



ERICASTIFTELSEN

PSYKOTERAPI • UTBILDNING • FORSKNING

Att prata med barn om coronavirus och covid - 19 på ett sätt som bidrar till att trygga och lugna

- **Tag dig tid**

Avsätt tid så att du på ett fokuserat och närvarande sätt kan försöka förstå vad eventuell oro handlar om. Är det tankar på att själv bli sjuk eller att det ska drabba andra som oroar barnet? Ibland kan oro handla om konsekvenser, som exempelvis hur kamratrelationer, aktiviteter eller skolsituationen ska påverkas.

Yngre barn behöver ofta mer stöd än äldre för att kunna beskriva tankar och känslor. Försök att stödja genom att fråga på ett öppet, nyfiket och undersökande sätt som uppmuntrar barnet att berätta fritt.

Visa att du vill lyssna och förstå. Bekräfta tydligt vad du uppfattar av barnets känslor och tankar så att barnet känner sig förstått – det ökar tryggheten.

- **Anpassa dig till barnet/den unge**

Undersök vad barnet redan känner till och utgå från det vidare i samtalet. Be barnet berätta vad hen känner till och var informationen kommer ifrån.

Barn i förskoleåldern får oftast information genom att lyssna på och prata med andra medan barn i skolåldern har mer tillgång till nyhetsrapportering och media.

Undersök om den information och bild av situationen som barnet har verkar korrekt. Det är viktigt att reda ut eventuella missförstånd och felaktigheter.

Försök att förstå om barnets/den unges oro är rimlig eller kanske onödig? Barnet kanske tillhör en riskgrupp, har sådana personer i sin närhet eller andra erfarenheter som kan ligga till grund för oron?

Finns omständigheter som gör oron begriplig så är det viktigt att respektera dessa på ett lyhört sätt samtidigt som vi informerar och lugnar.

Även oro som kan verka obefogad eller överdriven ska tas på allvar. Den minskar inte av att bagatelliseras och det är jobbigt att leva med oro och otrygghet.



ERICASTIFTELSEN

PSYKOTERAPI • UTBILDNING • FORSKNING

- **Ge lagom mycket information**

Genom att utgå från barnets/den unges bild och frågor så kan vi ge lagom mycket information och stöd. Lyssna noga på barnets frågor och svara på dessa - inte fler. Ta en fråga i taget.

Lämna inte för mycket information. Allt för mycket och komplex information kan få oron att växa. Korta och återkommande samtal tryggar ofta bättre än få och långa samtal. Genom att lämna information stegvis och återkommande prata med barn får vi en chans att läsa av deras reaktioner och anpassa stödet. Ju yngre barn är desto mer behöver de skyddas från detaljer och information både i samtal och i media.

- **Håll dig själv lugn**

Att vuxna behåller lugnet är det mest effektiva sättet att trygga barn och unga. Om du som vuxen själv är mycket oroad och har svårt att samla dig bör du se till att först lugna dig själv innan du försöker trygga andra. Sök stöd och information hos andra vuxna – vänner, familj, kollegor, myndigheter och professionella.

Tänk på i vilka sammanhang du pratar med andra vuxna om oroväckande teman. Om barn är i närheten, särskilt yngre, bör samtalen vänta eller anpassas till situationen. Ibland kan det vara nödvändigt att sätta ord på att vuxna också är oroad och då är det trygghet för barn/unga att få höra att det finns stöd på olika nivåer i vårt samhälle som vägleder, hjälper och stöttar.

- **Barn och unga kan hjälpa till!**

Berätta för barn att en anledning till att vi pratar så mycket om covid – 19, coronaviruset och smitta just nu är att vi vill försöka stoppa att viruset och sjukdomen sprids. Alla kan och behöver hjälpa till så att så få människor som möjligt blir sjuka. Alla kan ta ansvar för att inte sprida smittan även om man själv inte är orolig för att bli sjuk.

Genom att exempelvis vara hemma när man är sjuk, tvätta händerna noga med tvål och vatten, undvika att peta sig i ansiktet samt att nysa/hosta i armvecket och en bit bort från andra kan vi dämpa spridningen.

De här råden klarar också barn och unga att följa. Det ökar känslan av att de också kan påverka situationen vilket stärker upplevelsen av kontroll och trygghet. Barn och unga vill hjälpa andra!



ERICASTIFTELSEN

PSYKOTERAPI • UTBILDNING • FORSKNING

- **Ge hopp och återhämtning**

Vi vet inte när tillvaron kommer att bli mer som vanligt, men vi vet att situationen kommer att bli mer stabil. Berätta det för barn och unga! I situationer när vardagslivet blir begränsat och kanske oroligt är det viktigt att tänka på regelbundna pauser från det som är oroande och svårt. Att leka och röra på sig (gärna utomhus) samt ha sociala kontakter i olika former är återhämtande för alla. Att hålla fast vid sina vanliga dagliga rutiner är också lugnande.

Ericastiftelsen har gedigna kunskaper och erfarenheter av att sprida kunskaper om och ge stöd till barn, unga, föräldrar och yrkesverksamma vid svåra påfrestningar. Vid behov av konsultation, råd eller övriga frågor kontakta verksamhetschef **Anna Norlén** eller kliniskt ansvarig **Malin Kan**. Insatserna ges kostnadsfritt på uppdrag av Region Stockholm som finansierar delar av Ericastiftelsens verksamhet.

Anna Norlén anna.norlen@ericastiftelsen.se

Malin Kan malin.kan@ericastiftelsen.se

Telefonnummer till Ericastiftelsen 08 402 17 60