

Stötta ditt barn vid en skrämmande händelse

Råd till dig som är förälder



Rädda Barnen

Krisreaktioner hos barn – normala reaktioner på en svår händelse

Den här texten är till för dig som är förälder och ska vara med ditt barn efter en allvarlig händelse. Våra nära relationer blir extra viktiga vid en kris. Du som är förälder kan göra stor skillnad för ditt barn när något skrämmande hänt. Det är normalt att känna osäkerhet inför hur man bäst bemöter sitt barns känslor, tankar och frågor, särskilt vid en kris. Oftast är det enkla tillräckligt, våga lita på att du är viktig.

Med allvarlig händelse menas i denna text en plötsligt uppkommen svår händelse som exempelvis inträffar i ert närområde eller på ditt barns skola. Det kan exempelvis röra sig om en olycka, en skjutning, ett terroråd eller att någon plötsligt avlider. Allvarliga händelser och kriser innebär ofta osäkerhet, brist på information och svårigheter att påverka situationen.

En krisreaktion är vår psykologiska och fysiska reaktion på en allvarlig händelse. De kan se olika ut, men det är vanligt att känna sorg, ilska, förtvivlan och oro. Svårigheter att varva ner, koncentrationssvårigheter och sömnsvårigheter är också vanligt, men även aptitförändringar, magont och huvudvärk.

En del barn kan tillfälligt tappa färdigheter och behöver hjälp med sådant som de brukar klara. Gå ditt barn tillmötes om det behöver dig på ett sätt som det egentligen vuxit ifrån, exempelvis inte vill sova själv.

Alla barn reagerar olika vid kris och många saker påverkar hur barnet mår. Bland det viktigaste är vilket stöd och omsorg barnet får av sina viktiga vuxna, men även mognadsnivå, tidigare erfarenheter och personlighet spelar in.

Lugna vuxna lugnar barn

Det är bra att först rikta uppmärksamheten mot dig själv och din egen reaktion på vad som hänt. Kanske behöver du hantera egna starka känslor kopplade till den allvarliga händelsen. Känslor smittar, och du har bäst möjlighet att lugna ditt barn om du själv är lugn. Fundera på vad du behöver för att kunna vara lugn och trygg för ditt barn. Att visa sig ledsen och gråta med sitt barn gör ingen skada så länge som du har viss kontroll över känslorna. Försök däremot undvika att låta ditt barn ta del av okontrollerade uttryck av överväldigande känslor du kan ha. Det kan skrämma ditt barn och försvåra förutsättningarna att hantera det som hänt.

Innan du pratar med ditt barn är det bra att ta en stund och stanna upp vid dig själv.

Ta hjälp av dessa frågor:

- Vad behöver jag för att känna mig så lugn och trygg som möjligt just nu?
- Behöver jag själv ta stöd av en vän eller anhörig för att kunna hjälpa mitt barn?
- Vad ska jag berätta och vad bör jag inte berätta för mitt barn?

Att prata med barn om svåra saker

Det kan kännas svårt att veta hur man bäst pratar med sitt barn när något allvarligt just hänt. Barnets ålder och mognad påverkar både dess förmåga att förstå vad som hänt och deras möjlighet att sätta ord på sina känslor och behov.

Dessa saker kan du ta med dig in i samtalet med ditt barn:

- Berätta lite i taget och börja med det viktigaste. Låt barnets frågor styra samtalet. Vill barnet höra samma sak igen, ta dig tid att berätta.
- Tänk på att det är lika viktigt att lyssna som att prata! Ställ öppna frågor. Hur känns det? Vad tänker du på? Vad känns okej att göra nu?
- Barn, särskilt yngre, är konkreta och behöver tydlighet. Undvik metaforer om du pratar om döden. Använd hellre ordet död än omskrivningar som "gått bort" eller "somnat in".
- Pressa aldrig ett barn att prata, alla återhämtar sig på sitt eget sätt. Särskilt lite äldre barn vill ibland hellre prata med vänner eller andra vuxna de litar på. Acceptera i så fall det, och berätta att du finns till hands om barnet behöver dig.
- Skilj på barnprat och vuxenprat. Tänk igenom vilken information som är lämplig för just ditt barn. Behöver du prata av dig om saker som inte barn bör höra, vänd dig till en annan vuxen.

Så här ger du ditt barn psykologisk första hjälp

Försök stärka dessa fem känsloupplevelser hos ditt barn i samband med en allvarlig händelse:



Stärk känslan av trygghet



När du är med ditt barn vid en kris är det viktigaste att försöka förmedla trygghet. Krisen är ofta oförutsägbar och innebär brist på kontroll, därför är det viktigt att öka känslan av trygghet utifrån de förutsättningar som finns. Det kan du göra på flera sätt.

- Var nära ditt barn. Din närhet och trygga famn är en viktig källa till trygghet för ditt barn. Försök hitta lugnet och ge barnet odelad uppmärksamhet om du har möjlighet.
- Barn har rätt till information. Berätta vad som hänt så enkelt och konkret du kan. Anpassa informationen till barnets ålder och mognadsnivå. Lyssna in vad barnet redan vet och vad det vill veta. Utgå i barnets spontana frågor, då hittar du lättare rätt nivå i ert samtal. Du behöver inte ha alla svar. Det är okej att säga att du inte har all information just nu, men att du ska försöka ta reda på mer. Säg inget du inte vet, och lova ingenting du inte kan hålla.
- Berätta att du gärna lyssnar på barnets tankar och frågor. Knacka på dörren då och då till barnets rum om det drar sig undan och visa att du finns nära. Yngre barn ska helst inte vara ensamma när något skrämmande hänt.
- Hitta stunder i vardagen när ni kan göra kravlösa saker tillsammans, leka, titta på film eller hjälpas åt med vardagliga saker.
- Berätta vad som kommer hända den närmsta tiden, om det är möjligt. Behåll era rutiner om det går, de skapar trygghet och känsla av kontroll.

Stärk känslan av **lugn**



Som förälder kan du öka ditt barns känsla av lugn på flera sätt. Är du lugn, blir ditt barn lugnare så se vad du kan göra för att öka din egen känsla av lugn. Tänk på att det är lika viktigt att lyssna som att prata.

- Bekräfta och normalisera ditt barns känsloreaktioner. Förklara att det är helt normalt att känna starka och obehagliga känslor när något skrämmande har hänt. Berätta att alla reagerar olika och att alla känslor är okej.
- Var lyhörd inför frågor och orostankar. Undersök vad ditt barn är orolig över och undrar. Var uppmärksam på missuppfattningar om det som hänt. Kanske kan ni ta reda på mer tillsammans?
- Fråga vad ditt barn vill göra just nu. Barn brukar vara bra på att veta vad som lugnar dem. Kanske läsa något tillsammans eller gosa med husdjur?
- Gör lugn och ro-övningar tillsammans. Avslappning och andningsövningar lugnar den som är stressad och rädd. Kolla gärna in Rädda Barnens app Safe Place där ni kan hitta många hjälpsamma övningar som passar barn och unga. QR-kod finns på sista sidan.
- Se till att finnas nära till hand när ditt barn ska sova. Rädsla och ledsna tankar kommer ofta vid läggdags.
- Lita på din magkänsla. Du vet bäst vad som lugnar ditt barn.

Stärk känslan av **samhörighet**



Barn behöver känna att de inte är ensamma med sin oro eller sorg efter en allvarlig händelse. Det finns många sätt att stärka känslan av samhörighet. Ge barnet och dig extra mycket tid tillsammans.

- Hitta på aktiviteter tillsammans som både kan ge en paus och stärka er samhörighet. Lek, spela spel, gå ut på promenad, bygg en koja eller hitta på något annat ni båda gillar att göra!
- Var tillsammans med andra barn och föräldrar. Ofta finns samlingsplatser och trygga rum med vuxen närvaro öppna för alla vid en kris. Gå med ditt barn dit.
- Kompisar spelar en viktig roll när något hänt, både för att få dela tankar och känslor men också för att få leka och låta allt vara som vanligt en stund. Uppmuntra ditt barn att träffa sina vänner om det passar bra.
- Informera de som finns nära ditt barn om vad som hänt så inte barnet måste vara den som berättar. Kompisars föräldrar, skola, tränare på fritidsaktivitet eller kurator på skolan kan vara bra att samarbeta med när något skrämmande hänt.

Stärk tillit till sig själv och samhället



När vi är med om en svår händelse är det lätt att tappa tillit till både sig själv och samhället. Vi kan uppleva att det är svårare att lita på att vår förmåga att hantera situationer och världen kan kännas otrygg.

Du som förälder kan hjälpa ditt barn att återfå tillit till samhället och till sig själv. Ha gärna ordet "delaktighet" som ledstjärna.

Själv tillit

- Stärk barnens själv tillit genom att uppmärksamma tillfällen då barnet kan känna sig kapabel och kompetent. Att få hjälpa till som barn även när det är svårt brukar vara stärkande.
- Uppmuntra barnets initiativ och idéer. Fundera på vad som är lämpligt att ditt barn kan bidra med i vardagen eller krissituationen.

Tillit till samhället

- Stärk barnets tillit till omgivningen genom att berätta att samhällets olika instanser arbetar för att återställa ordningen. Var så konkret du kan. Nämn till exempel vad räddningstjänst eller polis gör för att skapa lugn och ordning.
- Be om att få titta tillsammans med ditt barn på deras sociala medier. Låt inte barnet vara ensam med det som sker i sociala medier utan ha ett löpande samtal om vad barnet läser och ser där.
- Fånga upp ryktesspridning i barnets kompisgäng eller i barnets sociala medier. Tala om hur ryktesspridning fungerar och riskerna med det.
- Prata tillsammans med ditt barn om att det är extra viktigt med källkritik vid kriser. Hjälp barnet att hitta trovärdiga källor, som exempelvis Polisens hemsida eller krisinformation.se.

Stärk känslan av hopp



Att förmedla hopp när något hemskt just hänt kan kännas omöjligt. Men när barnet fått hjälp att stärka lugn, trygghet, samhörighet och tillit, har du redan gjort mycket för att också stärka känslan av hopp.

Du kan skapa hopp på flera sätt:

- Var gärna konkret och berätta för ditt barn att "Även om det känns väldigt svårt just nu så kommer vi att göra roliga saker igen så småningom", eller "Tillsammans kommer vi klara detta".
- Berätta att många vuxna i samhället jobbar för att skydda och reparera. Lyft fram det positiva som finns i att många vill hjälpa till när något allvarligt hänt.
- Utforska tillsammans med barnet vad som trots allt kan innebära hopp i situationen. Kan ni tillsammans hitta exempel på gemenskap, kraft, goda gärningar? Att öva på att identifiera saker som känns hoppfulla i situationen kan öka känslan hopp.

Om krisreaktionen inte går över

Har det gått en tid men ditt barn fortfarande visar starka krisreaktioner? Kanske sover det sämre än vanligt, drar sig tillbaka eller vill inte vara med familj eller kompisar. En del barn utvecklar en bestående hög oro för nya situationer efter en kris, får aptitförändringar, ilska och humörsvängningar eller starka skuld känslor. Eller finns det andra saker som gör dig orolig för ditt barn? Sök då råd och hjälp hos BVC, vårdcentralen eller BUP där ni bor. Ibland behövs professionell hjälp efter en allvarlig händelse.

Fundera på vad du behöver för att orka vara trygg för ditt barn.

Du som stöttar kan också behöva stöd

Att vara den som stöttar andra vid en allvarlig händelse kan upplevas svårt. Det är vanligt att känna stress och otillräcklighet. Bland det viktigaste du kan göra för ditt barn är att också ta hand om dig själv och dina egna behov. Fundera på vad du behöver för att orka vara trygg för ditt barn. Vad ger dig hopp och kraft? Vem brukar du tycka om att prata med när det känns svårt?

Om du upplever att du behöver hjälp från en professionell kan du kontakta BVC för föräldrastöd om du har ett barn mellan 0-6 år. Är ditt barn äldre kan du ta kontakt med kommunens familjerådgivning för stöd. Du är den viktigaste för ditt barn, tveka inte att ta det stöd du behöver som förälder.

Fler tips till dig som är förälder eller viktig vuxen



Appen Safe Place

Visa gärna Rädda Barnens app Safe Place för ditt barn. I appen finns enkla övningar som kan hjälpa barn att hantera svåra känslor efter en skrämmande händelse. Safe Place är gratis, anonym och fungerar utan nätuppkoppling Appen Safe Place.



När något hänt

Goda råd om hur du kan stötta barn i ett lite längre perspektiv när något har hänt: Handbok: När något har hänt



Mer om psykologisk första hjälp

Läs mer om psykologisk första hjälp på Rädda Barnens sida Psykologisk hjälp för barn i kris.



Webbutbildning krisstöd till barn

Ta också gärna del av webbutbildningen Krisstöd till barn.

