

# Att prata med barn om coronaviruset

# 1. Var lugn och uppmuntrande

Barn reagerar på, och uppfattar både det du säger verbalt och med ditt kroppsspråk.

Påminn barnen om att de vuxna finns där för att hålla dem trygga.

Låt barnen prata om sina känslor och hjälp dem att sätta sin oro i perspektiv.

## 2. Var tillgänglig

Barn kan behöva extra uppmärksamhet från dig och ha behov av att prata om sin oro, rädsla och sina funderingar.

Det är viktigt att barnen vet att det finns någon som lyssnar på dem.

# 3. Var ärlig och korrekt

I frånvaro av faktabaserad information kan barn ofta föreställa sig situationen som värre än den är.

Ignorera inte barnens oro och basera informationen på den fakta som för tillfället finns tillgänglig.

# 4. Undvik att hitta någon att skylla på

Det är lätt att försöka lägga skulden på någon när anspänningen är hög.

Det är viktigt att inte utpeka en viss grupp människor som ansvariga för coronaviruset.

5. Anpassa dina samtal till  
barnens ålder →

# Förskolebarn

Behöver kort, enkel kunskap som balanserar fakta med försäkran om att deras skola och hem är trygga. De vuxna finns där för dem.

- Ge exempel på hur man kan stoppa virus genom att till exempel tvätta händerna.
- Använd uttryck som "Vuxna jobbar hårt för att hålla er säkra".

# Låg- och mellanstadieelever

Kan ifrågasätta om de verkligen är trygga, och vad som händer om viruset kommer till deras skola eller samhälle.

- Kan behöva hjälp med att särskilja fakta från rykten och fantasier.
- Diskutera vad skola och samhälle gör för att förhindra spridningen av coronaviruset.



# Högstadiе- och gymnasieelever

Har förmåga att diskutera saken på ett mer djupgående sätt och kan hänvisas till lämpliga källor med fakta om coronaviruset.

- Erbjud ärlig, korrekt och faktabaserad information om det aktuella läget.
- Kunskap hjälper ungdomarna att känna kontroll över situationen.

# 6. Diskutera innehåll på TV och i sociala medier

Tänk på att olämplig och felaktig information kan orsaka ångest eller förvirring hos barn och unga.

Fundera med barnen kring vilka historier om coronaviruset på internet som kan vara baserade på rykten och felaktig information.

Var närvarande så att du kan förklara oroande information som barnen hör och ser på TV.

# 7. Bibehåll normala rutiner

Håll fast vid ett regelbundet schema.

# 8. Granska och modifiera dagliga hygienvvanor

Uppmuntra barnen att tillämpa god vardagshygien och föregå med gott exempel.

