

Snakk med barna om koronaviruset

Det er viktig å snakke med barn om det som foregår for å skape trygghet og unngå frykt.

Dette kan dere si til barna:

- Hus at de aller fleste som blir smittet, blir ikke alvorlige syke. Dette er en dugnad for å beskytte de mest sårbare. De eldste og de som er syke fra før.
- Barnehagene og skolene er stengt fordi vi skal møte så få mennesker vi kan, slik at færrest mulig blir smittet.
- Vi kan ikke møte bestemor og bestefar nå fordi vi skal unngå å være sammen med så mange og fordi de som er eldre kan bli mer syk enn de som er yngre.
- Følg nøye med på hva barna ser på nettet av informasjon om korona.

Små barn 4 – 6 år:

- Vil trenge forklaringer. Forklaringene må være korte og det du sier må være sant.
- Si at det kommer til å gå bra.
- Viktig at de får nok informasjon, barn fyller inn informasjon selv med fantasien for å klare å forstå dersom de ikke vet nok.

Skolebarn 7 – 12:

- Barnet utvikler seg mye og er nå i stand til å sette seg inn i andres situasjon og se for seg alvorlige konsekvenser.
- Det er spesielt viktig for barn i denne alderen at du er en trygg voksen som hjelper barnet ev då gi trygg informasjon.
- Hjelp barnet å forstå informasjonen de finner på nettet.

Ungdom 13-18 år:

- Spør barnet om hva de evet og vær nysgjerrig på hva de kan lure på.
- Venner og det sosiale nettverket er veldig viktig for de fleste i denne alderen.
- Prøv å være den stabile og trygge voksne selv om du blir oppgitt og frustrert på ungdommen i hus.

Generelle tips for en god hverdag med barna:

- Stå opp til vanlig tid. Legg barna til vanlig tid.
- Om mulig del på ansvaret for barnepass. Skap rom for pauser både for voksne og barn
- Lag en god lunsjpause sammen
- Spis middag til normal tid.
- Vær ute så mye som mulig.
- Husk vanlige foreldre er ikke lærer og skal ikke være det. Gjør skolearbeidet skolen har gitt.
- Ha fokus på å gjøre ting sammen.