



Rädda Barnen

Till dig vars barn nyligen varit med om något skrämmande



Stabila vuxna gör barn lugna och trygga. Som förälder är du den viktigaste personen i ditt barns liv. Även om det kan kännas omöjligt finns det mycket du kan göra för att hjälpa ditt barn genom den svåra situationen:

- Börja med att berätta för barnet att faran är över och att ni är tillsammans.
- Bekräfta med enkla ord de känslor barnet visar. *Du låter rädd, är det så? Du ser ledsen ut, stämmer det?*
- Ge barnet saklig och åldersanpassad information om vad som hänt.



Illustrationer: Stina Wirsén



- Visa barnet att du finns tillgänglig för att hjälpa, lyssna och lugna men också för att göra andra saker om barnet vill det. Lek något barnet brukar tycka om eller spela ett spel.
- För de minsta barnen brukar närhet vara det som bäst lugnar. Du kan vagga, trösta och kanske sjunga något som ni brukar sjunga.
- Var inte rädd att fråga hur barnet känner och tänker men pressa det inte att prata om det inte vill det just nu.
- Avlasta barnet från skuld. *Du har inte gjort något fel. Du gjorde allt du kunde just då.*

- Håll i era rutiner kring mat, sömn och aktivitet men sänk en period kraven på till exempel skolarbete om barnet behöver det.
- Stärk känslan av hopp: Vi kommer att göra bra och roliga saker igen även om det inte känns så just nu.

De flesta barn och ungdomar återhämtar sig av egen kraft med stöd av sina närstående. Men för en del barn kan skrämmande händelser utlösa olika former av psykisk ohälsa. Då kan det vara klokt att ta hjälp av professionella.

På www.raddabarnen.se kan du läsa mer om hur du kan stötta ditt barn.

Viktiga saker just nu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.raddabarnen.se