

*Olika personer är olika oroliga. Både vuxna och barn kan vara oroliga för Corona. Den vuxnas roll är att öka trygghet och lugna barnet om det känner sig oroligt. De flesta barn har fått information om Corona-viruset, antingen via kompisar, vuxna, media eller via förändringar i vardagen så som att arbetsplatser och för-/skolor har stängts eller träningar och kalas har ställts in.*

## **Hur märker man av att barn är oroliga?**

Barns oro kan uttrycka sig på olika sätt. Vissa barn kan försöka söka kontroll i situationen genom att ställa många frågor, titta mycket på nyheterna, alltid vara nära familjemedlemmar etc. Vissa barn kanske låter bli att göra sådant som de annars skulle göra eller undviker att lyssna på information som gör dem oroliga. En del oroliga barn kan ha svårt att somna, bli mer lättirriterade eller får fysiska symtom så som ont i magen eller ont i huvudet.

Här är det viktigt att som vuxen vara lyhörd för barnets signaler och hjälpa barnet att hitta en balans. Fråga dig själv vilka signaler ditt barn skickar och vad hen kan behöva hjälp med. Fråga barnet om hen tänker eller undrar över något. Mår ditt barn bra av att få svar på sina frågor eller slippa tänka på det som oroar?

## **Vilka barn blir oroliga?**

Vissa barn är mer sårbara för ökad oro. Barnets mående, ålder och tidigare erfarenheter kan påverka. Exempelvis kan barn med tidigare sjukdom eller psykisk ohälsa påverkas mer än andra barn. Oron från föräldrar kan också smitta, exempelvis om det är mycket diskussioner hemma angående konsekvenser av Corona-viruset, som förlorad inkomst eller anhöriga som tillhör riskgrupper.

Om barnet är oroligt, visa att du kan prata om det som är svårt, uttala dig dock inte om saker du inte har information om. Det är okej att säga att man inte har svar på frågorna, du kan lugna genom att bara finnas där och lyssna på frågorna. Begränsa även diskussioner kring eventuella konsekvenser i barnets samvaro. Barn har svårt att värdera hur sanna olika påståenden är. Utgå från fakta när barn har frågor om Corona-viruset. Om du känner egen oro för Corona, samtala kring det med en annan vuxen, utan barn närvarande.

## **Hur kan man göra när förändringar i vardagen sker?**

Berätta att rutinerna förändras för att vi i samhället samarbetar för att skydda de personerna som tillhör riskgrupper. Gemensamma aktiviteter begränsas inte för att viruset är farligt för personerna inom familjen, utan för att förhindra att många äldre blir sjuka på samma gång.

Försök behålla de rutiner som går att behålla. Det är viktigt att bevara sömnrutiner och inte låta barnet vända på dygnet. Uppmuntra och hjälp till med aktiviteter som liknar aktiviteter som eventuellt ställts in. Kan barnet inte gå till skolan: hjälp till med studier i hemmet, kan barnet inte gå på träning: hitta en annan fysisk aktivitet. Se till att umgås med varandra i ökad grad, positivt umgänge med andra skyddar mot negativa känslor. Inomhus kan man passa på att spela sällskapsspel, titta på film, baka och leka, men att vistas utomhus (om det är möjligt) och röra på sig är också viktigt för välbefinnande.

### **Vad kan jag göra som vuxen om jag märker att mitt barn är väldigt oroligt för Corona?**

När barn ställer frågor, tittar på nyheter och söker kontroll oavbrutet kan den vuxna behöva begränsa barnet. Utöver att svara faktaenligt på barnets frågor kan du lägga över ansvaret på att samla in information på dig som vuxen. Berätta för barnet att du håller dig uppdaterad över utvecklingen så att barnet slipper. Du kan även behöva anpassa hur detaljerad information du ger barnet utifrån ålder. För ett ungt barn räcker det att prata om det som en bacill som gör att man behöver tvätta händerna oftare och vara noga med att nysa i armvecket. När ett barn ställer frågor, svara enbart på frågan och ge inte mer information än det barnet frågar efter. Det kan vara hjälpsamt att tillsammans söka upp information, exempelvis på folkhälsomyndighetens hemsida (folkhalsomyndigheten.se) eller på Lilla Aktuellt (finns att se på svtplay.se).

Det är inte bara orden som förmedlas som är viktiga för att lugna ett oroligt barn, även sättet du förmedlar informationen påverkar. När du pratar med barn om Corona, gör det i en lugn röst och mjukt kroppsspråk och ta dig tid.

Förmedla hoppfulla tankar genom att berätta att samhället jobbar för att begränsa smittan, ta fram vaccin och vårda de som mår dåligt. En lugnande tanke kan även vara att berätta att de flesta som kommer i kontakt med Corona-viruset, exempelvis barn och föräldrar, får milda symtom, som en förkylning, eller inga symtom alls.

### **Här kan du hitta mer information om Corona-viruset:**

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN - Information om Corona-viruset på svenska  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/>

KRISINFORMATION - Teckenspråkstolkad information om Corona-viruset  
<https://www.krisinformation.se/detta-kan-handa/handelser-och-storningar/20192/myndigheterna-om-det-nya-coronaviruset/teckensprakstolkad-information-om-covid-19>

SVERIGES RADIO – Nyheter om Corona-viruset på olika språk  
<https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=7428495>

KRISINFORMATION – Ämnesspecifik information om Corona-viruset  
<https://www.krisinformation.se/detta-kan-handa/handelser-och-storningar/20192/myndigheterna-om-det-nya-coronaviruset/arbetsgivaretagare>

1177 – Instruktionsvideo och tips gällande handtvätt  
<https://www.1177.se/liv--halsa/sunda-vanor/sa-har-tvattar-du-handerna/>

**KOM IHÅG ATT I FÖRSTA HAND SÖKA INFORMATION OM CORONA-VIRUSET PÅ NÄTET. HITTAR DU INTE INFORMATIONEN DU SÖKER, RING 113 13. KONTAKTA ENBART 1177 OM DU BEHÖVER PERSONLIG SJUKRÅDGIVNING.**