

# Sådan kan du tale med dit barn om Coronavirus

Coronavirus fylder i øjeblikket meget i medier, i samtaler og i institutioner og skolers håndtering af håndvask, håndsprit og kram. Det kan nemt gøre børn bekymrede og angste. Som forælder kan man have brug for gode råd til hvordan man kan håndtere fokuset på coronavirus hjemme og i samtaler med sine børn.

Flere børn går i øjeblikket og bekymrer sig om at blive smittet med coronavirus. Børnenes bekymringer kan ofte resultere i forhøjet angst og katastrofetanker. Angst for at blive smittet, angst for at nogen man kender, bliver smittet eller angst for hvor meget, det spredes. Det kan også være angst for det ukendte og ukontrollerbare eller angst for, at de voksne ikke har styr på det.

Det er helt almindeligt og forståeligt, at børn er bekymrede. Og det er forståeligt at frygten kan stige i takt med, at flere danskere smittes, arrangementer aflyses, og de voksne også viser øgede tegn på frygt. Ligesom anbefalingen om, at man ikke giver kram eller håndtryk, der ellers associeres med tryghed og venskab, kan være svær at forstå for børn. Man kan som forælder være i tvivl om, hvordan man bedst muligt taler med sit barn om coronavirus.

## Lyt og svar på spørgsmål

Udover at følge sin sund fornuft, såsom god hygiejne og Sundhedsstyrelsens og Udenrigsministeriets anbefalinger, er det vigtigste man kan gøre som forælder at lytte til ens børn, være anerkende og svare på de spørgsmål, de stiller. Man bør forsøge at ramme barnets udviklings- og forståelsesniveau i sit svar, og her spiller barnets alder ind.

### Før skolealder:

Et lille barn skal skånes. Som udgangspunkt anbefales det ikke, at børn under seks år ser nyheder, da de endnu ikke er modne nok til at forstå og bearbejde den information, nyhederne indeholder. Først når børn bliver store nok til at stille spørgsmål til det, der sker i verden, skal man lytte og give sig tid til at svare. Det er helt afgørende, at det lille barn føler sig tryk.

Alligevel kan det være svært at holde corona væk fra barnets bevidsthed. Det bliver talt om hele tiden og alle vegne – både derhjemme blandt søskende og forældre og i fx daginstitutioner blandt personalet, der måske har ekstra fokus på, at børnene skal vaske hænder og hoste i ærmet. Hvis én i familien bliver syg med hoste eller forkølelse, kan det også være noget, de voksne taler højt om.

Selv små børn kan ofte aflæse alvoren i det forældrene siger og gør. Hvis mor og far viser, at de er bekymrede og bange, vil det smitte af på barnet. Det gælder derfor om at forholde sig så roligt som muligt – men samtidig følge de gældende retningslinjer.

### Skolealder:

I skolealderen vil børn ofte begynde at interessere sig for, hvad der foregår i verden og undre sig. Når der er så massiv fokus på coronavirus alle vegne, kan det være vanskeligt at undgå at ens børn ser nyhedskanaler og hører om coronavirus og at det spreder sig hastigt.

Ligesom små børn aflæser større børn også forældrenes reaktioner. Er du rolig og fattet, vil dit barn spejle sig i det, og roen vil smitte af på dem. Men selvom man som forældre derhjemme har

håndteret barnets bekymring fint, kan der blandt skolebørn hurtigt sprede sig en frygt, man som forældre ikke kan styre. For eksempel hvis nogen løber skrigende bort, når en anden elev hoster. Her har skolen en særlig opgave i at hindre adfærd blandt elever, der kan øge frygten. En svær opgave, når der er fangeleg i frikvarteret, og eleverne er mindre under opsyn. Børnene kan også opleve at der af voksne eller andre børn bliver jeket og gjort grint med omfanget af forebyggende foranstaltninger. Børn kan have svært ved at forstå og navigere i blandede signaler, og kan have brug for at de voksne sætter ord på, hvad det handler om.

Børn bekymrer sig forskelligt, og en øget bekymringstendens hos et barn kan både være aldersmæssigt betinget og betinget af, hvad der ellers sker i barnets liv. Er et familiemedlem for eksempel syg eller på anden måde svækket, kan en bekymring for coronavirus øges. Det er en almindelig reaktion, på omstændigheder i barnets liv. Andre børn kan være mere angsteligt anlagt og have større tendens til at bekymre sig, og for dem kan viden om coronavirus øge bekymringerne, og bekymringerne kan have mere omfattende og detaljeret karakter. For disse børn er lige så vigtigt at man lytter til deres bekymringer, og svarer kort, roligt og fattet på de spørgsmål de måtte have. Videre kan det i de tilfælde være godt at begrænse sygdomssnakken i hjemmet og slukke for nyhederne.

Børnenyheder kan også sætte gang i bekymringer frem for at stoppe dem. Hvis du har et barn over seks år med tendens til at bekymre sig, men som gerne vil se børnenyheder, er det en god ide at se det sammen med barnet. Svar kort, godt og roligt på de spørgsmål, der opstår. Sørg for at holde dig til fakta. Det er vigtigt at give barnet håb og en oplevelse af, at der er noget at gøre, og at det er de voksne, der tager ansvar for det.

Hvis dit barn ikke spørger til coronavirus, er der ikke nogen grund til at nævne det og introducere bekymring. Ligesom der er børn, der har tendens til at bekymre sig, er der også børn, der ikke bekymrer sig. Og det skal de have lov til.

Jo ældre barnet bliver, jo større behov kan der være for at tale med sine forældre om, hvad der sker i verden. Og jo mere kan du inddrage dit barn i fakta.

## **Fortæl ikke alle (skræk)scenarier**

Når man taler med børn om deres bekymringer, er det vigtigt, at man ikke forbereder dem på alt, hvad der *kan* ske. Tværtimod. Et forsøg på at forberede dem på hvad de kan gøre, hvis de eller nogle de holder af bliver smittet, eller tilstandene bliver mere kaotiske, kan have den modsatte effekt. Hos de børn, der i forvejen har tendens til at bekymre sig, kan det føre til yderligere bekymring og unødigt angst.

Hvis ens barn har tendens til at bekymre sig og føler behov for at holde sig opdateret om coronavirussen, er der brug for brug at forældre gå ind og vurderer for dem, hvad de ikke behøver at bekymre sig om. Som forælder kan du for eksempel være opmærksom på, hvornår spørgsmål bør lukkes ned frem for, at uddybes og åbnes yderligere for. Det er vigtigt at minde dit barn om, at det ikke er deres ansvar at undgå smitte, men det er forældrene og personalet på skoler, der sørger for at vurdere, hvilke tiltag der er nødvendige.

Nogle børn kan insistere på et mere uddybende svar. I de tilfælde bør du bare svare på, hvad dit barn spørger om. Men vær opmærksom på at du ikke kommer til at uddybe svaret i en grad, så du utilsigtet kommer til at øge dit barns bekymring frem for at sænke den.

## Vær kritisk og sorter

Børn, der bekymrer sig meget, higer efter svar på deres bekymringer, fordi de søger mening og forståelse, som kan give umiddelbar lindring, og nedsætte angsten i øjeblikket. De føler ofte, at hvis bare de får svar på det ene spørgsmål, har de det godt igen og kan slappe af. Og sådan er det faktisk også ofte. Problemet er, at det sjældent varer ved. Det er det, man kalder en kortsigtet løsning, da svaret kan give anledning til flere spørgsmål, så der hurtigt opstår flere og flere spørgsmål eller flere variationer af det samme.

Du kan hjælpe dit barn med at være kritisk over for, hvad de måske overhører andre tale om eller hører fra kammeraterne i skolen. Bare fordi det er blevet sagt, betyder det ikke, at det er sandt. Igen, hold dig til fakta, så barnet slipper for at forholde sig til alle mulige og unødige fremtidige scenarier.

### Tre råd:

1. Lyt til dit barn og anerkend det. Lad være med at bagatellisere eller affeje dit barns bekymring. Tag dit barns bekymring alvorligt, sig du forstår, og skab så ro. For nogle børn hjælper det at tale om bekymringerne, så fantasier og urealistiske forestillinger ikke får lov til at vokse sig store. For andre kan det være modsat, hvor det kan være fint at sætte grænser for, hvor meget man bør tale om det, så tankerne bliver afledt.
2. Fortæl kun det, du er helt sikker på. Ellers er det bedre at sige, at du ikke ved det, men kan undersøge det for barnet. Svar kun på det, som barnet spørger til. Hvis dit barn for eksempel vil vide, hvor mange der er smittet i Danmark, er det fint at svare på, men du behøver ikke fortælle, hvor mange der er smittet i Italien, ej heller tilføj hvor mange flere det var end i går. Doser dine svar efter barnets alder.
3. Fortæl om det, man kan gøre. Fortæl for eksempel dit barn, at du følger med i Sundhedsstyrelsens anbefalinger og gør alt, hvad du kan for at passe på jeres familie. Når vi ved, hvad vi selv kan gøre, kan det give en større følelse af kontrol, og det kan være en hjælp og en trøst for dit barn:
  - Vi kan blive gode til at vaske hænder
  - Nyse og hoste i ærmet
  - Begrænse kram og kys
  - Blive hjemme, når vi er syge

*Anbefalinger af Marie Tolstrup, cand.psyk.aut, specialist og supervisor i psykoterapi med børn.*

Følg [Sundhedsstyrelsens råd](#) til, hvad man selv aktivt bør gøre for at undgå smitte.

Nyttige links:

[Sygdomsangst: når angsten for sygdom tager over](#)

[Tag dit barns signaler alvorligt](#)

Isalena Brauer, psykolog