

Till Barn som känner sig oroliga för coronaviruset

Många barn är oroliga för det som händer i världen nu och för att de själva eller någon de tycker om ska bli smittad av coronaviruset. Du kanske är rädd för att bli smittad vilket är vanligt eller så är du inte alls rädd eller orolig, vilket också är vanligt.

Kanske du som läser det här inte känner igen dig själv, så brukar du inte vara.



Du kanske har svårare att lyssna på andra t.ex. lärare eller du kanske har svårare att komma ihåg vad andra säger till dig. Att bli mycket arg för saker du inte blivit så arg för förut kan vara något som händer med barn vid oro av olika slag. Eller så har du ont i olika delar av kroppen.



Det här kan du göra för att må bättre igen:

Det är jättebra om du pratar med vuxna om det du är med om och hur du tänker t.ex. en förälder, en lärare, en fritidsledare eller någon som har det som yrke att prata med barn. Prata om hur du har det och om dina funderingar men gör det när det passar dig att prata.

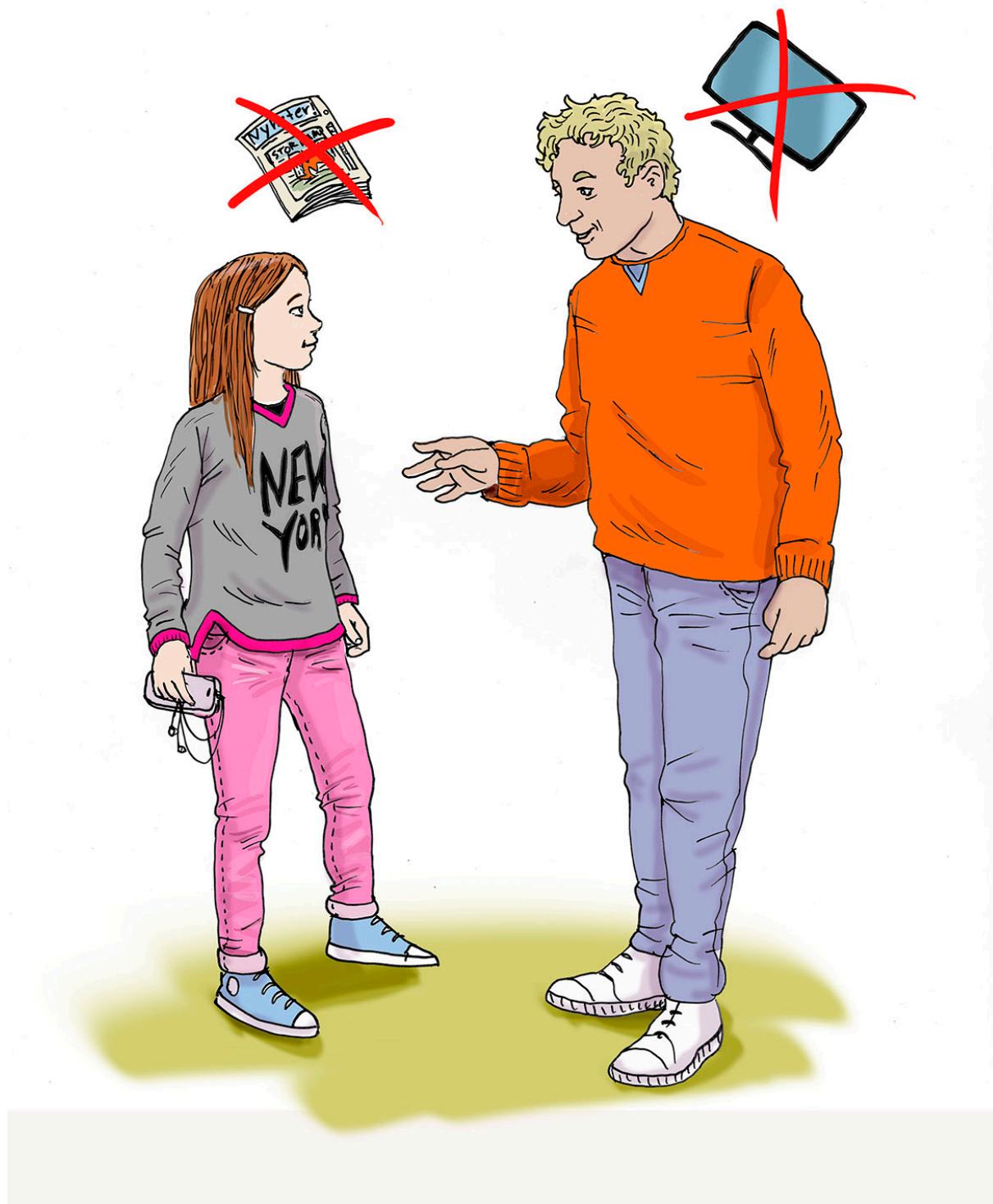


Många vuxna kan inte på en gång ge dig bra råd eller så kan de inte svara på dina frågor, men låt det inte hindra dig från att prata.

Låt vuxna du känner berätta för dig och förklara vad som hänt och vad som kommer att hända. Om du inte förstår – säg till!

Att du **FÖRSTÅR** den information som andra försöker ge dig vet man är väldigt viktigt. Kanske kan du upprepa det som sägs för att man skall vara riktigt säker på att du förstår.

Det är mycket viktigt att du får den information du behöver och att den information du får är sann och att du får veta när man vet nya saker. I den här händelsen kommer man veta nya saker varje dag.



Det sprids också många rykten nu.

Tänk på att all information på nätet inte är sann. Så det kan vara viktigt att se var informationen kommer ifrån. Det är bra att ta reda på så mycket som möjligt men **för mycket information kan göra att du blir oroligare**. Lägg bort mobilen eller datorn en stund och ta en paus och gör något som gör dig glad istället.

Det är viktigt att du **gör det du brukar göra**. Att du äter och går och lägger dig på vanliga tider. Att du fortsätter göra saker som du gillar, som du kan göra även om du är hemma ett tag. Det är som alltid **viktigt att du rör på dig** även om det nu är bra om så få som möjligt träffas vilket gör att ställer man in många möten, träningar och aktiviteter just nu.

Vissa saker är inte som vanligt just nu och det är **viktigt att alla hjälps åt** att för att inte så många skall bli smittade. Det är vanligt att **känna sig ensam**, speciellt om man måste vara hemma mycket. Då är det jätteviktigt att hålla kontakt med kompisar och släktingar på andra sätt t.ex. via nätet.

Det kommer att gå över

Även om mycket är annorlunda nu och även om ingen riktigt vet hur lång tid vi kommer att ha det annorlunda kommer det att bli som vanligt igen. Då kommer du att kunna leva som vanligt igen.



Carina Ståhlberg har gjort alla illustrationer ©2020