



Hvað á ég að
gera ef ungmenni
hefur neikvæða
breytta hegðun
eftir atvik en leitar
ekki til mín?

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

Viðbrögð ungmenna
(11-18 ára) við
áföllum eru oft blanda
af viðbrögðum
fullorðinna og barna.

Ef ungmennið lifði af
hættulegar aðstæður
getur það talið sig
ódauðlegt.

Það getur farið að taka
áhættur með líf sitt.

Neysla á áfengi og öðrum
vímuefnum getur byrjað
eða aukist.

Óöryggi og kvíði getur
líka valdið því að
ungmennið vill vera sem
mest heima.

Það er margt sem
hægt er að gera fyrir
ungmennið þó það
biði þig ekki um hjálp.

Byrjaðu samtalið við það um atvikið.

Ef þau vilja ekki ræða atvikið þá skaltu virða það.

Vertu vakandi fyrir því ef ungmennið hefur spurningar eða vill tala.

Vertu til staðar.

Taktu vel á móti ungmenni sem vill meiri nánd eða snertingu en vanalega.

Veittu því félagsskap og búðu til tækifæri til þess að vera með því.

Til dæmis að spila spil eða horfa á bíómynd saman.

**Haltu daglegum
rútinum.**

Það að vita alltaf hvenær
matartími er og hvað það
á að gera heima hjálpar
því að finna fyrir öryggi.

**Leyfðu ungmenninu
að taka ákvarðanir.**

Til dæmis leyfðu því að
vera heima ef það vill
ekki fara í veislu.

Þannig hjálparðu
ungmenninu að finna að
það hafi stjórn í lífinu.

Hvernig geta fullorðnir hjálsað barni eftir áfall?

Smelltu til að lesa meira
um leiðir og úrræði



LÖGREGLAN



Rauði krossinn

112

EINN EINN TVEIR