

Hjelp barnet ditt med å føle seg tryggere under koronatiden

Et virus som heter Covid-19 flyr over oss. Det er kommet langveis fra, helt fra Kina, og det flyr nå overalt i verden. Det er som et usynlig spøkelse, som kan være overalt og rundt hvert hjørne. Vi vet ikke nok om spøkelset ennå, men vi vet at det kan gjøre noen av oss veldig syke og det kan ta liv. Er det rart hvis barna blir redde? De fleste av oss vil nok svare nei. Vi vet kanskje ikke så mye om selve viruset, men vi vet heldigvis hva foreldre kan gjøre for å hjelpe barna med å føle seg tryggere. Foreldre kan bidra til at barna føler seg mindre redde, og disse verktøyene skal vi dele med dere her.



Ta imot barnets følelse av å være redd

Hadde følelsen «redd» kunne snakke, så hadde den sagt til deg: «Jeg er her for å beskytte deg. Du kjenner meg mest når du er utsatt for noe som er farlig eller skremmende. Da passer jeg på at du kjenner meg ekstra godt, fordi jeg vil at du beskytter deg fra det som er farlig». Følelsen av å være redd har derfor en viktig og livsnødvendig funksjon i våre liv. I disse dager er vi utsatt for en reell fare, en verdenskrise som har fått navnet Covid-19. Frykten vi kjenner på nå beskytter oss bort fra viruset og smitte. Når myndighetene varsler om et virus som sprer seg og kan være farlig, så er det altså meningen at du skal være redd. Barn reagerer ulikt, så det er ikke sikkert at barnet ditt er redd. Det er likevel høyst sannsynlig og menneskelig dersom barnet ditt er det. Det er essensielt at foreldre nå forsøker å forstå barnet sitt. Snakk med barna om at det er helt normalt å bli redd i en slik situasjon. Fortell dem at det er faktisk er noe bra med å være redd akkurat nå, og at vi derfor trenger denne følelsen av og til. Å anerkjenne barna på denne måten vil ufarliggjøre den redde følelsen, og barna vil kjenne på en aksept for at det er lov å være redd. Denne aksepten kan bidra til at de lærer å bruke redselen sin på en nyttig måte, ved at de for eksempel blir motiverte til å lære seg om riktig håndvask eller aksepterer at de nå ikke kan leke med vennene sine.

Tenk over din egen redsel



Redselen kan forekomme i forskjellige grader. Redselen blir usunn når den får lov til å ta over de fleste av våre tanker og handlinger. Mammaer og pappaer er rollemodeller for barna sine. Barna observerer og følger med på det foreldrene gjør, og bruker denne informasjonen som et utgangspunkt for å vurdere om de er trygge eller utrygge. Basert på foreldrene sine ord, handlinger og ansiktsuttrykk, henter

barna informasjon om hvor redde de må være. Dette betyr at barn vil bli redde og utrygge, dersom de opplever foreldrene sine som veldig urolige, engstelige eller bekymret for koronaviruset. Til sammenligning så vil barn bli mindre redde, dersom de opplever foreldrene som rolige og trygge. Så tenk litt ekstra over hva din egen redsel gjør med deg, hva redselen får deg til å gjøre, og hvordan du prater om det. Hvis du kjenner at du er veldig redd, så er det lurt å forsøke å gjøre noe som kan hjelpe deg med denne engstelsen. Snakk med andre nære voksne om det, eller oppsøk hjelp om dette trengs.

Gi barna ærlig og tydelig informasjon

Hvis vi klarer å håndtere våre egne følelser, så vil det også være enklere å snakke med barna om viruset på en god måte. Media presenterer ofte det som skremmer oss, og barna får med seg bruddstykker av nyhetene og overskriftene. Barn danner ofte seg tanker og fantasier, som ofte kan være mer skremmende enn det virkeligheten representerer. Noen barn kan videre skamme seg for å være redde, og derfor unngå å spørre sine foreldre om det de lurte på om viruset. Det vil derfor være viktig at foreldre snakker med barna sine om koronaviruset, slik at barna slipper å lure på ting og fylle tankene sine med skrekkscenarier som kan gjøre de unødig redde. Foreldre bør sette seg inn i informasjon om viruset fra



pålitelige kilder, og gjenfortelle informasjonen til barna tilpasset deres alder. Informasjonen bør være tydelig og ærlig, og man kan gjerne bruke kreative teknikker som tegninger eller lekefigurer. Det vil være viktig at foreldre ikke bagatelliserer eller overdriver. Barna har skjønnet at viruset er farlig, så de blir redde om vi sier at det ikke er det. Samtidig vil det å skremme barna med ulike skrekkeeksempler, også gjøre de mer

redde. Vi må derfor finne en gylden middelvei. Fortell at viruset er farlig, men fortell hvem viruset faktisk er farlig for og si at det er få friske barn som blir alvorlig syke av det. Fortell at viruset er smittsomt, og fortell hvordan det smitter og hva barna kan gjøre for å unngå smitten. Fortell hva de voksne gjør for å forhindre at viruset skal smitte flere mennesker, og hva de gjør med de som faktisk blir smittet. Det vil herunder være viktig å formidle håp, ved at man forteller barna at dette vil gå over og at det kommer til å gå bra til slutt. Man kan for eksempel fortelle om andre steder i verden som er blitt rammet av viruset før oss (for eksempel i Shanghai), hvor det nå synes å gå bedre.

Forsøk å opprettholde det vanlige og vær tilstede i øyeblikket

«Nå er jeg så lei av dette snakket om korona, pappa!» Dette ble sagt av en førsteklasing til sin far, og det er noen kloke ord som vi voksne kan lære litt av. Barn har en unik egenskap til å være tilstede i øyeblikket, ved at de klarer å fokusere kun på det som skjer akkurat her og nå. De dveler ikke med det som har skjedd tidligere, og bekymrer seg lite for det som kan skje i fremtiden. Vi voksne kan ta et aktivt valg over hvor mye fokus koronaviruset skal få lov

til å ta plass i våre liv, og dette valget kan være med på å påvirke barnas redsel. Vi som foreldre bør derfor forsøke å begrense tiden vi bruker på å snakke om viruset, både med barna og oss voksne imellom. Vi bør ha perioder i hverdagen hvor vi forsøker å stenge av tv-en, legge vekk mobiltelefonen og gjøre noe helt annet enn å tenke på eller prate om korona. Det er også verdt å være oppmerksomme på at det vanlige representerer en trygghet for barna. Det er når alt blir veldig annerledes, at det kan kjennes utrygt for barna. Forsøk derfor å lage en struktur hjemme, hold på de vanlige rutinene, og gjør de aktivitetene som dere pleier å gjøre og som fremdeles er mulige å gjøre. Tenk på dette som en mulighet til å få mer tid sammen, og at dere skal bruke denne tiden godt. Den tiden som vanligvis pleier å være ganske så etterlengt i en hektisk hverdag. Barna trenger oss helt, og ikke stykkevis og delt. Lek med barna dine og gled deg sammen med dem.

Fly din vei, Korona!

Så imens vi venter tålmodig på at dette viruset skal fly sin vei vekk fra oss; Forstå barnas følelser, og informer dem om viruset. Snakk med noen om din egen redsel eller bekymringer. Vær sammen med barna og gjør hyggelige ting sammen. Oppretthold det vanlige, og ta godt vare på hverandre.



Skrevet av: Psykolog Renate Horgheim fra Forebyggende psykisk helsetjeneste

Åpen linje

Forebyggende psykisk helsetjeneste i Lørenskog kommune har åpen telefonlinje fra mandag til fredag fra kl. 12-14 hver dag. Ta kontakt dersom du har særlig engstelse for situasjonen. Tlf: 67201640.