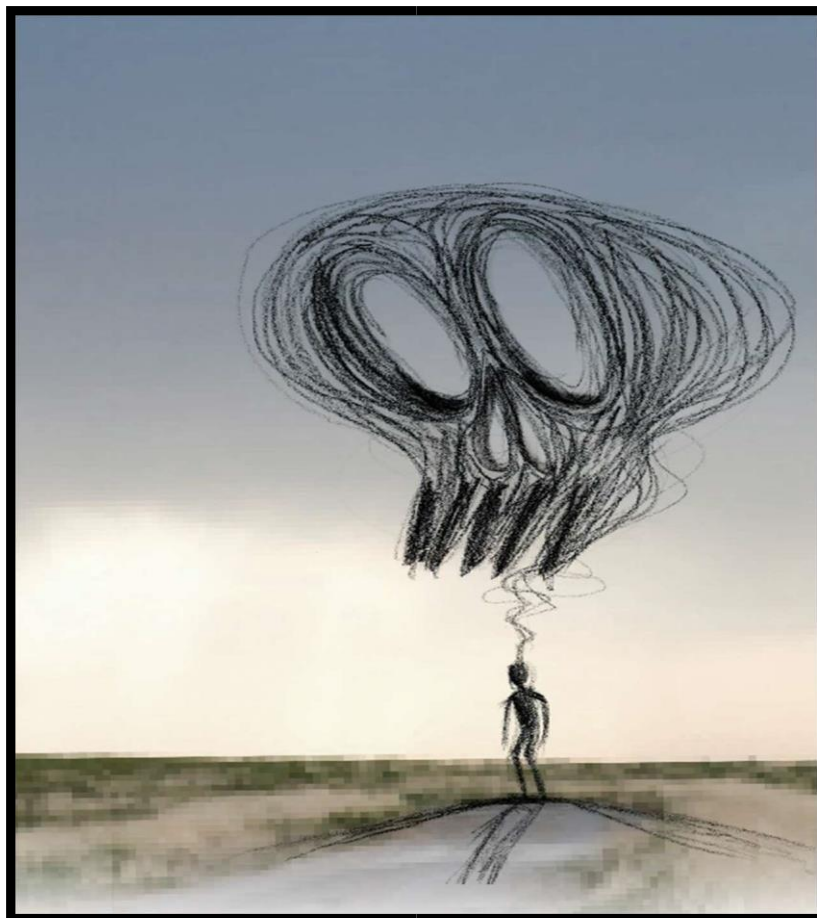


Bekymring for COVID-19

– en guide til forældre, pædagoger og lærere

Hvordan kan voksne støtte og hjælpe børn, der er bange for coronavirus?



Udarbejdet af PPR, Hedensted Kommune

Line Aasland Lorenzen, Jonna Jelsbak Dahl & Vicki Lind Kølback



Genåbning af Danmark – En forandret hverdag

Selvom daginstitutioner og skoler er lukket op igen for mange børn, møder de ind til en ny og forandret hverdag, som kan give anledning til mange bekymringer for både børn og voksne. I en tid som denne, er det derfor helt naturligt at bekymre sig om hinanden, sig selv og om fremtiden. De fleste er således bange for at blive smittet, bange for at smitte andre, om nogen de kender dør som konsekvens af coronavirus osv. Nogle børn og voksne bliver dog mere bekymrede end andre. Det gælder naturligvis for de mennesker, der i forvejen er sårbare og dermed er mindre modstandsdygtige over for sygdommen, men det gælder faktisk også for nogle børn og voksne, der ellers er sunde og raske, og som har et godt helbred. For nogle mennesker kan bekymringen om coronasmitte blive så hæmmende, at det sætter begrænsninger for deres daglige gøremål og laden.

Angsten og bekymringerne kan komme til udtryk på mange måder. Det kan bl.a. være i form af hjertebanken, ondt i maven, hovedpine og/eller tankemylder. Børn, der bekymrer sig, vil ofte stille mange spørgsmål til de voksne for at søge sikkerhed og tryghed, og så vil de have en tendens til at undgå de ting, de er bange for. Måske vil de trække sig fra kammeraterne i frygt for at blive smittet, de vil ikke i skole/børnehave, da de er bange for at komme for tæt på andre osv.

Vi har i nedenstående samlet nogle opmærksomhedspunkter i forhold til, hvordan forældre, pædagoger og lærere bedst kan støtte børn, der oplever et forhøjet niveau af angst og bekymring under- og efter genåbningsfasen:

- Normaliser barnets bekymringer. Tal med barnet om, at det er okay at være bekymret, når alt er anderledes end det, vi kender. Det kan fx være helt okay, at man er vred på sygdommen, fordi den ændrer vores hverdag, og måske har man endda behov for at give den et øgenavn.
- Når børn er bange og bekymrede, tænker de ikke realistisk. I stedet vil de have tendens til at overdrive sandsynligheden for, at noget slemt vil ske (fx at de får corona), og de vil overdrive konsekvenserne af det (fx at de smitter mor, som vil dø af det). Derfor er det vigtigt at tale åbent med børnene om deres bekymringer, lyt til dem og gå på opdagelse i deres bekymringer – hvor realistiske er deres tanker? Find beviser for deres tanker baseret på fakta. Hvis barnet fx er bange for at blive smittet med corona, så snak gerne med barnet om, hvor stor sandsynlighed der er for at blive smittet? Hvor mange børn i DK har haft corona? Hvor syge har de børn været? etc.
- For nogle børn fylder disse bekymringstanker omkring coronavirus så meget, at de ikke vil tilbage i skole eller børnehave, og det kan som forældre, pædagoger og lærere være vanskeligt at afgøre, hvordan barnet bedst hjælpes. Som voksne skal vi passe på, at vi ikke kommer til at gå med i den uhensigtsmæssige undgåelse, som barnet laver. Hvis et barn er bange for at komme i skole af frygt for

at blive smittet, og vi som voksne lader barnet blive hjemme, går vi med i undgåelsen, og bekræfter barnet i, at det er farligt at komme afsted. Undgåelse af angst hjælper måske på kort sigt, men på længere sigt ved vi, at den har tendens til at blive fastholdt og til at brede sig til andre områder. Derfor må den konfronteres gradvist og med hjælp og støtte fra de voksne omkring barnet, for at barnet kan overvinde den.

- Børn trives bedst i rutiner og især i tider med usikkerhed, skaber vi tryghed ved at hjælpe barnet med forudsigelighed og faste rutiner. Sørg for at fastholde så mange af de kendte rutiner som muligt. Dette kan være svært i skolen og daginstitutionen under de givne retningslinjer, og det er derfor vigtigt at skabe nye rutiner i den ændrede hverdag. I hjemmet kan de faste morgen og aftenrutiner genoptages og fastholdes, og måske skal der laves nogle nye rutiner om eftermiddagen og/eller i weekenderne.
- Ligesom efter en lang sommerferie kan det være svært at starte op i daginstitution og skole, når man har været hjemme i flere uger. Børnene møder endda ind til en skole eller daginstitution, der er forandret. Forvent at børnene skal vænne sig til de nye rammer, og at de kan være mere trætte end normalt, når de kommer hjem. Indfør hyggelige pauser i løbet af dagen, hvor tankerne kan komme på afstand og hjernen kan få en pause.
- Selv om børnene skal lære nye retningslinjer for hygiejne og social distancering, skal børnene ikke have en oplevelse af, at det er deres ansvar at stoppe smittespredningen. Tal om, at de voksne kommer til at sige og gøre andre ting, end de plejer, og vær med til at forsikre børnene om, at de voksne har styr på situationen, så ansvaret tages væk fra børnene.
- Begræns nyhedsstrømmen til barnet. Barnet skal have sin information om corona gennem de voksne, som barnet er tryk ved – forældre, pædagoger, lærere. Skab en alderssvarende forståelse for barnet, og inddrag kun barnet i den nødvendige information.
- Bekymringer og usikkerhed omkring den nye hverdag kan også øge angstniveauet hos de voksne. Som voksen må man gøre sig bevidst omkring sin egen adfærd, da børn aflæser de voksnes reaktioner, når de føler sig utrygge. Barnet har brug for at kunne læne sig op ad en rolig voksen, der signalerer, at alt er tryk og godt. De voksne skal være gode rollemodeller, der bevarer roen og tålmodigheden, når barnet synes, at den nye hverdag er svær. Har man som voksen mange bekymringer selv, er det således vigtigt at tale med andre voksne om det, uden at inddrage børnene i ens bekymringer. På samme måde skal børnene heller ikke inddrages i de voksnes drøftelser og beslutninger omkring corona-relaterede tiltag.

Søg hjælp, hvis I har behov for det!

Viser det sig, at det fortsat over tid er vanskeligt at hjælpe et barn med tilbagevendende ubehag, bekymring eller frygt for Covid-19 og den nye forandrede hverdag, er der hjælp at hente fra forskellige fagfolk i Hedensted Kommune. I første omgang er det muligt at søge hjælp ved barnets daginstitution eller skole. Er dette ikke tilstrækkeligt har børnehave og skoler mulighed for at inddrage relevant personale fra PPR i processen, fx den betjenende psykolog. Såfremt psykologen vurderer, at barnets angst har en sådan karakter, at det kræver et egentligt angstbehandlingsforløb, kan dette ansøges ved PPR i Hedensted Kommune. En anden mulighed er at kontakte Familiecentret i Hedensted Kommune, der ligeledes har mulighed for at hjælpe barnet og familien med bl.a. håndtering af barnets bekymringstanker, så barnet igen kan komme i god udvikling og trivsel.

Vi håber, at denne guide har været en hjælp på vejen. Husk, at I ikke er alene om jeres bekymringer, og søg hjælp, hvis I har brug for det.

Jonna, Line & Vicki

Psykologer i PPR, Hedensted Kommune