

Til foreldre og foresatte ved barneskolene i Gjerdrum kommune

Ulike reaksjoner på krise

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

- Økt behov for å være nær sine kjære – redd 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

Generelle råd:

- Det er viktig at dere som foreldre tilpasser samtalene etter alder og evne til å forstå.
- Lytt til barnet! Hør på hvilke tanker de har, og la det være styrende for samtalen.
- Vær observant overfor de ulike reaksjonene som er nevnt ovenfor. Ikke tving barnet til å snakke om hendelsen, dersom du opplever at barnet virker ubekymret.

Barn i skolealder

- 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.
- Ikke vær redd for selv å vise følelser i samtaler med barnet ditt. Du fremstår som en god emosjonell 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 følelsesmessige reaksjoner.
- Rutiner, faste gjøremål og aktiviteter gir både struktur og forutsigbarhet, og gir også rom for at barnet kan få pause fra det vonde og delta på arenaer som gir tilhørighet og mestring.
- 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.

Trenger du råd og hjelp, ta kontakt med:

- Gjerdrum kommunes hjelpetelefon for støttesamtaler og veiledning. Tlf: 481 11 436, åpningstid 10-18.
- Helsepsykeleier og sosiallærer ved de ulike skolene.

Informasjonen er hentet fra:

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