

Att hjälpa barn eller unga i krissituationer

För att överleva behöver barn mer omsorg och skydd än vuxna. Barn och unga har inte den tillit som livserfarenhet ger för att klara av svårigheter. Därför är närstående vuxnas sätt att reagera på en upprörande händelse och erbjuda stöd särskilt viktigt för dem.

De allmänna principerna för psykiska första hjälpen kan tillämpas även när man hjälper barn eller unga. På den här webbplatsen hittar du information om barns och ungas sätt att reagera på upprörande händelser och tips för hur du kan hjälpa ett barn eller en ung person som drabbats av en kris.

Hur reagerar barn på kriser?

Barn förstår situationen utifrån sin utvecklingsnivå. Ju mindre barnet är, desto starkare reagerar hen på reaktionerna från vuxna i närheten och inte på själva händelsen. Förmågan att förstå även andra människors erfarenheter utvecklas så småningom. Ett litet barn kompletterar saker som hen inte förstår med hjälp av sin fantasi.

Barnets förmåga att identifiera och namnge sina behov med hjälp av ord är begränsad. Därför kan barnets sätt att reagera och uttrycka sina känslor förvirra den vuxna. Ett barn kan till exempel börja uppföra sig som ett yngre barn, bete sig aggressivt eller klänga sig fast vid sina föräldrar.

Krisen kan inverka på bland annat barnets lek, skolgång och hobbyer, sömn- och matvanor, aktivitet, koncentrationsförmåga eller vilja att vara med andra. Å andra sidan kan barnet även fortsätta att leka som vanligt och hantera sin oro till exempel genom att rita.

Hur reagerar unga personer på kriser?

Ungdomar reagerar vanligtvis mer som vuxna i stressande situationer. En ung person kan redan känna stark sorg, självmedvetenhet, skuld och skam. Den unga kan även vara överdrivet mån om andra eller bete sig självcentrerat och känna självömkan.

Krissituationer kan orsaka även stora förändringar i unga personers världsbild och få dem att känna hopplöshet inför nuet och framtiden. En upprörande händelse kan synas i den ungas skolgång eller i studierna, i hobbyn, i kompisrelationer och i förmågan att koncentrera sig. Ungdomar som drabbats av en kris kan ta risker, agera självdestruktivt eller aggressivt.

Tips för att stödja barn i olika åldrar i krissituationer

1. Att stödja ett litet barn i en krissituation

- Fysisk närhet ger trygghet. Ge närhet och krama barnet.
- Håll en regelbunden måltids- och sömnrhythm.
- Tala med lugn och mjuk röst. Skydda barnet från höga ljud och kaotiska situationer.

2. Att stödja ett barn i lekåldern eller ett litet skolbarn i en krissituation

- Ge barnet mer tid och uppmärksamhet än vanligt.
- Håll regelbundna rutiner och tidtabeller.
- Barn i lekåldern och även äldre kan komplettera det som har hänt med hjälp av sin fantasi. Förklara vid behov för barnet att det hemska som hänt inte är hens fel.
- Ge barnet möjlighet att leka och koppla av.
- Ge barnet information om händelsen utifrån hens utvecklingsnivå, men undvik detaljer som skrämmer barnet.
- Låt barnet vara nära dig om hen är rädd eller vill klänga sig fast vid dig.
- Påminn barnet ofta om att hen är trygg.
- Var tålmodig om barnet börjar uppföra sig som ett yngre barn och exempelvis suger på tummen eller kissar i sängen.

3. Att stödja ett äldre barn eller en ung person i en krissituation

Ungdomar söker stöd inte bara hemifrån, utan även från sina kompisar och på nätet. Hos andra ungdomar, på nätet och i sociala medier hittar den unga snabbt information och erfarenheter från andra som varit med om samma eller en liknande situation.

Som vuxen kan du lätt hamna utanför den ungas sociala kretsar. Din närvaro är ändå viktig: som en trygg vuxen kan du hjälpa den unga att fundera på diskussionerna som hen haft med andra ungdomar och ge en bakgrund till påståenden och uppgifter som hen stött på till exempel i sociala medier.

Även om den unga inte nödvändigtvis vill prata om situationen med dig genast, ska du vara närvarande och tillgänglig.

- Ge den unga mer tid och uppmärksamhet än vanligt.
- Hjälプ hen att hålla regelbundna rutiner: till exempel sömn- och mattider.
- Ge information om det som hänt och berätta vad som händer just nu.
- Låt den unga personen vara ledsen. Förvänta dig inte att hen ska vara stark. Acceptera hens känslor utan att döma.
- Lyssna när den unga berättar om sina tankar och rädslor. Det är ofta lättare att börja prata om ni samtidigt gör något annat – till exempel kan hemsysslor, en idrottshobby, att bada bastu eller en bilresa erbjuda en naturlig miljö, där ni kan prata.
- Ha tydliga regler och förväntningar i vardagen tillsammans med den unga.
- Sök tillsammans med den unga efter lämpliga möjligheter för hen att hjälpa och vara till nytta för andra.