

Råd till omsorgspersoner för barn som har upplevt våld och allvarliga konflikter

När en omsorgsperson till ett barn är hotfull, skriker elaka saker, har sönder saker och använder fysiskt våld påverkas barn negativt. Att se eller höra när någon närstående blir utsatt för ovanstående kan vara lika skrämmande och skadligt som att själv bli utsatt.

Alla barn hanterar svåra händelser på sitt unika sätt. Här nedan följer några vanliga reaktioner hos barn samt hur du som omsorgspersonen kan hjälpa till.

Från barn - Jag vill att du ska veta att	Till Omsorgsperson - Du kan hjälpa mig genom att
1. Jag kanske tror att det som hände var mitt fel. Jag kan oro mig för att det kan hända igen om jag gör något fel, som att inte följa regler.	1. Försäkra mig om att det inte var mitt fel och att jag inte orsakade det. Det är alltid den vuxna som är ansvarig för sitt beteende.
2. Jag tänker på våldet som jag inte såg men hörde. Jag försöker förstå vad som hände. När jag inte vet börjar jag fantisera om otäcka saker.	2. Hjälp mig att förstå vad jag varit med om, med ord som jag förstår. Berätta sanningen för mig på ett enkelt sätt, utan de läskiga detaljerna. Prata inte med andra vuxna om saker som kan skrämma eller förvirra mig, för jag kan höra det även om du inte tror det.
3. Jag kanske inte vill prata om personen som varit våldsam för att det är för svårt.	3. Lyssna och vara nyfiken när jag säger något, men tvinga mig inte att berätta mer än vad jag vill. Försök att ta emot min berättelse utan att bli allt för ledsen eller upprörd.
4. Jag kan älska och längta efter min förälder fast den var våldsam.	4. Inte prata illa om min mamma/pappa till mig. Ibland kan du behöva förklara saker för att jag ska förstå. Säg inget onödigt elakt, för då kan det kännas som att du pratar illa om mig.
5. Jag kan ha svårt att upprätthålla rutiner som att sova och äta. Det kan påverka min skola och fritid.	5. Skapa stabilitet och förutsägbarhet genom bra rutiner med mat och sömn: - Laga gärna mat som du vet att jag tycker om och se till att det är en lugn situation när vi ska äta. - Låt mig få sova nära dig under en period tills jag känner mig tryggare. Hjälp mig att slappna av vid läggdags genom att exempelvis läsa för mig, lyssna på musik eller ge lugnande massage.
6. Min hjärna kan ha larmat för fara, så många gånger, att den kan ha förändrats: - Den kan vara extra beredd på faror, vilket gör att den larmar oftare, snabbare och starkare. Det kan förklaras som en radar som är igång lite hela tiden och har förlorat förmågan att skilja mellan säkerhet och fara. - Den kan ha svårt att reglera mina känslor och det kan vara svårt för mig att tänka klart.	6. Förklara för mig att jag är trygg och att inget kommer att hända mig. Hjälp mig att reglera mina känslor genom att vara lugn och trygg. Träna på att hantera dina egna känslor och sök hjälp vid behov. Lyssna och försök förstå de tankar och känslor som ligger bakom dessa reaktioner.

7. Jag har massor av känslor som jag inte vet hur jag ska hantera. Känslor som skam, skuld, rädsla, oro, ilska och sorg är vanligt förekommande. Mina känslor kan skifta snabbt.	7. Hjälpa mig att sätta ord på mina känslor. Att kunna prata om svåra känslor är ett första steg mot att må bättre och hitta nya sätt att hantera det svåra. Försök förstå mig och hur jag känner. Säg att det är okej att exempelvis vara ledsen och arg och att du också kan känna så. Var försiktig så att du inte blir alltför ledsen i närheten av mig, för då kan jag bli orolig och mer ledsen.
8. Mina obehagliga känslor märks ibland i form av magont eller huvudvärk. Ibland märks de som bråk eller att jag inte lyssnar. Ibland gör jag sådant som yngre barn gör, till exempel suger på tummen eller kissar på mig. Ibland har jag tappat lusten att göra sådant jag tidigare tyckte var kul.	8. Ha tålamod med mig, lyssna och försök förstå de tankar och känslor som ligger bakom dessa reaktioner. Hjälp mig att göra saker som gör mig lugnare, att komma tillbaka till rutiner, göra vanliga aktiviteter och ha roligt igen.
9. Jag känner mig ibland övergiven och ensam och det gör att jag känner stor skam. Jag kan ha fått negativa tankar om mig själv, världen och framtiden. Jag kan ha svårt att lita på andra människor.	9. Stötta mig till att ha positiva relationer till trygga vuxna och till andra barn. Berätta för mig att det är okej att berätta för polis, socialtjänst och andra trygga vuxna om det jobbiga som hänt. Berätta att socialtjänsten vill hjälpa barnet och familjen att ha det bra.
10. Jag kan oroa mig för att det ska ske nytt våld igen. Jag kan även oroa mig för att du ska dö eller att du inte kommer tillbaka när du går. Jag kan gråta och hålla fast vid dig när du nattar mig eller när jag ska gå till förskolan/skolan.	10. Säg att du ska se till att vi är säkra. När du går, säg att du kommer tillbaka. Ge mig en bild på oss eller en lapp/gosedjur i väskan som ger mig trygghet och påminner mig om att du kommer tillbaka. Uppmuntra mig att prata med vuxna runt om mig om jag behöver tröst. Se till att vuxna på tex. förskolan känner till min situation.
11. Jag kan få upp jobbiga tankar och minnen om det som hänt. För yngre barn kan det ta sig uttryck i återkommande lekar som handlar om det man har varit utsatt för.	11. Visa att du lyssnar på mig. Uppmärksamma och försök förstå att det finns en grund till mina beteenden. Ge mig bekräftelse om att det är okej att prata om det som har hänt. Det är okej om ni inte har svar på alla mina tankar och minnen. Det viktigaste för mig är att ni signalerar att det är okej att prata om det som har hänt och visar att ni är villiga att lyssna och finnas där för mig.

Ovanstående är vanliga reaktioner på att ha upplevt svåra situationer. Bakom dessa finns ett stort behov av kärlek och omsorg. För de flesta barn kommer dessa reaktioner att försvinna över tid. Om barnet får möjlighet att uttrycka sina känslor utan att bli dömd, samtidigt som barnet har ett stödjande nätverk som omhändertar barnet med kärlek, underlättas barnets återhämtning och välmående.

Men ibland kan barn vara i behov av mer stöd. Om du är orolig för ditt barn, eller om någon av dessa svårigheter hindrar barnet från att visa glädje, gå till förskolan/skolan, vara med kompisar eller annat, kan kontakter inom regionen eller Socialtjänst behöva tas. Även när barn och unga skadar sig eller har tankar om att inte vilja leva behöver professionell hjälp sökas.