

Når man oplever en krise, er der typisk 4 faser:

1. Chokfasen

Med sin forstand forstår man, og man kan fortælle andre om det skete/den mistede. Følelsesmæssigt er tabet ikke rigtigt gået op for en, og det kan føles som en ond drøm. Man kan veksle mellem at være helt klar og benægte virkeligheden.

Støttemåder:

- Undgå at barnet er for meget alene.
- Lyt og tillad gentagelser.
- Giv fysisk kontakt.
- Tal i korte sætninger.

2. Reaktionsfasen

Man reagerer på hændelsen. Man kan f. eks. føle vrede, bitterhed, skyld, forladthed og ensomhed.

Støttemåder:

- Tilbyd dig som samtalepartner.
- Accepter stærke følelser.
- Undlad at forsøge at skabe mening i det, der er sket.
- Undlad at give falske forhåbninger.

3. Bearbejdningsfasen

Man indser realiteterne og begynder en bearbejdning af problemerne. Det går op for en, at den mistede ikke kommer igen.

Støttemåder:

- Tilbyd dig som sparringspartner.
- Accepter humørsvingninger.

4. Nyorienteringsfasen

Man er klar til at indgå i nye sociale forhold – man ser fremad, krisen er overstået.

NB!!!!

Selvom man er kommet igennem én fase, kan man godt "falde" tilbage igen. Det tager 1-2 år at gennemleve disse faser.

OMsorg



*Du kan ikke hindre
sorgens fugle
i at flyve over dit hoved,
Men du kan hindre dem i
at bygge rede i dit hår.*

Gammel kinesisk ordsprog

Sorg og krise hos børn

Pjece

**- om børns
reaktion på sorg**



Brorsonsvej 1 * 9310 Vodskov * 98291044
E-mail: vodskovskole@aalborg.dk
Web-adresse: www.vodskovskole.dk

Denne pjece skal give oplysninger om, hvorledes børn reagerer på sorg.

Sorg hos børn fejltolkes ofte, da børn sender andre signaler end voksne. Børn oplever tid på en anden måde. Dette bevirker, at de reagerer anderledes, end vi forventer.

Børn og unges sorg hæmmes ofte på grund af voksnes manglende forståelse, derfor er det vigtigt, at vi er klar til at hjælpe, når de har brug for det.

Man skal ikke være bange for at gøre barnet ked af det – barnet er ked af det. For at hjælpe barnet med at give udtryk for følelser bør man:

- Stille spørgsmål.
- Fortælle om egne følelser.
- Forsøge at besvare barnets spørgsmål.

Det er vigtigt at vide, at et barn, der oplever sorg og krise, altid behøver hjælp fra en voksen.

I forbindelse med tab gennemgår mennesker følelsesmæssige processer. Sorg strækker sig typisk over en længere periode. Sorg er en naturlig reaktion, som ikke kan fortrænges eller fornægtes, uden at det senere i livet viser sig fysisk eller psykisk.

Børns opfattelse af døden:

3-5 årige:

Døden er ikke noget uigenkendeligt. Det er en slags fravær - eller et liv et andet sted.

5-9 årige:

Barnet forstår, at døden er noget definitivt. Forestiller sig ofte døden som en person, tænker over, hvordan det mon er at være død, blander virkelighed og fantasi.

9-11 årige:

Barnet spekulerer på, hvad der sker efter døden. Angsten for at dø kan være stor. Indtil 10 års alderen kan barnet have magisk tankegang og tro, at det selv kan have indflydelse på det, der sker.

11-13 årige:

Barnet er ofte i stand til at forstå døden som noget uundgåeligt – det kan beherske eller fortrænge sin angst. Hvis barnet fornemmer, at døden er tabu, holder det sine tanker og følelser skjult.

Børns reaktioner:

Børn "sørger i klumper" – de kan gå ind og ud af sorgen, så vi voksne kan blive forvirrede. Det er vigtigt at lade barnet være i den følelse, det har og ikke fortælle det, at det skal føle noget andet. Nogle børn lever sorgen ud og bliver aggressive, andre bliver indadvendte og mere passive, og der kan være klager over hovedpine, mavepine eller lignende. Indlæringssevnen kan nedsættes eller gå helt i stå i denne periode.

