

Hur behandla krig och nyhetsflöde med barn? - Anteckningar för föräldramötesmodellen

Föräldramötet som behandlar krig och nyhetsflöde kan vara gemensamt för hela skolan eller hållas med föräldrarna i bara en klass. Föräldramötesmaterialet kan också användas i hobby- eller föreningsverksamhet. Föräldramötesmodellen grundar sig på MLL:s artiklar och blogginlägg: [MLL stödjer hanteringen av Ukrainas situation](#)

Till dig som leder ett föräldramöte enligt MLL:s modell: Syftet med detta MLL:s föräldramöte är att hjälpa föräldrarna att med sina barn behandla tankar och känslor som väckts av kriget i Ukraina. Ett mål är att se till att inget barn blir mobbat eller diskriminerat i skolan eller någon annanstans på grund av sin bakgrund. Om föräldramötet ordnas i skolan kan du be kuratorn eller skolpsykologen delta. Människor som på ett eller annat sätt har samband med kriget kan också delta; ryssar, ukrainare eller sådana som har familj eller vänner i krigsområdet. Ämnet kan lyfta känslor till ytan och få till stånd känslofylla diskussioner. Kriget i Ukraina är en mänsklig katastrof som upprör såväl barn som vuxna. Kriget kommer nära inpå oss via bilder och berättelser i sociala medier och nyheter. Ukrainska barn delar till exempel i TikTok videor om barnens nöd. Barn utsätts även utan att de vill det för våldsamma krigsbilder som väcker förvirring, ångest och rädsla. Därför är det viktigt att ge barnen tid och möjligheter att diskutera kriget och nyhetsflödet på ett sätt som beaktar barnets ålder och livssituation. Barnen har rätt till information och rätt att känna sig trygga. En del barn som bor i Finland kommer från länder där det krigas och deras traumatiska upplevelser väcks till liv när de följer med medierna. En del barn har släktingar och vänner i Ukraina och Ryssland. I Finland bor många barn med rysk bakgrund som i MLL:s telefon och chatt för barn och unga berättat att de blivit mobbade och diskriminerade på grund av kriget. En del av barnen har inte vågat gå till skolan. I samtalen och chattarna har det framkommit att inte alla barn har vuxna som de kan tala med om krigsnyheterna och känslorna dessa väcker. De vuxna har nu ett stort ansvar för alla barns välbefinnande och säkerhet. Därför är det viktigt att föräldrar och lärare diskuterar hur de tillsammans kan ge barnen trygghet och framtidstro. Syftet med föräldramötet är att diskutera:

- hur man kan tala med barn om krig och samtidigt stärka barnets känsla av trygghet
- vad man kan göra för att nyheter och desinformation i sociala och andra medier inte ska skada barnet
- hur man genom samarbete mellan hemmen och skolan kan se till att ingen mobbas eller diskrimineras på grund av sin bakgrund.

Föräldramötets genomförande:

- Mötet tar cirka 45–60 minuter beroende på hur mycket det diskuteras.
- Läraren/lärarna deltar i diskussionen med föräldrarna.
- Om mötet hålls för hela skolan är det bra att också bjuda in rektorn och elevvårdspersonalen.
- Var beredd på att diskussionerna under föräldramötet kan väcka känslor.
- Berätta för dem som deltar i föräldramötet att ingen behöver vara ensam med sina tankar, utan att det finns hjälp att få. MLL:s föräldratelefon och chatt svarar på föräldrarnas frågor: mll.fi/vanhempainpuhelin.

Bild 2: Mötets målsättningar

Gå först igenom föräldramötets viktigaste syften: 1. att stöda föräldrarna i att kunna behandla kriget i Ukraina och nyhetsflödet kring det med sina barn och 2. att se till att inget barn blir mobbat eller diskriminerat på grund av sin bakgrund. Tips för dig som leder föräldramötet: För att få bakgrundsinformation, läs Tatjana Pajamäkis blogg nedan. Hon är chef för de hjälpande telefonerna och digitala tjänsterna på MLL. Texten ger nycklar till att behandla den akuta situationen och kriget med barn och unga i skolor och hemma. Inget barn ska behöva skämmas eller vara rädd på grund av sin bakgrund.

28.2.2022 Tatjana Pajamäki

Medierna är fulla av krigsnyheter och folkets sympatier är på Ukrainas sida som blivit föremål för krigföringen. I sociala medier finns mycket blågult och inlägg med dikter, önskningsor om styrka samt insamlingar som alla uttrycker solidaritet med ukrainarna. Rysslands anfallskrig är en stor mänsklig katastrof i Ukraina och Rysslands handlingar väcker stark ilska och rädsla. Ryska privatpersoner som bor i Finland och som intervjuats av medier har berättat att de skäms över sitt lands agerande. Situationen i Ukraina är aktuell också i MLL:s telefon och chatt för barn och unga.

Det finns barn som inte har någon vuxen att prata med om kriget som kommit så skrämmande nära och om känslorna det väcker. Det finns unga hos vilka händelserna väcker minnen om tidigare traumatiska upplevelser.

Mest oro väcker de barn och unga som talar ryska som modersmål eller har ryska rötter. Många av dessa barn och unga har blivit utsatta för direkt rasism i skolan och/eller andra sociala sammanhang. Barnen berättar att de blivit utskällda, hotade och utslutna ur gruppen. Det psykiska våldet har lett till stark ångest och rädsla, obehag, djup förvirring och besvikelse över kompisarna. Barn som bor och har vuxit upp i Finland blir föremål för andra barns rasism. Kriget i Ukraina diskuteras i många familjer. Det är viktigt att som vuxen fundera över hur man pratar om situationen och hur pratet kan låta i barnets eller den ungas öron. Det är viktigt att vuxna som är upprörda över kriget kommer ihåg att poängtera för barnen att kriget startats av den ryska statsledningen, inte av folket. Även om man som vuxen fördömer krigshandlingarna är ingen privatperson ansvarig för dem. Händelserna mellan Ryssland och Ukraina berättigar inte till fördömande av enskilda människor i länderna och ingen ska bli diskriminerad för sin bakgrund. Man ska inte heller behöva skämmas för sin bakgrund. Allra minst barnen. Det är de vuxnas plikt att i sitt tal och uppförande visa att alla människor är lika värda och att alla har rätt till ett tryggt liv. Det är också viktigt att man som vuxen ser till att inte ens eget barn gör sig skyldigt till respektlöst prat, förakt, pikande eller diskriminering på grund av någons bakgrund (eller någon annan egenskap heller). Det är också bra att fråga barnet; har du sett eller hört orättvist bemötande eller mobbning av någon? Och vid behov föra saken vidare. Det är de vuxnas skyldighet att ingripa i diskriminering av barn och unga. Inget barn är ansvarigt för Rysslands agerande i Ukraina och inget barn ska behöva skämmas för sin bakgrund.

Bloggen finns på MLL:s webbplats på adressen: <https://www.mll.fi/blogi/yhdenkaan-lapsen-ei-pidajoutua-hapeamaan-tai-pelkaamaan-taustansa-vuoksi>

Bild 3: Krig är inte osynligt för barn och unga i vår digitala värld. Digitala plattformar, enheter och spel samt sociala medier och internet spelar en stor roll i dagens barns och ungas liv. De stöter på och behandlar en ändlös mängd olika innehåll på nätet, också stora nyheter, eventuellt bland de första. Bland annat därför är det bra att främja barns och ungas medieläskunnighet både hemma och i skolan. Då kan de behandla informationen de möter och vet hur de kan handla tryggt och medvetet i en digital miljö, utan att glömma sitt eget och andras välbefinnande

Bild 4: Hur behandla krig med barn Det är viktigt att den vuxne försöker skapa trygghetskänsla hos barnet.

1. Ge barnet tid och utrymme att berätta om sina känslor. Du kan börja med att fråga vad barnet själv tänker om saken innan du svarar på barnets frågor.
2. Ju yngre barnet är desto mer borde hen skyddas mot alla slag av krisnyheter. Titta inte på och tala inte om nyheterna när barnet ser eller hör.
3. Med barn i skolåldern kan man diskutera konflikter och krigshot. Berätta fakta och undvik att dramatisera.
4. Poängtera att även om nyheterna berättar om oroande saker så finns det många vuxna som hela tiden försöker lösa problemen. Framhåll att det inte är bra för någon om konflikter och krig sprider sig.
5. Hjälプ barnet förstå och inse att det som nyheterna berättar om inte hotar barnet. Barn förstår inte nödvändigtvis avstånd eller krisens natur.
6. Inge hopp genom att berätta att trots nyheterna så har krig och konflikter minskat och människornas välfärd ökat och att man arbetar för att det ska fortsätta så.
7. Skydda barnet mot de vuxnas oro. Om du själv är orolig, se till att barnet inte hör när du talar om det med andra vuxna. Vuxna kan också gärna minska på nyhetsföljandet om nyheterna orsakar ångest och rädsla hos den vuxne.

Källor:

[Hur prata med barn och unga om krig - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#)

Bild 7: Kriget syns på nätet Precis som andra stora nyheter når nyheterna om kriget i Ukraina barn och unga via medierna. Det kan vara svårt för barn och unga att undvika våldsamt innehåll på nätet. Sociala medier som TikTok förmedlar också videor som visar krig och människors nöd. Källor: Miten puhua lapselle sodasta? - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi) Kriittisyys uutisia lukiessa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi) Median aiheuttamat pelot lapselle - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi)

Bild 8: Skydd och närvaro för barn och unga i skolåldern Fråga barnet hurdan innehåll som berör kriget hen stött på på sina enheter. Lyssna på vilka tankar och känslor innehållet väckt hos barnet. Begränsa användningen av sådana sociala medier där det sprids uppskakande innehåll. Diskutera med barnet de nyheter som kommit via sociala medier och berätta hur de kan skilja sig från annan nyhetsförmedling. Om de sociala medierna fylls av nyheter och händelser som skapar ångest och rädsla hos barnet kan det vara bra att en tid hålla sig helt och hållet borta från sociala medier.

Föräldern behöver inte heller själv titta på obehagligt innehåll, men det är bra att vara medveten om och ta reda på hurdan innehåll, bland annat bilder och videor, som finns i de medier barnet använder. Man bör minnas att flödet i sociala medier varierar mellan olika användare och algoritmerna lyfter fram olika saker. Uppskakande bilder eller videor bör inte delas till jämnåriga på nätet eller i grupper i sociala medier. Det samma gäller texter och annan information. Mitt i en kris är det svårt att bedöma vilket innehåll som är sant och vilket som inte är det. Med desinformation, alltså information som är avsiktligt falsk eller färgad, försöker man påverka människors föreställningar, handlingar och attityder. I sociala medier sprids också mycket åsikter och personliga upplevelser från krigsområden och annanstans. Se till att det i den ungas vardag finns vanliga trevliga saker. Påminn varandra om sådant som är bra just nu. En vanlig vardag och sådant som ger välbefinnande är viktiga motvikter mot skrämmande och tunga nyheter och hjälper oss att orka.

Källor: [Hur prata med barn och unga om krig - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#)

Bild 9: Finns det yngre syskon i familjen?

Alla barn bör helst skyddas mot nyheter som kan göra dem skakade. Händelser i nyheterna kan förvirra eller skrämna barnet. Barn kan bli rädda när de ser mänsklig nöd, katastrofer, krig eller våld. Enskilda bilder och ljud kan skrämna vem som helst, men särskilt små barn som inte följer med nyheterna med avsikt. Du kan också ge deltagarna följande tips om vad en förälder kan göra om barnet blivit skrämt av nyheter eller annat medieinnehåll.

Om barnet blivit skrämt av något hen sett i medier

- Lugna barnet och ge trygghet, trösta och erbjud famnen
- Fråga hur det känns och lyssna
- Förklara ärligt och lämpligt för åldern
- Var själv lugn
- Gå igenom saken på nytt vid behov

Källor: [Hur prata med barn och unga om krig - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#) [Att läsa nyheter kritiskt - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#) [Media kan skapa rädslor för barn - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#)

Bild 12: Syftet med informationskrig är att påverka

I det följande presenteras kort några centrala fenomen

i informationskrigföring. Med informationskrig försöker man påverka människors åsikter, agerande, känslor, attityder och värderingar. Också barn och unga kan utsättas för påverkningsmetoder som har att göra med kriget och med vilka man strävar till att orsaka skada åt motparten i kriget. Följderna av informationskrig kan synas på nätet och i skolan till exempel i form av svartmålande av krigsparterna, mobbning eller diskriminering.

Desinformation är avsiktligt falsk eller vilseledande information. Bakom den ligger alltid något motiv: ofta strävar man till politisk makt, pengar, uppmärksamhet eller allmän förvirring. Syftet är att orsaka skada eller besvär åt någon människa, grupp eller åskådning.

Missinformation är information som producerats eller förmedlats utan vetskap om att den är felaktig eller vilseledande. Vem som helst av oss kan sprida missinformation utan att vara medveten om det. Fejknyheter är avsiktligt producerad, delvis eller helt felaktig information, som man vill sprida vitt omkring. De imiterar stilen i nyheter eller annan journalistik. Med fejknyheter vill man påverka människors åsikter eller handlingar. Motiven kan vara exempelvis ekonomiska eller politiska. Fejknyheter är inte alltid en text utan de kan också bestå av till exempel en video. Bilder och videor som ryckts ur sitt sammanhang kan användas som "bevis".

Visuellt påverkande: Deepfake och andra video- och bildmanipulationer, mem, fejkprofiler m.m. Deepfake är en video som gjorts med hjälp av artificiell intelligens och som ser ut att ha filmats i en verklig situation. På en deepfake-video kan man få det att se ut som att en människa säger eller gör saker som hon inte sagt eller gjort på riktigt. Propaganda används vanligen av maktutövare, företag eller andra organisationer. Den ger en ensidig bild av ett fenomen med syftet att påverka människors värderingar, känslor och åsikter.

Källor:

[Att läsa nyheter kritiskt - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#)

- Ren Fejk? -material, KAVI 2018 [renfejk \(mediataitokoulu.fi\)](#)

Bild 13: Främja medieläskunnigheten

I dag har nyhetsförmedlingen spridits också till sociala medier och många tar del av nyheter via bilder, videor eller länkar som kompisar delar. Varje medieanvändare tolkar det hen ser och hör enligt sina egna åsikter, attityder och fördomar. I de sociala mediernas snabba värld är det få som undersöker nyheternas ursprungliga källor eller bedömer webbsidors pålitlighet. När nyheten delas av en kompis eller en kändis man beundrar är det lätt hänt att eftertanken och mediekritiken glöms bort. I sociala medier rör man sig dessutom vanligen bland likasinnade. Då kan vissa åsikter stärkas, vare sig de är sanna eller inte. Gå med deltagarna igenom följande centrala frågor i medieläskunnighet:

- Faktum eller åsikt? Var såg du nyheten? Vad strävar man efter genom att dela informationen? I sociala medier delas mycket innehåll, men all information grundar sig inte på fakta. Flödena i nyheter och sociala medier fylls också av åsikter, fejkprofiler och informationspåverkan.
- Verkar källan till nyheten eller informationen pålitlig? Har skribenten skrivit under eget namn? Är hen en verklig person? Går källan till nyheten eller informationen att hitta?
- Försök identifiera värdeladdad, ensidig och förvrängd nyhetsförmedling. Har den som gjort eller delat nyheten bara velat ta fram en viss synvinkel? Har den som gjort eller delat nyheten lämnat bort något väsentligt? Är nyhetsförmedlingen förknippad med maktutövning?
- Vad är nyhetens synvinkel och syfte? Försöker nyheten påverka ditt tänkande? Kom ihåg att saklig nyhetsförmedling grundar sig på utlåtanden från pålitliga myndigheter och sakkunniga och på undersökta fakta och behandlar saken ur flera synvinklar. Bra nyhetsförmedling är neutral och mångsidig och ser på saken från flera håll.
- Diskutera med barnet eller den unga hurdana nyheter man kan lita på i en krissituation. I Finland styrs de traditionella mediernas (bl.a. YLE, MTV, HS, STT) nyhetsförmedling av journalistregler som främjar pålitlig informationsförmedling.

Källor:

[Kritiskt på internet - Nuortennetti](#)

[Att läsa nyheter kritiskt - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#)

[Media kan skapa rädslor för barn - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#)

Bild 14: Fejknyheter och hatretorik utmanar medieläskunnigheten

Verkar källan till nyheten eller informationen pålitlig? Har skribenten skrivit under eget namn? Är hen en verklig person? Går källan till nyheten eller informationen att hitta? Vad är nyhetens synvinkel och syfte? Försöker nyheten påverka ditt tänkande? Kom ihåg att saklig nyhetsförmedling grundar sig på undersökning och utlåtanden av pålitliga myndigheter och sakkunniga. Bra nyhetsförmedling är neutral och mångsidig och ser på saken från flera håll. Undersök bilder, videor och infografer. Lär dig upptäcka bildmanipulation. Bilder kan ändras, avgränsas på önskat sätt eller lösgröas från den ursprungliga kontexten så att de får en ny betydelse. Det är inte lätt att skilja innehåll som lösgröts från sitt sammanhang eller manipulationer, till exempel deepfake-videor, från äkta innehåll. Eftertanke är alltid bra på nätet. Identifiera hatretorik som är diskriminerande. Syftet med den är att få människor att vända sig emot en viss sak, människa eller grupp. Vidarebefordra inte rykten eller osäker information. Lär dig känna igen webbplatser med fejknyheter som sprider tvivelaktig information.

Källor: [Kritiskt på internet – Nuortennetti](#) [Att läsa nyheter kritiskt - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#) [Media kan skapa rädslor för barn - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#) [Hur prata med barn och unga om krig - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#)

Bild 15: Tala om barnets medielandskap

Föräldrar är inte alltid medvetna om vad deras barn gör på nätet och vilket innehåll de möter där. När det i nyheterna behandlas stora och allvarliga saker eller sådant som påverkar barnets liv är det bra att tala om det hemma och fråga barnet hur situationen ser ut i de sociala medier barnet använder. Bland annat det sociala mediet TikTok som är populärt bland barn och unga har fyllts med videor från kriget. Källor: [Kriittisesti netissä - Nuortennetti](#) [Miten puhua lapselle sodasta? - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#) [Kriittisyys uutisia lukiessa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#) [Median aiheuttamat pelot lapselle - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

[Hur prata med barn och unga om krig - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#) [Kritiskt på internet – Nuortennetti](#) [Att läsa nyheter kritiskt - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#) [Media kan skapa rädslor för barn - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#)



Bild 17: Mobbning som har sin grund i kriget måste åtgärdas

Mobbning är ett gruppfenomen. Det utvecklas vanligen i en grupp och grundar sig på gruppledammarnas inbördes relationer. Skolmobbing talar man om när en elev utsätts för mobbing av skolkamrater. Mobbaren kan vara en eller de kan vara flera. Mobbandet kan ta sig uttryck i knuffar, slag, hån och förlöjligande, uteslutning ur sällskapet, förtal - vad som helst som görs för att skada eller sår den andra. Mobbingen innebär ofta att den mobbade utesluts från klassens eller gruppens samvaro eller gemensamma grupper i sociala medier. Utöver de mobbade finns det i skolorna elever som själva mobbar, följer mobbingen vid sidan om eller är rädda att själva bli mobbade. Också rädslan att bli mobbad kan försämra elevernas trivsel i skolan. Att bli utsatt för långvarig systematisk mobbing utgör en allvarlig utvecklingsrisk för barnet. Samhörighetskänslan med jämnåriga är nödvändig för barnet. Kompisrelationerna i skolan är särskilt betydelsefulla för barnets välbefinnande. Kriget i Ukraina har påverkat skolmobbingen på ett tråkigt sätt. I Finland bor många barn med rysk bakgrund som i MLL:s telefon och chatt för barn och unga berättat att de blivit mobbade och diskriminerade på grund av kriget. Det har varit frågan om bland annat pikande, knuffande och att den mobbade lämnats ensam. En del av barnen har inte vågat gå till skolan. De vuxna har nu ett stort ansvar för alla barns välbefinnande och säkerhet. Därför är det viktigt att föräldrar och lärare diskuterar hur de tillsammans kan ge barnen trygghet. Genom samarbete mellan hemmen och skolan måste vi se till att ingen mobbas eller diskrimineras på grund av sin bakgrund.

Instruktioner till föräldrarna om att tala om mobbing

- Berätta för ditt barn att mobbing alltid är fel.
- Lev er in i hur hemskt, ensamt och ledsamt det känns för den mobbade. Det här hjälper barnet att utveckla sin förmåga till empati.
- Fråga vad ditt barn har gjort eller skulle göra om hen märkte att någon blir mobbad. Går hen med i pikandet eller drar sig undan för att inte själv också bli mobbad? Berätta för barnet att det är modigt att försvara den som blir illa behandlad av andra. Att försvara är mycket svårare än att gå med i pikandet. Andra barn uppskattar säkert också den som modigt ingriper i mobbandet, även om de inte själva skulle våga göra det. Säg att man ska berätta för en vuxen om mobbingen, till exempel en lärare eller förälder.
- Fråga barnet om mobbing eller diskriminering förekommit på nätet, i sociala medier eller i chattgrupper.

Om du märker något ovanligt med ditt barn, fråga om saken och uppmuntra barnet att berätta om sina upplevelser. Döm inte utan försök lyssna. Var också beredd på att barnet kanske inte genast vill berätta om mobbningen utan först förnekar det. Barnet kan känna sig generat. Hen kan tänka att det är något fel på hen själv. Hen kan vara rädd att orsaka besvikelse hos sin mamma eller pappa. Eller så vill barnet inte oroa föräldern. Hen kan känna att föräldern kanske inte skulle tåla att höra om hens tråkiga upplevelser och ledsnad.

- Om ditt barn säger att hen blivit mobbad, ta det på allvar. Lyssna lugnt och låt barnet vara nära dig. Bli inte nervös - åtminstone inte så barnet ser det. Fråga barnet vad som hänt. Hur började situationen? Vilka deltog i mobbandet? Vad sa eller gjorde de? Vad gjorde du själv? Hur kände du dig? Hjälpte någon? Fick läraren veta om saken? Berätta att mobbandet får ta slut nu och att du ska hjälpa ditt barn. Säg tydligt åt barnet att mobbning är fel.

Källor: Kiusaaminen – mitä vanhemmat voivat tehdä? - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi)
Nettikiusaaminen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi) Kiusaaminen – Nuortennetti

Bild 18: Den vuxnes exempel spelar roll

Framhåll att ansvaret för att ett krig inleds ligger hos landets ledning, inte hos folket. Både ukrainare och ryssar lider av kriget i Ukraina. Prata om att det också i Finland bor barn och unga med rysk bakgrund och att de ska behandlas lika respektfullt och vänligt som alla andra. Ingen får diskrimineras eller mobbas för sin bakgrund. Barnen och deras föräldrar är inte ansvariga för kriget.

- Diskutera med barnet eller den unga om hen berättar att hen märkt mobbning eller diskriminering som riktats mot sådana som har rysk bakgrund och fråga om man ingripit i det.
- Uppmuntra ditt barn att vara en rejäl kompis mot alla.
- Överför inte dina eventuella negativa attityder eller känslor på barnet, utan bearbeta dem med andra vuxna när barnet inte är närvarande. Kom ihåg att barn tar efter vuxnas exempel och vi vuxna bör vara goda föredömen i att behandla andra respektfullt.

Källor: [Hur prata med barn och unga om krig - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#)
[Yhdenkään lapsen ei pidä joutua häpeämään tai pelkäämään taustansa vuoksi - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)



Bild 20: Om du är orolig för ditt barn

Barn och unga är individer och en del kan leva sig in väldigt kraftigt i de ukrainska barnens nöd och bekymra sig för dem. En del kan vara rädda att det ska bli krig i Finland. En del barn och unga har kommit till Finland från krigsdabbade länder och situationen i Ukraina kan påminna dem om gamla traumatiska upplevelser. Man bör uppsöka professionell hjälp om barnets beteende förändras tydligt: Barnet kan inte sova, har mardrömmar, vaknar på nätterna eller börjar kissa ner sig, är oroligt eller orkar inte leka. När det gäller ungdomar bör man söka hjälp om den unga följer nyheterna tvångsmässigt, verkar ångestfylld eller deprimerad, inte orkar göra läxorna eller inte kan koncentrera sig på dem, drar sig undan från kompisarna eller uttrycker hopplöshet inför framtiden. Barn och unga kan också ha fysiska symtom, till exempel huvudvärk eller ont i magen.

Källor: [Yhdenkään lapsen ei pidä joutua häpeämään tai pelkäämään taustansa vuoksi - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#) Miten puhua lapselle sodasta? - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi) Onnettomuus uutisista puhuminen lapsen kanssa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi) Väkivalta uutisista puhuminen lapsen kanssa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi) Median aiheuttamat pelot lapselle - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi) Turvassa, vaikka pelottaa – Nuortennetti

Bild 21: Ingjut hopp och framtidstro

Ta hand om dig själv så orkar du finnas där för ditt barn och ingjuta hopp. Var medveten om och godkänn dina egna känslor angående kriget. Begränsa medieanvändningen, även användningen av sociala medier, och nyhetsföljandet och upprätthåll ditt välbefinnande. Kom ihåg att allt är bra i Finland nu. Se till både dina och barnets grundläggande behov: tillräckligt med vila, näring och motion. Motion minskar både psykisk och fysisk spänning. Det behövs också glädje. Barn och familjer har rätt att göra trevliga saker fast alla i världen inte har det så bra. Ni kan också i familjen fundera över hur ni kunde hjälpa dem som är i Ukraina eller sådana som kommer därifrån hit. Att göra gott och hjälpa andra gör att man mår bättre.

Källor: [Yhdenkään lapsen ei pidä joutua häpeämään tai pelkäämään taustansa vuoksi - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#) [Hur prata med barn och unga om krig - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#) [Barn och krisnyheter - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#) [Prata om olycksnyheter med barn - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#) [Prata om våldsnheter med barn - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#)

Mer information

MLL barn och ungdomars telefon och chat: Du kan ringa gratis och anonymt och tala om de saker som intresserar eller tynger dig
numret **0800 96 116**

[Barn- och ungdomstelefonen – Nuortennetti](#)

Föräldrastelefonen svarar på numret 0800 92277 måndagar klockan 10–13 och 17–20, tisdagar klockan 10–13 och 17–20, onsdagar klockan 10–13 och torsdagar klockan 14–20. Samtalet är kostnadsfri.

[Föräldrastelefonen - Mannerheims Barnskyddsförbund \(mll.fi\)](#)