

Så kan du som förälder eller annan viktig vuxen ta hand om barn och ungdomar som är oroliga för Corona-viruset

Barn och ungdomar har ofta svårare att förstå vad som sker gällande coronaviruset och vad konsekvenserna blir av den situation vi nu befinner oss i. Hur de vuxna runt de unga, och då speciellt föräldrarna, reagerar blir viktiga signaler för barnen och ungdomarna. Så det är extra viktigt att du utstrålar ett lugn i denna situation och att du blir en trygghet för dem.

Utgå ifrån utvecklingsnivå

När du pratar med ditt barn eller ungdom är det viktigt att du utgår från den utvecklingsnivå som barnet eller ungdomen befinner sig i. Det är stor skillnad mellan det lilla spädbarnets och ungdomens behov. Det händer enormt mycket under utvecklingen under de åren. Tänk utifrån vad barnet kan i vanliga fall och dra från vissa förmågor då alla barn och ungdomar som hamnar i en kris förlorar vissa saker de kan i vanliga fall. Oavsett ålder är det viktigt att du utgår från barnets eller ungdomens behov.

Barns och ungdomars reaktioner

När något som det här händer kan känslan av att världen är en trygg plats gå förlorad och barn och ungdomar kan känna sig extra sårbara. De kan bli mer aktiva, rastlösa och de kan få svårare att koncentrera sig. Samtidigt kan de bli mer irriterade och arga. I den stressfyllda perioden kanske barnet inte klarar av saker det tidigare lärt sig. Rädslan kan även öka för andra saker, som inte har med händelsen att göra, som mörker, att vara ensam eller att vara ifrån föräldern. Små barn kan bli klängiga, gnälliga och svårtröstade eller lek-beteendet kan förändras. Äldre barn kan bli allmänt ängsliga eller så kan de tappa lusten och intresset för saker de tyckt om tidigare. De kan också vara upptagna av tankar om sina egna reaktioner efter det som hänt.

Många barn pendlar mellan att ena stunden vara påverkade av det som hänt för att kort därefter vara glada och som vanligt i lek och i kontakten med andra. Det är barnets och tonåringens eget sätt att reglera det som är svårt. Det är betydelsefullt att tillåta barnets naturliga sätt att vara i en svår situation.

Här kommer några råd kring hur du kan hantera denna situation med barn eller ungdomar:

Prata med ditt barn eller ungdom

Ta dig tid att prata med ditt barn eller ungdom och låt det få ställa frågor. Det är viktigt att du lyssnar, att du är närvarande och att låter det prata till punkt. Att du samtalar med ditt barn

då du som vuxen är lugn är också betydelsefullt. Även om du inte har råd att ge direkt eller svar på de frågor som ställs är det viktigt att du fortsätter samtalet.

Samtidigt är det viktigt att du hela tiden utgå från barnets eller ungdomens behov. Finns det oro? För vad i så fall? Utgå inte från att det är samma saker som du oroar dig för som eventuellt oroar ditt barn eller ungdom. Du kan t.ex. fråga vad det har hört om corona och om det är något de oroar sig särskilt för.

Det kan vara bra att ha separata samtal med små barn och ungdomar så att informationen kan anpassas utifrån ålder och så att de får utrymme att ställa de frågor de har. Gör barnen och ungdomen uppmärksam på att det sprids många rykten just nu bl.a. via internet och att de därför skall vara kritiska till var informationen kommer ifrån. Barn och ungdomar söker information på nätet. Fråga gärna om de läst något om viruset på nätet idag. Glöm inte att dina ungdomar har behov av att prata med en vuxen på samma sätt som ett yngre barn och att du är tillgänglig på sätt som underlätta för dem att prata med dig.

Det passar inte alla barn att prata och direkt när något hänt kan det vara svårt för alla barn och ungdomar att sätta ord på det man varit med om. Ge barnet möjlighet att uttrycka sig på andra sätt genom teckningar, lek och skrift

Informera ditt barn eller ungdom

Man vet att information även till barn i olika åldrar är mycket viktigt i en situation som denna. Försök vara ärlig, konkret, tydlig och det är mycket viktigt att du återkommer när det finns ny information att ta del av. Barn och ungdomar kan även behöva veta varför det själv och andra runt omkring reagerar som de gör. Svara på dess frågor med saklig och korrekt information från pålitliga källor från myndigheterna och 1177 Vårdguiden. Det är viktigt även för barn och ungdomar att få ta del av den information vi har tillgång till och att det sker på ett ärligt sätt. Dock behöver inte barn ta del av allt vi vuxna tänker och pratar om i sällskap med andra vuxna.

Utgå från barnets eller ungdomens utvecklingsnivå. Ju yngre barnet är desto mer konkret information behöver det. Det lilla barnet behöver att informationen åtföljs av bilder, dockor eller annat material som tydliggör för dem. Använd din fantasi som vuxen och försök sätta dig in i barnets situation. Vad brukar barnet leka med i vanliga fall? Äldre barn kan behöva veta mer och de kan behöva fler detaljer om det som händer.

Glöm inte barnet eller ungdomen då du får veta nya saker. Det är så viktigt att även de får höra ny information om läget. Informera barnet eller ungdomen på förändringar som skall ske t.ex. att vissa fritidsaktiviteter inte blir av, att föräldrarna kanske kommer vara hemma mer, att det blir mindre besök av vänner, far- och morföräldrar och andra släktingar, att resor, födelsedagskalas och liknande kan komma att ställas in. Om barnet eller ungdomen är van vid att träffa mor- och farföräldrar ofta, förklara varför det inte kommer att vara så nu.

Det är samtidigt viktigt att se till att barnet eller ungdomen har förstått det som sägs. Ett sätt kan vara att be dem att upprepa det som sagts.

Vuxnas ansvar

Det är viktigt för barnet får veta att vuxna tar ansvar. Säg till ditt barn eller ungdom att du tar ansvar för att hålla koll på vad som händer, så att de själva inte behöver göra det. Prata om att det kan vara svårt att låta bli att kolla nyheterna hela tiden och kom överens om hur ofta som är lagom. Sitt gärna tillsammans med dem och prata om de nyheter ni tar del av.

Om barnet eller ungdomen har frågor kring de som är allvarligt sjuka, berätta att de får vård av duktiga läkare och sjuksköterskor som gör allt för att hjälpa dem. Berätta att många arbetar med att ta reda på hur smittan kan stoppas och att det arbetas med att ta fram ett nytt vaccin. Du kan också säga att de flesta som blir smittade med viruset blir helt friska.

Barn och ungdomars eget ansvar

Förklara hur man blir smittad, genom droppsmitta på nära håll, och hur man undviker att bli smittad genom att tvätta händerna ofta och att nysa och hosta i armvecket. Hitta sätt att hjälpa barnen och ungdomarna att tvätta händerna på rätt sätt – sätt t.ex. upp en lapp i badrummet.

Tala också om för barnet eller ungdomen att det ska undvika att träffa många människor. Om någon i familjen känner sig dålig är det viktigt att stanna hemma och inte smitta andra. Förklara t.ex. vad ordet karantän betyder och vad det innebär.

Påminn barnen och ungdomarna om att vi gör detta för att andra som är gamla eller redan har andra sjukdomar inte ska bli väldigt sjuka.

Det kommer att gå över

Det kan vara svårt för barn och ungdomar att förstå att det inte alltid kommer att vara lika besvärligt. Du som vuxen kan behöva prata med ditt barn om att det kommer att bli bättre igen. Coronaviruset har gjort att vi nu har en mycket orolig situation i Sverige och i hela världen. Det kommer att bli som vanligt igen även om vi i nuläget inte vet hur lång tid det kommer att ta.

Sök hjälp i tid

Samtidigt som detta händer befinner sig barnet eller ungdomen i en viktig utvecklingsfas och vid starka eller långvariga reaktioner, som påverkar dess liv i hög grad, kan det behöva hjälp av professionella utanför familjen. Vid behov kan du, ditt barn eller din ungdom prata med BVC- personalen, Elevhälsovården i skolan, Primärvården eller Barn- och ungdomspsykiatrin.