



PRATA MED DITT BARN OM CORONAVIRUSET

Rapporteringen kring Coronaviruset kan väcka mycket tankar och känslor hos oss alla, särskilt hos barn. Barn fångar på olika sätt, beroende på ålder, upp vad som händer i världen men kan ha svårt att sälla i informationen och hantera de tankar och känslor som väcks. Som vuxen kan det ibland vara svårt att veta hur man ska möta de frågor och funderingar som barn har. *Hur mycket information ska jag ge? Hur detaljerat ska jag besvara frågor? Om jag som vuxen är oroad själv, hur ska jag hantera det gentemot barnet?*

Här har psykologer på Elevhälsoenheten i Jönköpings kommun skrivit en text om vad vi vuxna kan tänka på när vi ska prata med barn och elever om Coronaviruset. Materialet är främst riktat till dig som vårdnadshavare eller annan vuxen i barnets närhet. Vi har även samlat information från olika texter som skrivits på ämnet. I slutet av texten finns källor och länkar till mer information där man vid intresse kan fördjupa sig ännu mer.

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

Anpassa samtalet till barnets ålder och förmåga

Visa att du är intresserad och har tid att lyssna

Hjälp barnet att sortera i all information hen får ta del av

Ta hand om din egen oro.

Ett informationsblad från psykologerna på ELEVHÄLSOENHETEN, Jönköpings Kommun

Rumlaborgsgatan 1,
561 24 Huskvarna

Skapad: 2020-03-25

ANPASSA SAMTALET TILL BARNETS ÅLDER!

Barn i olika åldrar har olika behov. Barn skiljer sig även åt i förmåga, exempelvis sin förmåga att sätta ord på sina känslor och tankar. Därför är det väldigt viktigt att åldersanpassa den information man som vuxen ger.

Yngre barn

I mötet med yngre barn är det viktigt att *lyssna på barnets egna frågor* och *uttryck för oro*. Här är det viktigt med lyhördhet och att vänta på att bli *inbjuden* till samtalet!

"Tänk på att inte svara på frågor som inte ställts"

Ställ inte ledande frågor till yngre barn, som *"tycker du att det här låter läskigt"* eller *"blir du rädd nu"*. Som vuxen är det viktigt att signalera lugn. Tänk på att inte svara på frågor som inte ställts. Som vuxen behöver man vara lyhörd och invänta om barnet själv verkar rädd eller oroad.

Däremot behöver man som vuxen vara tillgänglig för de frågor yngre barn eventuellt kan ha. Om man märker att ett barn är orolig eller har frågor kan man som vuxen hjälpa genom att stötta dem att sätta ord på sina tankar och känslor.



Även om yngre barn inte alltid ställer frågor kan de i det här läget oftast känna av att vuxna betar sig annorlunda än vanligt och att rutiner har ändrats. För vissa barn kan detta innebära att de känner sig mer otrygga och upplever olika grader av obehag. Detta ställer högre krav på de vuxna kring barnen att skapa en *trygghet*. Detta kan göras exempelvis genom att de vuxna själva betar sig lugnt och anpassar sina svar till en nivå som passar det

barn man har framför sig. För yngre barn kan det vara för abstrakt i relation till deras kognitiva utveckling att förstå vad som händer i världen (det kan ju vara tillräckligt svårt för oss vuxna!). De yngre barnen kan behöva mötas av vuxna som är lite extra tillgängliga och som läser av och möter deras behov.

Det viktigaste i mötet med små barn är *sättet* vi förmedlar saker på, inte de exakta orden vi säger. Viktigt att exempelvis använda ett lugnt kroppsspråk, där vi sätter oss på huk när vi pratar med barnen och är i kontakt med barnet både känslomässigt och fysiskt. Är även viktigt att vi vuxna visar att vi är nyfikna, intresserade och har tid att lyssna på vad barnet har att säga. Slutligen är det viktigt att vi som vuxna i kontakt med barn tar hand om vår eventuella egna oro så vi inte överför den till barnet (lite mer om detta senare).

TIPS: PRATA MED YNGRE BARN

- Vänta in barnets egna frågor och uttryck för oro. Ställ inte ledande frågor eller svara på frågor som inte ställts!
- Hjälp barnen genom att, vid behov, stötta dem att sätta ord på sina tankar och känslor.
- Skapa trygghet för barnen. Ex genom att själv bete dig lugnt, anpassa svaret till det barn du har framför dig
- Var tillgänglig för barnets oro och eventuella frågor.
- Visa nyfikenhet, intresse och att du har *tid* för barnets funderingar.
- Ta hand om egen eventuell oro!

Äldre barn

Äldre barn har ett större inflöde av information som vuxna inte har kontroll över. De har i

större utsträckning tillgång till sociala medier och kan ofta få ta del av mycket information som kan vara svår att sälla i. En del av informationen kan vara skrämmande och förvirrande, för såväl barn som vuxna.

Här kan vuxna fylla en viktig roll att hjälpa äldre barn att sortera i all information.



Äldre barn har en mer utvecklad kognitiv förmåga vilket gör det möjligt att dela information på en mer avancerad nivå. Men det är viktigt att komma ihåg att även äldre barn skiljer sig åt i förmågor så det är återigen viktigt att *anpassa informationen till den person man har framför sig*. Tänk på att anpassa språket till barnet. En del ord som används mycket just nu, som *epidemi*, *epidemiolog*, *flockimmunitet* eller *virus*, är inte självklara för alla. Det kan i samtal vara viktigt att kolla av med barnet hur hen har förstått det ni pratat om, genom att barnet får sammanfatta vad hen hört eller genom att uppmuntra fler frågor.

”Äldre barn har i större utsträckning tillgång till sociala medier och kan ofta få ta del av mycket information som kan vara svårt att sälla i”

Med äldre barn kan man fråga mer, exempelvis:

- Vad har du hört?
- Har du läst/sett nåt på sociala medier (ex Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat)?
- Vad tänker du om det?
- Nåt du vill prata om?
- Är det nåt du vill att vi kollar upp tillsammans?

Även för äldre barn är det viktigt att signalera

lugn och att som vuxen ta hand om sin egen oro. Det kan vara viktigt att markera tydligt som vuxen att barnet inte har något ansvar för hur situationen ska lösas. Ansvaret ligger på den vuxna. Ett budskap som är viktigt för vuxenvärlden att förmedla är: *Vi vuxna bär ansvaret, vi vuxna har en plan*. Ge hopp i samtalet, ex ”*Många arbetar för att lösa situationen*” och ”*Forskare håller på och arbetar med att ta fram ett vaccin*”.

TIPS: PRATA MED ÄLDRE BARN

- Vid behov, hjälp barnet att sortera i all information hen får ta del av.
- Anpassa informationen och språket till barnet du har framför dig. Kolla av vad barnet tar med sig av det ni pratat om. Kolla av att barnet förstår de ord som används när vuxna pratar om coronaviruset.
- Fråga!
- Ta dig tid att lyssna på barnets tankar.
- Förmedla att det är vi vuxna som bär ansvaret. Förmedla hopp!

HUR MYCKET FAKTA SKA JAG GE?

Som vuxna kan vi ofta bli oroade över att information och fakta kan vara skrämmande och spä på barns rädsla. Här är det viktigt att veta att det inte är farligt att ge information och fakta till barn. Det kan vara mer skrämmande för barn om vuxna *inte* svarar på frågor eller bemöter deras oro. Bra fakta kan hjälpa barnet att känna sig trygg och uppleva sig få viss kontroll över situationen.

Vi vuxna kan tycka det är svårt att prata med barn om svåra ämnen, exempelvis döden. Ibland är det känsligare för oss än vad det är för barnen. Barn, särskilt äldre, har ofta hört att man kan dö av coronaviruset och då är det

jätte viktigt att vi vuxna bemöter detta med senaste fakta. Ex att äldre och sjuka *kan* dö av coronavirus och att det är därför vi tvättar händerna mer än vanligt, att vissa träningar avbokas och att många barn inte träffar mor- och farföräldrar lika ofta som de brukar just nu. Samtidigt viktigt att inge hopp, exempelvis genom att prata om att man jobbar med att få fram ett vaccin och för att så få personer som möjligt ska bli allvarligt sjuka.

"Det är inte farligt att ge fakta och information till barn. Det kan vara mer skrämmande för barn om vuxna *inte* svarar på frågor eller bemöter deras oro"

Det är viktigt att vara saklig och svara ärligt på frågor, men att ge färre detaljer ju yngre barnet är. Äldre barn kan man dela mer information med och göra dem delaktiga i hur de ska bete sig för att minska smittspridning och prata om nya rön när de presenterats på nyheterna. Återigen: *anpassa vilken typ och hur mycket information du ger till barnets ålder och förmåga!*



Barn i skolåldern är ofta intresserade av ren fakta – hur saker funkar! Det är vanligt att barn kommer med en fråga för att sedan behöva tänka ett tag och sedan återkommer med en ny fundering. Det är bra att ha i bakhuvudet att barn ofta tar in skrämmande saker i små portioner.

Slutligen när vi pratar om att ge fakta till barn: *var genuin!* Ibland är det så att vi vuxna faktiskt inte har svaret på en fråga. Om du inte vet

svaret på en fråga, var uppriktig och säg det till barnet. Kanske kan ni försöka hitta svaret tillsammans?

TIPS: DELA FAKTA MED BARN

- Det är inte farligt att ge fakta till barn. Tänk däremot på att den ska vara i balanserad mängd och åldersanpassad. Viktigt att bemöta barns oro och svara på eventuella frågor!
- Ge färre detaljer ju yngre barnet är.
- Skolbarn är ofta nyfikna på hur saker funkar. De kan behöva få information, få tid att tänka och sen få möjlighet att komma tillbaka med nya funderingar.
- Om du inte vet svaret på en fråga - säg det till barnet!

TA HAND OM DIN EGEN ORO

Känslor smittar, det vi brukar vi kalla *affektsmitta*. Om du som vuxen själv är väldigt orolig känner barnet av och påverkas av det. Därför är det viktigt att som vuxen hantera sin egen oro.

I situationen som den ser ut just nu är det fullt rimligt att vara orolig. Oro är en helt naturlig reaktion på påfrestningar och krissituationer. Oro är inte farligt i sig. Detta kan vara viktigt att berätta för barn, men också viktigt att vi vuxna vet om.

Som vuxen är det viktigt att hitta kanaler för de egna tankarna och den oro som kan väckas. Att be om hjälp och stöd vid behov. Exempelvis att få möjlighet att prata med vänner eller vuxna familjemedlemmar. Tänk bara på att inte prata så att barnen hör.

Om man själv känner oro finns en del tips på hur man som vuxen kan hantera detta (tips på var du kan läsa mer om detta finns i källor och länshänvisningar). Urval av tips är att:

- Begränsa tiden du ägnar åt att läsa nyheter om coronaviruset. Kom överens med dig själv att bara titta på nyheterna exempelvis en gång per dag eller sätt en tydlig gräns hur många gånger du kollar mobilen under dagen.
- Kom överens med vänner och/eller kollegorna på jobbet att prata om andra saker än coronaviruset under fikan eller kafferasten.
- Kom ut i naturen! Gå en promenad i naturen och fokusera på det du ser, det du hör, de dofter du känner och som finns här och nu. Det är en enkel variant av mindfulness som kan sänka stressnivåerna en stund och ge dig möjlighet att fokusera på någonting annat.
- Följ de riktlinjer du får av samhället. Detta kan öka upplevelsen av att "jag gör vad jag kan", vilket kan öka känslan av kontroll.
- Använd verktyg såsom orostund eller medveten närvaro för att hantera egna tankar. (Läs mer om detta i Anna Jacobssons artikel i lästipsen).



KÄLLOR OCH LÄSTIPS

Det finns mycket bra information att ta del av ute på nätet. I denna text har vi använt oss av en del. Nedan finns källor till det vi har använt oss av plus ytterligare tips på källor där bra information kan inhämtas:

- *Marie Angsell, socionom på Bris: Så pratar du med barn om coronaviruset*

Länk:

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

- Lyssna på podd! *Leg. psykologer Lars Klintwall & Liv Svirsky, Barnpsykologerna* (avsnitt 86: Prata med barn om coronaviruset)

Finns att lyssna på där du lyssnar på poddar.

- *Rädda barnen: Så pratar du med barn om coronaviruset* (med video)

Länk: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/coronaviruset-tips-rad/sa-pratar-du-med-barn-om-corona/>

- 1177: Hur pratar du med ditt barn om nya coronaviruset (med video)

Länk: <https://www.1177.se/Kalmar-land/sjukdomar--besvar/infektioner/ovanliga-infektioner/om-coronaviruset/hur-pratar-du-med-ditt-barn-om-nya-coronaviruset/>

För yngre barn

- *Leg. psykolog Anna Hellberg: Så pratar du med barn om coronaviruset* (inriktat på barn i förskoleåldern)

Länk:

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

- Hur får man handtvättningen att bli lite roligare för yngre barn? Ett sätt är att använda handtvättarsånger. *Hyfs - Hygiensjuksköterska i förskolan* (VG-

regionen) har sammanställt en del roliga sånger.

Länk:

<https://alfresco.vgregion.se/alfresco/service/vgr/storage/node/content/workspace/SpacesStore/cd353a18-c76a-41d8-a546-9c2f4f056a04/Handtv%c3%a4ttars%c3%a5nger%2020170804.pdf?a=false&guest=true>

- *Borås stad* har utvecklat ett enkelt bildstödmaterial som man kan använda om man ska prata med yngre barn om coronaviruset:

Länk:

<https://www.boras.se/download/18.42c2ed16170f39e1f07541f/1584712128286/Jag%20heter%20lilla%20Corona.pdf>

Hantera egen oro som vuxen

- *Mattias Lundberg, leg psykolog och docent i psykologi*, har skrivit en kort text om hur man kan tänka kring hur ens eget intag av information kan påverka ens oro och hur man kan hantera detta:

Länk:

http://www.mynewsdesk.com/se/mattiaslundberg/blog_posts/informationshygien-en-saett-att-minska-oro-91253

- Tidningen Hälsa har en artikel med *leg. psykolog Anna Jacobsson* med tips om hur man kan tackla sin oro under coronakrisen:

Länk:

<http://www.tidningenhalsa.se/artiklar/artiklar/20200319/psykologen-sa-hanterar-du-corona-oron/>

- Video: *Leg psykolog Anna Norlén* berättar lite hur du som vuxen kan hantera din oro i coronatider:

Länk:

<https://www.svt.se/nyheter/psykologen-om-hur-du-dampar-din-coronaoro>