

## INFORMATION TILL VUXNA SOM SER EFTER BARN UNDER OCH EFTER FLYKT

### OM DIG

#### Vad kan du uppleva?

- Du kan bli lättare irriterad än vanligt. Ditt humör kan variera och snabbt gå fram och tillbaka. Du kan vara väldigt orolig eller nervös eller deprimerad.
- Du kan ha upprepade och levande minnen av dina upplevelser. Dessa flash-backs kan medföra reaktioner i kroppen, såsom att hjärtat slår snabbt eller att du svettas.
- Du kan uppleva att det är svårt att koncentrera dig och fatta beslut, eller du kan lättare känna dig förvirrad.
- Dina sov-och matvanor kan också bli störda.



**Alla de här sakerna kan påverka hur du kommer överens med det barn eller de barn som du ser efter.**

#### Vad du kan göra för att hjälpa dig själv?

- Erkänn att det är en utmanande tid, men att du kan lära dig att hantera den. Du har klarat av svårigheter tidigare i ditt liv.
- Tänk på att du är en unik person. Använd det du kan och dina resurser.
- Tillåt dig själv och dina barn att sörja de förluster ni kan ha upplevt.
- Försök ha tålamod med hur dina känslor förändras.
- Försök vara hoppfull och försök ha en positiv inställning. Det kan hjälpa dina barn att känna hopp för framtiden.
- Stötta varandra och ta emot hjälp från vänner, släkt, samhället och religiösa ledare.
- Ta hand om dig själv så mycket det går och försök att vila när du kan.
- Försök att hitta rutiner eller återgå till gamla rutiner, såsom regelbundna sovtider.
- Försök att hålla dig själv sysselsatt med regelbundna sysslor, arbete eller aktiviteter med andra omkring dig.
- Fortsätt med de religiösa aktiviteter du brukar göra.

”Försök ha tålamod med hur dina känslor förändras.”

### OM DITT BARN

#### Vad kan ditt barn uppleva?

Hur barn reagerar på stressfyllda upplevelser kan bero på flera olika saker, till exempel deras ålder, men här är några vanliga reaktioner hos barn:

- De kan få kroppsliga besvär som ont i huvudet, ont i magen, brist på aptit
- De kan bli rädda och oroliga
- De kan få svårt att sova, mardrömmar, nattdräck, skrika och ropa
- Äldre barn kan börja kissa på sig på natten igen, vara klängiga på föräldrarna, gråta ofta, suga på tummen, vara rädda att bli lämnade ensamma
- De kan bli ovanligt aktiva eller aggressiva eller tvärtom blyga, tysta, tillbakadragna och ledsna
- De kan få svårt att koncentrera sig

## Det är viktigt att komma ihåg att det är NORMALT för barn att visa stressreaktioner eller jobbigt beteende efter skrämmande och plågsamma upplevelser.

### Vad kan du göra för att hjälpa ditt barn?

#### GE OMSORG OCH KÄRLEK

- Lova att du ska göra allt du kan för att ta hand om dem och skydda dem.
- Försök att vara kärleksfull genom att ofta kramas och hålla ditt/dina barn i handen.
- Försök att säga ofta att du älskar dem. Genom att visa omtanke och berätta för dina barn att du älskar dem, lugnar du dem.

"Genom att visa omtanke och berätta för dina barn att du älskar dem, lugnar du dem."

#### GE BERÖM

- Försök hitta tillfällen att ge beröm till ditt barn/dina barn när de har gjort något bra, hur litet det än verkar.
- Försök att ha tålamod med ditt barn/dina barn och kritisera dem inte för hur deras beteende har ändrats, t.ex. att de klänger på dig eller vill bli lugnade.
- Uppmuntra ditt barn/dina barn att hjälpa till och beröm och tacka dem när de gör det. Barn klarar sig bättre och återhämtar sig snabbare när de får hjälpa andra.

#### TILLBRINGA TID TILLSAMMANS

- Var uppmärksam på ditt barn. Var tillsammans en liten stund så fort du kan.
- Ta dig tid att lyssna på dem och försök att förstå vad de har upplevt. Fråga hur de upplever det de har varit med om och vilken upplevelse som är jobbigast och svårast att hantera.
- Lova inte sådant som du inte kan hålla.
- Var öppen och försök ge barnen korrekt information om det som händer.

#### UPPMUNTRA LEK

- Uppmuntra ditt barn att leka med dig, sina syskon eller andra barn. Lek är viktigt för att barn ska bearbeta tidigare och nuvarande stress och upplevelser och för att förbereda sig för framtiden. Det hjälper dem att ha kvar något normalt i sina liv.

#### HÅLL FAST VID RUTINER

- Försök att hålla fast vid vardagliga rutiner, såsom sovtider, så mycket du kan.
- Uppmuntra barnen att göra skoljobb (läsa, matematik, skriva), även om de inte går i skolan.

#### I SVERIGE

- I Sverige får föräldrar inte slå barn, inte ens smälla till dem lite. Men det är bra att sätta gränser, genom att komma överens om enkla regler med barnen och att prata med dem.



- På vintern blir det kallt, barnen behöver ha mycket kläder på sig (mössa, vantar, varma skor, overall eller varm jacka och varma byxor). Om de har det är det bra att vara ute mycket.