



Hvað get ég
gert ef barn
kemur til mín
sem líður illa
eftir atvik (eins
og ofbeldi)?

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

Kynntu þér hvernig
eðlilegt er að börn
bregðist við áföllum.

Lestu um eðlileg viðbrögð

Það besta sem þú
getur gert er að tala
við barnið heiðarlega
og skýrt.

Spurðu barnið hvað
það veit um atvikið.

Spurðu hvort barnið hafi
einhverjar sérstakar
spurningar.

Settu orð á þær
tilfinningar sem barnið
segir þér að það hafi.

Til dæmis: kvíði, ótti,
áhyggjur, óróleiki,
depurð, vanmáttur.

Staðfestu að þær
tilfinningar sem barnið
finnur eru eðlilegar.

**Vertu virkur
hlustandi.**

Láttu spurningar þeirra
stjórna samtalinu.

Ekki halda ræður eða
þykjast vita allt.

Það hefur enginn
svör við öllu.

**Notaðu skýr orð
sem hafa ekki
margar merkingar.**

Til dæmis ekki nota orðið
„sofna“ til að lýsa dauða.

Það skapar óvissu og
getur valdið því að
barnið óttist að sofna
eða að aðrir sofni.

Byggðu upp
öryggiskennd
barnsins.

Haltu daglegri rútinu.

Sýndu því ást og umhyggju.

Leyfðu því að tjá sig á marga vegu.

Til dæmis með leikjum eða að teikna.

Reyndu að hlífa
barninu frá áreiti
fjölmiðla eða
samtölum fullorðna
um erfið efni.

Sérstaklega ef samtöl
vekja sterkar tilfinningar
og notuð eru stór orð.

Mundu að til þess að
þú getir verið til
staðar fyrir aðra, þá
þarftu fyrst að vera til
staðar fyrir þig.

Hlúðu að þér og leyfðu þér
að upplifa þær tilfinningar
sem þú hefur.

Hvernig geta fullorðnir hjálsað barni eftir áfall?

Smelltu til að lesa meira
um leiðir og úrræði



LÖGREGLAN



Rauði krossinn

112

EINN EINN TVEIR