



Hvað get ég gert
fyrir barn sem
upplifir óöryggi
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 verið tengdur
atburði beint til þess
að verða fyrir áfalli út
af honum.

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

Það besta sem þú
getur gert er að ræða
við barnið á
heiðarlegan og skýran
máta.

Spurðu barnið um
hvað það er hrætt
um að gæti gerst 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.

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 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
umræðum fjölmiðla
og samtölum
fullorðna um erfið
efni.

Sérstaklega ef umræður
vekja sterkar tilfinningar
þar sem 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