

## **BARN OG UNGES REAKSJONER**

Barns og unges reaksjoner er i utgangspunktet de samme som hos voksne, og de samme råd og hjelpetiltak gjelder for dem. Barn kan etter store følelsesmessige påkjenninger reagere med påtrengende tanker, konsentrasjonsproblemer om dagen og søvnforstyrrelser med mørkreddhet om natten. Mange vil føle seg irritable og engstelige og blir på vakt overfor ytterligere farer. For små barn må en også ta hensyn til enkelte forhold: Yngre barn med sine uferdige realitetstestende evne kan bli svært skremt av hendelser som voksne vurderer som relativt ufarlige. Magiske forestillinger hos yngre barn vil også lett kunne føre til at de tror de selv forårsaket ulykken eller dødsfallet. Det er viktig å være oppmerksom på disse forhold, slik at særlig små barns hjelpebehov ikke blir oversett. Ved tap av en nær person vil barn lett bli redd for at også andre nære skal dø, noe som kan vise seg i økt behov for å være sammen med sine nærmeste. De fleste ønsker å være sammen med og snakke med foreldrene, men særlig ungdom kan ha lettere for å dele sine opplevelser og følelser med jevnaldrende, gjerne i grupper. Det er viktig med åpen og ærlig kommunikasjon og tid for samtaler som gir tankemessig og følelsesmessig mestring. La barnet få del i egne reaksjoner. Det gir dem trygghet for at de selv ikke reagerer på en unormal måte. La barna leke, tegne eller snakke om det som har skjedd.

(Kilde: ”Helhetlig omsorg” Justis- og politidepartementet)

\* \* \*

Ellers henvises til veiledningsheftet ”Små barns sorg” av Atle Dyregrov. Heftet kan bestilles hos Statens trykksakekspedisjon, bestillingsnummer Q – 0935.