

## Til foreldre og foresatte i barnehager i Gjerdrum kommune

### **Ulike reaksjoner på krise**

Barn reagerer på ulikt 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 og huskereglar til deg som forelder:**

- Det er viktig at dere som foreldre tilpasser samtaler 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 ditt til å snakke om hendelsen, dersom du opplever at barnet virker ubekymret.

### **Gi barna trygghet**

- De aller minste barna merker fort stemningsendringer hos foreldre, men så lenge du som forelder er trygg, opplever de også selv å være trygge.
- Søk hjelp og støtte hos andre nære omsorgspersoner ved behov
- Oppretthold de samme dagligdagse rutine. Leggerutiner, måltider osv. Det skaper trygghet og forutsigbarhet for barna.
- 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. Nærvær i barns aktiviteter og det å gjøre ting sammen med barna er både kontakt- og trygghetsskapende.

Informasjonen er hentet fra: <https://krisepsykologi.no/hva-skal-vi-si-til-barna-om-skredet-i-gjerdrum/>, bearbeidet av Regionalt ressursenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS Øst.



### **Trenger du råd og hjelp, ta kontakt med:**

- Gjerdrum kommunes hjelpetelefon for støttesamtaler og veiledning. Tlf: 481 11 436, åpningstid 10-18.