessutom en ljudguide på sju språk.

Du kan ladda ner appen Parent Guide till din mobiltelefon genom att skanna QR-koden här:



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

6	INLEDNING – ATT VARA FÖRÄLDER I EN FLYKTINGSITUATION
10	REAKTIONER PÅ DRAMATISKA LIVSHÄNDELSE
11	NORMALA REAKTIONER EFTER KRIG OCH FLYKT
17	VANLIGA REAKTIONER VID OLIKA ÅLDRAR
19	NÄR BEHÖVER DITT BARN HJÄLP UTIFRÅN?
20	RÅD OM FÖRÄLDRAROLLEN
20	ÖPPEN OCH DIREKT KOMMUNIKATION
22	EMPATISKT OCH BRA SAMSPEL
25	ATT PRATA OM DET ALLRA VÄRSTA
26	MAMMORS OCH PAPPORS ROLL
27	BARN BÖR INTE HÖRA ELLER TITTA PÅ NYHETER I TIMMAR
28	LÄGG TID PÅ ATT LEKA MED DINA BARN
28	LÅT BARNEN HA KONTAKT MED SIN KULTUR
31	FASTA RUTINER OCH TYDLIGA REGLER
32	RÅD FRÅN FÖRÄLDRAR TILL BARN
33	SÖMNRÅD
33	HÄR ÄR NÅGRA PRAKTISKA RÅD:
34	RÅD OM HUR MAN KAN BEGRÄNSA PÅTRÄNGANDE MINNEN OCH TANKAR
37	RÅD OM SORG OCH SAKNAD
37	RÅD OM KONCENTRATION OCH MINNE
38	HANTERA MINNEN AV SORG OCH TRAUMA
38	RÅD I RELATION TILL RÄDSLOR FÖR SEPARATION
39	HUR HANteras ILSKA Hos BARN?
41	ALTERNATIV FÖR FYSISK BESTRAFFNING
42	VÅRA RÅD ÄR:
44	ATT PRATA MED PROFESSIONELLA
45	EGENOMSORG
46	ANVÄND DET SOM DU TIDIGARE HAR ANVÄNT
46	ANVÄND METODERNA SOM BESKRIVS I DENNA GUIDE
47	MUSIK OCH MOTION
47	SKRIV NER TANKAR OCH REAKTIONER
47	KONTAKT OCH SAMVARO MED ANDRA
48	AVSLUTNINGSVIS
50	ANTECKNINGAR

IKONERNA



Detta är symbolen för kapitlet "Reaktioner på dramatiska livshändelser". Kapitlet handlar bland annat om normala reaktioner på krig och flykt utifrån olika åldrar.



Ikonen här är för kapitlet "Råd om föräldrarollen". Där hittar du vägledning om sådant som är viktigt att komma ihåg som förälder.



Detta är symbolen för kapitlet "Råd från föräldrar till barn". Kapitlet ger konkreta råd om hur du kan hjälpa och stödja ditt barn på bästa sätt.



Kapitlet med denna symbol handlar om "Egenomsorg". I det här kapitlet får du råd om du kan ta bra hand om dig själv



INLEDNING – ATT VARA FÖRÄLDER I EN FLYKTINGSITUATION

Ni har gjort en stor investering för era barns framtid. Ni har beslutat er för att fly från det kända, men farliga, till det okända. Situationen innan och under flykten kan ha varit mycket svår och dramatisk för många av er. Att komma till ett nytt land kan också vara mycket krävande, även om det känns mer tryggt. I den här guiden ger vi råd som vi hoppas kan hjälpa er att ge era barn ett nytt och bättre liv. Ni får bland annat vägledning om vad ni kan göra för att skapa stabila ramar och en ny känsla av trygghet för era barn. Vi vet att en del av dessa råd kan skilja sig från vad som är brukligt i kulturen som ni kommer ifrån. Vi vill inte påtvinga er en ny kultur, men de råd som förmedlas bygger på lång erfarenhet av att möta och hjälpa barn som har upplevt svåra och traumatiska händelser. Ni kan använda guiden som referens och förhoppningsvis hitta bra råd för situationer som ni som förälder upplever i vardagen. Ni kan också använda guiden för att förstå barns integration i en ny kultur. Guiden kan därutöver användas i samspel med personalen på asylmottagningen, handläggare i kommunen, anställda på arbetsförmedlingen eller pedagogisk personal på barnens skola och daghem.

Föräldrarollen är krävande när det finns en brist på trygghet i tillvaron och ni kan uppleva en känsla av maktlöshet. Det finns många saker som ni inte kan göra något åt som asylförfarandet, osäkerheten kring uppehåll och situationen i ert hemland. Vid sådana tillfällen är det bra att lägga tid och energi på det ni kan göra något åt. Det kan exempelvis vara att etablera goda rutiner och vanor i vardagen. Från forskning inom barnpsykologi vet vi att barn i alla åldrar behöver föräldrar som skapar trygghet, ger positiv uppmärksamhet och är närvarande för sina barn. Barn behöver en vardag med regelbundenhet och

det är viktigt att vardagen är trygg och förutsägbar med fasta rutiner. Hjärnans utveckling sker i nära samspel med miljön och ett barns färdigheter utvecklas utifrån samspelet med föräldrar och andra viktiga vuxna. Den fina balansen i kommunikationen mellan vuxna och barn uppstår när man skapar utrymme för det, följer upp på det som barnet säger och ställer krav på barnet utifrån ålder och utveckling.

En viktig förutsättning för att ni ska lyckas med föräldraskapet är att ni klarar av att hålla jämna steg med barnet i relation till den nya kulturen. Barnet kommer relativt snabbt anpassa sig till en ny vardag i landet det bor i, samtidigt som det kan vara svårare för föräldrarna



att anpassa sig. Både ni och barnet måste leva med en osäkerhet om framtiden. I studier säger både barn och vuxna i en flyktingsituation att det svåraste är att leva med osäkerheten. Inledningsvis kan det vara osäkerhet och rädsla i relation till hur det går med dem i familjen som lämnades kvar. Men det som ofta tar mest plats är osäkerheten om framtiden: "Får vi stanna kvar här? Riskerar vi att skickas hem igen? När får vi besked?" Myndigheterna ger sällan nyanlända garantier för att de får stanna kvar för alltid – och ni måste hitta ett sätt att leva med osäkerheten om vad framtiden kan ge.

Vi ser ofta att föräldrar och barn mår allt sämre ju längre de lever med en osäkerhet om sin framtid. Denna osäkerhet är stor i väntan på ett beslut avseende asylärendet, men livet kan också fortsätta att vara hårt och betungande även om uppehållstillståndet har godkänts. Väntetidsbelastning ses ofta som ökad passivitet, en upplevelse av maktlöshet och brist på engagemang i vardagen, i barnens liv och i det egna livet.

Vi rekommenderar att ni lägger tid åt att fokusera på dagen idag – här och nu – exempelvis med stor uppmärksamhet på hur ert barn mår i skolan och med vänner, med fokus på familjesammanhållning, och inte tänker för mycket på framtiden och vad ni inte kan påverka. Oro för en okänd framtid ger er inte uppehållstillstånd, hjälper er inte här och nu eller löser andra problem. Ni kan hjälpa ert barn att uthärda situationen genom att hålla modet uppe och försöka fokusera på nuet. Försök att ta mycket väl hand om er egen mentala och fysiska hälsa genom att vara fysiskt aktiva, delta i en aktiv vardag och få god sömn. Läs denna folder noggrant och gärna flera gånger.

Du behöver inte nödvändigtvis vara förälder för att hitta bra råd i den här guiden. Vi har erfarenhet av att många av de råd vi ger i denna föräldraguide kan även användas av ungdomar och vuxna som inte är föräldrar.



REAKTIONER PÅ DRAMATISKA LIVSHÄNDELSE

Föräldrar i många länder underskattar normalt hur mycket barn tänker på krig och våldsamma upplevelser och hur länge de reagerar på det efteråt. Föräldrar har svårt att komma till rätta med barns reaktioner och hur länge de sträcker sig över tid eftersom de inte kan stå ut med att se hur mycket det påverkar deras barn. När barnen ler och verkar glada tror många vuxna att allt är glömt. Enligt vår erfarenhet tänker föräldrar ofta på detta sätt när de känner sig hjälplösa i situationen de befinner sig i. Barnets reaktioner kan också fungera som en påminnelse om föräldrarnas egna erfarenheter. Vi vill att ni som föräldrar ska ha detta i åtanke när ni är föräldrar till barn som har upplevt särskilt svåra situationer.

Vi har också erfarit att flyktingföräldrar ofta säger till sina barn: "Nu är ni trygga och ska bara glömma det ni upplevt". Vi önskar att det var så enkelt, men erfarenheten visar att många barn behöver hjälp för att få kontroll över smärtsamma minnen. Det blir värre om ni säger till barnen att bara glömma allt innan de har rensat upp bland tankarna. Detta bygger på forskning om hur de värsta minnena lagras i minnet. Många föräldrar har smärtsamma och plågsamma minnen som de kan ha försökt trycka bort och sedan upplevt att de fortfarande dyker upp. Så är det även för barn. Vi brukar säga till barn att man inte kan göra något åt det som hänt. Det vi kan göra något åt är alla obehagliga tankar och känslor som ständigt följer med minnena. I denna guide ger vi konkreta råd om hur det är att vara föräldrar i en flyktingsituation.

Barn upplever krig och flykt på olika sätt, precis som vuxna och barn kan uppleva det på olika sätt. Det innebär att vi inte kan veta hur det har varit för just ditt barn. Det finns däremot fortfarande

några gemensamma drag i reaktionerna som vi vill lyfta fram. Krigshandlingar är skrämmande eftersom de medför död och förstörelse. De sätter hjärnan i larmberedskap och både kropp och hjärna mobiliseras för att motverka fara. Mycket energi går åt till att säkerställa överlevnad. Unga barn föredrar att vara nära sina föräldrar, äldre barn kontrollerar och undersöker om omgivningen är säker. Om en familj lever länge i krigs- eller flyktingsituationer kan barnen få svårt att lära sig nya saker. De sover dåligt och det leder till irritation och oro – och ofta till konflikter i familjen. Men även i krigssituationer anpassar sig människor till situationen och försöker skapa ett liv som är så normalt som möjligt. Många av er som har flytt från krig har först levt i flyktingläger följt av en farlig flykt med rädsla och fasa längs vägen. Med många möjliga traumatiska händelser under flykten kan barn ha lärt sig att skjuta bort reaktionerna. Det mänskliga psyket skyddar oss ofta i sådana situationer och vi upplever ofta situationen som överklig och håller den på avstånd. Detta är särskilt fallet när våra närmaste avlider. Då tillåter denna känsla av överklighet barnet att hålla delar av verkligheten i schack och den psykologiska smärtan blir mindre. Men det kräver energi och det kan vara svårt att släppa in den nya känslan av trygghet och glädja sig över den.

Många barn som har upplevt krig eller varit på flykt under lång tid kan ha svårt att förstå vad de faktiskt har utsatts för. Efterhand som de upplever tryggheten här, där det inte finns något krig, är det viktigt att de får en enkel förklaring till vad de har upplevt i sitt hemland, under flykt, och varför de nu befinner sig på en ny plats. Det hjälper dem att strukturera sina tankar och förstå vad som händer med dem och varför det var viktigt att fly. Det är viktigt att känna till de normala reaktionerna som ett barn upplever efter traumatiska händelser.

NORMALA REAKTIONER EFTER KRIG OCH FLYKT

- **ÖKAD ÄNGSLAN.** När vi utsätts för fara kommer hjärnan att vara mer vaksam. I sådana fall är hjärnan extra känslig för allt som varnar för fara. Även signaler som är helt ofarliga som ljud eller rörelser kan uppfattas som farliga. Känsligheten kan ofta aktiveras

långt efter att faran har glidit förbi. Detta manifesteras av en ökad tendens att kollapsa, koncentrationssvårigheter och sömnproblem, rädsla över att förlora dem man bryr sig om och ett behov av att vara i närheten av dem som representerar trygghet. Barn kan få det som kallas för separationsångest. I sådana fall kommer de alltid att hålla föräldrarna inom synhåll. Det som barn i alla åldrar fruktar mest är att något ska hända med deras föräldrar, men de försöker ofta dölja det.

- **POSTTRAUMATISK STRESS: PÅTRÄNGANDE MINNEN.** Allt som är viktigt och farligt kommer man ofta enkelt ihåg. Det beror på att man snabbt måste kunna upptäcka en ny fara, men också för att ämnen som kommer in i blodet när man är rädd påverkar minnena. När man ställts inför överväldigande situationer kan minnen fastna. Då kan både syn, hörsel, känsel, smak och lukt som är närvarande under händelsen vila djupt i minnet. Senare kan de komma tillbaka som plågsamma minnen, nästan som ett återupplevande av händelsen – även kallat flashback. Allt som påminner om händelsen som exempelvis en lukt kan utlösa ett minne. När minnen kommer oönskade kan de störa koncentrationen och göra det svårt att lära sig nya saker. Därför är det viktigt att barnet lär sig strategier för kontroll över sådana minnen som kan hitta sin väg till tankarna under lång tid.
- **POSTTRAUMATISK STRESS: UNDVIKANDE OCH ORO.** Ett vanligt svar på trauma är att undvika allt som liknar det som har hänt. Situationer, människor, externa påminnelser som ljud och lukter eller interna påminnelser som minnen och tankar kan få barn att försöka undvika den aktuella situationen. Detta kan vara anledningen till att de drar sig tillbaka från aktiviteter som de tidigare har deltagit i och därmed får ett mer begränsat liv. Samtidigt kan de vara mer oroliga än tidigare eftersom de är på vakt. Detta händer eftersom de ämnen som utsöndras och kommer in i blodet gör dem redo att möta fara och därför blir de mer oroliga. Med tiden kan dessa reaktioner dränera både fysiska

och mentala resurser och barnen kan bli passiva, förlamade eller känslolösa. Posttraumatiska reaktioner kan pågå i månader och ibland år efter att den obehagliga situationen gått över.

- **SORG OCH SAKNAD.** Vissa barn har varit med om att nära familjemedlemmar, vänner, grannar eller andra som de känner har dött. Alla barn har förlorat hem, skola och trygghet. Detta är orsaken till en naturlig saknad, längtan och sorg. Barn kan snabbt växla mellan sådana känslor och särskilt dra sig in i sig själva om känslorna blir för våldsamma. Föräldrar kan hjälpa barn att reglera styrkan av sådana reaktioner så att de gradvis får mer kontroll över hur de känner. Förklaringar på det som händer, det som hänt och vad kriget har handlat om hjälper barn att reglera våldsamma känslor som de bär med sig på grund av obehagliga och smärtsamma upplevelser.





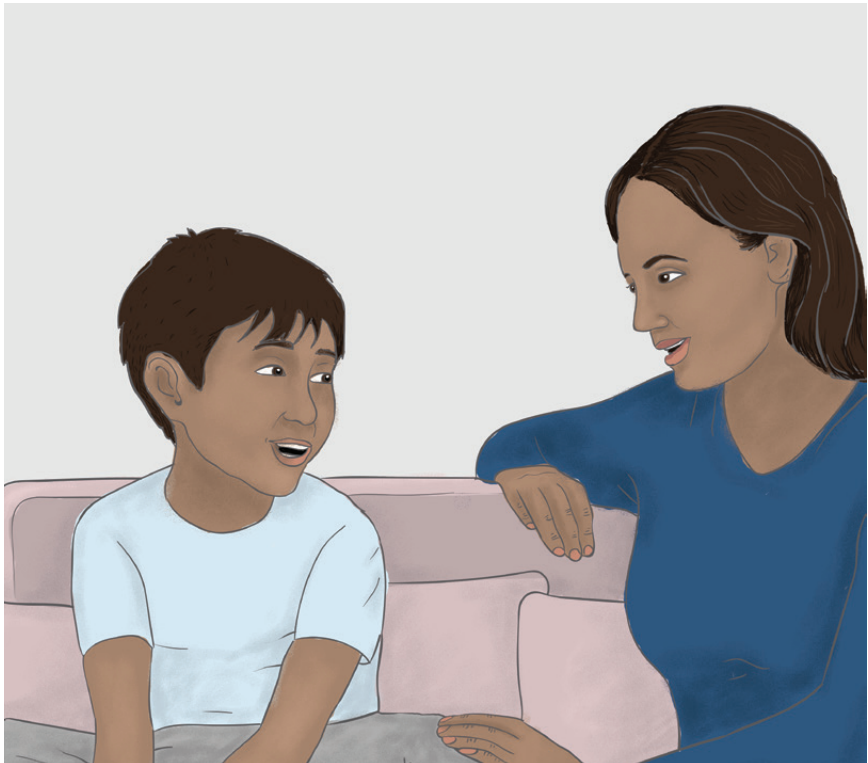
- **IRRITATION OCH ILSKA.** Det är naturligt och förståeligt att barn kan känna ilska över det som hänt. Ilskan kan riktas mot dem som de tror är ansvariga för situationen, mot föräldrarna som kanske inte kan skydda dem, mot andra eller mot sig själva. Dålig sömn, trånga boendeförhållanden och en hög förbrukning av mental energi kan förvärra situationen. Naturligtvis gör detta att den dagliga barnuppfostran blir svår.
- **SJÄLVKRITIK OCH SKULDKÄNSLA.** Barn och vuxna skyller ofta på sig själva för saker som de har gjort, sagt eller tänkt, misslyckats med att göra, säga eller tänka. Tyvärr sker detta i många situationer utan anledning. De kanske tycker att de borde ha räddat någon i båten, fått med andra på flykten, tagit mer

ansvar för mindre syskon osv. Särskilt om de skäms över det som de har gjort eller tänkt kan deras självkänsla försvagas. Förlust av hem, vänner, allt som de ägde och platsen i deras vänskrets kan ytterligare försvaga deras självkänsla. Många barn säger att de känner sig helt utan värde eftersom de har förlorat allt. I sådana fall bidrar det till att betona hur värdefulla de är och att det finns hopp om en bättre framtid.

- **KONCENTRATIONS- OCH MINNESPROBLEM.** Med energiförlust, för lite sömn, påträngande minnen, rädsla för nya saker och stor osäkerhet i relation till framtiden är det inte konstigt att många barn har svårt att komma ihåg saker och koncentrera sig. Detta gör det svårare för dem att lära sig nya saker och särskilt i skolundervisning som kräver mycket koncentration.
- **SÖMNSVÅRIGHETER.** Många barn reagerar med sömnsvårigheter – både i form av att somna och vakna. Det finns också en del barn som lider av mardrömmar. När hjärnan är i larmberedskap är det svårt att somna och man sover inte lika djupt som man annars skulle ha gjort.
- **FYSISKA SYMTOM.** Barn kan reagera med fysiska symtom som huvudvärk, magont eller smärta någon annanstans i kroppen. Vissa kan få svimningsanfall som liknar epileptiska anfall och de kan också bli mer trötta. Sådana symtom bör alltid undersökas av en läkare, men oftast relaterar de till rädsla. Symtomen kan också bero på att barnen försöker trycka bort smärtsamma minnen. Samtal om vad de är rädda för, försäkran om att de nu är säkra, samt uppmuntran till att uttrycka sig genom att skriva och rita och ta kontroll över minnena kan bidra till att minska symtomen.
- **SOCIALA RELATIONER.** Själva flyktingsituationen innebär i de flesta fall att barn tappar kontakten med sina vänner. En viss kontakt kan däremot fortsätta på sociala medier. Vissa barn lyckas snabbt etablera nya vänskaper i det nya landet, medan andra drar sig tillbaka från social kontakt, ofta för att skydda sig mot nya

förluster. Flyktinglivet kan vara ensamt – särskilt om man sörjer över vänner och andra som man har förlorat.

- **SEKUNDÄR TRAUMATISERING.** Barn som inte själva har upplevt våldsamma händelser kan traumatiseras genom att bevittna att deras traumatiserade föräldrar lider eller inte har den energi som krävs för att se och tillgodose barnens behov. Barn både märker och ser mer än vuxna ofta tror. Även om de inte vet vad deras föräldrar har upplevt av våldsamma saker kan de känna att något är fel. Många föräldrar försöker skona sina barn genom att inte prata om det som hänt eller varför mamma eller pappa reagerar som de gör. Ofta bidrar denna tystnad till att försämra barnens



tillstånd eftersom de lägger mycket energi på att försöka ta reda på hur föräldarna mår. De kan bli rädda för sina föräldrar eller förvirrade och osäkra på sin egen förståelse av verkligheten. Därför är det viktigt att ni förklarar för barnen att mamma eller pappa har psykiska svårigheter och förklarar vad som hänt utan att gå in i detalj på det. Berätta för dem att det är bra att de är stödande, men att de inte är ansvariga för sina föräldrars välbefinnande. Det handlar om att öppna upp för samtal om hur det är att vara i familjen och hur barnen känner inför att mamma eller pappa har det svårt. Psykiskt lidande kan infektera familjer, särskilt om det inte finns någon öppenhet och stöd för barnen att hantera det. Därför är vår rekommendation att söka stöd och behandling om det finns psykisk ohälsa eller sjukdom i familjen. Det kan också vara lugnande för barn att veta att mamma eller pappa söker eller får hjälp.

- **ANDRA REAKTIONER.** Som svar på krig och flykt kan vissa barn ta ett steg tillbaka i sin utveckling. De kan börja att kissa i byxorna på nytt eller prata på ett mer barnsligt sätt. Detta är övergående och försvinner om man har tålamod och inte blir arg över det. Vissa barn blir ovanligt aktiva. Det kan bero på att fysisk aktivitet håller smärtsamma tankar och minnen på avstånd.

VANLIGA REAKTIONER VID OLIKA ÅLDRAR

SMÅ BARN (0-7 ÅR) är beroende av vuxna för att förstå och tolka sin omvärld. De reagerar på föräldrarnas ångest, men kan också själv lagra smärtsamma minnen i hjärnan – minnen som får dem att reagera våldsamt på exempelvis höga ljud. Med trygga vuxna omkring sig blir de gradvis tryggare i sig själva. Otrygghet bland de små visas ofta av att de blir klängiga, tappar färdigheter, börjar kissa i sängen och kanske först och främst av att de har sömnproblem.

MINDRE SKOLBARN (7-12 ÅR) tar in mycket från sin omgivning och

förstår vad som händer runt omkring dem. De förlitar sig på att deras föräldrar både informerar och förbereder dem för saker och ting och därmed hjälper dem att reglera sina känslor. De känner till orättvisor och kan lätt ta på sig skulden för saker som de inte är ansvariga för. De äldsta börjar förstå de långsiktiga konsekvenserna av flyktingsituationen.

ÄLDRE SKOLBARN (13-18 ÅR) förstår att rollen som flykting troligtvis innebär att allt de hade kan ha försvunnit för alltid och att framtiden är osäker. De kan uppleva en våldsam indignation över den politiska situationen och bli "politiserade" som ett resultat av orättvisan de upplever. Det är helt naturligt att ungdomar ökar sina politiska insikter, men yrkesverksamma har blivit mycket medvetna om ensamma ungdomar som "lever" på internet och kombinerar sina nya insikter med religion och hatfulla tankar om hämnd. Ungdomar kan vara mycket känsliga för vad deras kamrater tycker om dem och de kan sakna kontakten med sina vänner väldigt mycket.

NÄR BEHÖVER DITT BARN HJÄLP UTIFRÅN?

Det är inte lätt för er som föräldrar att veta om det finns anledning till oro i förhållande till ert barn. När ni befinner er på en flyktingförläggning och era barn ännu inte har kommit till skolan är det svårt att veta om barnet mår bra. Här är några möjliga orsaker till att ert barn kan behöva hjälp:

- Barnet reagerar våldsamt och det fortsätter i månader
- Reaktionerna blir gradvis mer våldsamma
- Barnet drar sig in i sig själv, undviker kontakt med andra och blir passivt och tyst
- Barnet ändrar personlighet

Att barnet påverkas av den nya situationen och att detta kan pågå under ett tag är normalt och inte oroväckande – särskilt om det finns osäkerhet i förhållande till framtiden. Om ni är osäkra så prata med professionell personal på asylmottagningen – sjuksköterska, läkare eller dylikt eller kommunens handläggare. Kom ihåg att i skandinaviska länder är det inte skamligt att be om hjälp, vare sig för fysiska eller psykiska problem. Det är exempelvis ganska vanligt att både barn och vuxna pratar med en psykolog om man har det svårt.



RÅD OM FÖRÄLDRAROLLEN

De råd vi ger här speglar vår mångåriga erfarenhet av att möta flyktingföräldrar, andra föräldrar som har upplevt kriser eller katastrofer, och från ny forskning om barns utveckling.

ÖPPEN OCH DIREKT KOMMUNIKATION

Forskning och erfarenhet visar att öppenhet om ämnen som handlar om förluster och trauman är det bästa för barn. En öppen dialog kring smärtsamma ämnen ger barnet övning i att prata om det som är svårt. Det förhindrar också misstro i familjen, där någon vet något om någon eller något i familjen, medan andra inte gör det. Detta kan vara kunskap om en vän eller familjemedlem i sitt hemland som har dött, att huset har bränts ner eller bombats osv. Vårt tydliga råd är



att berätta för barnet vad ni vet, men att göra det med värme och omsorg och acceptera att det kan vara smärtsamt för barnet att få den typen av information. Det är inte farligt att göra barnet ledset genom att kommunicera ärligt och direkt, eftersom det bara är föräldrarna som verkligen kan trösta barnet. Det är värre när något döljs och barnet senare lär känna det av andra. Det försvagar barnets förtroende för er. Svara på frågorna som barnet kan ha i samband med det som hänt, om reaktioner som de har sett hos er och om sina egna reaktioner. Det är inte så att barnet ska ha kunskap om grymma detaljer, men viktig information som påverkar deras liv nu och i framtiden ska inte döljas för dem.

Ni har kommit till ett land med föräldrar som präglas av en så kallad "barnpsykologikultur" och förklarar och pratar med barn om det mesta. Vi vet att några av er kanske tänker: "Vi och barnet har upplevt samma sak, det finns inget mer att prata om och det är bäst att glömma bort det". Från traumaforskning i relation till barn vet vi att barn ofta sitter ensamma med sina tankar och känslor ifall de inte kan prata med sina föräldrar om upplevelserna. Barnet läser också av signaler från de vuxna utan att fråga eftersom de tror att det är för svårt för föräldrarna att prata om det. Att prata med barnet om det svåraste och värsta – och lära barnet att hantera svårigheterna som detta har orsakat – kommer att ge dem den bästa grunden för att kunna hantera tiden framöver. På så sätt kan de spendera sina resurser på skola och utbildning utan att minnet av krig och flykt förstör deras koncentration och minne. Om ni är flera vuxna familjemedlemmar, som exempelvis mor- och farföräldrar, som också bor tillsammans är det viktigt att ni är överens om tillvägagångssättet. Informera därför även de andra vuxna om vad som finns i den här guiden så att ni inte skickar olika signaler och ger olik information till barnet.

I samtalet med barn om våldsamma händelser kan föräldrarna lyssna först och sedan svara. Även om båda deltar i samtalet är det viktigt att barnet får säga vad det tycker och känner innan föräldrarna förklarar eller säger något. Detta är särskilt viktigt de första gångerna

som barn öppnar sig för det som är svårt. Därefter ska barns frågor besvaras ärligt och direkt. Följ gärna upp med frågor som öppnar för vidare samtal: "Vad tycker du om det? Har du tänkt mycket på...? Jag har tänkt mycket på..., är det någon du tänker på?" Ibland kan samtal inledas med att du pratar om en annan tjej eller kille och vad de har upplevt och sedan frågar ditt eget barn: "Är det något du känner igen?"

Kom ihåg att barn behöver också förstå vuxnas reaktioner och tankar. Om ni inte sätter ord på era tankar och reaktioner så kommer barnen att lämnas till att avläsa signaler, granska ansiktsuttryck och lyssna på tonfall. Då måste de gissa sig fram till orsaken för era reaktioner och det kan bli helt fel. Därför kan de också lätt bli förvirrade, särskilt om ni säger något som "Det går riktigt bra" – och de sedan observerar något som ångest eller oro. Öppen och tydlig kommunikation innebär därför att ni uttrycker det som pågår inom er, alltså försöker sätta ord på det som barn observerar. Då lär sig barnen också ett språk för sina egna tankar och reaktioner och samtidigt en metod att reglera sina känslor på.

Det kan hända att ni pratar med varandra eller med andra vuxna om saker som händer i ert hemland eller om era egna traumatiska upplevelser när barnet är i närheten. Därför måste ni vara medvetna om att barn får mycket mer information från vuxenvärlden än ni tror. Det betyder att ni antingen måste vänta med sådana samtal tills det inte finns några barn i närheten eller på ett lugnt och neutralt sätt förklara vad informationen innebär och följa upp på frågorna som barnen kan ha.

EMPATISKT OCH BRA SAMSPEL

Flyktinglivet innebär många förändringar för barn. Vuxna kan hjälpa barn att hantera dessa förändringar. Detta kan ske genom att vuxna på ett omtänksamt sätt förklarar för barn vad som händer och vad som kommer att hända. Det hjälper barn att förstå det som de upplever i vardagen. Genom stöd, förståelse och goda råd hjälper vuxna på så sätt barnen att reglera känslorna de får. De mycket små barnen

utvecklas enkelt genom samspelet med föräldrarna och lär sig från ögonblicket de föds. Med fysisk närhet och kontakt, där föräldrarna sjunger för dem, pratar med dem och läser för dem, kommer de att utvecklas bra oavsett vilken fysisk miljö de lever i. Detta förutsätter naturligtvis att de inte ständigt utsätts för faror runt omkring dem.



Det är i samspelet med föräldrarna som barnen gradvis lär sig att lugna sig när de blir rastlösa. Om ditt barn har upplevt obehagliga saker kan du hjälpa till att sätta ord på dem och ge råd om vad det ska göra när det känns ansträngt. Det kan exempelvis vara genom att rita när de är små och skriva när de är större – se råden senare i denna guide. Barn har ofta en felaktig uppfattning om olika situationer som vuxna kan rätta till. Exempelvis när barnet känner ansvar för något som har hänt.

Flyktinglivet innebär också betydande förändringar för vuxna. Ett positivt samspel är svårt om föräldrarna är frustrerade och barnen ledsna eller omvänt. Då kommer ord, förklaringar och öppenhet



också att kunna överbrygga klyftan och ge ett bättre samspel än tystnad och doldhet.

Undvik onödig separation och förbered barnet om du ska vara borta i några timmar eftersom det kan vara rädd för att något ska hända dig. Barn som har utsatts för våldsamma händelser behöver oftare vara väl förberedda för helt vanliga saker – inklusive läkar- och tandläkarbesök. Om det är nödvändigt att båda föräldrarna är borta från barnen är det viktigt att de lämnas till en annan vuxen som de är trygga med. Massor av kramar och fysisk närhet är bra för alla barn och särskilt de yngsta.

ATT PRATA OM DET ALLRA VÄRSTA

Vissa föräldrar tycker att det är farligt för barn att prata om det allra värsta de har upplevt. Det är faktiskt tvärtom. Om barn plågas av minnen och tankar om något förfärligt som de upplevt behöver de hjälp av vuxna att reda ut minnena för att sedan bli mindre överväldigade och mindre sorgsna. Det måste alltid finnas en öppenhet kring att prata om allt som skett. Detta kan ni uppnå genom att lyssna på era barn, bekräfta deras upplevelser, försiktigt ställa frågor och följa upp på det som barnen berättar för er. Om det är inre bilder som plågar dem kan man testa några av metoderna som nämns senare här. Samtidigt kan ni berätta för era barn att faran är över, att den tillhör det förflutna och att de nu är trygga. Det är normalt att det först ger mer ångest och fler mardrömmar hos barn när man börjar prata om smärtsamma minnen. Anledningen till att vi rekommenderar det är att det vanligtvis blir mycket bättre på lång sikt.

Ni kan stimulera barn att uttrycka vad de upplever genom exempelvis lek, teckningar eller skapa berättelser tillsammans med vuxna. Äldre barn kan göra något av detsamma, men kommer så småningom att använda språket mer för att uttrycka sig. Ni kan be dem att slutföra meningar som "Det värsta för mig var..." eller "Jag önskar att jag kunde ha...". De kan använda drama och dans, skapa berättelser och skriva om allt som de har upplevt. Ungdomar kan samlas i grupper och lyssna på andras berättelser och på vissa ställen arrangerar man samtalsgrupper på förläggningen eller i kommunen. Fråga er handläggare om alternativen som finns i er kommun. Ni kan stödja och ibland pressa på dem lite för att få in dem i en sådan grupp. Vi föreslår också att ni tillsammans med era barn skapar en bok med text och bilder som berättar om familjen från mor- och farföräldrar och framåt så de känner till sina historiska rötter. Därutöver är det smart att dokumentera den första perioden av familjens nya liv i landet. Det är bra för barn att ha några minnen i form av bilder och teckningar som de kan se tillbaka på och ha som dokument i framtiden.

MAMMORS OCH PAPPORS ROLL

Föräldrar har över tid och i olika kulturer haft olika roller i förhållande

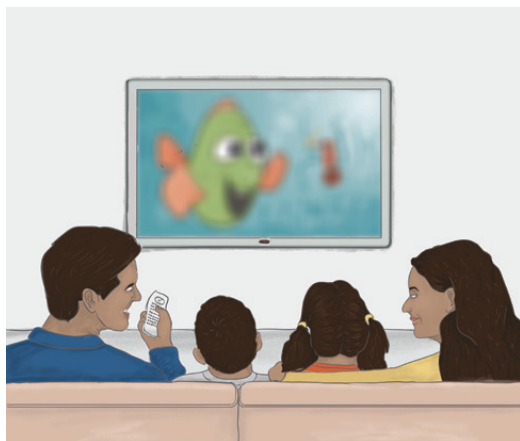


till barn. Detta gäller särskilt avseende de yngsta barnen och omsorg för barn med särskilda behov. I dessa situationer var det oftast mamman som hade den primära rollen. Som ett resultat skrevs barnpsykologi och böcker för föräldrar ofta till mödrarna. I länder som det har blivit vanligt att båda föräldrarna arbetar heltid utanför hemmet har rollfördelningen i familjerna förändrats. Samtidigt har barnpsykologisk forskning visat att pappan har en mycket viktig roll i att ta hand om barn. Därför riktar sig förslagen och råden om bättre omsorg för barn som upplevt krig och flykt till både mammor och pappor eftersom det ligger i barnens intresse. Detta gäller även för de yngsta barnen.

BARN BÖR INTE HÖRA ELLER TITTA PÅ NYHETER I TIMMAR

Många föräldrar är oroade över det som sker i deras hemland. Därför kan tv och radio stå på under många av dygnets timmar. Detta kan skapa ett obehagligt klimat för barn eftersom de utsätts för våldsamma bilder som de inte bör se eller hör historier som gör dem oroliga och ledsna. Barn behöver också få höra nyheter från sitt hemland, men dessa nyheter behöver inte köra hela tiden, och barn behöver hjälp av vuxna för att förstå nyheterna. Vårt förslag är att ni kollar nyheterna på kvällen när barnen ligger i sängen, eller ser till att få en överblick över nyheterna när barnen är upptagna med andra saker. Detta är förmodligen också bra för er eftersom nyheterna kan påverka er på ett negativt sätt. Många föräldrar som flytt från krig har frågat om det är OK att barn ser på det som sker i deras hemland på DVD som skickats till föräldrarna eller från våldsamma klipp som finns på internet. Vårt korta svar är att det **INTE** är bra för barn att se det.

Vi har erfarenhet av att barn, särskilt när de nått skolåldern, vill förstå föräldrarnas beslut om att lämna sitt hemland. Det innebär att ge barnen en förståelse för konflikterna – det vill säga en förklaring av bakgrunden till kriget och varför de slåss. Om det är möjligt att komma med en förklaring i en lugn ton utan starka känslor är det lättare för barn att samla sina tankar. Det ska inte förstås som en enstaka



konversation, eftersom barn i skolåldern gradvis bygger upp en förståelse, och när de blir äldre kommer de att behöva mer omfattande information. Det är föräldrarnas uppgift att hjälpa dem i denna process.



LÄGG TID PÅ ATT LEKA MED DINA BARN

Många föräldrar upplever att det är mycket väntetid i flyktinglivet. Den tiden kan med fördel användas i samvaro med barnen. Detta kommer särskilt att gynna små barn eftersom hjärnans utveckling sker i samspel med de vuxna runt omkring dem. Positiva samtal, lek, umgänge och måltider tillsammans ger bra näring för hjärnans utveckling. Äldre barn vill vanligtvis spendera mer tid med jämnåriga kamrater.

Försök att föra en öppen dialog med era barn om hur de har det i vardagen. De kan bli stressade av den nya omgivningen som exempelvis skolan. Det känns tryggt och bra om de upptäcker att de kan dela sin oro och sorg med vuxna och få råd av dem.

LÅT BARNEN HA KONTAKT MED SIN KULTUR

Som familj har ni en stark och djup förankring i er identitet och kultur. Det ska man ta tillvara på samtidigt som ett nytt hemland innebär nya kulturella intryck. Det är troligt att era barn gradvis kommer att anta nya kulturella seder från landet ni har kommit till. Kanske snabbare än ni själva gör det. Det är naturligt, men kanske skrämmande

för er. Ni ska upprätthålla relationen som era barn har med den "ursprungliga kulturen" och samtidigt vara öppna för intryck. I nordeuropeiska länder finns det en individualistisk kultur, medan ni kanske har en starkare familje- och nätverksanslutning. Detta kan däremot variera kraftigt. Frågan om modersmål kommer alltid upp. Som vi har förstått det av forskningen är det viktigt att bibehålla modersmålet för att barn ska kunna anpassa sig till en ny kultur. Barn som är bra på sitt modersmål kan vanligtvis förstå ord och begrepp på ett nytt språk med mindre ansträngning. Det är också viktigt att ni själva lär er att tala språket i det nya landet så att era barn inte behöver tolka åt er och ni kan kommunicera med barnens lärare, pedagoger och andra.

Barn i flyktingfamiljer upplever ofta att deras föräldrar inte pratar om livet i hemlandet eftersom det kan vara förknippat med förlust och smärta både för dem själva och barnen. Det kan innebära att barnen antingen får en mycket enhetlig eller negativ bild av hur livet i





hemlandet var eller inte lär känna sin egen historia och sina rötter.

Därför är vår rekommendation att ni kommer ihåg att berätta för era barn om livet i ert hemland. Ni kan exempelvis berätta om er barndom, era föräldrar och mor- och farföräldrar, hur livet var i er familj, vad ni saknar, vad som var svårt, vad som var bra osv.

Barn lär sig också om sig själva och utvecklar sin egen identitet genom berättelser om sin egen barndom och sina egna liv. Försök att komma ihåg de positiva och fina historierna som ditt barn tycker om att få höra, exempelvis hur glada ni var när ni fick reda på graviditeten, berätta om förlossningen, om trevliga och roliga upplevelser med barnet i olika åldrar och vad barnet lyckades bra med. Ni kan skriva ner detta med era barn så de kan läsa om det i framtiden.

FASTA RUTINER OCH TYDLIGA REGLER

Vi har skrivit det tidigare, men det är så viktigt att vi måste upprepa det igen: Forskning om barns växt och utveckling, och särskilt förmågan att lära och klara sig bra i skolan, visar att det går bättre om

de har regelbundna rutiner. Det gäller både i krissituationer och livet efteråt.

Dagliga rutiner är bra för oss i krissituationer eftersom det skapar stabilitet och struktur i vardagen. Detta är svårt i en föränderlig vardag men ändå viktigt att etablera. Normala rutiner för måltider och lek samt för vad som är tillåtet i förhållande till beteende och utetid ska följas. Det är svårare att upprätthålla disciplin eller regler för vad barn får göra och vilka gränser som ska sättas i ett nytt och osäkert liv. Detta kan vara särskilt svårt om ni är utslitna, trötta, deprimerade eller traumatiserade. Men när det prioriteras blir de flesta barnen både lugnare och tryggare och då blir det också enklare att vara förälder. Föräldrar som skapar struktur kring sina barn samtidigt som de är delaktiga, varma och empatiska i kontakten, ger sina barn en bra grund för framtiden. Att vara tydliga vuxna och leda barn på ett lugnt och förutsägbart sätt lär barnet att ta ansvar och utveckla självkontroll. Straff, å andra sidan, lär dem inget annat än att vuxna som är större än dem kan kontrollera dem med styrka och ibland med smärta.





RÅD FRÅN FÖRÄLDRAR TILL BARN

SÖMNRÅD

Om era barn inte sover bra är det viktigt att ta reda på anledningen för det. Om det är på grund av osäkerhet kommer närvaro och samtal med en vuxen ofta att lindra oron. Om det plågsamma minnen ska ni följa råden under nästa punkt. Det är vanligtvis oro eller tankar som är oförenliga med sömn som håller barnet vaket.



HÄR ÄR NÅGRA PRAKTISKA RÅD:

- Som utgångspunkt hjälper det att hålla tankarna borta från det som orsakar oro för bättre sömn. Det kan vara att samtala om det som har gått bra idag, vem de har lekt med, vad som varit det bästa med den här dagen, prata om det som varit roligt osv. Det kan också vara att prata om en fin dröm som de har haft och om de kan försöka drömma den igen inatt.
- En bra distraktionsmetod är att låta barn räkna tillbaka från 100 eller 1000 med minus 7, 5 eller 1 beroende av hur bra de är på att räkna - 995-990-985 osv.
- Äldre barn över 10 år kan andas enligt följande: Först andas de vanligt tre gånger. Efter den tredje utandningen ska de hålla andan så länge som möjligt. Sedan andas de normalt igen tre gånger och efter den tredje utandningen håller de andan igen så länge de kan. Så här ska de fortsätta att andas. Det kommer att göra dem dåsiga och trötta. Samtidigt flyttar det bort fokuset från bekymren eller tankarna som orsakar ångest.

Du känner kanske till andra bra sömnmetoder som du kan lära dem, eller kanske andra föräldrar vet någon metod som du kan lära barnen att använda.

RÅD OM HUR MAN KAN BEGRÄNSA PÅTRÄNGANDE MINNEN OCH TANKAR

När minnen kommer utan att barnen vill det så kommer olika metoder som hjälper dem att ta kontroll och kraften ur minnena att vara bra. Det kan vara svårt att motivera dem att göra detta eftersom de måste tänka på de obehagliga sakerna som de helst vill undvika. Här är några metoder som ni kan ge era barn:

- Berätta för dem att det är viktigt att de tar kontroll över minnena. Be dem att ta fram bilden av den obehagliga situationen och se den på en skärm i sin fantasi – lite som en film. Låt dem sedan föreställa sig att de har en fjärrkontroll som de kan använda för att stänga av bilden eller filmen. De kan ändra från färg till svart / vitt, låta bilden bli suddig eller ersätta den med en annan bild. Be dem att fylla hela skärmen med bilden och sätt sedan in en positiv bild i ett hörn. Be dem att låta den positiva bilden ta över det mesta av skärmen medan det smärtsamma minnet får en plats i hörnet. Sedan kan de flytta runt det smärtsamma minnet tills de tar helt bort det.
- Om det är en film som de väljer att titta på i sin fantasi kan de ändra filmen och göra en ny version med ett lyckligt slut. Då kan de föreställa sig den nya versionen många gånger så att den versionen blir dominerande och väljs av hjärnan. Om det är ett ljudintryck som stör dem kan du låta dem hämta fram minnet av det och föreställa sig att de hör det på radion eller i mobilen och sedan stänga av, redigera det genom att sätta på musik eller på annat sätt förändra minnet av ljudet.
- Om det är tankar som fortsätter att dyka upp, exempelvis oro, har följande metod hjälpt många:
 - Be dem att lägga 10-15 minuter varje dag på att tänka på sin oro eller andra tankar som stör dem. Det är viktigt att ni är tillgängliga och kan ge tröst om de skulle bli överväldigade av sina tankar. De kan mycket väl tänka på anledningar till varför oron skulle bli verklighet och anledningar till varför den inte kommer att bli det. Under denna tid måste det finnas plats för tankarna som plågar dem.
 - Om oron uppstår utanför orostiden ska barnet säga till sig själv: "Ja, nu började jag tänka på det igen, men det här är vad jag måste ta itu med i min orostid." Detta ska de göra varje gång det sker. Berätta för dem att inte bli irriterade på sig själva utan



bara lägga märke till att tanken kom upp och upprepa meningen ovan: "Ja, nu började jag tänka på det igen..."

- En annan metod är att föreställa sig huvudet och tankarna som ett rörigt, kaotiskt rum. Tankarna är leksaker eller kläder som ska städas undan och läggas i lådor så att det blir mindre kaotiskt och man inte snubblar över det eller förstöra annat på golvet

Gradvis kommer tankarna automatiskt att upphöra eftersom allt vi gör automatiseras om vi gör det tillräckligt ofta. Du måste påminna dina barn om att de måste öva metoden många gånger innan oros-tankarna stoppas automatiskt.

Även om barn arbetar med detta ensamt kan det vara bra att ni som föräldrar är där för att ge trygghet när tankar som kan vara obehagliga dyker upp. Det är bäst att träna på dagtid och inte för nära sömntid.



RÅD OM SORG OCH SAKNAD

Det viktigaste föräldrar kan göra i förhållande till den saknad och sorg som barn kan känna över förlusten av vänner, familj och sitt hem är att erkänna dessa förluster. Saknad, längtan och sorg är vanliga och förväntade reaktioner som måste accepteras. Vanligtvis kan barn växla mellan sorg och det att glädja sig över av aktiviteter tillsammans med andra. Men om era barn ofta är ledsna och upprörda kan det vara nödvändigt att prata mer med dem om personen eller saken de förlorat. Låt de äldre barnen skriva om förlusten och låt de yngre barnen rita det de saknar. Positiva samtal hjälper barn att organisera tankar och uttrycka känslor. Metoden att ta sig tid till att gå in i oron

kan vara mycket användbar när det gäller sorg och förlust – även om barnet är ledset för det mesta. I sådana fall ska den fasta tanketiden avsättas till att tänka på det ena eller andra som de saknar, medan resten av tiden, när de sorgsna tankarna dyker upp, ska de säga till sig själva: ”Ja, nu började jag tänka på... igen, men jag måste ta itu med det i min orostid”. Om era barn har förlorat en älskad familjemedlem eller vän kan ni också be dem att låtsas att den personen pratar med dem och säger exempelvis: ”Det är viktigt att det går bra för dig. Det är min önskan. Lagg din tid på saker som gör dig lycklig, inte på saker som gör dig ledsen.”

RÅD OM KONCENTRATION OCH MINNE

Som föräldrar kommer ni naturligtvis att bli oroliga om ni märker att era barn har svårt att komma ihåg saker eller är okoncentrerade. Detta kan göra det svårt att lära sig nytt och innebär att lärarna i skolan får ett extra ansvar för att anpassa undervisningen utifrån det enskilda barnets situation. Om ett barn har många smärtsamma minnen och en stark saknad – eller tänker mycket på framtiden, nya vänner i skolan osv så kan råden som föreslås ovan förbättra situationen.

Normalt är problemen vanligtvis tillfälliga. Det är inte bra om barnet bara spenderar alltmer tid på skolarbetet eftersom det kan försvaga motivationen och tömma dem på energi. Som hjälp för att komma ihåg kan de använda sin mobiltelefon eller skriva kom-ihåg-lappar.

HANTERA MINNEN AV SORG OCH TRAUMA

Det finns många saker som kan utlösa reaktioner. En smäll som påminner om skottlossning eller granatattack, en lukt som förknippas med en krigsupplevelse, en siren som väcker rädsla. Allt som var närvarande när vi upplevde något våldsamt eller mycket obehagligt kan senare utlösa en reaktion. Men ibland reagerar barn utan att veta vad som orsakar reaktionen. Om man vet vad det är som utlöser rädslan kan barn gradvis lära sig att kontrollera rädslan genom att steg för steg närma sig det de fruktar mest. Om de har blivit rädda för folkmassor kan de träna på det genom att gå till en mindre folksamling och sedan gradvis träna med större och större grupper. Är de rädda

för sirener kan de lyssna på ett mycket svagt siren ljud på en mobiltelefon eller dator och sedan gradvis höja volymen. I de fall då barn undviker situationer, människor och dylikt som försvårar vardagen är det särskilt viktigt att de gradvis och med bra stöd från vuxna kan närma sig det de fruktar. På så sätt undviker de att fylla sina liv med begränsningar. Om barnen inte vet vad det är som kör igång reaktionen kan ni försöka ta reda på det tillsammans. Det är viktigt att ni som föräldrar har tålamod och att barnen inte kommer alltför snabbt i närheten av det som de är rädda för.

RÅD I RELATION TILL RÄDSLOR FÖR SEPARATION

Osäkerhet och ovisshet gör att vi känner oss mest trygga runt dem vi bryr oss om. Många barn reagerar på våldsamma situationer och kriser med stort obehag när de inte med sina nära och kära.

Barn har separationsångest ifall rädslan för att föräldrarna inte är där blir så stor att de nästan klamrar sig fast vid er eller kräver att ni är i samma rum och blir helt utanför sig om ni inte är det. I sådana fall krävs det omsorg och tålamod från er sida för att återställa tryggheten. Som i avsnittet ovan måste barnen gradvis tränas i att vara alltmer på avstånd från er. Om ni går för snabbt fram kan problemet förvärras. Era barns fruktan för att vara borta från er kan minskas genom att man gradvis ökar gränsen för hur länge de kan uthärda att vara borta från er – från några minuter till en längre tid eller från korta avstånd till längre avstånd. I vilket fall som helst är det alltid viktigt att komma ihåg att förbereda barnen, göra en tydlig överenskommelse och vid behov fixa barnpassning om en eller båda föräldrarna ska vara borta länge.

HUR HANTERAS ILSKA HOS BARN?

Barn kan vara arga utan att ens förstå varför och de kan vara arga av goda skäl. Ilska som resulterar i handlingar som riktas mot omgivningen och fysiskt påverkar syskon eller föräldrar får inte accepteras. Föräldrar måste tydligt säga ifrån om något är oacceptabelt och barnet måste stoppas utan att tillgripa våld och ni måste ta bort barnet från situationen så att det kan lugna ner sig. Ett samtal med barn



har bäst effekt om man pratar när det har lugnat ner sig. Förklara för dem varför fysiska attacker inte kan accepteras och fråga varför barnet reagerade som det gjorde. Föräldrarna kan sedan försiktigt sätta ord på det som de tror är orsaken till ilskan. På så sätt sätter barnet ord på sina egna reaktioner och blir bättre rustat att hantera ilska en annan gång. Barn kan också lära sig att prata med sig själva. De kan få veta att de kan använda det som vi kallar "starka tankar" för att



lugna sig en annan gång. De kan säga inom sig själva: "Jag klarar det här", "Om jag blir arg går det bara ut över mig själv" eller "Jag kan lugna mig igen". Ni kan också ge era barn andra råd som att flytta sig bort från situationen, skriva ner de arga tankarna och räkna till tio inom sig själva. Små barn som är mycket arga kan behöva fysisk närvaro och kramar.

ALTERNATIV FÖR FYSISK BESTRAFFNING

Olika kulturer använder olika sätt att disciplinera och uppfostra barn på. I en ny kultur måste ni se hur det ni gör harmonierar med det som föräldrar i det nya landet gör. I synnerhet kan reglerna för fysisk bestraffning vara olika. I de nordiska länderna är det helt förbjudet att slå barn eller fysiskt straffa dem. Örfilar, slag och knuffar är fysiskt våld som kan få stora och negativa konsekvenser för barns välbefinnande och utveckling. Psykiskt våld som exempelvis frekventa utskällningar, kritik, förnedring eller hot kan få lika stora konsekvenser. Fysiskt och psykiskt våld påverkar barn negativt oavsett om det är barnen själva som utsätts för våldet eller om det finns andra i familjen som utsätts för det. Exempelvis om det förekommer våld mellan föräldrarna och särskilt om barnen bevittnar det. Våld i hemmet är särskilt skadligt eftersom barn förlorar förtroendet och respekten för dem som satts till världen för att ta hand om och trösta dem. Barn blir osäkra, förvirrade och rädda, de känner sig oönskade och oälskade och har svårt att trivas och utvecklas även på lång sikt.

Barn som upplever våld under sin uppväxt påverkas ofta fortfarande i vuxen ålder. Våld kan fortsätta att påverka deras relationer med andra människor i vuxen ålder, inklusive sina egna barn. Därutöver blir det svårare att få en utbildning eller ett jobb och man drabbas också oftare av olika sjukdomar. Det kan vara svårt att ändra det beteende och den uppväxt man själv växt upp med och därför är det viktigt att söka hjälp för att förändra egna reaktionsmönster. Ni kan kontakta professionell personal som exempelvis en socialhandläggare för att få hjälp att lösa problemen, lära er att hantera konflikter på ett konstruktivt sätt eller i slutändan komma bort från situationen.

Många föräldrar frågar vad de ska göra istället för att slå sina barn.

VÅRA RÅD ÄR:

- Sätt tydliga gränser, regler och strukturer för dagen så blir det lättare för barnen att veta vad som förväntas av dem. Tydligt och konsekvent föräldrabetende gör det lättare för barn att lära sig var gränserna går.

- Ni vägleder barnet mot ett bra beteende genom att ge positiva exempel och själv visa på gott uppförande.
- Prata lugnt med era barn i en lugn situation och förklara vad ni förväntar er av barnet.
- Beröm och belöna era barn för gott uppförande. Belöningar behöver inte kosta pengar utan kan exempelvis vara att ni gör något tillsammans, spelar spel, cyklar, leker osv.
- Ta bort privilegier (t.ex. tid framför tv eller iPad) till följd av oacceptabelt beteende.
- Era barn lär sig gradvis att de gör sig förtjänta av något bra eller förlorar något beroende av deras beteende.
- Ta bort barnen från en konfliktsituation, distrahera dem och prata med dem vid en annan lugn tidpunkt om det som skett.
- Diskutera med personal på dagis, skola, annan personal eller andra föräldrar om vad ni kan göra som föräldrar.

ATT PRATA MED PROFESSIONELLA

I vår kultur är det fortfarande så att barn talar mer fritt och öppnar sig mer för mödrar och kvinnor, men det har blivit alltmer jämnt fördelat mellan mamma och pappa. Vissa barn pratar hellre med sin pappa eftersom de blir väldigt ledsna om deras



mamma börjar gråta. Vissa barn kan också tycka att det är lättare att prata med någon utanför familjen. Det kan vara en vårdgivare eller barnpsykolog som inte har upplevt det förfärliga som ni som föräldrar har. Ibland kan det vara bra att prata med en utomstående om det som är svårt.



EGENOMSORG

Den bästa hjälpen föräldrar kan ge sina barn är att ta väl hand om sig själva. För att ni ska kunna hantera den "nya" föräldrarollen på ett bra sätt måste ni själva må så bra som möjligt eftersom det kan i hög grad påverka hur era barn mår. Det innebär att om ni är stressade, plågas av krigets efterdyningar eller är mycket frustrerade i vardagen kan det påverka kontakten med era barn. I sådana fall är ni oftare mindre närvarande och kanske inte kan stimulera barnen i den utsträckning som de behöver det. Ni kan kanske inte heller delta i ett





lika meningsfullt samspel med barnen som det krävs. Eftersom barn är så beroende av att ni tar hand om dem blir det lätt en ond cirkel.

Det finns olika sätt på hur ni som föräldrar kan ge omsorg åt er själva. Det finns inget enkelt recept för det, men vi presenterar några förslag som vi vet har varit till nytta för andra.

ANVÄND DET SOM DU TIDIGARE HAR ANVÄNT

Du är den enda experten på det som fungerar bäst för dig och varje kultur har sina egna metoder för självbevarelse. Metoderna som du tidigare har upplevt hjälper dig, lugnar dig och ser till att du bättre kan hantera vardagen finns det all anledning att återvända till. Detta är kanske inte helt möjligt eftersom livssituationen och omgivningen är annorlunda och komplicerar metoderna, men försök så gott du kan. Att prata med andra, träna, be, skriva ner det du bryr dig om eller lyssna på musik kan hjälpa.

ANVÄND METODERNA SOM BESKRIVS I DENNA GUIDE

Du har upplevt många svåra situationer både före, under och efter flykten från ditt hemland. Det är inte osannolikt att du har kämpat med och fortfarande lider av de reaktioner som har beskrivits som vanliga bland barn. Tillåt dig själv och dina barn att sörja förlusterna



ni har lidit. Metoderna för att hjälpa dina barn, som beskrivits tidigare, kan du också använda själv – de är både för barn och vuxna. De kan dämpa din ångest och är enkla att använda. Om ångesten inte minskar kan du fråga vårdpersonalen eller annan personal på asylmottagningen om var du kan få hjälp. Det kan variera hur lätt det är att få hjälp, men du kan få råd och vägledning genom att kontakta personalen. I kommunen ska du kontakta din egen läkare och handläggare.

Det är viktigt att du får hjälp om du själv kämpar med svårigheter. Om du inte får hjälp kan det leda till att du har mindre energi för dina barn, är mindre uppmärksam på deras behov och förmodligen också mer irriterad och arg.

MUSIK OCH MOTION

Om du känner dig stressad eller orolig ska du veta att många tycker att både musik och träning är bra metoder för att få lugn i kropp och själ. Motion i form av en rask promenad, jogging eller dans motverkar depressiva tankar och kan stärka positiva tankar. Musik har en stressdämpande effekt, så lägg dig ner och lyssna på musik eller rör dig till musik genom dans. Se också till att du vilar när du kan. Det kan hjälpa dig att försöka se positivt på situationen och det smittar även av sig på dina barn.

SKRIV NER TANKAR OCH REAKTIONER

Man kan förbättra sin hälsa genom att skriva ner sina innersta tankar och känslor om händelser som har påverkat en. Du behöver inte skriva länge utan exempelvis 15-20 minuter per dag i 3-5 dagar och sätta ord på det som hänt och tankar och reaktioner som du upplevt. Under denna tid kan du också sätta det som hänt i perspektiv, och genom att beskriva dina tankar kan du ordna och skapa sammanhang i det. Du kan också skriva ned det som du har lärt dig av dina erfarenheter och de råd du skulle ge andra med liknande upplevelser.

KONTAKT OCH SAMVARO MED ANDRA

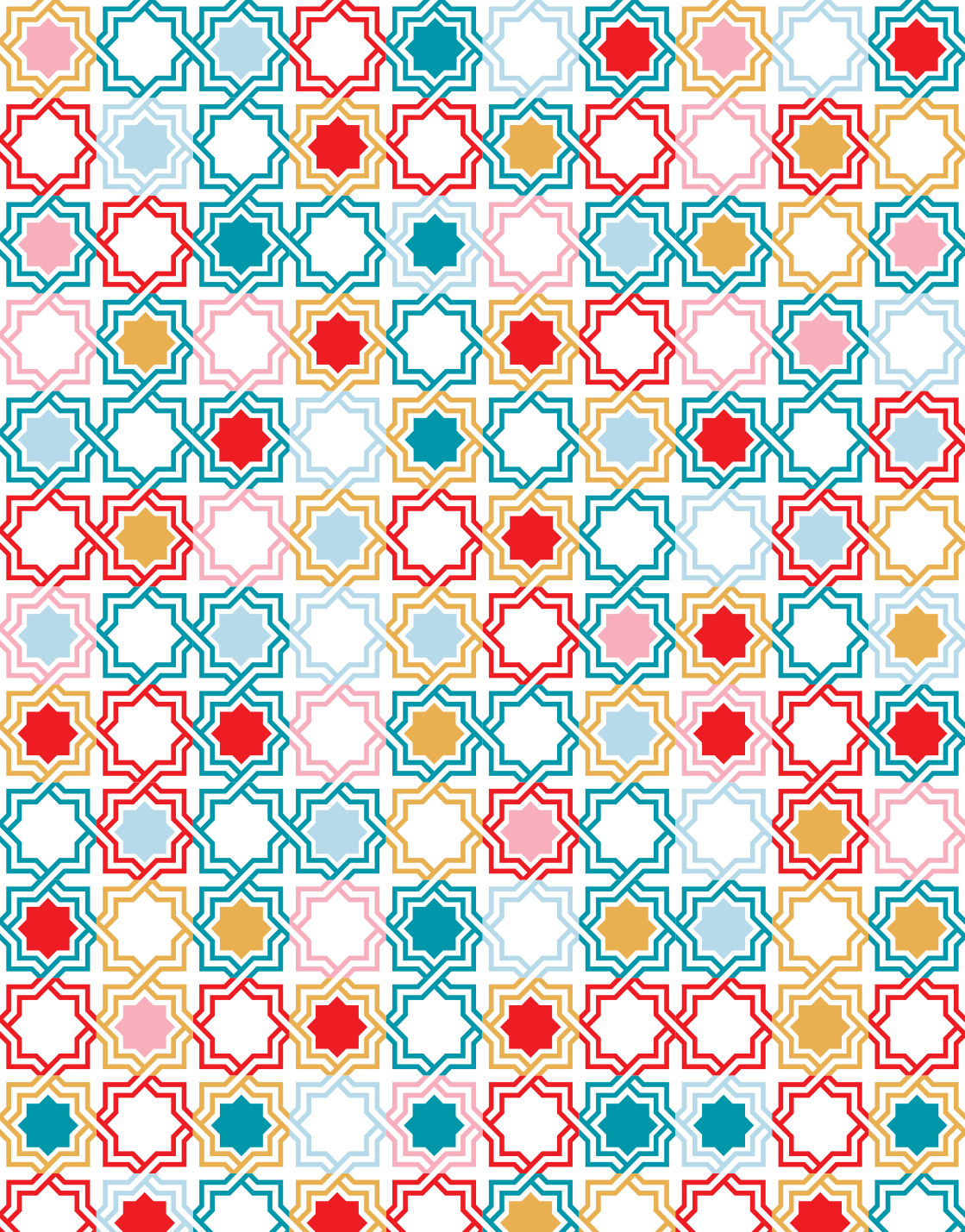
Håll kontakt med din familj om möjligt och investera tid i att bygga nya relationer och ett bra nätverk i din nya situation. Samvaro och kontakt med andra är en bra investering både nu och för framtiden. Tillsammans med andra kan du vara aktiv och motverka passivitet. I grund och botten är deltagandet i aktiviteter en viktig investering, för på så sätt tar du ansvar för din nya tillvaro. Det är bra att visa dina barn och andra att du är aktiv eftersom det är meningsfullt i vardagen och motverkar hopplöshet. Det är också bra att kunna diskutera med andra föräldrar om hur de hanterar föräldraskap och både ge och få goda råd. Att dela glädje och sorg med andra är tillfredsställande och ger upplevelsen av att inte vara ensam.

AVSLUTNINGSVIS

Som föräldrar kommer ni att möta stora utmaningar. Samhället ni har kommit till har andra värderingar och sätt att leva på än de ni är vana vid. Ofta läggs det mindre vikt på religion och barn i Skandinavien ifrågasätter i större grad föräldrarnas auktoritet. Det betyder däremot inte att de har en mer negativ inställning till sina föräldrar. Faktum är att forskning visar att dagens barn trivs bättre med sina föräldrar än tidigare och föräldrar tycker att de är lättare att hantera. Barn och ungdomar kommer att ta in värderingar från båda kulturer och lära sig det nya språket snabbare än er. Det är nyckeln till en lyckad integration för barnet, men det kan samtidigt vara utmanande för er och förändra balansen i familjen. Vi vet att barnens framtid är det viktigaste för er och hoppas att råden i denna guide kan hjälpa er i arbetet med att lägga en bra grund för omställning och växt för både era barn och för er själva.







RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi



EGMONT
Fonden