

# Att bemöta barns oro

- Till dig som är förälder

## Vad kan jag göra?

- ❖ Kom ihåg att du som förälder/vårdnadshavare är den viktigaste personen i ditt barns liv
- ❖ Se först över dina egna behov och ditt mående
  - Vilket stöd är jag i behov utav?
  - Vad behöver jag för att känna lugn och må bra?
- ❖ Bekräfta barnets känslor, ta dem på allvar, och skilj på vilka känslor som är dina och vilka som är barnets
  - Kom ihåg att tankar och känslor inte är farliga
- ❖ Normalisera barnets tankar och känslor – det är normalt att känna oro vid kriser
- ❖ Ta dig tid att lyssna på barnets frågor och bemöta frågorna på barnets nivå
  - Hitta tillfällen som passar just er
- ❖ Var inte rädd för att säga fel eller något knasigt eller tokigt. Det viktiga är inte alltid vad man säger utan hur man säger det
- ❖ Tala sanning och lova inte sådant som du inte kan stå för
- ❖ Inge hopp
- ❖ Fundera på tillsammans hur mycket barnet vara insatt i det som händer i världen just nu. Behov är olika från barn till barn
- ❖ Om barnet fastnar i ett ältande, hjälp till att avleda
- ❖ Aktivera er och gör positiva saker tillsammans
- ❖ Öva på avslappning och lugnande andning tillsammans

Om du eller ditt barn får så pass stark oro att det påverkar er vardag – sök hjälp.

## Tips för mer information



**Allt som händer inuti : om tankar och känslor från A till Ö** av Reyhaneh Ahangaran barnbok.

**Livsviktiga snack** av organisationen Suicide Zero. Nedladdningsbar för föräldrar



**Barnpsykologerna.** Diskuterar olika ämnen kopplat till psykisk hälsa, föräldraskap mm.

**Fatta familjen.** Föräldrarådgivning där experter svarar på lyssnares frågor om föräldraskapets utmaningar



App **Safe Place** av Rädda barnen. Övningar.



**Känslogrejen.** Korta filmklipp om känslor.  
[www.kanslogrejen.se](http://www.kanslogrejen.se)

## Kontaktuppgifter Barn och Ungdomsentrén, BUE

Ni kommunicerar enklast med oss på BUE via **1177.se Vårdguidens e-tjänster**. Där har ni möjlighet ta kontakt via **chatt**  
(*använd alltid Google-Chrome som webbläsare*)  
<https://rvn-bue.platform24.se/home-login>

Alternativt kontaktar ni oss per telefon:

**060-67 76 00**

**Mottagningens öppettider:**

Måndag till fredag 08:00 – 16:00

### **Besöksadress**

Torggatan 4, Sundsvall  
Mottagningen ligger på våning 3, hiss finns. Entrékod krävs.