
BØRNS REAKTIONER PÅ STRESS OG KRISESITUATIONER

– OM STØTTE TIL BØRN: FOR FORÆLDRE OG VOKSNE I BØRNS OMGANGSKREDS



BØRN REAGERER

Et barn der oplever en krisesituation, har behov for støtte og hjælp. Ligesom voksne, så reagerer børn på stress og krise.

Denne tekst forklarer børns reaktioner på stress og krisesituationer, og angiver hvordan de voksne omkring børnene, uanset om de er forældre, familie, lærere eller andre, kan hjælpe børn.

POSITIV, NEGATIV OG EKSTREM STRESS

Stress er et begreb vi kender fra hverdagen. Den opleves af mange, som noget der kun forekommer hos voksne. Men den opleves også hos børn, både positivt og negativt. Stress kan være positiv, når den får mennesker til at gøre en god indsats. Men stress kan lægge et negativt pres på både børn og voksne. Når børn konfronteres med en voldsomt krævende og voldsom situation, såsom en krise, katastrofe eller et stort tab, bliver de samtidigt udsat for en stor stresspåvirkning.

Børns reaktion på stress adskiller sig fra voksnes, og det gør deres måde at sørge på også. Ofte tolkes børns reaktioner som anderledes end de voksnes, som om at børn hurtigt glemmer og tilpasser sig en ny situation. Men det er ikke tilfældet, selvom nogle børn bevidst undlader at vise deres følelser, og heller ikke udtrykker deres sorg i ord. Børns sørgeperioder er kortere end voksnes, men en krisesituation kan have længerevarende effekt på børn end på voksne. Børn er meget udsatte under krisesituationer og under stresspåvirkning, og de har brug for hjælp og støtte fra voksne omkring dem.

BØRNS REAKTIONER

Efter en voldsom oplevelse, der involverer et tab (f.eks. af bolig, familie og venner), er børns sorg ofte kortvarig og pludseligt overstået. Man kan opleve at børn pludseligt skifter fra intens sorg til at lege og have det sjovt. Næsten alle børn leger, også selvom de lige har været igennem en voldsom kriseoplevelse.

Hos små børn kan man ofte se en aggressiv adfærd overfor voksne eller andre børn, samtidig med at de klamrer sig til voksne og viser tegn på separationsangst. I perioder kan man opleve ændringer i deres adfærd, evt. tilbagevenden til mindre børns adfærd såsom at sutte på tommelfinger, sengevædning, eller at de ikke vil sove, når de er alene. Disse reaktioner er tegn

på tab af tillid til omverdenen. I disse situationer er stabile og trygge relationer til mennesker omkring dem meget vigtige.

Ældre børn kan vise symptomer, såsom at undgå venner og voksne, og virke i dårligt humør. Nogle bliver optaget af at have kontrol ved f.eks. at blive perfektionister, mens andre mister engagement og deres interesser og f.eks. går i stå fagligt i skolen. Unge der oplever kriser kan have samme reaktioner som voksne, de kan f.eks. isolere sig, blive irritable eller aggressive.

Det er vigtigt at huske, at børns reaktioner på stress, krise og katastrofer er normale reaktioner på en ekstrem oplevelse. Det er vigtigt, at man forklarer dette til børn, når de ikke selv kan forstå deres reaktioner, eller synes det er svært at forholde sig til dem. Det hjælper til at normaliserer barnets forståelse af sig selv og dets reaktioner og følelser.

AT HJÆLPE BØRN

I en krisesituation ændrer børns omgivelser sig ofte, og det samme gør måske måden og muligheden for at hjælpe børn. Men børn hjælpes bedst ved at holde fast i de normale rutiner, helst ved at fortsat gå i skole, daginstitution og at deltage i kendte aktiviteter. Derfor er det vigtigt at genindfører rutiner så hurtigt som muligt, f.eks. ved at bevare sove- og spisemønstre, og ved at fejre fødselsdage og særlige lejligheder så normalt som muligt, så hurtigt som muligt.



Børn har brug for så normale omstændigheder som muligt, såsom at lege, være sammen med deres venner og have det sjovt. De skal have mulighed for at finde sig selv igen, og for at genfinde en oplevelse af sikkerhed og tillid til deres omgivelser. Det er vigtigt, at børns omgivelser (voksne) holder fast i deres normale adfærd, relation og rolle overfor barnet, så børn ikke overlades til at overtage voksenrollen.

Hvis det ikke er muligt for børn at have adgang til skole, institution o.lign. er det en god idé at oprette særlige steder for børn, hvor børn kan lege med andre børn og være sammen med deres forældre og frivillige. Husk at det kun er frivillige, som har fået indhentet en børneattest, der må varetage opgaver, hvor der er direkte kontakt med børn og at en frivillig aldrig må være alene med et barn jf. Røde Kors' samværspolitik om beskyttelse af børn.

BØRN SKAL HAVE BESKED

Børn og unge skal have informationer om, hvad der er sket, og om hvordan tingene forholder sig. Denne information skal tilpasses deres alder og udvikling. De voksne omkring børnene bør opfordre børnene til at stille spørgsmål, og bruge børnenes spørgsmål, som en hjælp til at tale med børnene om situationen.

Det er vigtigt at tale sammen og give information, men børn skal ikke overbebyrdes med oplysninger, som de ikke har bedt om. Det er vigtigt at være ærlig, og at bruge ord som børn kan forstå. Det er vigtigt at sige til børnene, at det der er sket ikke er deres skyld og at der er voksne, som tager hånd om situationen nu. Man skal undgå, at lade børn høre 'voksen-snak' om ting, der gør børn bange, og man skal ikke lade dem se TV alene om emner, der skræmmer dem.