

Barn og unge



Litt om barn og unge

- Barn og unge kan:
 - Bli urolige hvis foreldrene strever med å mestre
 - Bli engstelige og redde for ting
 - Miste interesse
 - Virke yngre, få atferdsvansker og venneproblemer
 - Søvn- og konsentrasjonsvansker, f. eks. mareritt

Aldersbestemte reaksjoner

1–4 år

- Mørkeredsel, klengethet, forstyrrelse i rutiner, f. eks. søvn, spising, dogåing

5–10 år

- Sinne, oppmerksomhetssøking, skolevegring, konsentrasjonsvansker, magisk tenkning og angst for å være alene

11–13 år

- Adferds- og skolevansker, skyldfølelse, miste matlyst, late som ingenting

14–18 år

- Interesse- og energiløs, atferds- og konsentrasjonsvansker, skam-/skyldfølelse

Skam og skyld

- Mange barn og unge kan:
 - føle ansvar og skyld for hendelsen
 - skamme seg og tenke de burde gjort mer
- *Skam og skyld er viktig å utforske*

Informasjon om krisereaksjoner

- Tegn eller vis film for å forklare reaksjoner:
 - Førskolealder: konkret informasjon – bruk lek og symboler
 - Barneskolealder: bruk [visuelle modeller](#) for å vise reaksjoner
 - Snakk med unge om krisereaksjoner og følger, som svart/hvitt-tenkning
 - Likemannsstøtte kan bidra til å normalisere erfaringer

Støtt foreldreskapet

- Foreldrene er helt sentrale for barnas mestring av alvorlige hendelser. Ved å berolige og gi god nok omsorg og informasjon, skaper de trygge rammer for barnas bearbeiding.
- Prøv å holde på vanlige rutiner – det gir stabilitet og følelse av trygghet

Tilpasninger i skolen

- Voksne kan støtte innlæringsevne og følelsesregulering gjennom:
 - Forutsigbarhet – gjennomgang av dagen, korte beskjeder, varsle endringer
 - Pauser – avspenning og pusteteknikker
 - Barn og unge skal oppleve mestring – på tross av mindre kapasitet
 - Skjerming – plassering i klasserommet/garderoben, hvilerom
- *Kriserammede barn og unge trenger skoletilpasning, – ikke «vent og se»*

Ungdom – 12–18 år

- Krisereaksjonene i ungdomsårene påvirkes av hvorvidt de unge føler at de har kontroll på livet sitt («locus of control»), hvor selvstendige de er, og kvaliteten på nære vennskap.
- Utviklingsoppgavene i denne alderen handler om å utvikle en egen identitet, opprette nære og intime relasjoner, bli mer moralsk bevisste, løsrive seg fra foreldre og planlegge fremtiden.
- Foreldrene er fortsatt svært viktige i ungdommers liv selv om de er i gang med å løsrive seg. I en krise kan enkelte ungdommer bli svært avhengige av foreldrene, andre kan løsrive seg for tidlig.