

# Att prata med barn om det nya coronaviruset



## Var lyhörd och uppmärksam på barnet

Utgå alltid från barnets tankar och funderingar. Lyssna och ställ frågor.

## Informera lagom mycket

Olika barn behöver olika mycket information. Ge ärliga svar på barnets frågor och var tydlig med att du som vuxen har och tar ett ansvar.

## Lugna barnets eventuella oro

Barns oro kan ta sig olika uttryck. Stärk barnets känsla av trygghet genom att ta reda på vad barnet tänker på. Svara på barnets frågor men hjälp också barnet att släppa tankar som oroar.

## Våga prata om jobbiga saker

Bemöt det som barnet är orolig över kan hända. Våga prata om det som är svårt även om du inte har alla svar på barnets funderingar.

## Var trygg inför barnet

Ta hand om dig själv och din egen eventuella oro så den inte överförs till barnet. Barn påverkas av vuxnas oro.

## Ge barnet hopp

Det är viktigt att berätta att det snart kommer att bli bättre. Det finns många vuxna som tar ansvar för att hitta lösningar som gör allt bra igen.

### OCH KOM IHÅG:

## Uppmuntra till lek

Gör roliga saker ihop och uppmuntra leken. Även barn behöver en paus från det som pågår just nu.

## Behåll vardagliga rutiner

Försök göra tillvaron så vanlig som möjligt för barnet.

