

Till dig som ska

Möta elever efter en skrämmande händelse



Rädda Barnen

Krisreaktion – en normal reaktion på en onormal händelse

Den här texten är tänkt att vägleda dig i rollen som pedagog när du ska möta barn efter en allvarlig händelse. Med allvarlig händelse menas här en plötsligt uppkommen svår händelse på skolan eller i närområdet, som kan vara skrämmande för barn. Exempel på detta är en olycka, skjutning, ett terroråd eller att någon plötsligt avlider.

Råden nedan baseras på forskning om krisstöd och principer för psykologisk första hjälp. Utifrån Rädda Barnens modell Lugna, lyssna, stärk får du stöd i hur du kan möta barn i en krissituation. Bra stöd efter en svår händelse minskar risken att på sikt utveckla psykisk ohälsa. Vuxna i skolan kan göra stor skillnad för barn i kris!

Omfattande allvarliga händelser och kriser präglas ofta av osäkerhet, brist på information och att det är svårt att påverka situationen själv. En krisreaktion är vår psykologiska och fysiska reaktion vid en oväntad allvarlig händelse. Precis som vuxna visar barn olika reaktioner vid hög stress och rädsla. Barns reaktioner påverkas av tidigare erfarenheter, mognadsnivå och livssituation. Det spelar också roll hur nära barnet varit den allvarliga händelsen och hur väl stödet runt barnet fungerar. Du behöver ingen omfattande utbildning för att göra stor nytta. Oftast är det enkla tillräckligt.

Psykologisk första hjälp

Rädda barnens material Lugna lyssna, stärk bygger på riktlinjerna för psykologisk första hjälp och ger vägledning för att möta barn i en kris-situation. Modellen syftar till att stärka fem viktiga principer som vi vet hjälper barn att hantera kriser. Låt dessa fem principer hjälpa dig att hålla fokus på det allra viktigaste när du träffar barn i samband med en allvarlig händelse.

Ha målet att:

- Stärka trygghet
- Stärka lugn
- Stärka samhörighet
- Stärka barns tillit till sig själv och samhället
- Stärka hopp

Lugna vuxna lugnar barn

Det är bra att först rikta uppmärksamheten mot dig själv och din reaktion på situationen.

Fundera över:

- Behöver jag ta hjälp av en pedagogkollega, skolpsykolog eller annan personal från elevhälsan för att tillsammans med dem prata med eleverna?
- Behöver jag samla mig, kanske andas djupa andetag, för att minska eventuell stress innan samtalet?
- Är det någon information som är extra viktig att försöka få med till samtalet med eleverna?



Stärk känslan av trygghet



Bland det viktigaste när vi träffar barn i samband med kris är att försöka förmedla trygghet. Krisen är ofta oförutsägbar och innebär brist på kontroll, därför är det viktigt att öka upplevelsen av trygghet utifrån de förutsättningar som finns. Det kan du göra på flera sätt.

- Var noga med att berätta vem du är om du inte är känd bland alla elever.
- Berätta för eleverna att faran är över. Om faran inte är över, berätta det lilla du vet om vad som är tryggt just nu.
- Trygga eleverna genom att förmedla att många vuxna hjälps åt för att hantera situationen.
- Berätta för eleverna vad som hänt, så enkelt och konkret du kan och anpassa informationen till deras ålder och mognadsnivå. Barn har rätt till information.
- Upprepa gärna viktig information flera gånger. Vid stark stress blir uppmärksamheten påverkad. Hjälp eleverna att skriva ner extra viktig information.
- Lyssna in vilken information eleverna redan har och vad de vill veta. En bra start är att utgå från elevernas spontana frågor, då hittar du lättare rätt nivå i samtalet.
- Säg inget du inte vet, och lova ingenting du inte kan hålla. 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.
- Förmedla vad som kommer ske den närmsta stunden om det är möjligt. Förutsägbarhet skapar trygghet.
- Behåll normala rutiner så mycket som möjligt. Rutiner skapar trygghet och känsla av kontroll.

Stärk känslan av lugn



Som viktig vuxen kan du öka barns känsla av lugn på flera sätt. Tänk på att det är lika viktigt att lyssna som att prata.

- Bekräfta och normalisera barnens känsloreaktioner. Säg att det är helt normalt att känna starka och obehagliga känslor när något skrämmande har hänt. Berätta att alla reagerar olika och att känslor kommer och går över tid.
- Var lyhörd inför frågor och orostankar. Vad är de oroliga över? Vad undrar de? Kan ni ta reda på mer tillsammans?
- Fråga barnen vad som brukar göra dem lugna i vanliga fall. Be dem dela med sig av tipsen till varandra och skriv sen upp dem på tavlan. Välj ut några av förslagen och pröva tillsammans.
- Gör en aktivitet tillsammans med eleverna där de får uttrycka sina känslor och tankar. De kan måla, pyssla eller på annat sätt göra något kreativt för att beskriva hur de upplever det som just hänt.

Det finns många sätt att stärka barn i en krissituation. Ha gärna ordet "delaktighet" som ledstjärna i ditt samtal och arbete med eleverna.

Det är helt normalt att känna starka och obehagliga känslor när något skrämmande har hänt.

Stärk känslan av **samhörighet**



- Öppna upp möteslokaler och trygga rum med vuxen närvaro om det är möjligt och finns behov. Att göra saker tillsammans hjälper till att skapa samhörighet. Barnen och de vuxna kan leka, spela spel eller laga mat tillsammans.
- Försök att stärka barnens delaktighet och samarbete genom att bjuda in till gemensam problemlösning kring lämpliga frågor. Sträva efter att inkludera även de barn som är tysta och passiva.
- Låt barnen få läka tillsammans, det mår de bra av. Gemensamma samtal och att sitta i grupper och prata eller rita stärker känslan av samhörighet. Barn behöver känna att de inte är ensamma i sin oro eller sorg. Pressa aldrig ett barn att prata, alla återhämtar sig på sitt eget sätt.
- Stärk känslan av samhörighet när den akuta fasen är över. Det kan göras genom ett gemensamt projekt eller en manifestation, beroende på vad som hänt.

Inkludera även de barn som är tysta och passiva.

Stärk känslan av **tillit till sig själv och samhället**



- Stärk barnens självtillit genom att uppmuntra och uppmärksamma deras spontana positiva strategier, som exempelvis att hjälpa varandra.
- Uppmärksamma möjligheter där eleverna kan få tillfälle att känna sig kapabla. Det stärker deras självtillit och ger ökad känsla av kontroll i tillvaron.
- Fånga upp eventuell ryktesspridning bland eleverna. Tala om hur ryktesspridning fungerar och riskerna med det.
- Försök att stärka tillit till samhället för att minska barnens eventuella känsla av utanförskap eller utsatthet efter en svår händelse. Det kan du göra genom att förmedla tydlig information om läget, och berätta att samhällets olika instanser arbetar för att återställa ordningen. Var så konkret som möjligt.
- Prata tillsammans om att det är viktigt med källkritik vid kriser. Hjälプ dina elever att hitta trovärdiga källor, som exempelvis Polisens hemsida och krisinformation.se. Prata gärna också om de viktiga källkritiska frågor eleverna bör känna till, som exempelvis vem avsändaren är och om information kommer från oberoende källor.

Prata med eleverna om att vi bör vara uppmärksamma på ryktesspridning och falsk information vid kriser.

Stärk känslan av hopp



När du tillsammans med dina elever jobbat för att stärka de fyra första faktorerna hos eleverna, har du redan gjort mycket för att också stärka dina elevers känsla av hopp.

Du kan skapa hopp på fler sätt:

- Berätta för eleverna att många i samhället jobbar för att skydda och hjälpa till.
- Påminn om att det finns många vuxna som barnen och ungdomarna kan prata med och som vill hjälpa på olika sätt.
- Lyft fram det positiva som finns i gemenskapen som skapas i klassrummet och de samtal och tankar som eleverna har.
- Utforska och samtala tillsammans med eleverna om vad som trots allt kan innebära hopp i situationen. Att öva på att identifiera detta kan också öka känslan av självtillit och gemenskap.

Lugn, trygghet, samhörighet
och tillit är viktiga ingredienser
i hoppfullhet.

Du som stöttar kan också behöva stöd

Att vara den som stöttar andra vid en allvarlig händelse kan vara svårt och väcka starka känslor och utmanande tankar. Det är vanligt att uppleva stress vid kontrollförlust och att känna sig otillräcklig. Ta gärna stöd av en kollega eller chef. Om du känner att du behöver hjälp från personalhälsan, tveka inte att be om det. Och fundera även på hur du kan återhämta dig efter den skrämmande och stressande upplevelsen som en kris kan innebära.

Fundera över:

- Vad brukar lugna dig?
- Vad ger dig hopp och kraft?
- Vem brukar du tycka om att prata med när det känns svårt?



Vill du veta mer om psykologisk första hjälp?

Ett sätt att skapa lugn och trygghet i din personalgrupp inför eventuella kriser är att gemensamt inhämta kunskap om psykologisk första hjälp.



Lugna, lyssna, stärk

På Rädda Barnens hemsida finns skriften *Lugna, lyssna, stärk*, en vägledning om hur vuxna kan stötta barn efter allvarliga händelser i samhället och under samhällskriser. Du kan ladda ner den som PDF eller beställa hem den som tryckt material. *Lugna, lyssna, stärk* – psykologisk första hjälp för barn i akut kris.



Affischer för barn

Beställ våra affischer om psykologisk första hjälpen för barn att sätta upp i till exempel en skola eller på en fritidsgård efter en kris. Beställ affischer om psykologisk första hjälpen.



Appen Safe Place

Tipsa gärna dina elever om Rädda Barnens app *Safe Place*. 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*.



Webbutbildning krisstöd till barn

Ta också gärna del av webutbildningen *Krisstöd till barn*.

I samarbete med Skolverket ger Rädda Barnen utbildningen *Lugna, lyssna stärk* som vänder sig till all personal inom förskola och skola. Läs mer och anmäl er här: [Beredskap - Skolverket](#).

Mer information om psykologisk första hjälp på Skolverkets hemsida: *Lugna, lyssna, stärk* – psykologisk första hjälp för barn och unga i akut kris - Skolverket



Rädda Barnen

Rädda Barnen
107 88 Stockholm
Telefon: 08-698 90 00
E-post: kundservice@rb.se