

Barn og ungdoms reaksjoner på krise

Barn 0–12 år:

Barn reagerer ulikt på kriser. Noen er lite opptatt av det som skjer utenfor deres egen verden, mens andre får med seg mye. Alder, personlighet og tidligere erfaringer/hendelser i barnas liv spiller en rolle. Du kan oppleve at barnet ditt får reaksjoner som:

- Vil være nær fysisk – redsel for at noe galt vil skje
- Frykt, redsel, bekymring, tristhet, irritabilitet og sinne
- Søvnforstyrrelser – problemer med å få sove, mareritt
- Spørsmål og usikkerhet rundt hva som har skjedd
- Opptatt av det som hendte i samtaler, lek og/eller atferd

Ungdom 13–18 år:

Ungdommers reaksjoner påvirkes av hvor selvstendig ungdommen er, personlighet og tidligere erfaringer. I en krise kan enkelte ungdommer bli svært avhengige av foreldrene, andre kan løsrive seg for tidlig. Vanlige krisereaksjoner hos ungdom kan være:

- Irritasjon, depresjon, uro, engstelse og søvnforstyrrelser
- Gjenopplevelse av selve hendelsen – prøver å unngå å tenke på det som skjedde
- Problemer med å spise, vansker med konsentrasjon, irritabilitet og økt skvettenhet
- Kroppslige plager, som hodepine, magesmerter eller forverring av sykdommer
- Nedsatt konsentrasjon og innsats på skolen og mangel på interesse for aktiviteter
- Utfordringer med å gjennomføre daglige gjøremål, aktiviteter og interesser
- Påvirkning på hvordan en kommer overens med familie og venner

Generelle råd til foreldre:

- Det er viktig at foreldre tilpasser samtalene etter barnets alder og evne til å forstå. Ikke tving barnet til å snakke om hendelsen dersom du opplever at barnet virker ubekymret. Mange barn vil klare seg fint uten hjelp fra voksne.
- Lytt til barnet/ungdommen. Hør på hvilke tanker de har, og la det være styrende for samtalen.
- Følg med på reaksjonene som er nevnt ovenfor.
- Ikke vær redd for selv å vise følelser i samtaler med barnet ditt. Du fremstår som en god rollemodell for ditt barn hvis du viser følelser og klarer å sette ord på det du føler. Det er viktig at barnet ser at foreldrene klarer å roe seg selv, og ikke blir overveldet av egne følelser.
- Søk hjelp og støtte hos andre nære omsorgspersoner ved behov.

Foreldre til barn 0– 6 år

- De aller minste barna merker fort stemningsendringer hos foreldre, men så lenge du som forelder virker trygg, opplever de også selv å være trygge.
- Forsøk å opprettholde de dagligdagse rutinene. Leggerutiner, måltider, osv. Det skaper trygghet og forutsigbarhet for barna.
- Informasjon til barn i denne alderen bør være konkret, og figurer eller leketøy kan bli brukt til å forklare. For eksempel kan man bruke en teddybjørn som forteller og legofigurer som de ulike aktørene. Den voksne og barnet kan bytte på å holde teddybjørnen og fortelle hva som skjer, og hva legofigurene tenker og føler i situasjonen.
- Det er viktig at barna får leke hendelsen mange ganger hvis de ønsker det. Barn som over tid ikke kommer videre, og stadig gjentar deler av hendelsen i leken, kan få hjelp av voksne til å lage andre «avslutninger» på historien.
- Aksepter at barna kan ha behov for ekstra nærhet og trygghet i denne perioden. Det kan innebære et trygt fang, at de vil søke trøst på natten eller ønsker å sove med lyset på. Å være med barna i lek og aktiviteter er både kontakt- og trygghetsskapende.

Foreldre til barn 6–12 år:

- Samtaler med jevnaldrende kan bidra til misforståelser, rykter, frykt og fantasier. Prøv å sørge for at barna har riktig informasjon, og spør dem gjerne om hvordan de snakker om hendelsen på skolen. Det vil gi deg innblikk i barnets forståelse av situasjonen.
- Hvis du synes spørsmålene barna stiller er vanskelige å svare på, kan det være lurt å ta seg tenkepauser. Du kan svare barnet med: «Dette var et godt spørsmål. Jeg har ikke svaret på det nå, men det skal jeg finne ut av og svare deg litt senere».
- Dersom barnet ditt opplever at andre barn eller voksne er redde, engstelige, triste eller sinte, går det an å forklare til barnet hvorfor det er slik og hva dette handler om. Det vil hjelpe barnet å forstå andres reaksjonsmønstre bedre.
- Aksepter at barna kan ha behov for ekstra nærhet og trygghet i denne perioden. Det kan innebære et trygt fang, at de vil søke trøst på natten eller ønsker å sove med lyset på. Å være med barna i lek og aktiviteter er både kontakt- og trygghetsskapende.
- Rutiner og faste gjøremål gir både struktur og forutsigbarhet for barna.
- Skap gjerne trygghet ved å fortelle om at mange vil hjelpe: myndigheter, politi, forsikringsselskap, helsepersonell, støtte fra lokalsamfunnet og resten av befolkningen. Si at barn blir spesielt godt tatt hånd om og vil få all den hjelp de trenger.

Foreldre til ungdom 12–18 år:

- Det som hjelper mest for mennesker som har opplevd voldsomme hendelser, er støtte fra sosialt nettverk, som familie og venner.
- Snakk gjerne med ungdommen om vanlige krisereaksjoner. Fortell at reaksjonene kan påvirke både hvordan de tenker og føler, både om hendelsen og det som skjer her og nå.
- Styrk ungdommens naturlige selvstendighetstrang ved å støtte deres egne strategier for å håndtere situasjonen.
- Finn ut hva du kan gjøre noe med og hva du ikke kan gjøre noe med. Fokuser på det du *kan* påvirke, det vil redusere stress.

- Ta vare på deg selv! Ikke forvent for mye av deg selv eller andre. Ta kontakt med støttende familie, venner eller hjelpeapparatet ved behov.

Informasjonen er hentet fra:

<https://krisepsykologi.no/hva-skal-vi-si-til-barna-om-skredet-i-gjerdrum/>

<https://www.nkvts.no/prosjekt/terrorangrepet-opplevelser-og-reaksjoner-hos-de-som-overlevde-pa-utoya>

<https://www.psykososialberedskap.no/hva-kan-foreldre-gjore>

<https://www.psykososialberedskap.no/alderstilpasset-hjelp-og-stotte/>