Prata om din funktionsnedsättning med ditt barn

Barn behöver förstå världen omkring sig. Om det är något de inte förstår är det vanligt att de hittar på egna förklaringar. Därför är det viktigt att du pratar med sitt barn om din funktionsnedsättning. Då blir det också lättare för barnet att förklara för andra, exempelvis kompisar som frågar. Med rätt information från vuxenvärlden minskar barnets oro och fantasier får mindre utrymme.

Hur gör jag?

Fråga gärna barnet vad hon eller han vet om din funktionsnedsättning. Barn behöver ofta tid på sig att fundera, fråga och svara. Ibland kan det vara lättare att prata om de gör något samtidigt, till exempel ritar eller bygger med lego.

Det är vanligt att barn har många känslor samtidigt; tycka synd om, vara arg, ledsen, nyfiken, rädd. Det är viktigt att barnet kan känna att alla känslor är tillåtna. Det är ingen fara om du själv blir ledsen inför barnet. Du kan säga att du tycker det är svåra saker att prata om, men att det ändå är bra att prata tillsammans.

Många små samtal kommer göra att barnet vet mer och pratar om sina tankar

Barns frågor

En del barn ställer många frågor. En del barn frågar ingenting. Vissa kommer istället med frågor och tankar senare. Ibland vill barnet bara lyssna. Barn kan vara tysta för att de inte vill göra sin förälder ledsen. Du kan fråga barnet om det är så. Om barnet har frågor som du inte kan svara på, kan du vänta med att svara. Du kan säga att du behöver fundera på det eller säga att du faktiskt inte vet.

Barnkonventionen säger att barn behöver få tillgång till information om frågor som rör dem, utformad så att den passar deras ålder och förmågor.

”Alla barn har rätt att få information.”

”Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör dem.”

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Barnets ålder och mognad

Ju yngre barnen är, desto enklare ord behöver man använda. Använd inte för många ord och förklaringar. Barn tänker och resonerar annorlunda mot vuxna. Varje barn och varje åldersgrupp har sitt sätt att fungera.

Det minsta barnet

- Lever ”här och nu” och har svårt att tänka långt fram i tiden.
- Känner trygghet av rutiner.
- Har mycket fantasi och hittar ofta på egna förklaringar och samband.
- Kan behöva höra att det inte är någons fel och inte heller smittsamt.
- Behöver enkla förklaringar utan många ord och detaljer.
- Kan visa med ord, lek och fantasi hur de tänker och känner.

Skolbarnet

- Vill veta mycket och gärna ha mycket fakta.
- Vill veta orsak och verkan, vill veta vilka regler som styr.
- Vill gärna ha detaljerade förklaringar.
- Funderar mycket över rätt och fel.
- Kan känna oro för att de själva eller andra ska drabbas.

Tonåringen

- Tänker allt mer likt vuxna. Kan förstå begrepp, som till exempel ärftlighet.
- Kan visa en tuff attityd och inte vilja visa sina känslor.
- Det är viktigt att ”vara som alla andra”, att inte vara annorlunda.
- Behöver bli respekterad, inte bli påtvingad information eller krävas på svar.
- Behöver ibland få läsa skriftlig information ifred.

Källa: VGR, Habilitering & Hälsa, Region Stockholm

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN