

Der erfaringsmæssigt være mange spørgsmål fra både medarbejdere og forældre om, hvordan man taler med børn om situationer som den aktuelle med coronavirus.

I den forbindelse har Børn- og Ungechef i UNICEF Danmark Anne Mette Friis **fem gode råd til at tackle børns mange spørgsmål**

1. Lyt til barnet

Først og fremmest skal man sætte sig ned og høre, om barnet har lyst til at tale om det, og om barnet ved noget på forhånd. Så skab en situation, hvor der er trykt og rart.

Nogle af børns bekymringer kan jo forsvinde, når man taler om dem. Det har en tendens til at vokse sig større i børn, hvis de går alene rundt med deres bekymringer og ikke rigtigt får af- eller bekræftet myter.

2. Hold dig til fakta og barnets niveau

Svar på barnets spørgsmål så enkelt som muligt. Hvis barnet stiller et spørgsmål om, hvor mange der er døde i Danmark, så svarer man ingen. Så skal man ikke begynde at fortælle, hvor mange der er døde i Kina og andre steder.

Så man bør holde sig til det, barnet i forvejen er bekymret om og fortælle om fakta uden at udmale og udpensle mere katastrofesnak, end det barnet allerede har hørt. Det handler selvfølgelig også om, hvor gammelt barnet er. Jo yngre, jo mere enkelt skal det være.

3. Tal om løsninger

Tal med barnet om, hvad man selv kan gøre. Det hjælper at spritte sine hænder, holde rigtig god håndhygiejne, og at man hoster ned i en engangsservicet eller ind i sin albue, fremfor ud i et rum. Det hjælper også at holde afstand til meget snottede mennesker, og at man selv holder afstand til mennesker, hvis man er snottet eller syg.

4. Vær opmærksom på egne reaktioner og informeret

Det er en god ide at være opmærksom på sin egen måde at reagere på oplysninger om coronavirus. Folk kan være tilbøjelige til at lade alle mediekkanaler køre derhjemme. Man ser morgen-tv, hører radio og tjekker Facebook.

Meget af det opsnapper børnene, uden at vi voksne lige er klar over det. Men vi skal som voksne vide, at der er gang i den hele tiden. Derfor er det vigtigt, hvordan vi selv reagerer som voksne. Børn fornemmer godt, hvis vi bliver stressede eller bange for noget.

Derfor gør det du plejer indtil du får viden om andet.

5. Vær opdateret

Som voksne skal vi hele tiden være opdaterede, så vi ved, hvad der sker og får den mest nøgterne udgave af det. Der løber jo mange rygter, f.eks. på arbejdspladser.

Hvis vi taler om store børn, altså i teenagealderen, kan man sammen med dem gå på Sundhedsstyrelsens hjemmeside og læse information.



KOMMUNIKATION