

När krisen är framme – för förälder

I livet kan det uppstå situationer och händelser som blir väldigt jobbiga, skrämmande eller ledsamma för både familjer och barn. Alla reagerar olika i krissituationer, man kan exempelvis bli ledsen, rädd, arg eller inte visa några känslor alls. Det är viktigt att komma ihåg att det inte finns något rätt sätt att reagera på en kris, alla har sitt eget sätt att hantera jobbiga händelser.

Som förälder eller närstående till ett barn i kris kan det kännas både skrämmande och förvirrande att ens barn går igenom något svårt. Det kan även vara så att man själv också upplevt det som barnet upplevt, och de egna reaktionerna är starka.

De flesta barn och ungdomar som varit med om svåra händelser utvecklar inte svårigheter på sikt, utan klarar med stöd från vuxna att ta sig igenom den svåra perioden. Andra återhämtar sig inte utan behöver mer stöd och psykologisk behandling. Huruvida barnet utvecklar svårigheter på sikt beror dels på vad barnet har med sig för risk- och skyddsfaktorer sedan innan, dels på det stöd barnet får efter händelsen.

Vad är viktigt att tänka på när kris uppstår inom familjen eller för barnet?

I situationer där en kris uppstår är det viktigt att ge barnet så mycket trygghet, stabilitet och kärlek som det går. Barnet behöver:

- **Fysisk och känslomässig närhet**
- **Hjälp att förstå sina egna reaktioner, tankar, känslor och beteenden**
- **Stabilitet och struktur i vardagen**
- **Förutsägbarhet**
- **Uppmärksamma det som funkar och barnet gör bra**

Fysisk och känslomässig närhet

Det är alltid viktigt att värna om de fina stunderna man har tillsammans med sitt barn. Genom att skapa närhet bygger man tillsammans tillit och trygghet. När det finns en solid grund av trygghet, tillit och positiv samvaro blir även konflikter mindre förekommande. Efter en svår händelse kan barnet behöva extra mycket närhet, både fysiskt och känslomässigt. Barnet kanske inte vill sova själv, och behöver mer tid och uppmärksamhet för att känna sig sedd och lyssnad på. Dessa reaktioner är helt normala och det är bra att man som förälder möter upp dem. Barnet har också stor nytta av de trygga relationer till vuxna och vänner utanför familjen som funnits innan den svåra händelsen.

Hjälp att förstå sina egna reaktioner, tankar, känslor och beteenden

När barn varit med om svåra händelser, har de svårare än vanligt att ta hand om och uttrycka sina känslor på ett fungerande sätt. Man kan till exempel märka att barnet blir lättare arg, har mindre tålamod eller är tröttare än vanligt. Då behövs extra mycket förståelse av vuxna runt omkring, både i att bemöta barnet på ett sätt som lugnar, och i att förklara för barnet att dessa reaktioner är normala.

Stabilitet och struktur i vardagen

När allt inte är som det brukar blir det än mer viktigt att grundläggande rutiner fungerar så gott det går. Regelbundet intag av mat, regelbundna tider för sömn och att kroppen får röra på sig är viktigt

för att ge kroppen de bästa förutsättningarna för att hantera svåra situationer. Det kan vara så att barnet inte klarar av de krav och uppgifter som hen vanligen klarar av, till exempel sysslor hemma eller skolarbete. Då kan kraven behöva sänkas under en period. Som förälder kan man fokusera på att se till så barnet har de rutiner och aktiviteter som behövs för trygghet och för att få positiva inslag i vardagen. De andra kraven kan vänta lite, barnet kommer klara dem i framtiden.

När något omskakande hänt, är vi extra beroende av ökad förutsägbarhet. Det kan till exempel handla om att barnet behöver mer förberedelse inför aktiviteter och händelser, speciellt sådant som avviker från det vanliga.

Uppmärksamma det som funkar och som barnet gör bra

Barn som varit med om svåra händelser kan uppleva en ökad otrygghet även i situationer som hen tidigare känt sig trygg i. Man kan få tankar om att världen är farlig, eller oro inför särskilda situationer eller platser. Som förälder kan man normalisera barnets reaktioner, och samtidigt uppmuntra barnet att behålla sina förmågor i situationer som objektivt inte är farliga. Under en period kan barnet behöva följas och skyddas lite mer, men på sikt är det viktigt att försöka hjälpa barnet att inte undvika för många situationer. Det är också bra att hjälpa barnet hitta egna coping-strategier som hen kan använda i svåra stunder. Det kan till exempel handla om att lyssna på sin favoritmusik för att somna, eller ta ett varmt bad för att lugna sina känslor.

Barn behöver pauser från att tänka på det jobbiga som hänt. Det är bra att fortsätta med de aktiviteter och rutiner som är vanliga. Som förälder kan man tänka på att även samtala om vardagliga, skojiga saker med barnet.

Ta hand om den egna hälsan

Eftersom barnet har stor nytta av lugna och trygga vuxna omkring sig, är det bra att som förälder fundera på hur man kan göra för att ladda sina batterier för att orka bemöta barnet på ett bra sätt. Även som vuxen hjälps man av goda rutiner och att ta hand om den fysiska hälsan. Prata med andra runt omkring dig kring din vardag och dina förutsättningar, för att se om det går att sänka dina egna krav under en period. När man själv som förälder varit med om den svåra händelsen, kan även det egna känslolivet vara mycket påverkat. Ibland har man då ännu svårare att bemöta barnet på ett lugnt sätt. Om det går, är det bra att försöka bytas av emellan föräldrar och/eller andra vuxna när det behövs. Om man själv behöver hjälp som förälder att bearbeta det som hänt, är det viktigt att ta hjälpen.

Vilka andra viktiga vuxna finns det?

Det kan vara en bra idé att fundera kring vilka i barnets och familjens närhet som kan stötta upp och hjälpa till på sina sätt. Olika vuxna kan ha olika funktioner – till exempel kan en vuxen hjälpa till med läxor, en annan kan hjälpa till med fritidsaktiviteter. Om det finns vuxna, till exempel släktingar, kan det vara bra att hjälpas åt så att du som förälder får andningspauser. Tänk på att du behöver fungera som förälder under lång tid!

Tips för att läsa vidare:

- **När något har hänt – en broschyr som finns som pdf på Rädde barnens hemsida**
- **Rädde barnen har en app som heter Safe Place, med olika övningar för att lugna sig**
- **På bris.se finns många resurser, till exempel övningar som hjälp i att somna**