

Albert Åberg viser vei

Invitasjon til trygghetsskapende læringsamtaler om krig og konflikt

Av

Jon-Håkon Schultz

Professor, UiT – Norges arktiske universitet

Albert Åberg bor sammen med faren sin i en høyblokk på et sted som kan være hvor som helst i verden. Albert er seks år og han har fått en ny venn. Hamdi er også seks og bor i huset tvers over gata. Hamdis' pappa har vært soldat. I en ordentlig krig i det landet han bodde i før. Hamdis pappa vil helst ikke snakke om krigen. Det er for vondt og vanskelig. Men en dag forteller han likevel noe.

Dette er noe av det som skjer i boken *Albert Åberg og soldatpappaen* (Gunilla Bergström, 2006).

Dette veiledningsheftet tar utgangspunkt i boken *Albert Åberg og Soldatpappaen*, skrevet og illustrert av Gunilla Bergström. Veiledningen gir praktiske råd om hvordan boken kan brukes i barnehage og skole som en samtaleåpner – en invitasjon til trygghetsskapende læringsamtaler om krig og konflikt. Veilederen er skrevet for førskolelærere og lærere som møter barn i alderen 5 til 8 år.

Fem temaer presenteres: 1) Høytlesing av *Albert Åberg og soldatpappaen* som invitasjon til samtaler – og hvordan vi kan snakke sammen, 2) Ivaretagelse av barn som har opplevd krig, 3) Hvordan snakke med barn om krig og skremmende nyheter, 4) Foreldresamarbeid.

Veilederen er skrevet med utgangspunkt i krigen i Ukraina, men er relevant også for andre kriger og konflikter – og andre skremmende hendelser som skaper store oppslag i media.

Å sette ord på det som ikke kan sies

Albert Åberg og Soldatpappaen, er en genial liten bok. Boken hjelper oss til å sette ord på det som ikke kan sies og å finne mening i det meningsløse. Albert Åberg viser vei for hvordan vi kan bygge vennskap med de som har opplevd krig og hvordan vi kan snakke om krigen.

Albert Åberg er skapt av Gunilla Bergström for mer enn 50 år siden, men han er fortsatt mellom fire og syv år gammel. Bergström har skapt et univers der Albert Åberg utforsker verden og livet gjennom 21 bøker. Bøkene er oversatt til mer enn 40 språk og leses av barn over hele verden. Barna kjenner seg igjen i små og store utfordringer fra hverdagen. Den siste boken om Albert Åberg handler om krig og vold. Boken ble skrevet i 2006, men er kanskje enda mer aktuell i dag. Gunilla Bergström utfordrer oss voksne på hvordan barn best kan beskyttes mot skremmende bilder og ekstreme nyheter om krig. Hennes eget bidrag var å lage en bok for barn som inviterer barna med i en dialog der krig forklares. Målet er at samtale og forklaringene skal fungere som en «motgift» mot redsel og utrygghet. Dermed viser hun at

den beste måten å beskytte barn mot skremmende nyheter om krig, konflikt og vold er å involvere dem i en dialog med trygghetsskapende forklaringer.

Det er på mange måter et paradoks at det skrives en veileder for en bok som står godt for seg selv – og det er et paradoks i at det gis råd til barnehagelærere og lærere om hvordan de kan snakke med barn. Er det noe de kan og har erfaring med, ja så er det nettopp å snakke med barn. Når vi likevel tenker at det kan være hensiktsmessig med råd og tips, så er det fordi det er noen forhold som gjør at en gjerne kvier seg for å gå inn i samtaler om noe så skremmende som krig. Det er disse forholdene vi skal peke på. Gjennom praktiske eksempler gis det tips for å motivere til å innlede til trygghetsskapende læringssamtaler. Det gis også råd og innspill til hvordan vi kan ta imot og følge opp barn som har opplevd krig og begynner i barnehage eller skole.

Høytlesing som invitasjon til samtaler

Boken anbefales å leses for grupper av opp til 5 barn, fortrinnsvis med samme alder. I barnehagen bør det være mindre grupper slik at en lettere kan følge opp, mens det på skolen kan være høytlesing for hele klassen.

Boken og gruppesamtalen er to pedagogiske verktøy for å skape trygghet og læring. Boken kan med fordel leses flere ganger og barna motiveres til å stille spørsmål og dele sine undringer. Gjennom fortellingen og bildene introduseres temaet krig – og gjennom den åpne gruppesamtalen legges det til rette for at barna selv kan undres og stille spørsmål ut fra sine erfaringer. En slik tilnærming hjelper oss til å få en alderstilpasset samtale med utgangspunkt i barnas erfaringer og modenhet.

Boken inviterer til to overordnede temaer – å lære om hva krig er og hvordan vi kan snakke om krig med hverandre og med de som har opplevd krig. Et tredje tema er at når barn er redde for krig eller andre skumle ting, så hjelper det å snakke med voksne om det.

Etter krigen i Ukraina er det mange barn som har begynt i barnehage og skole i et nytt land. Både barna fra Ukraina og barna i det nye landet kan trenge hjelp til hvordan de snakker om krigen med hverandre.

Det er krevende å snakke om krig med barn, fordi krig er skremmende – og vi vil jo ikke skremme barna. Nei, målet med samtalene er at barna skal bli tryggere og at de samtidig skal lære. Nedenfor tas det utgangspunkt i noen av temaene og samtalene i boken og gir noen forslag og innspill til hvordan samtalen kan følges opp.

Hvordan vi kan snakke sammen

Å leke krig

«Albert Åberg og Hamdi tenker mye om krig og våpen og prater om det – og de ser krig på TV og spiller krigsspill. Og de leker krig. Dette synes de to er litt spennende – også er det jo bare på lek». (Bergström, s. 8-10: 2006).

Disse sidene i boken er et godt utgangspunkt for å starte samtale om krig ved å spørre om barna har lekt krig – her vil mange kunne fortelle om egen lek og andres lek samt erfaringer med krigsspill på Internett og bilder fra Tik-Tok.

Samtalen kan gå videre på om de har hørt om «den ordentlige krigen» eller sett krig på TV – og om de kanskje ble litt redder når de så krig på TV. Det viktige er å anerkjenne at en kan bli litt redd, og til og med veldig redd. Et godt oppfølgingsspørsmål er «hvordan kan en merke at en er redd – hvordan kjenner du det?» Og «hva gjør du når du blir redd?» Her kan du gjerne lage en liste over hva som hjelper når en blir redd: eksempelvis snakke med en voksen og prøve å ikke se på krig på TV.

Pappaen til Albert liker ikke at Albert og Hamdi leker krig og sier «Uff, må dere se på sånt søppel ...». (Bergström, s. 8: 2006). Har dere hørt voksne si det? Hvorfor tror dere pappaen til Albert sier det?

Vær varsom I: Pass på at du ikke gir barna dårlig samvittighet for å leke krig. Det er mange voksne som ikke liker at barn leker krig – og det er greit. Å leke krig er bare på lek, og studier viser at barn gjennom leken utforsker og forsøker å forstå konseptet krig, og dette skjer uten at de skader hverandre.

Vær varsom II: Pass på at du ikke signalisere at det er *noe* som det ikke er lov å snakke om. Men det kan være uheldig at noen forteller i detalj om skremmende bilder og hendelser de selv har opplevd, sett på TV eller hørt om. Da kan de pent og vennlig stoppes:

- Det er fint om du ikke forteller alt du så, for det er kanskje litt ubehagelig for andre å høre på. Det er ikke farlig å snakke om det – men vi må jo ikke skremme hverandre. Dersom du har sett noe veldig skummelt kan du komme til meg å fortelle det slik at andre ikke hører på – men jeg tåler å høre på det.

Å fortelle om krig når du selv har opplevd krig

Albert Åberg lurte på mange ting fra krigen, han lurte på hva pappaen til Hamdi hadde opplevd. Hvorfor lurte han på det?

- Albert var nysgjerrig. Han synes kanskje det var spennende. Det er jo ikke så rart. Vi ser jo krig på TV. Og i filmer. Ofte er det laget spennende – også ender det jo alltid godt. I alle fall på TV. Og mange barn leker krig. Og da ender det jo også godt. Men i virkeligheten så er krig skummelt og farlig. Det er skremmende. Skummelt.

Pappaen til Hamdi ville ikke snakke mye om krigen. Pappaen til Hamdi forteller: «Du skjønner krig, det er så trist at det ikke går an å få fortalt det. Det er ikke som på film at de snille vinner til slutt. Det er ikke så greit». (Bergström, s. 16: 2006).

Et spørsmål for undring i barnegruppa er hvorfor ville han ikke fortelle? Og hva gjorde han for å slippe å snakke når han ikke ville?

- Det å oppleve krig og det å rømme fra krig er veldig skummelt. Når en forteller om krigen er det vanlig å huske noe veldig godt, og så blir man redd, akkurat slik en var redd i Ukraina. Derfor synes de fleste at det er best at de som har opplevd krig selv bestemmer når de vil snakke om krigen. Da er det lettere å fortelle. Lettere å snakke.

- Det er lurt at de som forteller om krigen ikke forteller om det verste til andre barn. For da kan jo de andre barna bli redde. Dersom en har lyst til å fortelle om det skumle og det fæle fra krigen, så er det best å fortelle det til de voksne, for eksempel til førskolelæreren / læreren.

En dag sier pappaen til Hamdi at han vil fortelle noe fra et bombeangrep: «Jo, forresten! Jeg vil fortelle noe. Noe rart jeg husker fra et bombeangrep ... men da må dere høre godt etter – lytte som voksne karer. Kom og sett dere.» (Bergström, s. 17: 2006). Hvorfor sier han det – hva mener pappaen med å «lytte som voksne karer?»

Når pappaen forteller om krigen, sitter Albert og Hamdi på fanget hans. Dette gir trygge rammer for gode samtaler om alvorlige saker. Både Albert og Hamdi lytter som voksne karer – det kalles for å vise respekt. Det betyr at de følger godt med og er interessert i å høre på det som blir sagt.

Også voksne blir redde i krig

Pappaen forklarer at krig er vanskelig å snakke om. «Dette er KJEMPE-ALVORLIG. Noe helt forferdelig. Til og med de voksne blir stille av det. Til og med en soldat!» (Bergström, s. 17: 2006).

På side 21 ser vi et bilde der pappaen ligger på gulvet og holder seg for ørene viser en pappa som er redd. Bildet er dramatisk med bomber og eksplosjoner. Han er skikkelig redd. Men så ser han en liten maur. Også mauren har stoppet opp – akkurat som pappaen. Så er det stille – og det kommer ingen flere bomber. Da fortsetter mauren. Da fortsetter livet. Mye av det som er ødelagt kan bygges opp igjen.

Det som var viktig for Hamdi og pappaen hans var at de fikk komme til et annet land der det ikke var krig. Da kunne de bygge seg opp igjen – Hamdi fikk nye venner, nemlig selveste Albert Åberg. Hamdi fikk gå på skole, spille fotball og ha det fint. Noen ganger kan man få hjelp av en maur – andre ganger av en god venn.

Noen ganger sier vi at livet går videre. Det betyr ikke at vi slutter å være trist eller å tenke på det som skjedde i krigen. Men akkurat som at mauren kryper videre, går vi også videre i livet.

Forklaring og forståelse gir trygghet

Det som ofte blir mest skummelt er det vi ikke snakker om. Det er det barna ikke tør å spørre om og det vi voksne vegrer oss for å snakke om. Tausheten er utydelig og skummel. Ord, begreper og samtale demper frykt. Tryggheten kommer gjerne når barna får forklaringer som skaper forståelse – det er da det skumle blir håndterbart. Se illustrasjoner på side 11 i boken.

For å snakke om krig og andre skumle forhold så trenger vi trygge samtalerammer – og trygge voksne som innleder til samtaler om det skumle.

Vær varsom III: Gi tydelige bekreftelser gjennom å nikke og si «Ååååh - fortell!» og «Ja!» slik at det stimuleres til videre fortelling. Si gjerne: «husk at det ikke er noe riktig eller galt svar» / «kan du fortelle mer om det?» / «er det noe mer du kan fortelle om?»

Vær varsom VI: Pass på at du avslutter samtalen med å gi tydelig trygghetskapende informasjon: «det er ikke farlig for oss her og nå – du trenger ikke å være redd. Du er trygg! Vi voksne passer på barna så dere trenger ikke å tenke på krig».

De barna som selv har opplevd krig eller flukt trenger flere og systematiske trygghetsskapende samtaler. Noen klare trygghetsskapende budskap kan være: «Jeg vet at du har opplevd skumle ting. Men du skal vite at her i barnehagen/skolen og i Norge så er du trygg! At du er redd av og til når du tenker på krigen er helt normalt. Her og nå er vi trygge så du trenger ikke å være redd».

Ivaretagelse av barn som har opplevd krig

Hvilke reaksjoner barn får etter opplevelser av krig og flukt vil variere i forhold til hva de har opplevd. Reaksjoner kan være bekymring, redsel og frykt. Dette kan gi utslag i et økt behov for å være sammen med sine nærmeste. Søvnproblemer og traumemareritt gjør det vanskelig å sove. Traumemareritt er spesielt skremmende fordi du i drømmen gjenopplever en skremmende hendelse og dermed reagerer kroppen som om det faktisk skjer på nytt. Etter et slikt mareritt er det vanskelig å sovne igjen. Påtrengende tanker om krigen fører til uro og redsel. Påtrengende tanker er tanker om krig som kommer selv når en prøver å ikke tenke på krigen. Tristhet og nedstemthet er vanlig. Vi sier gjerne at slike reaksjoner er *vanlige reaksjoner på unormale hendelser*. Og krig er en unormal hendelse.

Det anbefales ikke at barnehagelærere eller lærere aktivt spør barna om hva de har opplevd under krigen og flukten – det tar helsesykepleier, lege og psykolog seg av. Men det er hensiktsmessig at barnehagelærere og lærere spør om hvordan barna har det akkurat nå, om trivsel og om de sover om natten. God nattesøvn er et godt tegn. Dersom de har mareritt og søvnproblemer bør du melde fra til foreldrene og vurdere sammen med foreldre, barnehage/skole om dere skal videre-henvise til helsearbeidere.

I tillegg bør lærere spørre skolebarna om hvordan det går med læringen: «Jeg vet at du har opplevd krig og flukt, det jeg lurer på er hvordan det påvirker læringen din?» «Tenker du ofte på krigen når du er på skolen?» «Hvordan kjenner du det i kroppen når du tenker på krigen?» «Hva er det som virker best for å roe deg ned etter du har blitt urolig?» «Hvordan har du hatt det i dag?»

Det mest effektive enkelttiltaket for barn som kommer fra krig er nok det å starte opp i barnehage eller skole. Det betyr at en får struktur og stabilitet i hverdagen. I tillegg til struktur trenger barna å trives. På skolen trenger elevene også å lære. Da er det viktig at lærere følger tett opp og snakker med eleven om læringsprosessen. Sammen kan lærer og elev diskutere hva som er best akkurat nå. Det kan eksempelvis være å ikke ha mye lekser. Det kan være at en sammen finner ut under hvilke forhold eleven lærer best. Det er hensiktsmessig å skape en fast struktur for samtalene. I begynnelsen kan de gjennomføres hver dag og etter hvert kanskje hver mandag for å planlegge uken og hver fredag for å oppsummere uken.

Både barnehage og skole har gode erfaringer og rutiner for å ønske nye elever velkommen. I barnehagen kan det være ekstra lurt om eksempelvis mor eller far er med i barnehagene de første dagene inntil barnet opplever å være trygg. Å bygge trygghet tar ofte lengre tid for barn som har opplevd krig og flukt. Denne utfordringen gjelder også på skolen.

Når en har opplevd krig og flukt så kan det være både skremmende og veldig forstyrrende å se krig og konflikt på TV. Et godt råd til barna er å redusere mengden av skremmende nyheter:

«På TV og Tik-Tok så vises det mye krig. Det er lurt å beskytte seg selv ved å prøve å ikke se på dette. Du kan bli urolig og redd av å se krig. Men det kan være vanskelig å

ikke se bilder av krig, for noen ganger er det i alle nyhetene. Dersom du blir urolig, litt redd eller veldig redd, da kan du snakke med meg eller noen andre voksne. En blir gjerne mindre redd når en snakker om det med en voksen».

Skremmende nyheter om krig og konflikt

Dersom barna overlates til seg selv og sin egen tolkning av krig, konflikt og katastrofer øker faren for at de blir unødvendig redde. Det beste vi kan gjøre er å snakke med barna – slik at vi kan trygge dem. Voksen-nyheter er ikke laget for barn. Barna får med seg bruddstykker av helheten, men mangler livserfaring og kognitive forutsetninger for å sette nyheter inn i en forståelig sammenheng.

En kan si at det er urettferdig at barn skal være redde når de ikke trenger å være det. Ofte er de redde fordi vi voksne ikke har tatt oss tid til å snakke med barna. Noen ganger vegrer vi oss for å innlede samtaler fordi vi er usikre på hvordan vi skal formulere oss. Spesielt krevende er det for barn å få en forståelse av et pågående hendelsesforløp som strekker seg over tid, og som er i stadig utvikling.

Sentrale mål for trygghetsskapende læringssamtaler kan være:

- *Stimulere til undring og erfaringsdeling:* Her forteller barna hva de gjør når de lurer på noe, hvem de spør, og hva som er beroligende når de blir skremt av nyhetene.
- *Alderstilpasset kunnskap:* Målet med gruppesamtalen er å hente frem tilstrekkelig alderstilpasset kunnskap fra barna selv slik at de (med vår veiledning) kan sette sammen kunnskapen og konstruere en *begripelig og håndterbar* historie.
- *Gi ryddehjelp:* ved å korrigere, moderere og supplere forståelsen slik at den blir mindre skremmende.
- *Å skape et trygt samtaleklima:* Å bygge et klima og rutiner for at dette er noe vi kan snakke om, at det er trygt og at vi kan snakke flere ganger om det. Det er lov å spørre når en lurer på noe.
- *Sjekk ut hva barna har fått med seg:* Vær proaktiv og ikke vent på at barna skal komme og spørre. Finn ut hva de lurer på, og svar på dette.

Foreldre må informeres i forkant om at det blir snakket om krigen i barnehagen og skolen slik at foreldre både er informert i forkant og at de kan følge opp med trygge samtaler hjemme.

Nedenfor gis det seks generelle og grunnleggende råd til foreldre om hvordan de kan innlede og følge opp barn gjennom samtaler om skremmende nyheter – slik som krigen i Ukraina.

Gode råd til foreldre om å snakke med barn om skremmende nyheter

I dagens medievirkelighet er det nærmest umulig å skjerme barn fra skremmende nyheter. Dersom barna overlates til seg selv og sin egen tolkning av nyhetene øker faren for at de blir redde. Det beste du som foreldre kan gjøre er å snakke med barna dine om det som har skjedd – slik at du kan trygge dem.

Her er seks råd til hvordan du kan gå fram for å trygge barna dine:

1. Husk at barn får med seg mer enn du tror

Voksen-nyheter er ikke laget for barn. Barna kan få med seg bruddstykker av helheten, men mangler erfaring og kognitiv kapasitet til å sette nyheter inn i en forståelig sammenheng. Det kan føre til at de blir redde for noe det ikke er grunn til å være redd for.

2. Finn din egen trygghet

Husk at det er skremmende for barn når voksne er redde. Før du går inn i samtalen, ta noen dype pust og finn din egen trygghet. Ja, det har skjedd noe fryktelig, men sannsynligheten for at det skal skje noe her, er minimal – «så det trenger du ikke å tenke på». La barna ta del i denne tryggheten. Men hvordan går en frem dersom en selv ikke er trygg – dersom en selv er redd? Vår erfaring er at barn håndterer å se voksne ha sterke reaksjoner – så lenge de får en forklaring som er begripelig.

3. Spør hva barna har hørt

Sjekk ut hva barna har fått med seg. Vær proaktiv og ikke vent på at de skal komme og spørre. Finn ut hva de lurte på, og svar på dette.

4. Trygghet, trygghet, trygghet

Mist aldri målet av syne: gi barna trygghet. Forklar at det er forskjell på å være redd og å bli forskrekka, og at denne nyheten gjorde at de voksne ble forskrekka fordi det skjer så sjelden og derfor snakker masse om det. Det betyr ikke at man trenger å være redd. Forklar at de voksne passer på, og at de ikke trenger å være redde for at det skal skje noe med dere eller noen dere er glad i.

5. Ikke la det bli med den ene samtalen

Følg opp over tid. Hvis barna har spørsmål du ikke kan svare på med en gang, si at det skal vi finne ut av og snakke mer om siden. Det er viktig å følge opp. Å komme tilbake til spørsmålene skaper en ramme som gjør at barnet forstår at det er greit å snakke om dette flere ganger. Det er viktig for å fange opp misforståelser eller nye ting barna blir redde for.

6. Husk at du kjenner ditt eget barn best

Selv om du ikke alltid kan være sikker på hva barna har fått med seg og er redd for, vet du hvordan du skal trøste og trygge. Ikke vær redd for å gå inn i slike samtaler.

Trygghet bygges over tid

Å bygge trygghet er en prosess som går over tid. Som voksen trenger vi en proaktiv og fremoverlent holdning der vi aktivt, over tid, sjekker ut graden av barnets trygghet. Dette arbeidet tilhører ikke spesialistene, samtalerne bør være forankret i hverdagen med et enkelt hverdagsspråk. Derfor er det viktig å ikke gjøre dette vanskelig og komplekst. Dersom du som barnehagelærer/lærer likevel er utrygg på å gjennomføre samtalerne så bør du alliere deg med kollegaer eller søke veiledning fra de etablerte veiledningstjenestene for barnehage og skole.

Da Gunilla Bergström skrev *Albert Åberg og soldatpappaen*, laget hun et meget godt grunnlag for å hjelpe barn til å forstå mer om krig og konflikt – basert på barnas premisser. Boken er skrevet for barna, men den gir oss voksne et meget godt pedagogisk grunnlag for å legge til rette for direkte og åpen samtale, også om vanskelige og krisepregede forhold.

Gode lesing og gode samtaler!

Jon-Håkon Schultz er utdannet lærer og har to doktorgrader: en i spesialpedagogikk og en i medisinsk antropologi. Han er ansatt som professor ved institutt for lærerutdanning og pedagogikk ved UiT, Norges arktiske universitet. Hans forskningsarbeid omfatter barn og unge som er utsatt for traumatiske hendelser, og hvordan vi i barnehage og skole kan gi best mulig hjelp i etterkant av kriser og traumer.

Det rettes en særlig takk til barnehagelærer Sondre Bjaberg for gode innspill, Ove Grotheim i Barnehageforum og Bok-Makaren AB for initiativet til å skrive veilederen.