

Korona: Råd til foreldre

13. mars 2020

Skoler og barnehager er nå stengt over hele landet og mange familier vil kunne oppleve mye stress og uro de nærmeste dagene. Som foreldre er man opptatt av å beskytte og ta vare på sine barn og familie. Det å ha informasjon og være forberedt kan redusere ditt eget stress og være beroligende for dine barn.

Her er noen råd som kan være til hjelp når du skal tenke på hvordan korona-viruset og den situasjonen vi er i kan påvirke din familie, og hva du kan gjøre for å hjelpe dem mestre situasjonen.

Til deg selv:

- Tenk over hvordan ting kan bli hvis du blir syk. Hvem kan hjelpe til med barna?
- Det er viktig å holde seg orientert, men det kan også være lurt å begrense bruken av sosiale media og lignende hvis det fører til økt stress og unødig redsel.
- Søk støtte hos andre – ikke vær redd for å be om hjelp.
- Det kan være lurt å opprettholde normale rutiner for måltider og leggetider.
- Gjør aktiviteter hjemme som vanligvis gir glede eller virker avstressende, slik som å se på filmer, høre på musikk, lese, spille spill osv.
- Vær oppmerksom på at en rekke følelser som redsel, panikk, tristhet og ensomhet er normale reaksjoner. Barn er sensitive for voksnes følelser og det er bedre å være åpne om følelsene sine enn å skjule dem.
- Barn kan reagere på forskjellige måter. De kan virke uberørt og ikke engstelige når du snakker med dem, men de kan få bekymringer senere. Vær særlig oppmerksom på kvelden og natten da barna kan bli ekstra engstelige.
- Tillat deg å ta pauser – ikke ha for høye forventninger til alt som skal gjøres. Fokuser på positive ting familien kan gjøre sammen.
- Husk at du også er en rollemodell for barna. Hvordan du håndterer stress, hvordan dere voksne snakker om situasjonen og hvordan dere reagerer vil påvirke barna.

Når du samtaler med barnet ditt:



BRUK BARNETS SPRÅK NÅR DU SNAKKER OM KORONAVIRUSET

Barn trenger å føle seg informert for å ikke bli redde. Gi barna fakta og informasjon på en måte som er forståelig for dem. For mye informasjon kan være overveldende for barn. Vær konkret, klar og tydelig, og gjenta det gjerne på ulike måter. For å kunne ha en god samtale, bør du ta utgangspunkt i hva barnet selv vet, tror og lurer på. Lytt til barnets spørsmål og bekymringer og la de snakke ferdig. Husk at særlig mindre barn «fyller ut» med fantasier når det er ting de ikke forstår.



VÆRE MED OG TRYGG BARN

Gi barnet informasjon som gjør at de føler seg så trygge som mulig, men vær ærlig. De aller fleste som blir smittet av korona blir ikke særlige syke. Risikoen for barn og unge er veldig lav. Koronaviruset kan være alvorlig for enkelte eldre personer og de som har alvorlige sykdommer fra før, inkludert barn. De som blir syke får hjelp av flinke leger og sykepleieres som gjør alt de kan for å hjelpe de syke. Hvis man blir syk og har vært i kontakt med smittede eller vært et sted der sykdommen er utbredt, så må man si ifra til en voksen som ringer til en lege som finner ut hva som skal gjøres videre. Men selv om man vasker hendene godt og gjør alt for å forhindre spredning, kan man fortsatt bli smittet. Det er aldri barnets skyld. Barn må ikke føle skyldfølelse eller hetse andre som blir smittet.

Si at det er lov å være redd, lei seg eller sint.

3

VÆR ÅPEN OG ÆRLIG OM HVA SOM SKJER

Barn er opptatt av å finne forklaringer når det er noe som opptar dem eller bekymrer dem. Det finnes mye usikkerhet, informasjon og feilinformasjon knyttet til koronaviruset, og barn trenger derfor å kunne snakke med noen som kan gi tydelig informasjon. Vær ærlig om hva som skjer om man blir syk. De som har blitt smittet av koronaviruset blir bedt om å holde seg hjemme i fjorten dager for ikke å smitte andre. De som er veldig syke, blir lagt inn på sykehus hvor de får behandling.

Barn og tenåringer får informasjon fra forskjellige kilder, men ikke alle er like troverdige. Barn kan ofte lage sine egne forklaringer som kan være med på å skremme andre barn. Bruk Folkehelseinstituttet eller NRK Supernytt. Hvis eldre barn ønsker å se på nyhetene, så lønner det seg å se på det sammen med foreldrene for å øke forståelsen av hva som skjer.

Forbered barna på hvilke endringer som vil komme i ukene fremover, for eksempel at foreldrene vil jobbe hjemmefra, at det blir mindre besøk av venner og besteforeldre, at reiser og bursdagsfeiringen kan bli avlyst, osv. Forklar at dette vil være for en begrenset periode og at ting blir normalt igjen, men akkurat nå vet vi ikke når det vil skje.

4

TENK PÅ HVORDAN DU ORDLEGGER DEG FORAN BARN

Det er lett å glemme at barn tar innover seg alt hva foreldre sier og trekker egne konklusjoner. Voksne må passe på hva man sier når man snakker med hverandre i nærheten av barn. Ord som pandemi eller karantene er vanskelig å forstå, og det er lett for barn å la fantasien løpe løpsk og bli mye reddere om det er noe de ikke forstår.

5

GI BARNA HÅP

Barn trenger å høre hva som gjøres for å hjelpe og for å stoppe viruset. Land over hele verden gjør alt de kan for at viruset ikke skal spre seg, det er også grunnen til at skoler blir stengt og fritidsaktiviteter blir avlyst. Det finnes tusenvis av flinke leger og sykepleiere som er klare til å ta vare på folk om de blir syke. Si at dere foreldre og andre voksne gjør deres absolutt beste for å passe på barna og unngå at de blir syke.

6

SNACK OM HVA BARNA SELV KAN GJØRE

Barn håndterer vanskelige situasjoner bedre når de vet hva de kan selv bidra med. Snakk om hva hver enkelt av oss kan gjøre for å ikke bli smittet og for å ikke smitte andre. Koronaviruset smitter gjennom dråper som sprer seg når man hoster eller nyser. For å unngå smitte må man ha god håndhygiene ved å vaske hendene sine grundig med såpe i tjue sekunder. Hva med å synge gratulerer med dagen-sangen to ganger for å få tiden til å gå når man vasker hendene? Pass på å hoste eller nyse i et papirhåndkle og kast det etter bruk. Om man ikke har papir tilgjengelig, så er albuekroken et alternativ. Det er viktig å holde seg hjemme om man føler seg dårlig. Det er ikke bare for din del, men for å beskytte de som har størst sjanse for å bli alvorlig syke. Alle må gjøre en ekstra innsats, også barn. Nå er tiden til å vise empati og ta vare på hverandre.

Husk også:

Det kan være riktig å ha separate samtaler med veldig små barn og eldre ungdommer slik at man kan gi alderstilpasset informasjon og slik at de kan stille de spørsmålene de lurere på.

Ungdommer snakker ofte mest med jevnaldrende og kan få mye informasjon som ikke er riktig. Legg til rette for at de også kan snakke med deg. Ikke glem at også ungdommer kan være engstelig og ha behov for å snakke med en voksen.

Barn søker ofte informasjon på internett. Sjekk barnas internettbruk – spør gjerne om de har lest noe om viruset på nettet i dag? Kanskje dere kan avtale at dere ser mindre på nyhetene, eller at dere gjør det sammen?

Siden det frarådes at besteforeldre passer barn så kan det være nødvendig å forklare til barnet hvorfor besteforeldre ikke skal være sammen med dem fremover.

Ikke stress barna unødige. Enhver hoste eller nys er ikke det samme som at man har blitt smittet.

Kilde: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress og Reddbarna.no

Lastet ned: 15.03.20