

ATT PRATA MED BARN OM CORONA-VIRUSET

Det viktigaste du kan göra som vuxen är att trygga, lugna och stärka barnets känsla av kontroll. För att göra det måste du ta reda på vad just ditt barn vet och behöver.

VAR LYHÖRD OCH OBSERVANT

Utgå ifrån att de flesta barn känner till Corona och att många påverkas av nyhetssändningarna och förändringar som just nu sker i vardagen, som till exempel:

- Vuxnas oro och upptagenhet av Corona.
- Nyhetsrapporteringar med bilder på tomma matbutiker, människor med ansiktsmask samt siffror på antal sjuka och döda.
- Förändringar i barnets vardag som stängda arbetsplatser, förskolor, inställda kalas.
- Att ett virus är något diffust som inte syns och att ingen vet exakt hur det smittar.

Barns oro kan ta sig olika uttryck. En del barn berättar att de är rädda, men det kan också märkas på andra sätt. Barnet visar kanske ängslighet kring sådant som inte brukar oroa barnet annars, börjar undvika att göra vissa saker eller får ett stort behov av kontroll, till exempel på var alla i familjen är. En del barn får svårt att somna eller vill inte sova ensamma. Vissa barn hanterar sin oro genom att ställa en massa frågor medan andra försöker undvika att lyssna på prat som oroar.

Som vuxen behöver du vara lyhörd för vad ditt barn behöver och hjälpa barnet att hitta en balans. När en del barn är hjälpta av att prata och få svar på frågor kan andra vara mer hjälpta av att slippa tänka på det som oroar en stund.

LÄMNA INTE BARN ENSAMMA MED SINA FRÅGOR

Tänk på att barn har svårare än vuxna att värdera det som rapporteras. Är det farligt eller känns det bara så? Här behöver vuxna hjälpa till. Lämna inte barn ensamma eller med varandra att försöka förstå och bedöma.

UTGÅ INTE FRÅN ATT BARNET ÄR OROLIGT FÖR SIN EGEN DEL

Barn är olika och hur ett barn reagerar på händelser som denna avgörs av flera olika saker; barnets ålder och hur barnet mår och har det i livet i övrigt just nu. Tidigare erfarenheter spelar också roll, till exempel erfarenheter av sjukdom.

För barn som redan är ängsliga och oroliga kan rädslan för viruset bli något som läggs till och kanske förstärker en känsla barnet redan har. Andra barn rubbas inte alls, känner ingen oro.

De konsekvenser Corona får i samhället drabbar barn och familjer på olika sätt. För barn som lever i ekonomiskt utsatta familjer kan oron öka för att föräldrarna ska förlora sin inkomst. För barn som tillhör en riskgrupp (eller syskon/föräldrar) är faran med viruset förstås mer påtaglig.

LUGNA OCH TRYGGA (OCH BEGRÄNSA)

Eftersom din uppgift som vuxen är att trygga, lugna och stärka barnets känsla av kontroll måste du börja med att ta reda på vad just ditt barn vet och behöver. Ställ frågor: Vad tänker du på? Vad undrar du?

Om barnet är oroad, ta reda på för vad. Är det rädsla för att själv bli smittad? Att farfar ska bli det? Att maten ska ta slut? Visa att du kan prata också om sådant som kan kännas svårt, även om du inte har svar på alla frågor.

Men kom ihåg att pratet också kan behöva begränsas. Ingen mår bra av att bara tänka på det som gör en rädd. Ett oavbrutet frågande, kanske om sådant ni redan pratat om, kan vara barnets sätt att försöka ha kontroll. Men det blir inte bra, det kan upprätthålla oron, snarare än att dämpa den. Om barnet har svårt att släppa oros-tankar, så svara på barnets frågor, men hjälp till att begränsa dem.

INFORMERA OCH AVLASTA

Ge barnet den information barnet behöver. Svara ärligt på frågorna men berätta inte mer än barnet är hjälpt av att få veta. Om du inte har uppdaterad fakta själv är ett tips att titta på nyhetssändningar tillsammans, gärna Lilla Aktuellt, och prata om det ni hör.

Gör rapporteringen och konsekvenserna barnet märker begripliga. Berätta att spridningen av Corona får ett högt nyhetsvärde framförallt för att jobbet med att stoppa spridningen får konsekvenser för samhället: ekonomin, inställda resor och evenemang, stängda skolor och arbetsplatser och så vidare. Inte bara för att det är farligt för alla människor.

Det är viktigt för barnet att höra att vuxna tar ansvar. Berätta att du tar ansvar för att hålla dig uppdaterad, att barnet själv inte behöver hålla koll på utvecklingen.

ÖVERFÖR INTE DIN EGEN ORO

Det är viktigt att du inte lägger din egen oro på barnet eller utgår ifrån att barnet uppfattar saker på samma sätt som du. Det som väcker oro hos en vuxen behöver nödvändigtvis inte beröra ett barn på samma sätt. Känner du egen oro så prata med en annan vuxen när barnet inte är med.

INGE HOPP

Berätta om alla resurser som finns och används för att komma till rätta med smittan, att få fram ett vaccin och ta hand om de som har blivit smittade. Du kan också säga att de flesta blir helt friska.

BEHÅLL VARDAGLIGA RUTINER

Gör tillvaron så vanlig som möjlig för barnet. Hjälp barnet att fokusera på annat. Uppmuntra och underlätta aktiviteter för barnet, gärna sådant som redan är en del av barnets vanliga vardag.

Stäng av nyheterna, lägg undan telefoner, prata om och gör andra saker ihop.