

ETTER EN KRISE: HVORDAN SMÅ BARN HELES

Spedbarn, småbarn, og førskolebarn forstår når vonde ting skjer, og de husker det de har opplevd. Etter en skremmende hendelse ser vi ofte atferdsendringer hos de minste barna. Det kan hende de gråter mer, blir klengete og ikke vil at vi skal gå fra dem, har raseriutbrudd, slår andre, utvikler søvnvansker, blir redd for ting som tidligere ikke var et problem for dem, og mister ferdigheter de tidligere mestret. Slike forandringer er tegn på at de trenger hjelp. Her følger noen måter man kan hjelpe småbarn på etter en krise.

S SIKKERHET KOMMER FØRST - DET LILLE BARNET DITT FØLER SEG TRYGG NÅR DU

- Holder barnet ditt eller lar det være nær deg.
- Forteller barnet ditt at du vil passe på dem når det skjer skremmende eller vanskelige ting. Med barn som fremdeles lærer seg å snakke, bruk enkle ord som «Pappa er her».
- Holder barna unna overveldende TV bilder og skremmende samtaler.
- Gjør kjente ting for barnet, som å synge en sang dere begge liker eller å fortelle en historie.
- Forteller dem hva som skal skje fremover (i den grad du vet noe om det).
- Har forutsigbare rutiner, i det minste for legging: en fortelling, en sang, en bønn, kos.
- Passer på å ha kjente mennesker rundt dem når du må forlate dem for ærend.
- Forteller dem hvor du går hen og når du kommer tilbake.

A ANERKJENN FØLELSESUTTRYKK

- Små barn oppfører seg ofte «dårlig» når de bekymrer seg eller er redde. Barn kan «utagere» som en måte å be om hjelp på. Husk! Vanskelige følelser – vanskelig atferd.
- Hjelp barnet med å benevne følelsene deres: «redd», «glad», «sint», «trist». Fortell dem at det er ok å føle det slik.
- Vis barnet ditt gode måter å oppføre seg på, som ved å si «Det er ok å være sint, men det er ikke ok å slå meg».
- Hjelp barnet ditt å uttrykke sinne på måter som ikke gjør vondt, gjennom trygge ord, lek eller tegning.
- Snakk om det som går bra, for å hjelpe deg og barnet ditt til å føle dere bedre.

F FØLG DITT BARN

- Ulike barn trenger ulike ting. Noen barn trenger å løpe rundt, andre trenger å bli holdt rundt og å være nær.
- Lytt til barnet ditt og følg med på atferden for å prøve å forstå hva de kan trenge.

E EVNE Å LA BARNET FORTELLE SIN OPPLEVELSE AV HVA SOM SKJEDDE UNDER OG ETTER KRISEN

- Å ha en historie hjelper barnet ditt med å skape mening rundt det som skjedde og å håndtere det bedre.
- Barn bruker lek til å formidle sin historie. For eksempel kan de lage eksplosjonslyder for å vise hva de har opplevd. De kan gjemme seg i et skap for å vise hvordan det var å oppholde seg på et tilfluktssted.
- Vær sammen med barnet om å vise og fortelle, ikke bare hva som skjedde, men også hvordan dere begge følte dere.
- La barnet viser vei når dere forteller historien deres. Når historien er vanskelig, kan barnet ditt trenge pauser: å løpe fra seg, å bli holdt inntil, eller å leke noe annet. Det er ok. De kommer tilbake til fortellingen når de er klare.
- Det kan være tungt for den voksne å se og lytte til barnas lek og historie om det de har opplevd. Den voksne trenger også støtte hvis det er for vanskelig å lytte uten å bli overveldet.

T TRYGGE BÅND – SØK KONTAKT TIL STØTTENDE MENNESKER, FELLESSKAP, KULTUR, & RITUALER

- Enkle ting som en kjent godnatthistorie, en sang, en bønn, eller familietradisjoner minner deg og ditt barn om deres levemåte og tilbyr håp.
- Hvis du tilhører en gruppe, som et trossamfunn, prøv å finne måter å etablere kontakt med dem på.
- Du hjelper barnet ditt best ved å ta vare på deg selv. Søk støtte fra andre når du trenger det.

Y YNDLINGSPERSON: DITT BARN TRENGER DEG

- Forsikre barnet ditt om at dere vil forbli sammen.
- Det er vanlig for små barn å være klengete og bekymret for å bli skilt fra deg.
- Bare det å være sammen med barnet ditt, hjelper, selv om du ikke kan løse alle problemer.
- Hvis du må gå fra barnet ditt, la dem vite hvor lenge du blir borte og når du kommer tilbake. Hvis mulig, legg igjen noe som er ditt, eller et bilde av deg som barnet ditt kan ha.