



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 og hvort það hafi einhverjar ákveðnar spurningar.

Settu orð á þær  
tilfinningar sem barnið  
lýsir (til dæmis kvíði,  
ótti, áhyggjur, óróleiki,  
depurð, vanmáttur).

Staðfestu að þær  
tilfinningar sem barnið  
finnur eru eðlilegar.

## Vertu virkur hlustandi.

Láttu spurningar þeirra  
leiða samtalið.

Ekki halda ræður eða  
þykjast vita allt.

Það hefur enginn  
svör við öllu.

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

Sem dæmi, 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, t.d. með leikjum eða listsköpun.

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