



Hvernig get ég  
hjálpað börnum  
eftir erfiðar  
uppákomur?

Byggt á efni frá áfallateymi  
Rauða Kross Íslands  
fyrir börn og unglínga.

Kynntu þér hvernig  
eðlilegt er að börn  
bregðist við áföllum.

Lestu um eðlileg viðbrögð

Þitt hlutverk sem  
fullorðin manneskja í  
kringum ungmenni er  
að vernda þau og  
vera góð fyrirmynd.

Hegðun þín  
setur tóninn  
fyrir hegðun  
barnanna.

Þegar börn og  
ungmennni eru nálægt,  
þá er mikilvægt fyrir  
þig að...

## Bregðast við atburðum af ró.

Reyndu eftir bestu getu  
að halda ró, þó að þínar  
tilfinningar séu jafn  
eðlilegar og þeirra.

Sterk viðbrögð geta ýtt  
undir öryggisleysi, ótta  
og hjálpleysi barna.

Muna að aðgát skal  
höfð í nærveru  
sálar.

Fullorðnir nota oft stór  
orð og sýna sterkar  
tilfinningar þegar þeir  
ræða um fréttir og  
atburði.

Það getur valið börnum  
hræðslu.

Stoppa umræður  
sem valda ótta og  
fordómum.

Ef fullorðnir tala um hóp  
sem hættulegan, þá er  
líklegt að ungmenni sem  
heyra það óttist hópinn.

Börn mega vita af  
hættum en þær þurfa að  
vera byggðar á  
raunveruleikanum, ekki  
fordómum.



Börn geta verið upplýst um gang mála en þurfa ekki stöðugar uppfærslur.

Samtal um stríð erlendis er sjálfsagður hlutur en umræður um það aftur og aftur getur valdið kvíða hjá ungmennum.

Ef barn vill ræða við  
þig um eitthvað sem  
anгрar það.

Sýndu tilfinningum  
barnsins skilning.

Talaðu við það af  
heiðarleika.

Leyfðu þeim að  
stýra samtalinu.

Sýndu ástúð og  
vertu til staðar.

Hafðu rúttínu og  
stöðugleika svo  
ungmennið finni fyrir  
öryggi.

# Hvernig geta fullorðnir hjálsað barni eftir áfall?

Smelltu til að lesa meira  
um leiðir og úrræði



**LÖGREGLAN**



**Rauði krossinn**

**112**

EINN EINN TVEIR