



Genrebild. Foto: Ida Lindkvist

# Så pratar du med barnen om coronaviruset

**Publicerad:** 7 april 2020

**Författare:** Camilla Lagerman

---

**I en tid då otroligt mycket fokus ligger på coronavirusets framfart i samhället är det extra viktigt att prata med barnen och bemöta deras oro och rädsla, något som ibland kan vara väldigt svårt. LindeNytt har tagit hjälp av Johanna Höglom, kurator på psykosociala mottagningen i Lindesberg och samordnare för psykisk hälsa-arbetet i norra länsdelen som ger sin syn på hur du som förälder eller annan vuxen kan prata med barn om Coronaviruset.**

När samhället plötsligt förändras, förskolor och skolor inför nya rutiner för att förebygga smittspridning, aktiviteter ställs in och bilder i media visar människor i skyddsmundering, är det lätt att det väcker tankar och känslor hos våra barn. För många vuxna kan det kännas svårt att prata om krissituationen vi befinner oss i, och man kanske känner sig osäker på hur man ska bemöta ett barns funderingar.



Johanna Höglom ger  
matnyttiga tips. Foto: Privat

Johanna Höglom, kurator på psykosociala mottagningen i Lindesberg och samordnare för psykisk hälsa-arbetet i norra länsdelen, som även arbetat i 7 år på Barn- och ungdomspsykiatri i Örebro ger här några tips på hur man kan prata med barnen om viruset och allt som sker i samhället just nu.

- Ta reda på vad barnen redan vet och ha en tillåtande miljö för barnen att ställa frågor om de har några.
- Svara på det du kan svara på, men tänk på att skilja på vad som är "vuxeninformation" och vad som är "barninformation"
- Lyft fram det positiva, alla bra saker som görs, hur samhället snabbt har kunnat ställa om sig efter den nya situationen, att många kunniga personer arbetar hårt för att lösa situationen, att många som haft smittan nu har tillfrisknat, att få barn blir sjuka osv.
- Var uppmärksam på vilken information som sprids på barnens digitala plattformar och hjälp dem att sälla i vad som är gynnsamt. Be om att få sitta med och titta på vad som händer där. Prata om det ni ser tillsammans.
- Bekräfta barnen i att det är okej att känna oro när livet plötsligt blev annorlunda och hjälp dem att lindra den oron.
- Viktigt att tänka på i oroliga tider att barnen behöver en så normal vardag som de bara kan utifrån rådande förutsättningar. Valfungerande mat- och sömnrutiner, göra roliga saker (som kanske blir andra saker nu än vad de är vana vid), röra på sig, kan man inte/får man inte träffa personer som är viktiga för barnen se över möjligheten till alternativa lösningar. Var påhittig och kreativ.

Precis som barn mår även vuxna bra av ovanstående, men är oron stark hos dig som vuxen se till att prata om din oro, dina tankar med en annan vuxen. Inte med barnen.

Till sist, försök att prata om andra saker än bara Corona. Det finns en värld bortom detta, prata om minnen, drömmar, vardagen, livet. Passa på att ge barnen tid för sådant som inte hinns med i en annars så hektisk vardag.

---

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/sa-pratar-du-med-barnen-om-coronaviruset/>