

Ivaretakelse av barn i krise

Barn i krisesituasjoner trenger aksept, forståelse og støtte, og å bli beroliget. Barn og unge kan føle seg like triste, håpløse og forvirrede som voksne – men viser gjerne følelser gjennom lek og aktivitet heller enn å snakke.

Å se egne foreldre i krise kan gjøre barn urolige og redde. Det betyr ikke at foreldrene skal skjule sine følelser, men heller være oppmerksomme på hvordan egne reaksjoner påvirker barnet. Snakk med barnet om at du håndterer krisen selv om du er fortvilet og har sterke reaksjoner. Barn lærer om mestring ved å se på deg. Foreldre/foresatte kan få råd fra kriseteamet til håndtering av barn i krise.

Vanlige reaksjoner hos barn og unge:

- Uro og kroppslige reaksjoner
- Engstelse og redsel, for eksempel for høye lyder, fremmede og endringer i dagligliv og rutiner
- Engstelse for at det vil oppstå kriser på andre områder i livet
- Lavere frustrasjonstoleranse, mer sinne, gråt og aggresjon
- Kan miste interesse for skole eller andre aktiviteter
- Kan begynne å oppføre seg som yngre enn de er, og miste ferdigheter de hadde før
- Atferdsvansker eller problemer med venner
- Nedsatt kognitiv funksjon og hukommelse
- Søvnproblemer, vansker med innsovning og mareritt

Råd om ivaretakelse av barn og unge i krise:

- Barn i krise trenger å føle trygghet og vite at de har noen de kan stole på.
- Hold på vanlige rutiner så godt det lar seg gjøre. Det gir barna en følelse av stabilitet og trygghet.
- Hold på fremtidstroen, barn trenger å tro at det kommer til å bli bedre. Berolige og oppmuntre dem uten å gi falske forhåpninger.
- Gi støtte og informasjon tilpasset barnets språk og evne til å forstå seg selv og andre.
- Samtaler med barn kan dreie seg om det som skjedde, og hvilke tanker og følelser barnet hadde under og etter hendelsen. Barn trenger gjentakelser – vær tålmodig.

Råd til foreldre/foresatte:

- Prøv å ikke overreagere. Hvis du får panikk, kan du skremme barna.
- Ro deg selv ned før du forteller om hendelsen, og husk å forsikre om at dere vil komme gjennom dette.
- Fortell nok til at barna forstår det som har skjedd. Sjekk om barnet har forstått det du forklarte dem.
- Spør om det er noe mer de vil vite, men unngå å gi detaljer de ikke trenger.
- Gi barn tid og rom til å uttrykke følelser gjennom å leke, tegne, skrive eller fortelle historier.
- La barna være sammen med familie og venner som kan støtte dem.
- Fortell barna at du ikke forventer at de skal passe på deg, få deg til å føle deg bedre eller løse vanskene.
- Sørg for at barna får nok mat, tid til aktivitet og tilstrekkelig hvile. Barn går ut og inn av vanskelige følelser og trenger pauser.

Tips til mer informasjon:

- psykososialberedskap.no
- «Når barn opplever kriser og sorg» – hefte til foreldre fra Utdanningsdirektoratet: udir.no/globalassets/filer/barnehage/veiledere/udir_foreldrehefte_kriser_og_sorg_net.pdf
- «Hvordan snakke med barn om ulykker og katastrofer» – Atle Dyregrov, senter for krisepsykologi: krisepsykologi.no/hvordan-snakke-med-barn-om-ulykker-og-kriser