

Bekymret for barn på glattcelle

I fjor var det over 1000 tilfeller der barn ble satt i politiarrest, viser en oppsummering fra Barneombudet. Nå ber Barneombudet Justisdepartementet om en oversikt over barn som puttes i arresten. Barneombudet har sendt en oppsummering av sine funn i et brev til Justisdepartementet. I brevet ber barneombud Reidar Hjermann om at departementet starter arbeidet med å føre en god statistikk over arrestasjoner. Ombudet etterlyser også bedre rutiner. – Det er helt uakseptabelt at barn ned til 15 år låses inne på denne måten, og det er særlig viktig at myndighetene har rutiner for å overvåke omfanget. Det ser ut til at disse rutinene mangler i dag, sier fungerende barneombud Knut Haanes til barneombudets nettsted.

Gir info om farlige produkter

Seks av ti nordmenn synes de får for lite informasjon om miljøfarlige stoffer i forbrukervarer. Nå har Klima- og forurensningsdirektoratet (Klif) lansert nettstedet erdetfarlig.no, med råd om farlige stoffer og trygge produkter. – Portalen nevner ikke spesifikke produktnavn, men Forbrukerrådet vil fortsette arbeidet med å navngi produkter som inneholder helse- og miljøfarlige stoffer. Sammen med informasjonen på den nye portalen vil det være et viktig bidrag i jobben med å opplyse om hvilke produkter som er trygge, og hvilke som er farlige, sier underdirektør i Forbrukerrådet Gro Tvedt Anderssen. Det nye nettstedet er utviklet av Klif i samarbeid med Miljømerking, Mattilsynet, Forbrukerrådet og Grønn Hverdag.

Stenger telefonen for voksne



Barneombudet stenger telefonen for voksne. – Barn og unge må gå foran, sier Barneombudet. Mange voksne privatpersoner tar kontakt med Barneombudet for å få råd i enkeltsaker eller si sin mening om saker. I fremtiden må disse skrive e-post eller brev. Barn og ungdom under 18 år kan fremdeles ringe. – Alle skal føle at de blir godt mottatt når de har et spørsmål eller en henvendelse til Barneombudet, men vi håper på forståelse for at vi må holde av mer tid til å jobbe med barn og unge, sier fungerende barneombud Knut Haanes.



MARCO ELSAFADI



LIV SÆBØ



ARVID SKUTLE



SOLFRID RAKNES

Kom med spørsmål og forslag til temaer til de fire spaltistene. Det kan du gjøre pr. e-post til ossimellom@bt.no eller pr. brev til **BTMagasinet, postboks 7240, 5020 Bergen**. Merk konvolутten Oss imellom.

Uhyre utfordran

Barn som strevar med å vere åleine treng hjelp og oppmuntring for å bli meir sjølvstendige.

tekst: SOLFRID RAKNES, psykolog

illustrasjon: ØIVIND HOVLAND

I EIT LAND der heltane går åleine utan armar til Nordpolen, er barn som strevar med å tore vere åleine eit standard bekymringstema. Korleis kan vi hjelpe barna våre til å kjenne seg trygge når dei er åleine?

KORLEIS OG KVA barn tenkjer, vil påverke kjenslene deira og kva dei gjer. Eg plar kalle tankar som gjer vondt verre i ein situasjon for *raudt tankar*. Og så kallar eg tankar som gjer at ein vert meir glad og trygg for *grønt tankar*. Typiske raudt tankar for barn som er redde for å vere borte frå mamma og pappa, er «Dei kjem aldri tilbake til meg», eller «eg klarer meg ikkje åleine».

Vanlege variantar er monsterfrykt, redsel for innbrotstjuvar, katastrofetankar kring at mamma og pappa vert utsette for ei ulykke, eller vert sjuk. Typiske situasjonar barnet kvir seg for og prøver å unngå, er å sove åleine og å vere heime åleine. Nokon kvir seg for å gå på skulen eller besøke venner utan at foreldra er med. Å overnatte hjå venner, vere med på skuletur og situasjonar der foreldra skal bort utan barna, er typiske situasjonar som vert vanskelege. Vanlege reaksjonar situasjonar barna fryktar, er redsel, fortviling eller sinne.

Eller dei får vondt i magen, vert kvalme, kastar opp eller får hovudverk.

Når barnet reagerer sterkt på åtskiljing, vert det sjølvstendige meir vanskeleg for foreldre å hjelpe barnet til å få erfaringar med å vere åleine. På kort sikt vert det lettare å vere tilgjengeleg heile tida enn å hjelpe barnet med til å vere sjølvstendig.

EIN GOD STRATEGI for å hjelpe barn til å bli meir trygge åleine, er å arbeide systematisk saman med barnet til gradvis å stole på seg



sjølv. Når tryggleiken ikkje kjem heilt av seg sjølv, treng vi å arbeide for at tryggleiken skal kome.

Barn treng erfaring med at det går bra å vere åleine for å tore å stole på at det er trygt. Øvingar med å sove i foreldra si seng åleine er ofte lettare å få barnet med på enn det å sove åleine i eiga seng. Å slappe av med augo att i senga si om dagen, er ofte også lurt før ein skal sove der om natta. Å vere åleine inne medan mor er i hagen, kan også vere lurt før ein trenar på å vere åleine når foreldra er i butikken. Øv på småting: La barnet hente posten sjølv, vere den som låser opp døra og går inn først, la barnet handle den eine mjølkekartongen, la ho få sove i teltet i hagen om kvelden og krype inn i huset litt seinare.

Og skryt litt av barnet ditt når han klarer noko han ikkje har klart før.

SNAKK MED BARNET, og prøv å «fange» raudt tankar saman. Om de finn tankane som gjer at barnet vert redd, er mykje av jobben gjort. Skriv opp tankane, leit



PAPPA, EG TORER IKKJE VERE ÅLEINE, DU MÅ VERE MED MEG

etter motbevis for raudtankane, og dyrk fram grøntankar som gjer det kjekkare og tryggare å vere åleine.

Ei teikning av at far kosar seg på trening medan barnet kosar seg med lego i stova heime, eller ein lapp om at «eg kjem att, frisk og rask og klar for leik med deg i kveld» kan vere nyttige.

DET TRENGST ØVING for å bli trygg. Både barn og foreldre treng øvinga. Det trengst foreldre som heiar, har tru på og viser barnet at med det dei gjer og seier at dette klarer du no. Øving gjer meister. Mange småøvingar som er fletta inn i kvardagen gjer at ein utviklar tryggleik. Og om det er nok freistande, kjekt eller meningsfullt i øvingane, kan dette bli kjekt for alle.

Jordbær som er handla av barn som ikkje brukar å handle sjølv, smakar ekstra godt. Å møte skulebarn som går heim åleine dei første gongene med smil og høg vaffelfaktor er lov. Barn (og vaksne) elsker den

kjensla som kjem når dei torer noko som ligg litt på kanten av det ein kan klare.

NÅR DU SKAL HJELPE barnet ditt til å tore meir, er signala du sender ut viktige. Stundom har foreldre dårleg samvit for å overlate barnet til seg sjølv, eller manglande tru på at barnet klarer seg utan mamma eller pappa. Dette kan i seg sjølv hindre barnet i å tore meir.

Pass på å sende tydelege og positive signal om kva du forventar, med ord og kroppsspråk: oppmuntrande utsegn som «dette klarer du» der ein smiler, gir klapp på skuldra og naturleg overlèt barnet til seg sjølv, slik ein har avtalt. Dette gir signal til barnet om at «dette går bra». Og den støtta treng engstelege barn.

SAMARBEID GJERNE som foreldre om dette. Hjelp kvarandre til å bli endå betre foreldre ved at de som vaksne tek ansvar både for kvarandre og for barnet. Noko av det

å ta ansvar for barnet, handlar om å sjå framover, utover augneblikket no. Og då ser vi at barnet treng øving for å bli sjølvstendig - med tilhøyrande frykt i nye situasjonar.

Å gje barn passelege oppgåver som dei kan klare åleine, er viktig for at dei gradvis skal utvikle seg til å bli meir sjølvstendige. Men det kan vere vondt og skummelt å vere forelder, kjenne seg utrygg på om barnet klarer seg sjølv, og sjå frykta og fortvilninga barnet kavlar med. Og likevel tole og tore å ikkje gripe inn. Men det må du tole, du som vil ha frie, sjølvstendige barn, det er berre å begynne å øve.

Kanskje kan du finne trøyst i at andre foreldre har hatt det verre enn du har det, når du har dårleg samvit og ikkje får sove fordi du veit at barnet ditt ikkje får sove i si eiga seng?

Polfararforeldre er dei eigentlege heltane i Noreg. Eg lurar på kva grøntankar polfararforeldre har?