


Foreldrehefte

Når barn opplever kriser og sorg





I løpet av livet vil alle mennesker oppleve kriser. Mange barn opplever dette allerede tidlig i barndommen. Kriser kan være dramatiske hendelser som skjer uten forvarsel, eller hendelser som gradvis utvikler seg, for eksempel sykdom og samlivsbrudd. Tap gjennom dødsfall eller skilsmisse er kanskje det vanligste småbarn opplever, og derfor vektlegges sorg spesielt i dette heftet. At et barn gjennomgår en sorg eller krise, kan være mer eller mindre synlig for omgivelsene.

Dette heftet gir informasjon om hvordan barn kan oppleve og reagere på kriser og sorg. Det inneholder også noen enkle råd om hvordan du kan snakke med og hjelpe barnet ditt i møtet med kriser og sorg. Heftet er utarbeidet i samarbeid med Senter for krisepsykologi.

Krisereaksjoner hos barn kan skyldes

- alvorlig sykdom eller død i familien eller i nær omgangskrets
- skilsmisse og flytting
- at noen i barnehagen mister foreldre, søsken, eller at noe skjer med ansatte eller andre barn i barnehagen
- at barnet tror at foreldre, søsken eller det selv er i fare
- ulykker eller andre kritiske situasjoner barnet ser eller hører om
- skremmende hendelser som blir formidlet i medier

Det er barnets opplevelse som bestemmer hva som oppleves som krise eller sorg. Det betyr at opplevelser voksne ser på som ufarlige, kan oppleves svært truende for et barn som forstår situasjonen annerledes. Opplevelser som utløser kriser hos voksne, trenger derimot ikke gjøre det hos barn. Det kan være fordi barnet ikke skjønner omfanget av det som skjer.

Hvordan reagerer barn?

Barn sørger på ulike måter. Sammenlikner vi barns og voksnes sorg, er det flere likheter enn ulikheter, for eksempel savn og lengsel. Mange barn reagerer mindre enn voksne forventer, og noen ganger er det ingen synlige reaksjoner i det hele tatt.

I starten kan barnet reagere med sjokk, lamslåthet, fornektelse, protest eller ved å vise sterke følelsesmessige reaksjoner. Etter hvert vil barnet kunne reagere med sårbarhet, engstelse, uro, tristhet, sinne eller trass.



Stor variasjon i barns reaksjoner

- vondt i kroppen som mageknip, hodepine og muskelsmerter
- uro og vansker med å konsentrere seg
- vansker med å sovne, oppvåking og mareritt er også vanlig.
Søvn er et godt barometer på hvordan barn har det
- kan kjenne skyld helt uten grunn
- er "på og av" i sorgen, glad i ett øyeblikk og trist i det neste
- økt behov for nærhet og trygghet
- mer fysisk aktiv
- kan trenge litt tid for seg selv

Barns forståelse av kriser eller sorg

Barn kan ta ting bokstavelig og ha vansker med å se langsiktige konsekvenser. Barn følger med, de tenker over det de hører og ser, og de trekker sine egne konklusjoner.

Ved krise og sorg er det viktig at foreldre støtter barnet til å forstå og mestre det som har skjedd. På den måten bidrar du til at barnet utvikler evnen til selv å mestre lignende hendelser i fremtiden.



Kontakt mellom foreldre og barnehage

Om barnet har opplevd eller opplever noe som er vanskelig hjemme, er det viktig at du informerer barnehagen slik at de ansatte kan støtte barnet. Fortell gjerne hvordan du ønsker at barnehagen skal støtte. Det er naturlig at barn beskytter foreldre om de ser at noe er vanskelig for dem. Da er det godt å kunne snakke med en voksen i barnehagen.

Du skal kunne være trygg på at barnehagen ivaretar barnet, og at barnehagen har rutiner og kommuniserer godt. God kommunikasjon mellom foreldre og barnehageansatte er svært viktig, både i akutfasen og i oppfølgingen over tid. Barnehagen bør informere om hvordan de opplever barnet, og beskrive hvordan barnet reagerer og har det. Informasjon om hvordan barnehagen følger opp og støtter barnet, er viktig.



Hvordan kan du hjelpe barnet ditt?

Barn reagerer ulikt, men reaksjonene deres er i stor grad avhengig av hvordan voksne reagerer, og hvordan voksne snakker og tar vare på dem. Dette blir grunnlaget for hvordan barnet mestrer egne reaksjoner, følelser og tanker.

Det finnes ikke allmenngyldige svar på hvordan det er rett eller best å handle i en gitt situasjon. Det sentrale er å finne fram til hva som passer best for nettopp ditt barn ut fra den situasjonen som har oppstått. Det er ikke alltid enkelt å være til stede for barnet når du selv kan være sterkt påvirket av det som har skjedd. Ta imot hjelp fra familie, venner, arbeidskolleger eller fagpersoner om krisen eller sorgen rammer, slik at du kan være til stede for barnet ditt.

I hverdagen

At hverdagen forløper så normalt som mulig, gir forutsigbarhet for barnet. Vektlegg at tryggheten opprettholdes. Faste rutiner rundt måltider og leggetid og kjente ting som kosedyr bidrar til dette. Når barnet skal legge seg, dukker ofte de vanskelige tankene opp. Barn i sorg er sårbare og kan ha vansker med å være borte fra foreldrene. Gi barnet ekstra trygghet for at du kommer tilbake, for eksempel når du leverer i barnehagen.

Det er viktig å sette av tid til å senke tempoet. Forsøk å ta deg tid til å snakke med barnet, svare på spørsmål, tid til å lytte og tid til hverdagslige gjøremål som kanskje tar litt lengre tid. Barnet må få forholde seg til sitt eget tempo. Inviter barnet til samtaler om tanker og bekymringer det har. Husk at barnet kan få nye bekymringer med økende alder. La barnet uttrykke hva det har opplevd eller opplever gjennom aktiviteter. Barn har behov for å uttrykke seg på flere måter, for eksempel ved å leke, tegne eller forme.



Barnet kan reagere annerledes på situasjoner i hverdagen enn hva det vanligvis gjør. Barnet kan lettere grine eller bli sint og komme opp i konfliktsituasjoner. Det er derfor viktig at omsorgspersonene rundt barnet har forståelse for situasjonen og prøver å være til støtte for barnet. Vis at det er tillatt å vise følelser. Om barnet ser deg gråte, forklar hvorfor du er trist, og at det ikke er farlig at du gråter. Barn har lov til å trøste, men det er ikke deres ansvar.

Barnets spørsmål

- Gi barnet konkrete forklaringer. Ikke undervurder deres behov for å forstå, men tilpass dette til alderen.
- Vær åpen og ærlig uten å gi alle detaljer.
- Legg vekt på fakta. Dette kan stanse unødvendig forvirring og frykt. Et hendelsesforløp må ofte gjennomgås flere ganger.
- Lytt til barnet når det snakker om sine opplevelser, tanker eller bekymringer.
- Hjelp barnet med å rydde i tanker og bekymringer ved å snakke om det som angår barnet, og besvar alle spørsmål.
- Husk at barnet har rett til å ha sitt eget perspektiv.
- Ikke krev at barnet skal sette ord på følelsene sine.
- Uttrykker barnet skyldfølelse, gi barnet forsikringer om at ingenting de har tenkt, sagt eller gjort førte til det som skjedde.



Ved dødsfall

- La barnet være med i ritualer, men forbered det på hva som skal skje, forklar hva som skjer underveis, og følg opp etterpå med samtale og svar på spørsmål. Forklar med enkle ord hva døden er; håret og negler stopper å vokse, hjertet slår ikke, osv.
- Fortell at den døde ikke kommer tilbake (unngå å snakke om søvn og reise).
- Ha minner fremme. Husk at barnet kan vende tilbake til det som skjedde i tankene etter lang tid.

Om en krise rammer familien, kan du bli engstelig for at noe skal skje med barnet ditt, da er det viktig at du

- øver deg gradvis på å slippe barnet fra deg
- sjekker barnets sikkerhet uten at barnet merker det
- bruker enkle avspenningsøvelser
- skjerner deg fra beretninger som forsterker din engstelse, for eksempel om barn som skades eller dør
- snakker med barnet ditt om at du er blitt ekstra engstelig, og forklar hvorfor



Når bør du søke hjelp for barnet?

Noen ganger kan det være viktig å søke hjelp for barnet. Hos fastlegen, ved helsestasjonen og hos pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) kan du få hjelp. Du kan også drøfte dette med barnehagen. Du bør vurdere å søke hjelp dersom

- barnet endrer atferden dramatisk etter det som har skjedd, og dette fortsetter i ukene etterpå
- barnet trekker seg tilbake fra andre, blir veldig urolig eller stadig klager over vondt i magen eller hodet

Om barnet var vitne til noe forferdelig, kan dere følge med på søvnen. Redsel for å sove eller stadige oppvåkninger eller mareritt kan vise at barnet har påtrengende minner. Gjentatt og vedvarende lek om det som skjedde, uten noen endring, kan også fortelle om tilbakevendende minner.

Hvis krisen rammer, er dere som foreldre de viktigste personene i barnets liv. Rolige, gode rollemodeller gir barn trygghet som gir læring for livet om hvordan vanskelige situasjoner kan møtes.



Telefon 23 30 12 00
www.utdanningsdirektoratet.no