

# Små barn – store spørsmål



**Synes du det er vanskelig å snakke med barna om de store spørsmålene? Tanker om liv og død, sykdom og kriser opptar mange barn. Her får du noen tips til hvordan du kan håndtere barnas tunge tanker.**

Det er tøft for barna å ta innover seg alt som kan skje med en selv og de man er glad i.

## Når noe skjer

Alle barn går gjennom faser der de grubler over tunge, vanskelige temaer i større eller mindre grad. Av og til kan disse tankene være utløst av at noe dramatisk har skjedd i barnets omgangskrets. Personlige kriser i barnets nærmiljø, som samlivsbrudd, sykdom, ulykker eller død, bringer fram mange tanker og spørsmål hos barna. Det kan være tøft å bli konfrontert med barnas frykt eller direkte spørsmål om vanskelige temaer, og det er krevende å finne gode svar.

## Å møte barnets spørsmål

Barn trenger å snakke om de tunge tankene med en voksen, for å få hjelp til å håndtere dem. De har ofte behov for å snakke om det samme om og om igjen. Blir du overrumplet av et spørsmål det er vanskelig å svare på, er det helt greit å si at dette trenger du å tenke litt på før du svarer. Men glem ikke å ta opp tråden igjen når du har fått tenkt litt. Det å unngå de tøffeste temaene for å skåne barnet, kan skape usikkerhet. Ved ikke å ta opp temaet eller ved å avfeie det, gir den voksne signaler om at dette er noe en ikke skal snakke om, dette er ikke trygt. Grunnregelen når du skal svare på vanskelige spørsmål, er å svare på det barnet rent faktisk spør om – verken mer eller mindre. Vær konkret, snakk sant, men ikke gå utover det barnet lurer på i denne omgang.



## Gode råd:

- Ikke ta opp vanskelige temaer rett før leggetid.
- Bare svar på det barnet spør om.
- Bruk språk tilpasset barnet.
- Be om betenkningstid ved behov.

## Vil du vite mer?



[Hvordan prate med barn om kriser](#)



[Sorg i familien](#)



[Når barn opplever kriser og sorg](#)

## Relaterte artikler i Foreldrepulsen:

[Å flytte med barn >>](#)  
[Små barn og skilsmisse >>](#)  
[Du er viktigere enn du tror >](#)



**Kilder:** VfB,  
Barneombudet,  
Raundalen