Stuðul til skúlabørn eftir álvarsligar hendingar

Eitt hefti við dømum um viðbrøgd (reaktiónir) ella atburð hjá skúlabørnum,
sum hava verið fyri álvarsligum hendingum
og hvussu vit sum vaksin kunnu hjálpa teimum.

Viðbrøgd (reaktiónir) ella atburður	**Hvat gert tú?**	**Dømi um, hvat ið tú kanst siga ella gera**
Ógreitt er fyri barninum, hvat ið er hent.	✓ Greið týðiliga frá tí, sum er hent. Far ikki í smálutir, sum kunnu ræða barnið. Upplýs barnið, um tað ivast í, um vandin er av ella ikki. ✓ Minn barnið á, at tað eru fólk, sum arbeiða fyri, at familjur skulu vera tryggar, og at tey hjálpa tær so nógv, sum tú vilt. ✓ Lat barnið vita, hvat ið hendir.	✓ Halt áfram at svara spurningunum hjá barninum uttan at øsa teg. Halt áfram at vissa barnið um, at tað er trygt nú. ✓ Sig frá tí, ið hendir, og serstakliga nær barnið t.d. kann fara í skúla aftur.
Ábyrgdar- og skuldarkensla. Fyri skúlaaldur kunnu børn vera bangin fyri, at tey hava gjørt okkurt skeivt, ella at tað, sum hendi, er teirra skyld – tey kunnu eisini ivast í, um tey skulu siga øðrum hetta.	✓ Gev barninum møguleika at tosa við teg um tað, sum órógvar tað. ✓ Fortel barninum – og vissa tað um – at tað ikki hevði skyldina og hví.	✓ Tosa týðiliga og nýt einfaldar orðingar. Greið frá, at eftir eina álvarsama hending sum hesa hugsa nógv børn – og vaksin: ”Hvat kundi eg havt gjørt øðrvísi?” ella ”Eg átti at havt gjørt okkurt!” Tað merkir ikki, at tey hava gjørt nakað skeivt. ✓ Hugsa um, hvat ið fólkini í sjúkrabilinum søgdu, t.d. at onki kundi verið gjørt at bjarga tí, ið kom til skaða.
Barnið óttast, at tað hendir aftur, ella er bangið fyri, hvussu tað bregst við (reagerar), tá ið tað verður mint á hendingina.	✓ Hjálp barninum at kenna aftur tað, sum minnir um hendingina: persónar, støð, ljóð, luktir, kenslur, tíð á degnum – ger greitt fyri barninum, at munur er á sjálvari hendingini og áminningunum, sum koma seinni. ✓ Vissa barnið aftur og aftur – so leingi og ofta, tað er neyðugt – um, at tað er trygt nú. ✓ Um talan er um eina vanlukku ella hending, sum fjølmiðlarnir viðgera, verj so barnið fyri fjølmiðlunum, tí teir kunnu gera barnið uppaftur	✓ Tá ið barnið onkursvegna verður mint á hendingina, sig so: ”Royn at hugsa: – eg verði bangin, tí eg verði mintur á vanlukkuna, tí at eg hoyri ein bil, men eg eri tryggur her.” ✓ Viðv. fjølmiðlum: ”Eg haldi, at vit sløkkja sjónvarpið eina løtu!”

	bangnari fyri, at tað skal henda aftur.	
<u>Barnið endursigur hendingina og spælir aftur og aftur spøl, sum lýsa tað, sum hendi ella okkurt, sum minnir um.</u>	✓ Lova barninum at tosa um og at útliva hesi viðbrøgd (reaktiónir). Lat tað vita, at tað er vanligt. ✓ Hjálp barninum at greiða trupulleikan jaliga (positiv problemløsning) í spæli, og við at barnið teknar og málar.	✓ ”Eg síggi, at tú teknar fleiri myndir av hendingini. Visti tú, at tað eru nógv børn, sum gera tað?” ✓ ”Tað hevði kanska hjálpt, at tú teknaði, hvussu tað hevði verið, um tú kendi teg tryggan.”
<u>Barnið óttast fyri, at kenslurnar taka tað av ræði.</u>	✓ Syrg fyri at skapa eitt gott og trygt stað, har barnið kann vísa sín ótta, sína vreiði ella sorg o.s.fr. Lat barnið sleppa at gráta ella at vera syrgið. Vænta ikki at børn eru djørv, røsk ella sterk.	✓ ”Tá ið okkurt hendir, sum ger okkum bangin, so fáa vit ofta sterkar kenslur. Vit kunnu t.d. gerast ill við øll, sum vit kenna, ella gerast sera kedd. Vilt tú sita her hjá mær, til tú fært tað betri?”
<u>Svøvntrupulleikar</u> Barnið kann hava marruna, kann vera bangið fyri at sova einsmalt og krevja at sova hjá foreldrunum.	✓ Lat barnið siga frá sínum marrum. Greið barninum frá, at tað er vanligt at hava ringar dreymar, og at teir fara at hvørva. Bið ikki barnið siga frá ella lýsa smálutir. Tað er í lagi at broyta ella gera nýggjar avtalur um, hvar ið barnið svevur, men avtala við barnið, at tað eftir eina tíð skal sova, har ið tað plagdi.	✓ ”Hatta ljóðar sum ein ræðandi dreymur. Lat okkum nú hugsa um okkurt gott, sum tú kanst droyma um, og so skal eg gníggja tær ryggin, til tú sovnar.” ✓ ”Tú kanst sova í okkara kamari nakrar nætur. Síðani komi eg at sita hjá tær í tínari song, til tú sovnar. Um tú verður bangin aftur, mugu vit tosa um tað.”
<u>Barnið hevur ampa á sær og stúrir.</u> Barnið stúrir fyri trygdini bæði hjá sær og øðrum.	✓ Hjálp barninum at siga frá síni órógv og stúran og greið tí frá, hvussu veruliga støðan er.	✓ Ger eina ”stúranareskju”. Lat barnið skriva (ella tú skrivar) um tað, sum barnið stúrir fyri, og legg seðlarnar í ”stúranareskjuna”. Áset eina tíð til at lesa seðlarnar aftur, finna loysnir og greiða tað, ið barnið stúrir fyri.
<u>Broyttur atburður.</u> Óvanliga ágangandi ella óróligur atburður.	✓ Eggja barninum til at vera við í ymiskum virksemi og venjingum fyri at lata kenslur og frustratiónir koma út.	✓ ”Eg veit, at tú ikki hugsaði um, at tú sló nevan í hurðina. Tað má vera strævið at vera so illur.” ✓ ”Skulu vit fara at ganga ella renna ein

		túr? At røra seg og vera kropsliga virkin hjálpir ofta og ger tað lættari at fáast við sterkar kenslur.”
<u>Kropslig viðbrøgd (reaktiónir).</u> Barnið hevur høvuðpínu, ilt í búkinum og vøddapínu, har eingin onnur orsøk er.	✓ Kanna, um viðbrøgdini (reaktiónirnar) koma av sjúku. Um barnið er sjúkt, skalt tú fáa tað at kenna seg trygt. Vissa barnið um, at viðbrøgdini (reaktiónirnar) eru vanlig. ✓ Um tú gert ov nógv burtur úr hesum viðbrøgdum, kunnu tey versna.	✓ Syrg fyri, at barnið svevur nóg mikið, etur og drekkur, sum tað skal, og er nóg virkið kropsliga. ✓ ”Set teg her eina løtu. Sig, tá ið tú hevur tað betri, so kunnu vit fara at spæla kort.”
<u>Barnið fylgir væl við, hvussu foreldrini handfara støðuna, og hvussu tey koma fyri seg aftur.</u> Barnið vil ikki órógva ella tyngja foreldrini við síni egnu stúran og ótta.	✓ Gev barninum møguleika at tosa um bæði sínar egnu og tínar kenslur og viðbrøgd (reaktiónir). ✓ Ver so róligur, sum tú kanst, fyri ikki at skapa meira ófrið á barninum.	✓ ”Ja, beinið hjá mær er brotið, men tað kennist betur, eftir at læknin hevur lagt gips á. Eg ímyndi mær, at tú gjørdist kløkkur ella skelkaður, tá ið tú sást, at eg varð skaddur, ella hvussu?”
<u>Barnið stúrir fyri øðrum, sum hava verið fyri einari álvarsligari hending, og familjum teirra.</u>	✓ Eggja barninum til uppbyggjandi virksemi saman við øðrum, sum ikki ovbyrjar tað við ov stórari ábyrgd.	✓ Hjálp barninum at finna upp á ymisk tiltøk ella verkætlanir, sum eru hóskandi til aldurin, og sum eru innhaldsrík.