



Hvað get ég gert
fyrir barn sem er
óöruggt eftir
atvik sem það
tengist ekki
beint?

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

Einstaklingur þarf ekki
að hafa upplifað
atburð til þess að
verða fyrir áfalli út af
atburðinum.

Bara að fatta að
eitthvað getur gerst
getur verið áfall fyrir
barn.

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

Spurðu barnið um
hvað það óttast.

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.

Staðfestu að þær
tilfinningar sem
barnið finnur eru
eðlilegar.

Vertu viss um að barnið
skilji hlutina sem þú
sagðir því.

Byggðu upp
öryggiskennd
barnsins.

Haltu daglegri rúttínu.

Sýndu því ást og umhyggju.

Leyfðu því að tjá sig á marga vegu.

Til dæmis með leikjum eða að teikna.

Reyndu að vernda
barnið 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