

# Hvordan kan vi møte barns frykt for koronavirus?

I denne artikkelen vil du få litt informasjon om hvordan du kan møte frykt, og noen forslag til hva du kan si til barn. Teksten er skrevet av psykologene Aksel Inge Sinding og Ane Bente.



Det er en spesiell tid i Norge. Barnehager og skoler stenges. Offentlige tilbud er redusert til det høyst nødvendige. Konserter, forestillinger og idrettsarrangementer flyttes og avlyses. Noen får beskjed om å benytte seg av hjemmekontor, mens andre permitteres. Norge stopper opp, og familiene samler seg hjemme. Koronaviruset dominerer aviser, radio, TV og sosiale medier. Vi får varsler om rask smittespredning, stengte landegrensener og dødsfall, først i andre land og nå også i Norge. Naturlig nok uroer mange seg for koronaviruset og blir bekymret for at de selv eller andre de er glade i skal bli smittet. Eller de bekymrer seg for følgene av det, som økonomiske forhold, praktiske gjøremål i hverdagen, mat i butikkene og hva de skal bruke tiden på fremover.

Med all denne frykten, bekymringen og tiltakene som gjøres, er det uunngåelig at barn også fanger opp noe av det som skjer. De får med seg bruddstykker gjennom mediene, og de legger merke til hvordan foreldrene skjerper oppmerksomheten, gjør tiltak og snakker om det. Selv mange av de yngste skjønner at det er en unormal situasjon og følger med. Det er naturlig at de også kan bli bekymret og redde. Da er det vår jobb som foreldre å hjelpe dem med å håndtere denne frykten, gjennom å hjelpe dem med å forstå hva de føler, samtidig som vi gir god og tydelig informasjon, skaper trygghet og formidler håp. I denne artikkelen vil du få litt informasjon om frykt og hvordan du kan møte frykt, og noen forslag til hva du kan si til barn.

## **Frykt er naturlig – og høyst nødvendig**

Frykt er en av våre eldste og mest grunnleggende følelser. Vi kjenner på frykt når noe oppleves som truende for oss, våre nærmeste eller noe som er viktig for oss. Frykt er det som får oss til å unngå farlige dyr, flykte fra krig, vike unna uforutsigbare mennesker, unngå farlige steder og iverksette tiltak når fremtiden synes usikker. Fryktresponsen er i det hele tatt helt kritisk for vår overlevelse, fordi den hjelper oss med å flykte fra fare, søke beskyttelse hos andre og handle ([Stiegler, Sinding, & Greenberg, 2018](#)).

Når vi er redde, vil de fleste av oss kunne kjenne oss mer skjerpet, få litt høyere puls, kaldere hender og føtter, og uro i kroppen. Frykten skal helst komme i passende doser og hjelpe deg med å passe ekstra på, være varsom og ta forholdsregler. Men hvis den blir veldig sterk kan den gi sterkere kroppslige opplevelser som svimmelhet, hard hjertebank, trykk i brystet og

kvalme. *For mye frykt* føles overveldende og vondt, noe de som har opplevd panikk eller total handlingslammelse, kan bekrefte. Vi fungerer best når frykten inni oss står noenlunde i stil med det som skjer rundt oss.

Når myndighetene varsler om et virus som sprer seg og kan være farlig, så er det altså *meningen* at du skal være redd. Frykten vil umiddelbart gripe oppmerksomheten din, få deg til å slippe alt annet og trumfe de fleste andre følelser du står i for tiden. Den vil gjøre alt den kan for at du skal få møtt dine emosjonelle behov for trygghet, beskyttelse og mestring av farene du står overfor. Vi trenger med andre ord å kjenne at andre mennesker er der, er til å stole på, at det gjøres noe med trusselen og at vi selv også gjør noe for å håndtere det.

### **Hva får barn med seg – og hva skaper de selv?**

Når så mye endres i samfunnet på kort tid, og så mange tiltak iverksettes, vil barn få det med seg. De vil lese nyhetsoverskrifter i aviser, se ting på nettet, høre voksne snakke om det, høre andre barn snakke om det og generelt merke seg at ting er annerledes enn før. Det som er ekstra utfordrende, er at barn kan få med seg de store overskriftene, men uten å oppfatte de samme nyansene som voksne. Voksne har slik tilgang på grundigere informasjon som øker mulighetene for å beholde roen. Så når barn leser eller hører om smitte, dødsfall i andre land, karantener og stengte butikker, vil de kunne bli engstelige og selv trekke slutninger og fylle inn med egne tanker om hvor alvorlig dette er (Dyregrov & Raumdalen, 2020).

Et barn som hører at pappaen til en i klassen er i karantene, kan bli redd for at pappaen er alvorlig syk og kan dø, selv om det kanskje bare er et forebyggende tiltak og han er helt frisk. Et barn som leser om dødsfall i Italia, forstår ikke helt hvor langt unna det er, hvordan sykdommen først og fremst rammer en veldig sårbar del av befolkningen og hvordan helsetilbudet og beredskapen er svært annerledes i Norge. Et barn som ser foreldre med bekymrede ansiktsuttrykk og overfylte handlevogner i butikken, vil nærmest kunne tro at de er på flukt eller ikke vil få tilbake sitt vanlige liv.

Det er forskjell på barn og hvordan de håndterer frykt. Selv om noen er raske til å si i fra og spørre foreldrene om hva som skjer, så er det mange som også går med det for seg selv. Noen skammer seg over å være redde, noen ønsker ikke å være ekstra til bry for allerede bekymrede foreldre, og noen er redde for svarene de kan få. Noen er så redde at de ikke våger å sette ord på frykten. Samtidig er det også noen som ikke er redde i det hele tatt og bare synes det er godt å være hjemme fra barnehagen eller skolen og bruke mer tid med familien eller videospill.

Uansett er det vår jobb som voksne å passe på at barnet ikke går alene med ubegrunnet eller overdreven frykt. Vi må derfor oppsøke barna og snakke med dem om hva de har fått med seg, hva de lurer på og hva de trenger av informasjon fra oss voksne.

### **Hvordan snakker vi så om det og møter barnas frykt?**

I samtale med et barn som er redd, anbefaler vi følgende fremgangsmåte:

- **Valider barnets følelser**
- **Gi pålitelig og forståelig informasjon**
- **Skap trygghet og formidle håp**

La oss ta for oss hvert av punktene i litt mer detalj.

## 1. Anerkjenn og valider barnets følelser

Det å validere et menneskes følelser innebærer å vise at det er forståelig at den andre føler det han eller hun føler. Du gyldiggjør og normaliserer den følelsesmessige reaksjonen, og unngår å overse, bagatellisere eller kritisere hva den andre kjenner på.

En validering følger typisk følgende oppskrift: «Det er ikke rart du blir redd, *fordi...*» eller «Så klart du blir engstelig, *når...*». Du setter altså ord på barnets følelse, og tipper så på grunnen til at barnet føler det det gjør (Sinding, 2019). Når det gjelder å tippe hvorfor barnet føler som det gjør, så må du stole på din egen foreldreintuisjon. Husk at barn ofte får med seg mer enn vi tror, og at vi skal tørre å snakke om det, men at det er du som kjenner ditt barn best.

En validering av barnets frykt kan for eksempel være: «Det er ikke rart at du blir redd, fordi du har hørt om koronaviruset og skjønt at det er noe som skjer. Du har kanskje også merket at mamma og pappa har vært litt bekymret, og så gjør det deg også engstelig.»

Alle mennesker trenger validering, men for barn er det ekstra viktig fordi de ofte ikke forstår sine egne følelser og er avhengig av hjelp utenfra. Et skremt barn trenger å føle seg forstått, tatt på alvor, trygg og beskyttet, og da blir validering ekstra viktig (Hagen, Austbø, Hjelmseth & Dolhanty, 2019). Derfor skal vi prøve å unngå såkalte *invalideringer*, der vi ugyldiggjør, bagatellisere eller kritiserer den andres følelse. Eksempler på invalideringer kan være: «Dette er ikke noe å være redd for, det går så bra», «Neida, det er ingenting galt som skjer og du trenger ikke uroe deg» eller «Nå får du roe deg ned, det hjelper ingen å være så redd!». Andre måter å indirekte invalidere på er å avlede barnet eller overse følelsen og bare snakke om fakta.

Mange invaliderer frykt hos barna sine fordi de ikke ønsker at barna skal være redde. Men selv om intensjonen er god, virker det ofte mot sin hensikt. Hvis noen ikke forstår hvorfor du er redd, eller bagatellisere opplevelsene dine, vil du ikke føle deg trygg og ivaretatt. Så et barn som er redd og blir invalidert mye, vil ofte bli *mer* redd, trekke seg unna eller eventuelt reagere med det vi kaller sekundærfølelser, som sinne, frustrasjon eller håpløshet.

Husk at målet ikke er at barnet *ikke* skal være redd. Målet er at barnet skal få lov til å være redd og ikke måtte skamme seg over det, og få hjelp av oss voksne til å snakke om det og mestre frykten. Og da er validering en stor del av følelshåndteringen.

Det å validere andres følelser er utfordrende og tar tid å mestre. Vi anbefaler derfor at du leser en annen artikkel for å lære mer om hva validering innebærer, hvorfor det er viktig og hvordan du kan gjøre det: <https://psykologisk.no/2019/09/hvordan-moter-vi-vanskelige-folelser-hos-barn-pa-en-klok-mate/>

## 2. Gi pålitelig og forståelig informasjon

Gi informasjon som barnet kan forstå og ta til seg, så det slipper å selv lure på ting og fylle usikkerhet med fantasi og skrekkscenarier. Snakk med et enkelt språk, bruk ord som barnet forstår og fortell barnet hva vi vet og ikke vet.

Det er et poeng å ikke underdrive alvorligheten, for barnet har høyst sannsynlig fått med seg noe og fortjener god informasjon. Vi skal heller ikke overdrive gjennom å gi mange skremmende bilder, unødvendige detaljer eller dystre utsikter som bare skremmer barnet mer. Dette vil være å dyrke frykten. Barn skal få lov til å være barn, og vite nok til at det føler seg trygt. Et eksempel på hva man kan si om koronaviruset er: «Du har kanskje fått det med deg, men viruset startet

altså som en sykdom i Kina. Det ble ikke oppdaget med én gang, og vi forstod ikke helt hvordan det smittet, så derfor spredte det seg til andre steder av verden, også i Norge. Sykdommen er ganske smittsom og sprer seg fort, og derfor gjør vi mye for å stoppe at mange mennesker skal bli syke i Norge. Selv om sykdommen er smittsom, er den ikke så farlig. De aller fleste som får den, vil få milde plager som feber, hoste og vondt i halsen, men vil ikke ta skade eller dø av det. Det er mest de som er ekstra sårbare for sykdom, som eldre mennesker eller folk som har alvorlige sykdommer fra før, som er i fare for å ta skade av det. Og det er derfor vi passer så godt på dem vi kan ved å prøve å forhindre smitten i å spre seg til flere. Du som er barn, og jeg som er sunn og frisk voksen, er ikke særlig utsatt for denne sykdommen.»

Gi informasjon om det du mistenker at barnet ditt er spesielt opptatt av, enten det dreier seg om når skolen starter igjen, hva dere skal gjøre i tiden fremover når dere er hjemme, hvor lenge det kan vare og så videre. Igjen – du kjenner barnet ditt best.

Vi oppfordrer også til å spørre barnet ditt hva det lurer på og å vise at du er klar til å svare på spørsmål. Husk at barnet ditt kan lure på ting uten at du vet det, slik at du ofte må ta initiativ til å få i gang gode samtaler. Du kan for eksempel si: «Hvis det er noe du lurer på, eller er usikker eller bekymret for, så er det bare å spørre meg. Jeg følger med på hva som skjer, og kan svare på det meste. Du kan gjerne spørre meg nå, eller du kan ta det opp senere hvis du kommer på noe du vil snakke om.»

### **3. Skap trygghet og formidle håp**

Den som er redd, trenger ikke bare å bli validert og bli gitt informasjon. Er man redd, trenger man først og fremst trygghet. Og trygghet er ikke bare praktisk, som at vi beskytter mot smitte og gjennomfører tiltak. Trygghet er i aller høyeste grad også noe emosjonelt. Barna trenger å føle at vi er der, er sterke og kloke, kan beskytte dem og har kontroll på situasjonen (Hagen mfl., 2019). Noe av det beste vi kan gjøre som foreldre er å skape trygghet for barna våre, både gjennom ord og væremåte. De trenger å føle at vi beholder roen, er der for dem, forstår det de kjenner på, kan hjelpe dem med følelsene sine og formidler at ting går bra.

Tryggende ting du kan si kan for eksempel være: «Dette kommer til å gå fint. Det er så mange voksne som følger med på hva som skjer og gjør alt de kan for at dette skal gå bra. Både myndighetene, helsevesenet og vi voksne rundt deg gjør en rekke tiltak som vil redusere smitten. Og hvis noen blir alvorlig syke, så har vi veldig god behandling for dem i Norge. Jeg er her og passer på deg, og jeg skal ingen steder.»

Vær oppmerksom på at du ofte må validere en god del for at trygging skal fungere, nettopp fordi du risikerer at barnet ditt ikke føler at du forstår alvoret hvis du ikke validerer. Så en god fremgangsmåte er å først validere og deretter skape trygghet gjennom informasjon og tryggende ord. Det å gå rett på trygging uten å validere kan faktisk bli litt invaliderende, fordi det høres ut som om du bagatelliserer («Neida, ingen grunn til å være redd, fordi det kommer til å gå bra!»).

Legg merke til at dette betyr at vi noen ganger må formidle og skape trygghet selv om vi ikke er trygge selv. Selv om vi ikke vet hvordan alt dette utvikler seg, så skal vi bære den usikkerheten selv. Barnet skal få slippe å gå i samme utryggheten som oss. Barn fortjener å få være trygge og få være barn.

En ting til du kan gjøre for å skape trygghet og håp, er å formidle hva barnet kan gjøre. Du kan fortelle barna at de skal vaske hender før og etter hvert måltid, etter at de har vært på do og når

de har hostet eller nyst. Du kan fortelle dem at de må passe på å hoste eller nyse i albuekroken heller enn ut i luften. Og du kan minne dem på å ikke skremme andre barn og respektere de reglene og rammene som du ønsker i denne perioden. Det kan føles godt for barnet å vite at det selv kan gjøre noe for å hjelpe.

### **Husk at også du har følelser**

Det å validere barns følelser, gi tydelig informasjon og skape trygghet er ikke alltid så lett når vi selv også står oppi en krevende situasjon. Fordi du har også følelser og emosjonelle behov. Dine egne følelser, følelsesmønstre og måter å møte følelser vil også spille inn på hvordan du som forelder møter barnets følelser ([Sinding, 2020](#)).

Du kan være så redd for å skremme barnet slik at du unngår å ta opp vanskelige ting eller å spørre om det er noe de lurer på. Så du unngår heller å håndtere den eventuelle frykten som er der. Eller du kan ha et ønske om å skåne barnet og få det ut av frykten raskest mulig, slik at du heller invaliderer eller kritiserer barnet for å være redd. Du kan også selv være så skremt at dette smitter over på barnet ditt. Noen foreldre kan selv bli så redde at de alltid ser bekymret ut, gjør overdrevne tiltak, snakker for mye om situasjonen og usikkerheten foran barna og kanskje setter ord på enda verre scenarier enn barnet selv har sett for seg. Da vil barna også bli redde («Når mamma og pappa er så redde, da må det virkelig være alvor!»).

Også på andre måter kan følelsene dine påvirke hvordan du fremstår overfor barna. Du kan bli sint på koronaviruset og alt det gjør med hverdagen og familien din. Du kan bli irritert og lei av at så mange snakker om det. Du kan kjede deg og bli sint av å måtte være hjemme og ikke få gjort jobben din. Eller du kan synes det er okay med litt felles dugnadsånd og mer tid med familien. Alt dette kan prege hvordan du møter barnet ditt.

Poenget vårt er ikke at du *ikke* skal ha følelser selv. Poenget er snarere tvert imot: Husk at du også har følelser og trenger det samme som barna dine! Du trenger også validering, pålitelig informasjon og trygghet. Det er så mye usikkerhet i disse tider, rundt jobb, økonomi, fritid, sykdom, smitte, familieliv og så videre, at det er uunngåelig at du også reagerer på det. Husk at du også har følelser og trenger det samme som barna dine!

Så ta godt vare på hverandre. Vær sammen. Gjør hyggelige ting. Oppretthold normalitet og ha en vennlig tone med hverandre. Snakk med partneren din, vennene dine og familien når du trenger det. Og husk at du kan hjelpe de du er mest glad i gjennom å validere og skape trygghet i denne utfordrende tiden.

### Kilder

Dyregrov, A. & Raumdalen, M. (2020). Hva vi kan si til barn om Coronavirus (COVID-2019)? *Klinikk for Krisepsykologi*. Hentet fra <https://krisepsykologi.no/hva-kan-vi-se-til-barn-om-coronavirus/>

Hagen, A. H., Austbø, B., Hjelmseth, V. & Dolhanty, J. (2019). *Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre*. Oslo: Gyldendal.

Sinding, A. I. (2019). Hvordan møter vi vanskelige følelser hos barn på en klok måte? *Psykologisk.no*. Hentet fra <https://psykologisk.no/2019/09/hvordan-moter-vi-vanskelige-folelser-hos-barn-pa-en-klok-mate/>

Sinding, A. I. (2020). Når våre egne følelser hindrer oss i å møte barnet vårt på en god måte. *Psykologisk.no*. Hentet fra <https://psykologisk.no/2020/02/nar-vare-egne-folelser-hindrer-oss-i-a-mote-barnet-vart-pa-en-god-mate/>

Stiegler, J. R., Sinding, A. I. & Greenberg, L. (2018). *Klok på følelser – det følelsene prøver å fortelle deg*. Oslo: Gyldendal.