



Samræður við börn á erfiðum tímum

Umræður um þrengingar í þjóðlífinu þessa dagana í fjölmiðlum og meðal almennings fara ekki fram hjá neinum, hvorki fullorðnum né börnum.

Börn á öllum aldri geta verið áhyggjufull og kvíðin yfir ástandinu og mikilvægt er að kennarar, foreldrar og aðrir uppalandur séu meðvitaðir um að gera sem minnstan skaða með tali sínu og athöfnum. Öll börn þurfa á sérstakri athygli að halda þessa dagana, einkum þó börn sem eru kvíðagjörn og börn sem koma frá heimilum sem verða hart úti í efnahagsþrengingunum.

Daglegt líf í föstum skorðum

- Með því að halda fjölskyldulífi í föstum skorðum veita foreldrar börnum öryggistilfinningu og miðla þeirri trú til þeirra að ástandið sé ekki alsæmt. Þó svo að um óvenjulega tíma sé að ræða eiga börn að mæta í skólann, sinna heimanámi og áhugamálum sínum o.s.fv. eins og venjulega.
- Á heimili er mikilvægt að haldið sé í daglega rútinu, t.d. sameiginlega matartíma, samverustund foreldra og barna fyrir svefninn, o.s.fv.
- Á heimili mætti líka skapa nýjar rútinur, t.d. heimsóknir til ömmu og afa á laugardögum, spilakvöld á miðvikudögum o.s.fv.
- Á umrótstímum ættu foreldrar að leitast við að halda streituvaldandi þáttum í lágmarki. Ósætti foreldra, skilnaður foreldra, búferlaflutningar, skólaskipti, stórframkvæmdir á heimili, löng ferðalög, o.fl. eru dæmi um streituvekjandi þætti.

Samverustundir

- Jákvæðar og skemmtilegar samverustundir fjölskyldunnar skipta börn miklu máli og eru sérlega mikilvægar þegar gengið er í gegnum erfið tímabil. Mjög margt er hægt að taka sér fyrir hendur án þess að kosta neinu til. Bæði getur verið um skyndiákvæðanir og fyrirfram skipulagðar samverustundir að ræða.

Fjölmiðlaumfjöllun

- Ekki er mögulegt eða æskilegt að reyna að fela fyrir börnum þá umræðu sem fram fer í fjölmiðlum og annarsstaðar í þjóðfélaginu þessa dagana. Börn taka vel eftir, en hafa oft lítinn skilning á því sem þau heyra og sjá. Ef hlutirnir eru ekki ræddir og útskýrðir fyrir þeim geta börn farið að skálda í eyðurnar og gert sér í hugarlund að ástandið sé enn verra en það er. Foreldrar ættu því að gefa sér tíma til þess að ræða við börn sín um það sem þau heyra og sjá og reyna að svara spurningum þeirra á yfirvegaðan hátt og án þess að auka á áhyggjur þeirra.

- Fullorðnir þurfa að gæta þess að fréttatímar og fjölmiðlafundir stjórnri ekki daglegu heimilislífi.
 - Of mikill fréttáflutningur af slæmum atburðum hefur ekki góð áhrif á börn. Foreldrar gætu þurft að takmarka eigin fjölmiðlanotkun og skipuleggja hlustun og áhorf á fréttatengt efni þannig að börn séu ekki þátttakendur. Fólk getur til dæmis hlustað á slíkt útvarpsefni þegar það er eitt í bílnum, á netinu þegar börnin eru ekki viðstödd eða horft á seinni fréttir þegar börnin eru sofnuð.

Umræður við börn um erfitt ástand

- Í umræðum við börn um ástandið mætti leggja áherslu á að:
 - Gefa útskýringar sem hæfa aldri og þroska barnsins.
 - Gefa skýr svör við spurningum.
 - Miðla þeirri skoðun til barnsins að þó svo að ástandið sé e.t.v. ekki gott núna séu foreldrar vissir um að um tímabundið ástand sé að ræða sem eigi eftir að batna.
 - Greina á milli staðreynda annars vegar og skoðana manna á ástandinu eða orðróms hins vegar.
 - Forðast að flækja börn sín í eigin áhyggjur, en þess í stað að leitast við að miðla þeirri trú að fjölskyldan muni komast í gegnum erfileikana.
 - Að margir vinni saman að því að bæta ástandið, bæði innan lands og utan og að það muni bera árangur.
 - Ef líkur eru á að mikilvægar breytingar verði á högum fjölskyldunnar kemur að því að þær þarf að ræða við barnið. Tímasetningu slíkra umræðna ætti að velja vandlega. Ef það er dregið of lengi getur það gert illt verra og orðið til þess að barnið mikli vandann fyrir sér að óþörfu. Sömuleiðis geta upplýsingar löngu áður en að umskiptunum kemur líka gert tímann fram að breytingum erfiðan.
 - Fullvissið barnið um að þið berið hag fjölskyldunnar fyrir brjósti, að þið munið gera það sem í ykkar valdi stendur til að gera skaða fjölskyldunnar sem minnstan og að þið teljið ykkur vera að gera það sem réttast og best er að gera í aðstæðunum.
 - Foreldrar ættu að koma þeim skilaboðum til barnsins að þeim þyki engin minnkun að minnkandi umsvifum fjölskyldunnar eða að því að leita aðstoðar annarra.
 - Varast þarf að skapa óraunhæfar væntingar með vanhugsuðum orðum, t.d. "Allt verður áfram eins og það hefur alltaf verið. Við förum bráðum í ferðalag til útlanda".
 - Ef aðstæður fjölskyldunnar eru alvarlegar er mikilvægt að barnið sé fullvissað um að ástandið sé á engan hátt því sjálfu að kenna.

Heilsusamlegt lífni allrar fjölskyldunnar

- Óregla á svefni, óhollt mataræði og lítil hreyfing bæta ekki líðan fólks. Þetta á bæði við um börn og fullorðna. Hvað fullorðna varðar eykur mikil áfengisneysla enn á vandann. Reglulegur svefn, hollt mataræði, regluleg hreyfing og útivera hefur hins vegar jákvæð áhrif á líkamlega og andlega líðan.

Fyrirmyndir

- Foreldrar sem taka ástandinu af æðruleysi – þrátt fyrir erfiðar aðstæður – eru börnum sínum góðar fyrirmyndir. Börn þeirra taka vandann síður nærri sér.

Samfélagsleg ábyrgð

- Fólk sem er aflögufært getur sent þau skilaboð til barna sinna að ekkert sé að óttast með því að styðja björgunarsveitir, hagsmunasamtök, íþróttafélög o.þ.h. með því t.d. að gefa dósir þegar þeim er safnað í fjáröflunarskyni eða með því að gefa peninga í fjársafnanir.
- Börnum getur verið hugarhægð í því að leggja sjálf eitthvað af mörkum til þeirra sem verst eru staddir, t.d. með því að halda tombólu, og gefa ágóðann til góðs málefnis s.s. Rauða krossins.

Skólinn sem griðastaður

- Í samfélagi þar sem neikvæðar fréttir eru allsráðandi skiptir miklu að skólin sé griðastaður fyrir nemendur. Sjaldan hefur verið mikilvægara að halda uppi jákvæðum skólabrag en einmitt nú. Skólinn getur veitt nemendum öryggi og ró með því að fylgja daglegu skipulagi, þar sem nám og skemmtun skiptast á, og árstíðabundnum hefðum.

Samræður í skóla um vandann

- Rannsóknir sýna að í kjölfar voveiflegra atburða þykir nemendum fátt koma að minna gagni en þögnin. Þó svo að nú hafi ekki orðið mannskæðar náttúruhamfarir á Íslandi er engu að síður þörf á að kennarar ræði við nemendur um þann vanda sem þjóðin og fjölskyldur landsins eiga við að etja. Þetta á einkum við um nemendur á mið og unglíngastigi, en getur líka átt við í yngstu bekkjunum. Stjórna þarf slíkum umræðum þannig að þær séu nærgætnar; kennarinn þarf m.a. að vera vakandi fyrir því að leiðréttu misskilning og vísa á bug persónulegum dómum um einstaka fjölskyldur. (Sjá að ofan).

Upplýsingastreymi milli skóla og heimilis

- Kennari sem verður var við vanlíðan hjá nemanda ætti að láta foreldra vita af áhyggjum sínum. Börn hafa oft miklar áhyggjur af einföldum praktískum atriðum sem leysa má með samræðum milli heimilis og skóla. Hugsanlega má gera einhverjar

tilfæringar í skólasterfi til þess að létta barninu lífið, t.d. með því að útvega barninu trúnaðarmann í skólanum eða minnka kröfur um heimanám tímabundið.

Er barnið kvíðið?

- Börn eiga það til að leynd áhyggjum sínum til þess að valda sínum nánustu sem minnstum vandræðum. Besta leiðin til þess að komast að því hvernig börnunum líður er að gefa þeim tíma; taka þátt í tómstundum þeirra, gefa sér daglega tíma til þess að spjalla um allt og ekki neitt og koma þeim skilaboðum til barnanna að þessar stundir séu foreldrum mikilvægar. Reglulegar samverustundir á þessum nótum skapa traust milli foreldra og barna og auka líkurnar á að börn geri foreldra að trúnaðarvinum.
- Ef foreldra grunar að barn sé haldið kvíða er viðtal við kennara, þjálfara og aðra sem umgangast barnið oft fyrsta skrefið. Þessir aðilar geta gefið upplýsingar um líðan barnsins utan heimilis og með því að allir séu meðvitaðir um vandann og samtaka um hvernig bregðast skuli við má oft koma í veg fyrir eða minnka vanlíðan.

Einkenni kvíða hjá börnum

- Kvíði hjá börnum getur t.d. komið fram í breytingum á svefni og matarvenjum eða ýmsum líkamlegum kvörtunum sem ekki finnast líffræðilegar skýringar á. Hegðun getur breyst, t.d. þannig að barnið vilji helst ekki yfirgefa heimili og/eða foreldra, verði pirrað og óhlýðið eða grátgjarnt. Eins og fullorðnir geta börn líka haft þrálátar hugsanir um áhyggjuefnið.

Sérfræðiaðstoð

- Ef kvíði er mikill og/eða viðvarandi ættu foreldrar að leita aðstoðar fagfólks. Á Austurlandi eru sálfræðingar starfandi við Skólaskrifstofu Austurlands og á Heilbrigðisstofnun Austurlands. Einnig má t.d. leita aðstoðar hjá félagsþjónustum sveitarfélaganna, námsráðgjöfum og skólahjúkrunarfræðingum.