

Låt barnet uttrycka sig på andra sätt

Det passar inte alla barn att prata och direkt när något hänt kan det vara svårt för alla barn att sätta ord på det man varit med om. Ge barnet möjlighet att uttrycka sig på andra sätt genom teckningar, lek och skrift. Om du märker att barnet om och om igen leker eller ritar samma sak kan du som vuxen behöva hjälpa till. Tillsammans kan ni få leken eller berättelsen att ta en annan väg och låta den få ett bättre slut.

Informera ditt barn

Barn behöver, precis som vuxna, hjälp att förstå och de behöver information om vad som hänt och vad som kommer att hända. Det kan även behöva veta varför det själv och andra runt omkring reagerar som de gör. Försök att vara ärlig då det är det bästa för barnet på sikt. Anpassa det du berättar till barnets utvecklingsnivå och ta reda på om det verkligen har förstått.

Samtidigt behöver barn inte höra allt, till exempel vad vuxna pratar om i telefon. Att se på TV eller ta del av händelsen via data eller annan massmedia kan skrämna barn på nytt. Skydda barnet och berätta istället själv om det du vet.

Ge barnet hopp

Det kan vara svårt för barn att förstå att det inte alltid kommer att vara lika besvärligt. Du som vuxen kan behöva prata med ditt barn om att det kommer att bli bättre igen. Barn behöver också försäkran om att det nu befinner sig i trygghet.

Låt barnet besöka platsen där händelsen inträffade

Barn kan vara hjälpta av att vara med vid besök på platsen där det allvarliga hände. Barn kan även vara med vid visningar av döda, begravningar och andra ritualer om de blir förberedda på vad som kommer att hända, om en vuxen finns vid deras sida under tiden samt de får möjlighet att prata om det de varit med om efteråt.

Bra med aktivitet och skola

Det är bra om barnet så snart som möjligt kan återgå till sitt vanliga liv och delta i förskola, skola och på fritidsaktiviteter. Att få vara med kamrater är också viktigt för de flesta barn. Försök att leva så vanligt som möjligt hemma med rutiner som måltider och sänggående. Att få röra på sig och delta i fysiska aktiviteter som träning eller dans bör också uppmuntras.

Tänk på dina behov som vuxen

Som förälder kan det ibland vara svårt att veta hur ens barn mår, speciellt då man själv är starkt påverkad av det som hänt. Barn påverkas av hur föräldrar och andra viktiga vuxna mår och det kan vara svårt att räcka till för barnet när man inte mår bra själv. Se därför till att du som vuxen får den hjälp du behöver.

Låt andra läsa detta informationsblad

Då ett barn som drabbats av en allvarlig händelse kan komma att fungera och bete sig annorlunda en tid är det viktigt att förskola och skola får information om vad barnet varit med om och hur det kan komma att reagera.

Sök hjälp i tid

Barn befinner sig i utveckling och kan vid starka eller långvariga reaktioner, som påverkar barnets liv i hög grad, behöva hjälp av professionella utanför familjen. Vid behov kan du prata med BVC- sjuksköterska, Elevhälsovården i skolan eller Barn- och ungdomspsykiatrien.

Till dig vars barn varit med om en allvarlig händelse



© 2014 Enheten för Kris- & katastrofpsykologi

Stockholms läns landsting

At www.vardguiden.se you will find information in english

Att barn är med om allvarliga händelser kan vara svårt att acceptera och ta till sig. När barn ändå drabbas är det viktigt att vuxna, speciellt föräldrarna, finns där och stöttar på bästa sätt.

Det är inte konstigt att barn reagerar efter en svår händelse. För att kunna hjälpa barn behöver man veta vilka de vanliga reaktionerna är och förstå att det är barnets sätt att hantera det svåra. Barn reagerar olika och en del inte alls. Åldern på barnet har också stor betydelse. Det viktiga är att vara uppmärksam och lyhörd för det enskilda barnets behov. Om barn utifrån sina behov får stöd, närhet och förståelse kommer de allra flesta att må bra igen.

Direkt efter händelsen kan barn känna sig rädda, ledsna eller förvirrade. För några barn kan känslorna bli så starka att barnet ”stänger av”, de minsta kan bli apatiska och svårkontaktade och de större barnen kan upplevas som likgiltiga och att de undviker kontakt med andra.

Barn har ofta svårt att förstå vad som skett och vad konsekvenserna blir. Hur de vuxna runt barnet, och då speciellt föräldrarna, reagerar blir viktiga signaler för barnet. Samtidigt har barnets egen upplevelse av händelsen visat sig ha stor betydelse för hur de mår känslomässigt. Hur barnet upplevt faran för sig själv eller familjen spelar stor roll och inte bara hur fysiskt skadade barnet eller de anhöriga blivit.

När något allvarligt händer kan känslan av att världen är en trygg plats gå förlorad och drabbade barn kan känna sig extra sårbara samt rädda att något nytt skall hända. Många skräms av plötsliga händelser och kan bli mycket rädda av starka ljud eller något annat som påminner dem om händelsen. Ibland kan det vara svårt för oss vuxna att förstå dessa plötsliga

reaktioner. Rädslan kan även öka för andra saker, som inte har med händelsen att göra, som mörker, att vara ensam eller att vara ifrån föräldern.

Barn kan visa sin oro på många olika sätt. Små barn kan bli klängiga, gnälliga och svårtröstade eller lek-beteendet kan förändras. Äldre barn kan bli allmänt ängsliga eller så kan de tappa lusten och intresset för saker de tyckt om tidigare.

Mot barnets vilja kan allt som påminner om händelsen, även lukter och smaker, väcka tidigare otäcka upplevelser till liv. Det som hänt kan komma tillbaka i form av bilder. Ibland kan dessa påminnelser vara skrämmande och vissa barn kan undvika att tänka på det som hänt för att inte bli oroliga på nytt. Andra barn kan i lek eller i teckningar visa vad de varit med om.

Det är inte ovanligt att barn kan få svårt att somna på kvällen eller så kan de vakna ledsna under natten, kanske på grund av mardrömmar.

Kroppen kan reagera och barn kan få ont i magen, i huvudet eller kan kissa på sig. Under en period kanske barnet inte vill äta eller det äter mer än det brukar göra.

Barn kan bli mer aktiva, rastlösa och de kan få svårare att koncentrera sig. Samtidigt kan de bli mer irriterade och arga. I den stressfyllda perioden kanske barnet inte klarar av saker det tidigare lärt sig.

För barnet kan detta leda till skolsvårigheter och ibland konflikter med föräldrar, syskon, kompisar och andra vuxna. Om de vuxna runt barnet inte förstår att det är barnets sätt att hantera det svåra finns en risk att barnet känner sig oförstått och ensamt.

Påträngande påminnelser

Sömnproblem och mardrömmar

Kroppsliga reaktioner

Relationen till andra

Förändrade tankar

Tankar kring rättvisa kan väckas till exempel att man själv klarade sig bra i motsats till andra. Eller skuld känslor, att det var ens eget fel att det blev som det blev eller att man inte agerade på ett tillräckligt bra sätt. Tron på att bra saker kan hända eller att det finns en framtid att planera för kan försvinna för en tid. Äldre barn och ungdomar kan vara upptagna av tankar om sina egna reaktioner efter det som hänt.

Barns behov av lek och glädje

Många barn pendlar mellan att ena stunden vara påverkade av det som hänt för att kort därefter vara glada och som vanligt i lek och i kontakten med andra. Det är barnets eget sätt att reglera det som är svårt. Det är betydelsefullt att tillåta barnets naturliga sätt att vara i en svår situation.

NÅGRA ENKLA RÅD

Det är inte konstigt att barn reagerar

Kom ihåg att det är normalt för barn att reagera efter en allvarlig händelse. Eller att det inte reagerar alls. Det behöver inte betyda att barnet är speciellt känsligt och att det kommer att få problem på sikt eller att det är okänsligt. Det viktiga är att möta barnet där det befinner sig och ge barnet vad det behöver under en period utan att bli arg på barnet och utan att låta den egna oron påverka för mycket vad barnet får eller inte får göra.

Att finnas där

Det allra viktigaste är att du finns där för ditt barn. Att bara sitta bredvid och visa att du bryr dig kan vara värdefullt. Under en period är det extra viktigt med närhet och fysisk kontakt, ibland även nattetid.

Samtala med ditt barn

Ge barnet möjlighet att prata då samtal kan hjälpa det att återfå kontrollen över det som hänt. Låt barnet närma sig det svåra i små steg tillsammans med dig och följ barnets rytm. Undvik att tvinga dig på ditt barn utan se istället till att du är tillgänglig och släpp det du har för händer när ditt barn vill prata. Det viktiga är att du lyssnar aktivt även om du inte har råd att ge eller svar på barnets alla frågor. Uppmuntra barnets egna initiativ och förslag. Tänk på att det kanske inte är det du tror som oroar just ditt barn.

Omedelbara reaktioner

Rädsla