

Att hantera barns oro för coronaviruset

Är du förälder eller en viktig vuxen? Coronaviruset innebär förändringar som kan oroa barn och unga. Som vuxen är det viktigt att du behåller lugnet. Ta en vecka i taget och utgå ifrån det ni vet. Barn är generellt bra på att vara i nuet.

Tips för att hantera barnets oro

- Prata med barn om deras oro
- Ta dig tid att lyssna
- Utgå från barnets frågor
- Håll dig endast till fakta
- Behåll lugnet och sprid hopp



Källa: Rädda Barnen

För dig som är hemma med barn på grund av coronaviruset är det bra att försöka upprätthålla vardagsrutiner. Rör på er och gör aktiviteter som ni mår bra av, gärna i friska luften. En ökad isolering kan leda till särskild utsatthet och att människors rättigheter riskerar att kränkas. Tänk på att risken för konflikter i familjen kan öka när vardagsrutinerna förändras. Det är också viktigt att du tar ansvar för att hjälpa barnet med skolarbetet.

Mer information

På [Rädda barnens hemsida](#) finns fler tips för föräldrar och viktiga vuxna. Det finns även information för vuxna på olika språk.