

INSTRUKTIONER TILL FÖRÄLRAR – HUR GÅR IGENOM EN KRISITUATION MED BARN

CENTRET FÖR PSYKOTRAUMATOLOGI 11.3.2022



1. Se till att du själv är lugn. Ta några djupa andetag och hitta en lugn och bra kroppsställning innan du börjar samtalet. Drick ett glas kallt vatten och bjud det också till barnet. Om barnet gråter, trösta honom/henne genom att krama eller hålla i famnen innan samtalet. Berätta till barnet, att du märker att han/hon har bekymmer och att du vill lyssna på honom/henne.
2. Fråga efter fakta gällande situationerna: vad har hänt, var hände det, när hände det, vem var på plats? Hur slutade situationen eller är situationen fortfarande aktuell?
 - Om det är frågan om nyheter eller information som ger ångest – kontrollera om du själv har samma information gällande situationen. Jämför det ni vet, berätta vad du själv vet om situationen, argumentera inte.
 - Berätta att det på sociala medier också kan finnas felaktig information.
 - Du kan föreslå att ni tillsammans tittar på nyheterna med barnet och att hon/han kan fråga om det som behandlas.
 - Om det handlar om krig, flykt eller flytt till ett annat land, fråga barnet vad han eller hon har tyckt om händelsernas olika skeden.

3. Fråga hurdana tankar händelsen/nyheten väckte.

- Vad tänkte barnet först, vad efter det osv.
- Acceptera också underliga tankar som ett normalt sätt att reagera på en ångestfull situation.
- Berätta att vuxna funderar på vad man kan göra åt saken.

- Fråga om barnet har några tankar kring vad hon/han kunde göra åt saken själv, tillsammans med vänner och skolkompisar eller tillsammans med vuxna.
- Förhåll dig engagerat och uppmuntrande till förslagen.

4. Fråga hurdana känslor händelsen/nyheten väckte.

- Känn igen förändringar i barnets aktivitetsnivå: en förhöjd aktivitetsnivå kan kännas i kroppen i form av spänning, hjärtbultning, snabbare andning, illamående, förminskad matlust och smärtor. En sänkt aktivitetsnivå kan i sin tur märkas i form av trötthet, kraftlöshet och förlamning.
- Barnen i samma familj kan reagera på olika sätt trots att situationen är den samma, beakta varje barn individuellt.
- Berätta för barnet på vilka sätt du märker av förändringarna i barnets kropp.
- Lägg också märke till de förändringar som du märker av i din egen kropp, korrigera din kroppsposition vid behov och andas djupt. Drick ett glas vatten och bjud också vatten åt barnet.
- Berätta att känningarna är kroppens egna naturliga sätt att reagera på en ångestfull situation.
- Med barn som uppvisar en förhöjd aktivitetsnivå kan du göra övningar som lugnar kroppen. T.ex. kan man göra andningsövningar med små barn genom att blåsa fjädrar, såpbubblor. Barnet kan bl.a. omväxlande blåsa ut kall och varm luft i sin egen hand.
- Med barn som uppvisar sänkt aktivitetsnivå kan du göra övningar som aktiverar kroppen, t.ex. aktiverande lek, dans eller någon annan form av behaglig rörelse. Stretcha med barnet, klappa med händerna, rulla med ögonen eller följ ett finger med ögonen från en sida till en annan. Det går också att låta kroppen spänna sig och slappna av om vartannat, ni kan stiga upp och stå och sitta ner några gånger efter varandra.
- Om det handlar om krig, flykt eller flytt till ett annat land, fråga barnet hur han eller hon känner kring det. Hur känns det att prata om dessa ämnen?

- Beröm barnet när hon/han ger ord för känslor. Berätta till honom/henne att det är naturligt att känna olika känslor som t.ex. rädsla och ångest.

- Låt barnet uppleva glädje över det som är bra just nu. Tänk tillsammans på några saker som för närvarande skapar glädje, som att vara tillsammans, kompisar, någon egen leksak eller ett fint minne.

5. Återför diskussionen till den här stunden, berätta var ni är just nu och att det på det stället är tryggt. Stabilisera barnet genom att påminna honom/henne om att hon/han tas hand om och är älskad. Berätta vad ni ska göra till näst, t.ex. fara ut på gården, fara och äta, göra läxor, fara till hobbyn osv.



6. Tacka barnet för diskussionen och för att hon/han litade på dig. Berätta, att ni kan prata mera om situationen senare ifall barnet känner behov av det.

7. Be om professionell hjälp ifall du upplever situationen för krävande för dig själv. Du kan ta kontakt med kommunens hälsovård, skolhälsovården, barnskyddet eller vuxensocialarbetet samt med kristelefoner som har telefonjour.