

Hvordan snakke med barn som er redde for koronaviruset?

3 tips for samtale

- 1) Bekreft barnets følelser
- 2) Fortell hva som skjer
- 3) Skap trygghet og gi håp

1) Bekreft barnets følelser

Når vi bekrefter barnets følelser viser vi barnet at det er forståelig at han eller hun føler det slik. I praksis gjøres det ved å *sette ord på* følelsen barnet har, og deretter *foreslå hvorfor* barnet føler det slik. For eksempel: «Det er ikke rart du føler deg redd, *fordi* du har fått med deg koronaviruset og skjønt at det er noe som skjer», eller «Jeg skjønner godt at du blir engstelig *når* vi ikke kan gå på skolen og være sammen med venner som vanlig». Et skremt barn trenger å kjenne at det er forståelig, normalt og greit å føle seg redd, og det i seg selv kan være med på å gjøre det litt bedre for barnet. Et godt tips er derfor først å anerkjenne barnets følelse, også i de tilfellene barnet er overdrevent engstelig, før man forteller fakta, gir håp eller på andre måter prøver å berolige barnet.

2) Fortell hva som skjer på en måte barnet forstår

Det er naturlig å ville beskytte barn for alvorret i situasjonen, men barn får med seg mer enn vi tror. De leser en avisoverskrift eller noe på sosiale medier, de hører nyheter eller at vi voksne prater sammen om det som skjer. Denne informasjonen er ikke alltid tilpasset barn og de får ikke med seg hele bildet. Barnets fantasi kan også være verre enn virkeligheten. Derfor trenger de en voksen som kan forklare hva som skjer på en måte som barnet forstår. Noen barn vil være mest opptatt av når de kan se venner igjen eller hvordan de nå skal feire bursdag, mens andre bekymrer seg for at de selv eller noen i familien skal bli syke eller dø. Vi må fortelle hva vi vet, hva vi ikke vet, og hvorfor de nå ikke kan gå på skolen og må være mindre sammen med andre. Som for oss voksne er det også for barn trygt å vite hva som skjer, selv om vi voksne ikke har svaret på alt akkurat nå, og det er også greit.

Et eksempel på hva vi kan si til barn om koronaviruset: «*Du har kanskje fått det med deg, men viruset startet altså som en sykdom i Kina. Det ble ikke oppdaget med én gang, og vi forstod ikke helt*

hvordan det smittet, så derfor spredte det seg til andre steder av verden, også i Norge. Sykdommen er ganske smittsom og sprer seg fort, og derfor gjør vi mye for å stoppe at mange mennesker skal bli syke i Norge. Selv om sykdommen er smittsom, er den ikke så farlig. De aller fleste som får den, vil få milde plager som feber, hoste og vondt i halsen, men vil ikke ta skade eller dø av det. Det er mest de som er ekstra sårbare for sykdom, som eldre mennesker eller folk som har alvorlige sykdommer fra før, som er i fare for å ta skade av det. Og det er derfor vi passer så godt på dem vi kan ved å prøve å forhindre smitten i å spre seg til flere. Du som er barn, og jeg som er sunn og frisk voksen, er ikke særlig utsatt for denne sykdommen.»

3) Skap trygghet og gi håp

Barn som er redde trenger først og fremst trygghet. I tillegg til praktiske tiltak for trygghet, som at vi nå gjør tiltak for å begrense smitte, trenger de aller mest følelsesmessig trygghet. Barn trenger å føle at vi beholder roen, er der for dem, forstår det de føler, kan hjelpe de med følelsene sine og formidler håp om at ting går bra. Du kan for eksempel si: *«Dette kommer til å gå fint. Det er mange voksne som følger med på hva som skjer og gjør alt de kan for at dette skal gå bra. Vi gjør mange ting for å hindre smitten, og hvis noen blir alvorlig syke, så har vi god behandling for dem i Norge. Jeg er her og passer på deg.»* Husk at du ofte må bruke god til på å bekrefte følelsene før du prøver å trygge barnet, hvis ikke kan barnet føle at du bagatelliserer (*«Neida, ingen grunn til å være redd, fordi det kommer til å gå bra!»*) Dette gjør at vi noen ganger må skape trygghet for barnet selv om vi ikke er trygge selv. Selv om vi ikke vet hvordan dette utvikler seg, så skal vi voksne bære den usikkerheten selv. Barn må få være trygge og få være barn. Det er godt for barn å vite hva de selv kan gjøre for å hjelpe, og det kan også skape trygghet og håp å kunne gjøre noe konkret. Derfor kan vi fortelle barna at de skal vaske hender ofte, hoste og nyse i albuekroken og respektere reglene du ønsker i denne perioden.

Husk at også du har følelser

Å bekrefte barnets følelser, gi tydelig informasjon og skape trygghet er ikke alltid så lett når vi selv står i en krevende situasjon. Voksne kan også føle seg usikre og utrygge. Vi kan være redde for å skremme barna, slik at vi ikke tar opp vanskelige ting, men da får vi heller ikke hjulpet barnet med redselen sin. Vi kan også ønske å skjerme barnet, eller at den redde følelsen skal forsvinne raskt, men da kan vi ende opp med at barnet føler seg kritisert for å være redd. Hvis man selv er veldig redd kan det også smitte over barnet (*«Når mamma og pappa er så redde, da må det virkelig være alvor!»*). Følelsene våre kan påvirke hvordan vi er overfor barna; du kan føle deg sint for hva koronaviruset gjør med hverdagen og familien din, bli frustrert over å skulle ha både hjemmekontor og hjemmeskole, være lei av alt snakket om koronaviruset, eller synes det er okay med dugnadsånd og mer tid med familien. Alt dette påvirker hvordan vi møter barnet. Husk at du også har følelser og trenger det samme som barna dine! Du trenger også bekreftelse av følelsene dine, tydelig informasjon, føle deg trygg og ha håp om at dette vil gå bra. Det er så mye usikkerhet rundt jobb, økonomi, fritid, sykdom, smitte, familieliv og så videre, at du også vil reagere på det. Som de sier på flyet: *«Ta på din egen oksygenmaske før du hjelper andre!»*. Ta godt vare på deg selv for å kunne ta godt vare på familien din.

Med vennlig hilsen

Psykolog Murielle Silva ved Bjerke Helsestasjon og Oslo Hjelpa

Psykolog Ane Schou ved Skolehelsetjenesten i Bydel Bjerke

Referanse:

«Hvordan kan vi møte barns frykt for koronavirus» av Aksel Inge Sinding og Ane Bente Gjul

<https://psykologisk.no/2020/03/hvordan-kan-vi-mote-barns-frykt-for-koronavirus/>

Andre nyttige lenker om temaet:

https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge_rad_til_foreldre_i_korona_hverdagen/

<https://krisepsykologi.no/hva-kan-vi-se-til-barn-om-coronavirus/>