

## Så pratar du med ditt barn om Coronaviruset

هكذا يمكنك التحدث مع طفلك عن فيروس كورونا

Våra psykologer på Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling, ger sin syn på hur du som förälder eller annan vuxen i barnets närhet kan prata med barn om Coronaviruset och det som händer i samhället just nu.

يقدم الاخصائيين النفسيين لدينا في مركز أنقذوا الاطفال للدعم والعلاج وجهات نظرهم حول كيف يمكنك بصفتك أحد الوالدين أو البالغين الآخرين في محيط الطفل أن تتحدثوا إلى الأطفال حول فيروس كورونا وما يحدث في المجتمع الآن.

### Prata med barn om deras oro

Barn påverkas av allt prat och all rapportering som sker just nu om Coronaviruset, men kanske i ännu högre grad av hur vuxna i deras närhet hanterar saken. Förskolor och skolor kanske inför nya rutiner för att förbygga smittspridning och det kan leda till att barnen på allvar tror att det har hänt eller kommer att hända något farligt. Sen är barn olika. En del kommer inte att påverkas alls, medan andra barn kan tolka allt prat om Corona, alla nya rutiner och diskussioner vuxna emellan som tecken på fara.

#### 1 تحدث مع الأطفال عن مخاوفهم

يتأثر الأطفال بكل الحديث والتقارير التي تحدث الآن حول فيروس كورونا ، ولكن ربما أكثر من ذلك كيف يتعامل الكبار في محيطهم مع هذه المسألة. قد تقدم الحضانات والمدارس إجراءات جديدة لمنع انتشار العدوى ، وهذا يمكن أن يؤدي إلى اعتقاد الأطفال بجديّة أن شيئاً ما حدث أو سيحدث شيئاً خطيراً. لكن الأطفال مختلفون. لن يتأثر البعض على الإطلاق ، بينما قد يفسر الأطفال الآخرون كل شيء عن كورونا ، وكل الروتينات الجديدة ومناقشات الكبار على أنها علامات خطر.

### Ta dig tid att lyssna ordentligt

Var tillgänglig när du ska prata med barn om Coronaviruset. Se till att du har gott om tid och kan lyssna på vad barnet har att säga dig. Välj en tidpunkt när ni vanligen brukar prata med varandra, till exempel vid middagsbordet eller vid läggdags, och när du själv känner dig lugn.

#### 2 خذ بعض الوقت للاستماع بشكل دقيق

كن متواجد عند التحدث إلى الأطفال حول فيروس كورونا. تأكد من أن لديك الكثير من الوقت ويمكنك الاستماع إلى ما يقوله الطفل لك. اختر الوقت الذي تتحدث فيه عادة مع بعضها البعض ، على سبيل المثال على مائدة العشاء أو وقت النوم ، وعندما تشعر بالهدوء بنفسك.

### Utgå från barnets frågor

När du ska prata med barn om Coronaviruset är det viktigt att du utgår från barnets frågor. Ge dem inte överflödiga vuxeninformation och onödiga detaljer, utan svara på det de faktiskt undrar över. Samtidigt är det nödvändigt att barn får veta att vuxna arbetar med att göra saker och ting bättre och att barnen skall kunna ha förtroende för vuxenvärlden. Det förtroendet byggs upp genom att vara ärlig, men samtidigt inte skrämna barnet genom att ge mer information än vad han eller hon är mogen för eller frågar efter.

#### 3. ابدأ الحديث بناءً على أسئلة الطفل

عند التحدث إلى الأطفال حول فيروس كورونا ، من المهم أن تبدأ بأسئلة الطفل. لا تعطهم المعلومات الموجهة للبالغين غير ضرورية وتفصيل غير مهمة ، ولكن أجب عما يتساءلون عنه بالفعل. في الوقت نفسه ، من الضروري أن يعرف الأطفال أن

البالغين يعملون على تحسين الوضع وأن الأطفال يجب أن يكونوا قادرين على الثقة في عالم الكبار. يتم بناء هذه الثقة من خلال الصدق ، ولكن في نفس الوقت لا تخيف الطفل من خلال توفير معلومات أكثر مما هو مستعد لها أو يطلبها.

Barn i förskoleåldern behöver ofta mycket hjälp från vuxna att sätta ord på sina tankar och funderingar. Det är viktigt att vuxna försöker fånga upp om barn på något sätt reagerar med oro, till exempel på en ändrad rutin. Yngre barn reagerar mer på vad vuxna gör och vad som händer än på vad som sägs och yngre barn kanske inte heller på samma sätt tar del av nyhetsrapportering.

غالبًا ما يحتاج الأطفال في سن ما قبل المدرسة إلى الكثير من المساعدة من البالغين كي يعبروا عن افكارهم في كلمات. من المهم أن يحاول البالغون الانتباه إذا استجاب الأطفال بأي شكل من أشكال القلق ، على سبيل المثال ، مع تغيير الروتين. يستجيب الأطفال الأصغر سنًا لما يفعله الكبار وما يحدث أكثر مما يقال لهم، وقد لا يستوعب الأطفال الأصغر سنًا التقارير الإخبارية بالطريقة نفسها.

När du ska prata med barn i skolåldern kan du utgå från att de redan har ganska mycket information, eftersom barn i skolåldern tar del av nyhetsrapportering och sociala medier. Det är då extra viktigt att du utgår från vad barnet vet om saken. Många barn i den här åldern är intresserade av konkreta fakta och hur saker fungerar.

عندما نتحدث إلى الأطفال في سن المدرسة ، يمكنك افتراض أن لديهم بالفعل الكثير من المعلومات ، حيث يستوعب الأطفال في سن المدرسة التقارير الإخبارية ووسائل التواصل الاجتماعي. من المهم للغاية أن تستند إلى ما يعرفه الطفل حول هذه المسألة. يهتم العديد من الأطفال في هذا العمر بالحقائق الملموسة وكيفية عمل الأشياء.

Generellt brukar barn komma med en fråga för att sedan behöva tänka ett tag och sedan återkomma med en ny fundering. Tänk på att barn ofta tar in skrämmande saker i små portioner. بشكل عام ، عادة ما يطرح الأطفال سؤالًا ثم يضطرون إلى التفكير لفترة من الوقت ثم يعودون بفكرة جديدة. ضع في اعتبارك أن الأطفال غالبًا ما يأخذون الأشياء المخيفة إلى أجزاء صغيرة.

## Håll dig endast till fakta

Försök att svara så sakligt som möjligt på barnets frågor och anpassa ditt språk till barnets ålder. Följ Folkmyndighetens råd. Det är också bra att ge barn information om nya rutiner och förklara varför ni gör så nu. Berätta till exempel att det finns vuxna i Sverige som jobbar med att ge råd om hur vi ska göra för att hantera Coronasmittan så klokt som möjligt. De flesta som blir smittade blir milt sjuka, men det finns människor som blir svårt sjuka eller till och med dör. De tillhör så kallade riskgrupper. Det är ofta äldre personer och personer som har andra sjukdomar sedan tidigare. Följande rutiner är bra att förmedla till barnen och hålla sig till:

- Besök inte personer som är gamla och sjuka
- Tvätta händerna ofta eller använd handsprit
- Hosta och nys i armvecket
- Stanna hemma när du sjuk och vila tills du är helt frisk igen

## 4 التزم بالحقائق فقط

حاول الإجابة على أسئلة الطفل بموضوعية قدر الإمكان وتكيف لغتك مع عمر الطفل. إتباع نصيحة (Folkmyndighetens) من الجيد أيضًا إعطاء الأطفال معلومات حول الروتينات الجديدة وشرح سبب قيامك بذلك الآن. على سبيل المثال ، أخبرهم أن هناك بالغين في السويد يعملون على تقديم المشورة حول كيفية القيام بإدارة عدم انتشار عدوى فيروس كورونا بأكبر قدر ممكن من الذكاء.



معظم الناس الذين يصابون بالعدوى يصابون بمرض خفيف ، ولكن هناك أشخاص يصابون بمرض خطير أو حتى يموتون. إنهم ينتمون إلى ما يسمى المجموعات الأكثر عرضة للخطر. غالبًا ما يكون كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض أخرى من قبل.

من الجيد شرح الروتينات التالية للأطفال والالتزام بها:

- لا تزور كبار السن والمرضى
- اغسل يديك بشكل متكرر أو استخدم معقم اليدين
- السعال والعطس في طية الذراع
- ابق في المنزل عندما تكون مريضًا واسترح حتى تصبح بصحة جيدة مرة أخرى

## Behåll lugnet och sprid hopp

Som vuxen är det viktigt att du behåller lugnet. När vuxnas eget orossystem drar igång så kan det påverka barnet mycket mer än det barnet faktiskt vet om saken. Det är viktigt att du som vuxen fortsätter att vara källkritisk och litar på den information som Folkhälsomyndigheten ger om aktuellt läge och förhållningssätt.

### 5 حافظ على الهدوء ونشر الأمل

كشخص بالغ ، من المهم الحفاظ على الهدوء. عندما ينشط نظام القلق لدى البالغين ، يمكن أن يؤثر على الطفل أكثر بكثير مما يعرفه الطفل بالفعل عن هذه المسألة. من المهم أن تظل كشخص بالغ تتحرى مصدر المعلومات الصحيح وأن تعتمد على المعلومات التي تقدمها هيئة الصحة العامة (Folkmyndighetens) فيما يتعلق بالوضع والموقف الراهن.

