

## Anvisningar för samtal med barn efter en plötslig krissituation

Det är viktigt att de vuxna hemma hos barnet, på daghemmet och i skolan är beredda att tillsammans med barnet eller den unga tala om reaktionerna efter en upprörande händelse. Barn och unga har ett behov att förstå, även om det inträffade är något obehagligt. Det är också svårt att skydda ens de mindre barnen för mediernas information om olyckor eller det som äldre personer sinsemellan talar om.

Den vuxna bör vara observant i fråga om vilken information barnet får och varifrån den kommer (tidningarnas löpsedlar, webbnyheternas första sida, tv-nyheter som hörs också i barnens rum.) och hurdan verklighet barnet sedan bildar om saken.

Det är inte nödvändigt att berätta alltför detaljerat om situationen där barnet inte själv har varit på plats. Känslor får man gärna tala om, i synnerhet om de sysselsätter barnets tankar, men det viktigaste är barnets spontana känslor, vilka ibland kan överraska dig.

Den vuxna bör hjälpa barnet att förstå förutom det inträffade också sig själv samt att uppleva maximal trygghet, trots de starka reaktioner som förekommer. Den vuxna behöver inte veta allt, inte kunna svara på alla frågor. Det viktiga är att den vuxna är förtroendeingivande, att allt nog ordnar sig efter det som har hänt och efter de förändringar som skett - och att barnet befinner sig i trygghet.

Alla är inte i behov av professionell hjälp, men vid behov har de med utbildning i krishjälps efter traumatiska händelser metoder för att hjälpa både grupper och individer.

- Barn och unga behöver de vuxnas stöd - stöd från jämnåriga räcker inte.
- Lyssna, var observant och fråga vid behov, vad barnet vet och tänker om saken - vänta inte att barnet gör initiativ.
- De gemensamma samtalsstunderna behöver inte vara långa.
- Håll dig lugn. Om dina egna reaktioner är starka, berätta för barnet att det inträffade väcker känslor också hos vuxna, men att vuxna nog klarar sig.
- Underskatta inte barnets förmåga att göra observationer.
- Hjälps barnet att få en uppfattning om händelsen genom att använda ord som är anpassade efter barnets utvecklingsstadium. Ge barnet tid att förstå.
- Var närvarande och tillgänglig för samtal, även om inget samtal blir av. Den rätta tidpunkten kan vara en överraskning för dig.
- Den centrala temat är "här och nu".

Exempel på samtalsämnen:

**Vad är det egentligen som har hänt?**

Kontrollera fakta och korrigera missuppfattningar - enligt tillgänglig information och med hänsyn till barnets utvecklingsstadium.

**Hur fick du veta?**

Var var du själv, vad gjorde du just då?

**Vad tänkte du?**

En genomgång av barnets tankar vid tidpunkten för händelsen eller när barnet fick veta om den. Kände du något?

Den första upplevelsen är ofta bara förvåning, en chock, en avsaknad av känslor. Senare kan andra känslor dyka upp - och bör också tas upp först då, i sällskap med en förtroendeingivande vuxen.

**Hur reagerar kroppen?**

I kroppen kan förändringar ske utan att man märker det: spänning, smärta, rastlöshet, darrning, kraftlöshet.

**Hur kan man hjälpa sig själv och andra?**

Motion, avslappning, närhet till en trygg människa, bearbetning av det inträffade, när man känner för det, t.ex. med ord, bilder, text, musik.

Genom att fortsätta vardagen, trots den chock och sorg man upplever, genast när man orkar. Det är tillåtet att unna sig stunder av nyfikenhet och glädje - de ger kraft för återhämtning.

Källa:

Eija Palosaari 14.11.2017