



Möta barn i sorg

Bemöt

Bemöt barnets uttryck av alla sina känslor utan att värdera, kritisera eller döma eller intellektualisera. Hjälpt barnet att reglera sina känslor med en trygg varsam hand. Du är barnets fasta punkt och kan få ta emot många känslor som ett litet barn inte kan uttrycka genom ord. Du ger barnet livsverktyg och hjälp till självhjälp. Bemöt barnet som trygg vuxen. Du utgör den trygga bas där barnet har en möjlighet att lära sig att alla känslor är tillåtna och de smärtsamma talar om för barnet när något är fel eller gör ont. Bemöt barnet efter deras emotionella, kognitiva mognad. Beroende på ålder kan barnet uttrycka sin sorg på olika sätt. Prata är svårt när man är liten. Leka, rita en famn att krypa upp i kan vara nog så gott. Bemöt ett barn som genom beteende visar att det behöver hjälp. Låt din oro för barnet vägleda dig att agera för att barnet ska få hjälp.

Bejaka

Bejaka barnets naturliga uttryck för sin smärta, oro, rädsla såväl i vardagssituationer som vid svåra händelser. Illska kan vara en normal reaktion på att en förälder är död. Många gånger riktas sorgen mot de som lever. Bejaka barnets naturliga beteende och normala reaktioner. Vägled dem och hjälp dem att hantera sitt inre kaos. Bejaka och våga följ barnet i deras sätt att hantera sina smärtsamma upplevelser. Det finns inget rätt eller fel. Barn leker, ritar och plötsligt kan de komma på vad som hänt. En del beskriver barns sorg som randig.

Befria

Befria barnet från sitt inre kaos, oro, rädsla genom att vara en lyhörd, ödmjuk vuxen som vågar vara tydlig, stanna kvar och möta barnet i dess smärta. Befria barnet från dess känsla av skuld och var ärlig i din kommunikation om vad som hänt och på ett sätt som barnet kan förstå. Befria barnet från en känsla av utanförskap genom att inte undanhålla dem sanningen om vad som hänt. Befria barnet genom att vara ärlig, säg som det är på det sätt som barnet kan förstå efter ålder och mognad.



Susanne Nilsson: idag har c:a 3000 människor fått hjälp med att bearbeta sina förluster och sorger.



Susanne Nilsson
sorgbearbetning

www.susannenilsson.nu