

Tips til foreldre fra kommunepsykologen

Å høre og lese om koronaviruset kan være skremmende. Det er normalt å kjenne på frykt, engstelse og usikkerhet i denne tiden. Barna blir også preget av situasjonen. Det er derfor lurt å holde på barnets og familiens normale rutiner så langt det lar seg gjøre. Det kan det bety at man står opp tidlig, spis frokost, lunsj og middag på samme tidspunkt hver dag og går i seng på samme tid. Rutiner skaper trygghet og forutsigbarhet, og forbygger konflikter. Det er lurt å lage en plan for dagen og uken sammen med barna. Forsøk å utnytt den ekstra tiden sammen til å gjøre noe hyggelig, f.eks spill, hobbyer, underholdning eller diverse aktiviteter. Vær også oppmerksom på å begrense tiden familien følger med på nyheter om pandemien. Vi trenger å følge rådene til myndighetene, men vi trenger ikke å oppdatere oss på nyhetene hele tiden - det vil bare øke stress og engstelse.

Noen kan oppleve det vanskelig å snakke med barn og ungdommer om koronasituasjonen, så her kommer noen nyttige tips til hvordan man kan gjøre dette:

- Barn er vare for usikkerhet og redsel hos voksne. Derfor er det en god regel å trygge seg selv før man samtaler med barn om skremmende temaer, slik at tryggheten kan overføres til barnet. Om man selv er redd, kan man være ærlig om det hvis man på samme tid gir betryggende informasjon: "Ja, jeg er også redd for..., men nå gjøres det mye for å bekjempe viruset!".
- Fortell nok til at barna forstår hva som skjer og svar på spørsmål de har, men unngå detaljer de ikke trenger. Barn har en rik fantasi, og mange detaljer er for for fantasien. Si til barna at de alltid kan spørre mer om det er noe de ikke forstår.
- Om barn ikke har så stor interesse for koronaviruset, ikke lag det til et større tema enn det må være. Informer om smitteverntiltak og påminn barnet så ofte som nødvendig.
- Barn trenger å høre selv enkle ting mange ganger.
- Gi barn rom til å uttrykke følelsene sine, gjennom lek, tegne, skrive eller fortelle historier.
- Unngå å prøve å skjerme barna. Barn får med seg mer enn vi tror av nyhetsbildet, de er aktive på nett, og vil derfor bli mer usikre og redde om de merker at den voksne holder tilbake informasjon.
- Barn kan kjede seg mer enn vanlig på grunn av stengte skoler og barnehager. Vær raus og tålmodig overfor barns følelsesmessige uttrykk. Møt de på følelsene, men husk å vær følelsesmessig sterkere slik at du ikke lar deg rive med og blir like frustrert eller lei som barnet.

Her er lenker som kan være nyttige for deg som er forelder:

<https://helsenorge.no/koronavirus/barn-og-gravide>

http://tidliginnsats.forebygging.no/Nyheter/Informasjon-og-rad-for-barn-og-foreldre-om-korona/?fbclid=IwAR3CBDY6iB3zeETmZLQdts-Eszs0EMdu4b2_ZN6Gy3TgHWFMHjJVH28vHsk

Karlsøy kommune har opprettet kontakttelefon for barn, unge og foreldre i Karlsøy. Er du redd, engstelig eller bare ønsker noen å prate med. Ring oss på **918 71 404** mellom kl 08-16 hverdager.

Minner også om barn og unges alarmtelefon: **116 111**

Barn og unge og voksne som er bekymret kan nå ringe 116 111 hele døgnet. Der møter du profesjonelle voksne som kan hjelpe.