

# SÅ KAN DU SOM VUXEN MÖTA BARN I TIDER AV ORO

Otäcka händelser i omvärlden kan väcka tankar och känslor hos barn som barnet kan behöva prata om. Att trygga, lugna och stärka barnets känsla av kontroll är din viktigaste uppgift. För att göra det behöver du ta reda på vad barnet funderar på och vilka tankar och frågor barnet har.

## **Var nyfiken och observant**

Utgå inte från att barnet är oroligt. De flesta barn visar på något sätt om de är oroliga. Men var extra uppmärksam och observant på signaler.

## **Ställ konkreta frågor**

Känner barnet till händelsen? Pratar de om det i skolan eller med kompisar? Finns det något som barnet funderar på eller känner oro över?

## **Informera**

Vad känner barnet till och vilken information skulle barnet vara hjälpt av för att få svar på sina frågor, känna en större kontroll och bli lugnad?

## **Överför inte din egen oro**

Det är viktigt att du är observant och inte lägger din egen oro på barnet. Det som väcker tankar och oro hos en vuxen behöver inte nödvändigtvis beröra ett barn på samma sätt.

**BRIS**

### **Prata om nyheterna**

I tider av kris kan nyheterna domineras av otäck rapportering. Fundera tillsammans med barnet på hur mycket och vilka nyheter barnet behöver ta del av. Titta gärna tillsammans. Prata också om källkritik och om att allt som sprids inte är sant.

### **Var uppriktig**

Var ärlig när du svarar på barnets frågor men ge inte barnet skrämmande detaljer och var uppmärksam på hur svaret tas emot. Påminn om att det är okej att fråga igen.

### **Inge hopp**

Berätta att det finns människor som arbetar för att situationen ska ordna sig och att de som är drabbade ska få hjälp.

### **Tänk också på att:**

Alla barn är olika, har olika erfarenheter och reagerar olika och bör därför bli bemötta på olika sätt. Barnet kan höra hur diskussioner pågår och dra egna slutsatser av dem.

Även vuxna kan behöva hjälp. Prata gärna med någon i din omgivning för stöd, råd och tips.

## **Bris erbjuder olika typer av stöd**

Vuxna med oro för barn är välkomna att ringa Bris vuxentelefon om barn på 077-150 50 50 på vardagar mellan kl. 09 och 12.

Barn kan ringa och sms:a [116 111](tel:116111), chatta och mejla på [bris.se](mailto:bris.se) dygnet runt eller besöka en Brismottagning. Det är gratis och anonymt.

Bli medlem, så att vi kan stötta och stärka ännu fler barn. Swisha 360 kronor till 900 70 90, ange namn och personnummer.

# **BRIS**