



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
er að vernda
ungmenni 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.**

Þínar tilfinningar eru
eðlilegar en reyndu eftir
bestu getu að halda ró.

Sterk viðbrögð geta látið
börn finna fyrir
öryggisleysi.

Muna að aðgát skal
höfð í nærveru
sálar.

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

Það getur gert börn
hrædd.

Stoppaðu umræður
sem valda ótta og
fordómum.

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

Börn geta verið upplýst um mál en þau þurfa ekki endalaust tal um það.

Samtal um stríð erlendis er eðlilegur hlutur en endalausar umræður um það getur valdið kvíða hjá ungmennum.

Ef barn vill ræða við
þig um eitthvað sem
lætur því líða illa.

Sýndu tilfinningum
barnsins skilning.

Talaðu við það
af heiðarleika.

Leyfðu þeim að
stjórna samtalinu.

Sýndu ást 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