

Kjære foreldre/foresatte

Det er ingen foreldre eller barn som er uberørt i situasjonen med coronavirus. Vi reagerer forskjellig, og hver familie er i ulike situasjoner i forhold til hvor stor endring dette fører med seg i hverdagen. Foreldre skal bære både egen bekymring, i tillegg til barnas reaksjoner og mange spørsmål.

Mange lurer på hva og hvordan de skal snakke med barn og unge om coronavirus og om det som skjer rundt oss i samfunnet nå. Hvordan gjøre barn trygge i en utrygg situasjon? Når vi tar flyet går besetningen gjennom sikkerhetsrutinene. En av dem er: Ta på egen oksygenmaske først, hjelp deretter de ved siden av deg. For å roe ned barn må de voksne være rolige selv.

Noen råd til foreldre for å dempe egen bekymring og uro, oppsummert etter kommunepsykolog i Lillesand kommune Jens Tennebø Jensenius:

- Skaff deg oppdatert informasjon fra en pålitelig kilde, som helsenorge.no.
- Begrens tiden du følger nyheter om pandemien.
- Fyll hodet også med noe annet, noe du liker.
- Bruk kroppen, fysisk aktivitet demper uro og gir bedre søvn.
- Gjør noe for andre: hjelp med praktiske ting eller roe andre ned. Å ikke bringe smitten videre til andre er en god hjelp.
- Behold døgnrytmen: stå opp og spis til vanlige tider, rutiner skaper trygghet til alle i familien.

Barna reager forskjellig. Noen normale reaksjoner kan være vondter i kroppen, søvnevansker, mareritt, skyldfølelse, behov for mer kontakt og trygghet. Noen barn snakker lett om bekymringene sine, andre gjør det ikke.

«Barna trenger voksen ryddehjelp slik at misforståelser kan ryddes bort, og slik at de kan forstå det som skjer» formidler Atle Dyregov & Magne Raundalen i veilederen om hvordan de voksne kan snakke med barn og coronavirus. De beskriver at det er viktig at foreldrene tar initiativet til å snakke med barn, spør hva de har fått med seg, lytter til barn, gir fakta på en måte som passer barnas alder og ikke er skremmende. Videre råder de foreldre å være tilgjengelig for barnet. Gi informasjon om hva de voksne gjør og hva barnet kan gjøre selv, som å ikke skremme andre barn og ikke bringe smitte videre til andre.

Det er krevende å få hverdagen begrenset og oppleve ulike grader av isolasjon fra andre samtidig når man er tett på sine. «Brakkesyke» kan ta mange former når familien er tett på hverandre over tid. Både det som er godt og det som er utfordrende kan forsterkes. Kanskje det viktigste vi kan gjøre nå er å være der for hverandre, tilby hjelp til andre på de måtene

som er mulige nå. Om du bor i Vestvågøy kommune og er bekymret for deg selv eller barnet ditt, ta kontakt på telefon med Leknes Helsestasjon.

Mari Caesar, Kommunepsykolog barn og unge, Vestvågøy kommune