

Så kan du tala med barnen om Corona

Lyssna på ditt barn. Ge fakta-information. Ge inte barnet din oro.

Medier och internet visar bilder på sjuka människor. Alla talar om coronaviruset. Barn kan bli oroliga när de inte förstår.

Flera barn-organisationer har stöd-telefoner dit barn kan ringa. Där svarar barn-expertyper som är vana att tala med barn. Många ringer till Bris och till Rädda Barnen. Deras barn-expertyper ger råd till vuxna också om hur vuxna kan tala med sina barn.

Gör inte barnet oroligt

Vi vuxna ska inte ge barnen vår oro. Världen är både bra och dålig men det finns vuxna som vill göra världen bättre. Det behöver barnen veta. Därför ska man vara ärlig när barnet frågar. Man ska inte skrämmas eller berätta mer än vad barnet vill veta.

Lyssna på barnet och ställ frågor

Barn frågar om Corona. Några barn leker hemska händelser istället. Om barnet är oroligt kan du fråga ”Är det något du undrar över?”

Barn kan tro att någon i familjen ska bli sjuk eller dö. Försök att tala med barnet fast det

är svårt. Du måste förstå att barnet kan vara oroligt. Lova inget, men berätta så att det passar barnets ålder. Och ge alltid barnet hopp. ”De flesta som blir sjuka, blir friska igen”.

Ge fakta-information om viruset

Om barn får fakta känner barnet att det får kontroll. Man kan berätta hur viruset smittar. Man kan berätta att det inte är lika farligt för barn som för äldre personer. Man behöver inte berätta skrämmande detaljer.

Skolbarn frågar tydligt. De kanske vill veta vad ett virus är. Då kan man försöka förklara det. Senare kan barnet vilja veta något annat. ”Barn tar in skrämmande saker i små portioner” säger experterna på Rädda barnen.

Ge barnet hopp

Barn måste veta att vuxna tar ansvar. Berätta för barnet att forskare försöker ta fram vaccin, och att den som blir sjuk får komma till sjukhus. Och att en del arbetsplatser stänger för att man vill stoppa smittan.

Hjälp barnet att tänka på annat än Corona, om vardagen. Stäng av nyheterna och lägg bort telefonerna ibland. Och prata om andra saker.