



Information til forældre

Når børn oplever eller hører om noget voldsomt, kan de bagefter reagere på mange forskellige måder.

Nogle af de hyppigt forekommende normale reaktioner hos børn og unge er:

- Sårbarhed, frygt og angst
- Søvnforstyrrelser
- Skyld/selvbebrejdelser
- Undgåelsesadfærd
- Koncentrationsvanskeligheder
- Vrede
- Tristhed
- Fysiske reaktioner
- Adfærd fra tidligere udviklingstrin
- Vanskeligheder i social kontakt
- Holdnings- og værdiændringer

Det er forskelligt fra barn til barn – hvor nogle børn reagerer meget, reagerer andre børn slet ikke – begge dele er almindeligt. Det er vigtigt at respektere det enkelte barns måde at håndtere situationen på, nogle vil meget gerne snakke meget om det, der er sket, mens andre måske slet ikke vil snakke om det, og i stedet søger adspredelse. Begge dele kan være ok, det vigtige er at finde ud af, hvad det enkelte barn har behov for og støtte op om det.

Nogle kan komme til at opleve, at de i en periode bliver lidt mere ængstelige og bekymrede over ting, de ellers ikke var bekymrede for. Barnet eller den unge får måske sværere ved at sove og kan have brug for lidt ekstra tryghed og sikkerhed og samvær med voksne, det kender. Det bedste, man kan gøre som voksen, er at lytte godt efter og give barnet den omsorg, det efterspørger.

Psykologisk førstehjælp til børn og unge i krise:

- Skab et varmt omsorgsklima, hvor der er en tryk ramme for hjælp gennem omsorg, forståelse, accept og støtte.

- Understøt barnets egen måde at håndtere situationen på.
- Tilbyd strukturerede aktiviteter, som giver mulighed for alsidige udtryk og brug af flere mestringssprog, fx tegne, gåture, fælles madlavning, skriv brev, spil musik, stillestund, idrætsaktiviteter m.m.
- Tilbyd fysisk kontakt – kram og knus.
- Sæt tid af til at lytte og støtte (undgå brug af fraser som "tiden læger alle sår", "livet må gå videre" osv. da disse nemt giver en følelse af ikke at blive forstået). Hold samtalen til fakta.
- Giv barnet information og fakta om situationen, der kan bidrage til en konkret forståelse af situationen (i en form og et sprog tilpasset barnets alder).
- Det er vigtigt hurtigst muligt at genoptage dagligdagens vante rutiner, da netop det genkendelige i disse er med til at berolige børnene.
- Vedligehold åbenhed i familiens kommunikation, med respekt for, at der kan være forskelle i behovet for at snakke om situationen.