

Børn skal have besked

Børn og unge skal have informationer om, hvad der er sket, og om hvordan situationen er. Denne information skal tilpasses deres alder og udvikling, og de skal ikke overvældes af oplysninger. Voksne omkring børnene bør opfordre dem til at stille spørgsmål og bruge spørgsmålene som en hjælp til at tale om situationen.

Det er vigtigt at være ærlig og at bruge ord, som børn kan forstå. Det er vigtigt at sige, at det, der er sket, ikke er deres skyld, og at der er voksne, som tager hånd om situationen.

Man bør undgå at lade børn høre 'voksen-snak' om ting, der gør dem bange, og man skal ikke lade dem se TV alene om emner, der er skræmmende.

Søg professionel hjælp til barnet

Som forældre eller pårørende til et barn i krise må du sikre, at barnet får den rigtige professionelle hjælp og rådgivning om nødvendigt. Begynd med at kontakte egen læge, som kan være med til at vurdere om der er brug for yderligere tilbud f.eks. en psykolog. Ved akut brug for hjælp kan psykiatrisk skadestue kontaktes.

Husk! Det kun er frivillige med børneattester, der må varetage opgaver i direkte kontakt med børn, og frivillige må ikke være alene med et barn jf. Røde Kors' retningslinjer om beskyttelse af børn.



Børns reaktioner på stress og krisesituationer



Børn reagerer

Et barn, der oplever en kritisk hændelse, har behov for støtte og hjælp. Børn reagerer også på stress og kritiske hændelser ligesom voksne gør det. Børn har adgang til de samme følelser som voksne, men deres måde at tænke og handle på, er ofte anderledes. Ofte tolkes børns reaktioner, som at børn hurtigt glemmer og tilpasser sig en ny situation. Det er sjældent tilfældet, selvom nogle børn bevidst undlader at vise deres følelser og heller ikke udtrykker deres sorg i ord. Denne folder oplyser om, hvordan voksne omkring børnene kan hjælpe. Det gælder, uanset om du er forælder, lærer, frivillig eller andet.

At hjælpe børn

Det er vigtigt at huske, at børns reaktioner på stress og kritiske hændelser er normale reaktioner på unormale oplevelser. Det er vigtigt, at forklare dette til børn, når de ikke selv kan forstå deres reaktioner eller finder det svært at forholde sig til dem. Det hjælper til at normalisere barnets forståelse af sig selv og dets reaktioner og følelser. Børn hjælpes bedst ved at blive fastholdt i de normale rutiner, f.eks. ved fortsat at gå i skole, daginstitution og ved at deltage i kendte aktiviteter som sport og fritidsinteresser og være sammen med deres venner og have det sjovt. De skal have mulighed for at finde sig selv igen og for at genfinde en oplevelse af tryghed og tillid til deres omgivelser. Derfor er det vigtigt at genindføre rutiner så hurtigt som muligt ved at bevare sove- og spisemønstre og ved at fejre fødselsdage og særlige lejligheder på så normal vis som muligt.

Det er vigtigt, at børns omgivelser (voksne) holder fast i deres normale adfærd, relation og rolle, så barnet ikke overlades til at overtage voksenrollen.

Tips til at støtte børn på forskellige alderstrin

Helt små børn

- Vær sammen med barnet så meget som muligt
- Sørg for at barnet ikke fryser, er tryk og i sikkerhed
- Giv mange kram og kærtegn
- Hold så vidt muligt faste sove- og spiserutiner
- Tal i et blødt og roligt stemmeleje
- Hold barnet væk fra kaotiske og larmende situationer

Yngre børn

- Vær opmærksom på, at barnet har brug for ekstra tid og opmærksomhed
- Vær opmærksom på, at barnet måske har brug for ekstra kram og fysisk kontakt
- Hold faste rutiner og normaliser dagligdagen så meget som muligt
- Sørg for, at barnet har mulighed for leg, underholdning og afslapning
- Forklar, at barnet ikke er skyld i det skete. Hjælp barnet til at forstå egne reaktioner
- Giv simple svar på spørgsmål om, hvad der er sket, og undgå at fortælle detaljer, der kan være skræmmende
- Mind barnet om, at det er i sikkerhed
- Vær tålmodig og venlig overfor et barn, der genoptager en adfærd fra tidligere udviklingstrin (f.eks. nattevædning eller at sutte på tommelfinger)

Ældre børn og teenagere

- Giv barnet/den unge tid og opmærksomhed. Lyt til bekymringer og tanker
- Støt barnet/den unge i at opretholde sædvanlige rutiner og gøremål
- Giv information om, hvad der er sket, og hvad der kan forventes at ske i den kommende tid
- Lad barnet/den unge vide, at deres reaktioner er normale, og at de ikke behøver at lade som om, de er ovenpå og ikke er berørte af situationen
- Lyt til bekymringer og frygt uden at være fordømmende
- Hav klare rammer og forventninger



FOTO: PIXABAY