

Hur pratar jag med mitt barn om Corona?

Det kommer dagligen rapporter om coronaviruset, hur det påverkar oss och samhället. Så klart når detta våra barn, och det är viktigt att vi möter dem i deras frågor och funderingar kring detta.

Så pratar du med barn om coronaviruset:

Överför inte din egen oro på barnen

Det är extra viktigt att du som vuxen håller dig lugn när barnet kommer med sin oro till dig. Du behöver hjälpa barnet att reglera oron och få barnet att känna sig tryggt. Fundera på hur vuxna i familjen pratar om Corona och sin egen oro med varandra. Är det något som barnen kan ta del av, eller ska ni vuxna prata om er egen oro för er själva.

Håll vardagliga rutiner

Kanske är det så att skolan är stängd, barnet får inte vara på förskolan för det uppvisar symtom, eller du som förälder inte kan gå till arbetet av olika anledningar. Barn mår bra av rutiner, och trots att vardagen ser annorlunda ut så är det bra om vardagliga rutiner kan hållas. Gå upp på morgonen, äta frukost, planera för dagen och lägga sig i vanlig tid.

Ta dig tid

Ta dig tid att lyssna på barnets oro och frågor. Svara så ärligt du kan, med fakta. Lyssna in vad barnet egentligen säger. Ställ följdfrågor på det som barnet berättar. Var nyfiken. Till äldre barn kan det ställas direkta frågor; Är du orolig för Corona? Vad tänker du när du ser allt på nyheterna? Men ta dig även tid att prata om annat. Barnet behöver känna att det finns en vardag som inte handlar om Corona också.

Ge lugn och trygghet

När du vet vad barnet är orolig för kan du lättare hjälpa. Är barnet orolig för att själv bli smittad? Är hen orolig för mormor eller sin klasskamrat? Kanske är hen orolig att maten ska ta slut i affären? Fråga barnet vad hen behöver för att känna sig lugnare. Oftast vet barnet själv vad det behöver. Kom annars med förslag och idéer. Kanske ni kan ringa mormor dagligen? Kanske behöver barnet veta att du kommer se till att de alltid har mat.

Inge hopp

Det finns många som jobbar för att ta hand om Corona. Det finns experter som hjälper samhället hur vi ska agera och sjukvården gör ett fantastiskt jobb. Berätta för barnet att du kommer hålla dig uppdaterad och att du kommer berätta om viktiga saker som sker. Saker som ställs in nu kommer ni kunna göra senare.

För mer info läs gärna på

<https://friends.se/sa-pratar-du-med-barn-om-corona>

<https://www.krisinformation.se/artiklar/sa-pratar-du-med-barn-om-coronaviruset>

<https://www.bris.se/for-vuxna-om-barn/just-nu/att-prata-med-barn-om-corona-viruset/>