



Hvordan snakker vi med børn,

når det er rigtig svært?

Børn har brug for, at de voksne hjælper med at bearbejde traumatiske oplevelser.

Det kan være i forbindelse med dødsfald, alvorlig sygdom/ulykke eller ved dybe forandringer i deres liv.

Også på disse punkter er børn selvfølgelig forskellige, men fælles for dem er, at de endnu ikke har de nødvendige erfaringer, til at klare traumatiske oplevelser på egen hånd.

Hvor meget hjælp det enkelte barn har brug for er meget individuelt, men alle børn har brugt for ekstra opmærksomhed, ekstra omsorg, samt en sikkerhed for, at de voksne lytter til dem og snakker med dem. I denne folder, kan du se hvad der er vigtigt at være opmærksom på.

Åbenhed omkring det skete.

Åbenhed omkring det skete er, uanset hvor trist og traumatisk det måtte være, den bedste støtte for barnet. Hvis et barn oplever, at der ikke er åbenhed, vil det danne nogle forestillinger og historier, som "kommer ned i maven" og ikke bliver bearbejdet.

Vær samlet, klar og nænsom.

Det er den voksnes opgave at være samlet, klar og nænsom. Uanset hvor svært det er.

Det er den voksnes ansvar ikke at give egne sorger og bekymringer videre til barnet.

Vi må gerne vise barnet, vi er kede af det, men den voksne bærer ansvaret for at være så "samlet", at barnet bevarer visheden om, at den voksne kan tage ansvar for det. Det må ikke ende med, at rollerne byttes om, og barnet oplever at skulle trøste den voksne.

Alle spørgsmål er i orden.

Det er vigtigt at vise barnet, at det er helt i orden at spørge om sygdom og død. At spørge hjælper barnet til at komme gennem sorgen. Svar så ærligt som muligt. Børn kan godt acceptere at voksne ikke ved alting! Ofte sætter død, sygdom og sorg mange store tanker i gang hos børn. Det kan være der kommer spørgsmål som: "Kan du også dø mor", "Hvornår dør jeg?" Det kan føles overvældende at skulle svare på, både fordi vi ikke nødvendigvis kan give et klart svar og fordi spørgsmålene ofte rører ved stærke følelser i os selv.

Spørgsmålene viser, at barnet søger svar, som det ikke kan finde uden en voksens hjælp. Og ofte dækker spørgsmålet over, at barnet har en vigtig historie, som det vil dele med en voksen. Derfor stilles spørgsmålet også for, at barnet kan sikre sig, at den voksne har tid og overskud.

Vær så konkret som muligt.

Et barn har brug for, at det gøres så konkret som overhoved muligt. Brug et almindeligt dagligdags sprog omkring det, der er sket/sker. Sammenlign ikke døden med søvn eller en rejse, men understreg, at den døde ikke kommer hjem igen og at en død ikke kan sove, spise, lege osv.

Hold godt øje.

Børn sørger og bearbejder traumatiske hændelser på hver deres måde. Børn veksler mellem sorg og leg og nogle er måske endda i perioder stort set uberørte. Det er også helt naturligt.

Nogle børn stiller en masse spørgsmål og får gennem dem, bearbejdet oplevelsen. Hos andre børn oplever vi, at der sker en ændring i deres væremåde og at de reagerer anderledes end de plejer. Det kan måske give sig udslag i, at barnet er utryk ved sengetid, trækker sig mere tilbage, græder oftere, bliver mere vred osv.

Her skal vi voksne være særligt opmærksomme, da det jo netop kan være en reaktion på manglende bearbejdelse.

Søg hjælp

Det kan selvfølgelig være rigtig svært at hjælpe sit barn igennem sorg og krise. Både fordi det rummer så store følelser og spørgsmål som det gør, men også fordi vi, som forældre, også er påvirket af det skete. Derfor er det rigtig vigtigt at søge hjælp, hvis I bliver i tvivl om noget, eller er usikre på om I kan støtte jeres barn tilstrækkeligt i at håndtere det.

Udover de samtaler vi selvfølgelig altid er klar til i børnehaven, kan det være en god ide at tale med f.eks. lægen eller sundhedsplejer ligesom kommunens Børne – og familieafdeling kan tilbyde rådgivning og vejledning f.eks. gennem Familiehuset eller psykologer i rådgivningen.

Hvis du ønsker mere viden om *Børn og sorg* kan vi anbefale, at du benytter Kræftens bekæmpelses hjemmeside:

canser.dk

Her er der en masse godt materiale, du kan bruge. Også når det ikke konkret handler om cancer.

Der findes også Apps der beskæftiger sig med *Børn og sorg*. Nogle af dem indeholder både elementer til brug sammen med børnene og elementer, der er rettet mod de voksne omkring barnet.

Et eksempel på det er:

- "Børn i sorg" en app til børn og forældre, som bl.a. anbefales af Børn, Unge og Sorg

Desuden har børnehaven nogle bøger der kan læses sammen med børnene og som I, som forældre er velkomne til at låne.

Denne folder er en del af "Sorg og kriseplanen" for Bording børnehave og er udarbejdet i maj 2016.