

# Råd för att minska oro över Corona hos barn

Oro är inte farligt i sig men om vi oroar oss så mycket så att vi får problem att sova, gå till skolan eller göra sådant som är bra och viktigt för att vi ska må bra behöver vi hantera och minska den.

Barn som lätt oroar sig över annat och kanske har det tufft för övrigt i livet ska vi vara extra vaksamma över i och med Coronasmittan.



MAGELUNGEN



# 1. INGE LUGN OCH TRYGGHET

---

Barn bedömer risker utifrån vuxnas reaktioner och handlande. Därför är det viktigt att inget lugn både i dina svar på barnens frågor och i ditt kroppsspråk när du pratar om Corona.

Är du orolig själv så prata med andra vuxna om det istället för med barnen.



## 2. UTGÅ IFRÅN DÄR BARNET ÄR



---

Fråga om barnet har några funderingar och försök möta barnet där hen är. Det är annars lätt att vi tänker att barnen tänker som vi.

Vissa barn har många frågor som de behöver få lugna, trygga svar på, andra barn kanske inte tänker så mycket på Corona – då är det onödigt att prata mer än nödvändigt om det.

Det räcker med att fråga "Har du några tankar eller funderingar kring det här med Corona?"



### 3. GE LAGOM MED INFORMATION



---

Barn behöver få information om vilka beteenden som krävs av dem och en förståelse om varför.

Små barn och de barn som inte har så många frågor behöver inte veta mer. Då räcker det med att säga "Corona är en bacill som kan vara dålig för äldre och för de som redan är på sjukhus. För deras skull ska vi vara noga med att tvätta händerna och inte träffa någon när vi känner oss förkylda."



## 4. UNDVIK FÖRSÄKRINGAR

---

Har du ett extra oroligt barn så öva på att inte ge några försäkringar. Dessa barn har nämligen en lägre tolerans för osäkerhet och behöver träna på att acceptera osäkerheten snarare än att få den bekräftad av föräldrar och andra vuxna.

Det är lätt att säga "Nej men det är inget att oroa sig över, inget kommer hända oss!" Men det hjälper oroliga barn bättre att säga "Det är mycket osäkerhet nu och de där tankarna och känslorna gör kroppen med oss när vi är i ovisshet. Det är en del i att vara människa att reagera så. Men vi mår inte så bra av att tänka mer på det än vi måste därför släpper vi taget nu och gör/pratar om något annat!"





## 5. PRATA OM ANNAT OCH GÖR ANNAT



---

Vi lurar oss lätt till att tro att vi löser problem eller minskar oron genom att ta till oss mer information eller prata mer om det som oroar oss. Men när det inte finns ett problem att lösa behöver vi snarare fylla på med andra viktiga saker för att minska oron och må så bra som möjligt: röra på sig, spela spel, lyssna på musik, sjunga, rita tillsammans osv.



[Magelungen](#) är ett medarbetarägt företag som vill bidra med samhällsnytta och innovationskraft.

Vår verksamhet består av fristående skolor, behandlingsinsatser och kompetensutveckling genom [Akademi Magelungen](#).

## Vill du veta mera?

Kontakta oss

08 – 556 93 191

[Info@magelungen.com](mailto:Info@magelungen.com)

[www.magelungen.com](http://www.magelungen.com)