

Støtte til børn og unge, der oplever eller berøres af en voldsom hændelse

-Inspirationsmateriale til forældre og skole

PPR Aalborgs kriseteam



Aalborg
Kommune



Børn er forskellige og har behov for forskellig mestringsstøtte

Når børn oplever eller berøres af voldsomme hændelser, kan de have brug for din støtte for at kunne mestre begivenheden.

Ud fra det kendskab, som du har til barnet ud fra jeres daglige samvær, har du sikkert allerede en idé om, hvordan du bedst kan støtte barnet i forhold til dets naturlige og foretrukne mestringsstrategier.

Nedenfor finder du eksempler på mestringsstrategier og -aktiviteter, som børn spontant gør brug af eller kan opmuntres til at bruge, når de møder udfordringer i hverdagen.

Det er meget almindeligt, at børn benytter sig af forskellige mestringsstrategier, hvorfor det ofte vil være en fordel, om du tilbyder dem aktivitetsforslag fra forskellige kategorier.

Det er hensigten, at denne brochure skal inspirere både forældre og skole til at igangsætte støttende aktiviteter for børn, der oplever udfordringer efter voldsomme hændelser.

Søgen efter viden

Når børn søger viden som led i at mestre en voldsom hændelse.

Med viden menes: Information, skabelse af struktur, logik, rækkefølge i hændelsesforløbet, analyse, refleksion og problemløsning.

Mål: Skabe overblik og forståelse for hændelsen for derved at berolige nervesystemet.

Aktivitetsforslag:

- Giv faktuel viden om hændelsen i et ikke følelsesladet sprog
- Skitser hændelsesforløbet ved hjælp af en tidslinje:
Hvad skete hvornår?
- Imødegå rygtedannelse
- Orienter om hvad forskellige myndigheder foretager sig
(politi, læger, psykologer)
- Orienter om forskellige mestringsstrategier og hvordan børnene kan søge støtte og trykthed

Social kontakt

Når børn søger kontakt og aktiviteter med andre børn eller voksne som led i at mestre en voldsom hændelse.

Med sociale aktiviteter menes: Fællesskaber, samhørighed, venner, sociale færdigheder, sociale positioner, roller, give omsorg, tryghed.

Mål: Genetablering af håb og tro på fremtiden, udnytte de helende kræfter i fællesskabet og give oplevelse af samhørighed.

Aktivitetsforslag:

- Skab mulighed for fælles samtale om hændelsen og efterfølgende reaktioner
- Sørg for fysisk rum, hvor børn og unge kan mødes, snakke og evt. græde sammen
- Lav fælles aftaler om besøg på ulykkesstedet, på hospitalet, på kirkegården m.fl.
- Inddrag fritidsklub og sportsklubber
- Organiser fælles aktiviteter (sport, udflugter m.fl.)
- Brug telefonkæder, sociale medier efter skoletid

Kreativitet og fantasi

Når børn beskæftiger sig med kreative aktiviteter som led i at mestre en voldsom hændelse.

Med kreativitet og fantasi menes: Leg, kreative aktiviteter, rollespil, symbolisering, intuition, musikalitet, visualisering.

Mål: Beroligelse, glæde, genskabelse af troen og håbet for fremtiden, at udtrykke følelser indirekte.

Aktivitetsforslag:

- Skabende aktiviteter (tegning og maling, håndarbejde)
- Dans og ekspressive aktiviteter
- Skuespil/rollespil
- Musik og sang
- Læsning af bøger og noveller

Fysisk aktivitet

Når børn beskæftiger sig med fysiske aktiviteter som led i at mestre en voldsom hændelse.

Med fysisk aktivitet menes: Lege, krop, motion, afslapning, spise og arbejde.

Mål:

At berolige nervesystemet ved at dække fysiske behov og ved at være fysisk aktiv/kropslig.

Aktivitetsforslag:

- Tilbyd sportsaktiviteter
- Tilbyd naturaktiviteter
- Tilbyd praktiske aktiviteter (Oprydning, madlavning etc.)
- Tilbyd afslapningsøvelser (Åndedrætsøvelser, muskelafspænding etc.)
- Sørg for at børnene får dækket basale fysiske behov (Spise, drikke, sove og varme)

Søgen efter mening

Når børn bliver optagede af "livets store spørgsmål"

- herunder liv og død – som led i at mestre en voldsom hændelse.

Med søgen efter mening menes: Overbevisning, tro, holdninger, livsperspektiver, værdier og håb.

Mål: Genetablering af håbet, troen og optimismen for fremtiden.

Aktivitetsforslag

- Tilbyd dig i forhold til at drøfte store livsspørgsmål.
- Skriv breve til pårørende til tilskadekomne – døde
- Find meningsfulde billeder for samtaler om optimisme
- Plukke / købe blomster og aflever disse til berørte
- Skriv digte / noveller

Ved dødsfald blandt elever:

Afhold mindehøjtidelighed på skolen

Lav mindesamling ved elevens plads i klasselokale

Deltage evt. i begravelse/bisættelse ledsaget af voksne

Inviter evt. lokale præst/anden religiøs repræsentant

Følelser

Når børn udtrykker deres følelser som led i at mestre en voldsom hændelse.

Med følelser menes: Sindstilstande og reaktioner, der vedrører en situations eller en forestillings personlige betydning for et menneske og omfatter fysiske, bevidste, ubevidste, synlige og usynlige reaktioner.

Mål: At skabe kontakt med følelserne, skabe nærvær, lytte og udtrykke sig.

Aktiviteter:

- Informer om følelser og følelsesmæssige reaktioner i forbindelse med voldsomme hændelser, herunder deres lindrende effekter
- Find illustrationer/billeder, der illustrerer forskellige følelsesmæssige reaktioner og samtale om disse
- Udtryk følelser gennem digtskrivning, billedproduktion, collager, musik
- Stil dig til rådighed for børnenes følelsesmæssige udtryk uden at blive overvældet
- Lav gruppesamtaler hvor børnene kan tale fortroligt om deres følelser