

## **Så pratar du med barn om Coronaviruset**

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.

### **1. 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.

### **2. 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.

### **3. Utgå från barnets frågor**

När du ska prata med barn om coronaviruset är det viktigt att du utgår från barnets frågor. Ge dem inte överflödig 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 skrämma barnet genom att ge mer information än vad han eller hon är mogen för eller frågar efter. 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.

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.

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.

### **4. 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 coronaviruset så klokt som möjligt. De flesta som blir smittade blir mildt 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.

## **5. 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.

### **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
- 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.

