

# 5 gode tips: Hvordan snakke med barnet ditt om koronavirus



De første norske er smittet med koronavirus, og de er sannsynligvis ikke de siste. Selvfølgelig skaper det urolige tanker hos mange mennesker - inkludert barn.

Derfor får du her fem gode tips for å takle barns mange spørsmål fra Anne Mette Friis, barne- og ungdomssjef i verdens største barneorganisasjon UNICEF:

1

## Lytt til barnet

- Først av alt, sett deg ned og hør om barnet vil snakke om det og om barnet vet noe på forhånd. Lag deretter en situasjon som er trygg og fin.
- Bekymringer kan ha en tendens til å bli større hos barn hvis de ikke får snakket om dem. Samtaler kan føre til at myter avkreftes og bekymringer forsvinner eller reduseres.

## 2

### Hold deg til fakta og barnets nivå

- Svar på barnets spørsmål så enkelt som mulig. Hvis barnet stiller et spørsmål om hvor mange som har omkommet i Norge, så svarer man ingen. Ikke begynn å fortelle hvor mange mennesker som har omkommet i Kina og andre steder.
- Du bør holde deg til det barnet allerede er bekymret for og fortelle om fakta uten å overdramatisere. Omfanget av informasjon er selvfølgelig avhengig av barnets alder. Jo yngre, jo enklere må det være.

## 3

### Snakk om løsninger

- Snakk med barnet om hva du kan gjøre selv. Det er mange gode råd på [nettstedet](#) til Folkehelseinstituttet.
- Det aller viktigste hver enkelt av oss kan gjøre er å være nøye med vår egen hygiene.
- Det hjelper å vaske hendene ofte og grundig eller bruke desinfeksjonsmiddel.
- Bruk albukroken når du må hoste eller nyse hvis du ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.

## 4

### Vær oppmerksom og informert

- Vær oppmerksom på din egen måte å reagere på informasjon om koronavirus. Barn merker godt hvis vi voksne blir stresset eller redd for noe.
- Ulike mediekkanaler står ofte på hjemme. Mye informasjon fra dette snapper barn opp uten at vi voksne er klar over det. Men som voksne må vi være vårt ansvar bevisst.

## 5

### Hold deg oppdatert

- Som voksne må vi alltid oppdatere oss via Folkehelseinstituttet [www.fih.no](http://www.fih.no) så vi vet som skjer og får den mest korrekte versjonen av det. Det er mange rykter, for eksempel på arbeidsplasser.
- Dersom informasjonen gjelder til store barn, dvs. i tenåringene, bør du sammen med dem lese informasjon på nettstedet til Folkehelseinstituttet.