



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 sem  
búast má við frá  
fullorðnum og  
börnum

Ef ungmennið lifði af  
hættulegar aðstæður  
getur það talið sig  
ódauðlegt og 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  
leiti ekki til þín

Byrjaðu samtalið við það um atvikið.

Ef þau vilja ekki ræða það, vertu það.

Vertu vakandi fyrir því ef ungmennið hefur spurningar eða vill tjá sig.

## Vertu til staðar

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

Veittu því félagsskap og búðu til tækifæri til þess að vera með því, þó það sé bara 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 vissar  
ákvarðanir sjálf

Ef það til dæmis vill ekki  
fara í veislu, leyfðu því þá  
að vera heima.

Þannig hjálparðu því 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