

Tips til foreldre med barn og unge i disse Koronatider

«Familien er den viktigste rammen rundt barns og ungdoms liv og utvikling. I familien skal barn og unge få kjærlighet og trygghet til å være seg selv, og støtte til å vokse og utforske verden på egen hånd.» (Trygge foreldre trygge barn, regjeringens strategi for foreldrestøtte 2018-2021,4.)

For oss som foreldre er omsorg og oppdragelse det viktigste i foreldrerollen.

Heldigvis har de fleste foreldre en evne i seg til å gi god omsorg, og til å støtte barn og ungdoms utvikling på en god måte.

I krisesituasjoner som nå med Korona kan foreldrerollen være ekstra utfordrende.

Koronapandemien fører med seg utfordringer for oss alle. Vi kan engste oss for at vi, eller andre i familien blir syke, eventuelle endringer i familiens inntektsgrunnlag og for pandemiens innvirkning på verdens basis.

Noen foreldre har hjemmekontor og skal i tillegg ivareta barn som skulle vært i barnehage og på skolen. Organiserte fritidsaktiviteter er også stengt. I denne spesielle situasjonen trenger vi foreldre å bli styrket i troen på at vi også nå kan ivareta barna våre på en god måte.

ICDP Norge har med bakgrunn i dette laget en video:

[«Tips til foreldre som har barn og ungdom i disse Koronatider»](#).

Tipsene i videoen tar utgangspunkt i ICDP sine 8 tema for godt samspill.

Tipsene er laget for omsorgsrollen under korona-pandemien.

Under vil vi kommentere de ulike bildene i videoen og gi praktiske tips til hvordan man kan ivareta god omsorg i familien i den spesielle tiden vi nå går gjennom.

Videoen kan brukes på flere ulike måter:

- En kan se videoen og gjøre seg noen refleksjoner rundt tipsene som gis. Kanskje vil dere tenke at noen av tipsene kan prøves ut i praksis i familien.
- Videoen kan også brukes som utgangspunkt for samtaler i familien, enten sammen med barna og de unge eller kun mellom dere foreldre.

Vi ønsker med videoen og tipsene å bidra til bevisstgjøring og refleksjon rundt hva god omsorg kan være i de ulike familiene i en krisetid.

Lag hverdag - Tilpass samtalen - Tål reaksjon!

Her er noen tips med utgangspunkt i foreldreveiledningsprogrammet ICDPs 8 tema for godt samspill.

Spill av (k)



Det er viktig å lage gode hverdagsrutiner, og å gi barn og unge tilpasset informasjon om den situasjonen vi nå er i. Det er ekstra viktig å være raus med hverandre og å tåle den enkeltes reaksjoner.

Under gir vi noen tips om hvordan dette kan gjøres i praksis.



1. Vis at du er glad i barna og i hverandre

Når fysisk kjærtegn må begrenses, finn andre kreative måter å vise kjærlighet på.



Tips 1. Vis at du er glad i barna og i hverandre.

Dette kan gjøres i disse tider ved å:

- Smile og le sammen
- Si at en er glad i hverandre
- Snakke med smil i stemmen
- Trøste og hjelpe til å finne ro
- Gjøre hyggelige ting sammen, som å lage ting eller tegne tegninger til hverandre
- Sende hyggelige meldinger til eldre i familien
- Snakke sammen om hvem som trenger en oppmuntring, f.eks. en telefon, en SMS, en epost, samtale på Face time, etc.

En kan i disse tider drøfte i familien:

- Hvilke ulike måter kan vi voksne vise kjærlighet til barna og hverandre på nå?
- Hvordan kan barna og de unge vise kjærlighet til foreldre, søsken, besteforeldre, forøvrig familie og venner m.m. nå?

2. Følg barnet eller ungdommens initiativ

Det varierer hvor mye barn og ungdom vil prate eller reagere, og det kan forandre seg fra dag til dag.

Husk at de for eksempel kan være bekymret for besteforeldre, andre nære eller familieøkonomien.
Følg med på dem!



Tips 2. Følg barnet eller den unges initiativ.

I disse tider med mange endringer og bekymringer, kan vi voksne noen ganger ha tankene et annet sted når vi er sammen med barna og de unge. For at barna skal bli møtt på en god måte må vi voksne prøve å sette oss inn i hva barna tenker og føler, og tilpasse omsorgen vi gir. Barn og unge trenger også tid til å følge egne idéer, og det er viktig at vi voksne gir rom for det. Kanskje kan vi voksne følge med på noen av deres idéer og planer. På denne måten vil barn sett og hørt som bidragsyttere i familien.

Dette kan gjøres ved å:

- Gi respons på barna og de unges initiativ, f.eks.: «Så fint at du har redd opp sengen din i dag. Vil du at jeg skal skifte sengetøy sammen med deg?»
- Vise interesse for det barna liker å gjøre, f.eks. dataspill. Vi kan spørre om å få lære, eller bli med, eller bare sitte ved siden av og vise interesse.
- Respekter det dersom barnet signaliserer at det trenger litt tid for seg selv, samtidig som du forsøker å vise at du er tilgjengelig når de er klar for det
- Forsøke å følge barnet, og forsøk å svare på signalene som barna sender. Gi trøst når de er redde, og oppmuntring når det føles naturlig, f.eks.: «Kjempebra, jeg ser du virkelig konsentrerer deg om skolearbeidet nå. Tommel opp!». Eller: «Nå ser du litt lei deg ut, er det noe spesielt du tenker på? Noe du vil kan snakke om?»
- Barnas reaksjonsmønster passer gjerne ikke de voksnes timeplan. Man kan forsøke å legge til rette for gode stunder sammen, men ofte oppstår de beste øyeblikkene

spontant idet de voksne klarer å «henge seg på» initiativet og signalet til barnet i et gitt øyeblikk, selv om timingen for en god samtale eller aktivitet sammen kanskje ikke var den beste for den voksnes del.

En kan drøfte i familien:

- Er det noe i hverdagen din som tar mye av din oppmerksomhet som foreldre, som gjør at barnet kan føle seg oversett? F.eks. nyheter eller hjemmekontor?
- Hvordan reagerer barnet og den unge når de prøver å få kontakt og du ikke svarer? Når du sier «Vent litt.. har ikke tid nå, ser på nyheter».
- Hvordan reagerer barna når du tar deg tid til å svare på deres henvendelser? «F.eks. Ok, jeg kommer og hjelper deg nå!»

3. Ta del i barnet og de unges følelser

Noen barn tar livet som det kommer, mens andre er engstelige for fremtiden. Barn og ungdom trenger tålmodige voksne som lytter, roer og trøster – og hjelper dem med å forstå og tåle egne følelser.

Husk at voksnes følelser smitter.



Tips 3. Ta del i barnet og de unges følelser

I kriser reagerer barn og ungdom forskjellig og trenger forskjellig omsorg fra oss voksne. Barn og ungdom trenger tålmodige voksne som tåler barns ulike følelsesuttrykk, roer og trøster når barn og unge er urolige, redde, eller sinte og som hjelper dem med å forstå at følelsene de opplever er normale å kjenne på i den situasjonen vi nå er i.

Det er viktig å være klar over at de voksnes følelser smitter. Barn og unge er ofte vare for foreldrenes følelser og stemninger. Det er viktig å tenke over hva vi snakker om når barn er tilstede, f.eks. bekymringer for familieøkonomi og verdenssituasjonen, da dette kan skape utrygghet hos barna. Det er imidlertid viktig at vi snakker med barna om at alle syns dette er en vanskelig situasjon, og at vi voksne også er urolige, samtidig som vi trygger barna på at vi skal ivareta dem også gjennom denne situasjonen.

Dette kan gjøres ved å:

- Snakke sammen om hvilke følelser vi alle kjenner på nå, både barn, unge og de voksne i familien. Det kjennes trygt for et barn å være vitne til at en forelder kan håndtere en vanskelig følelse barnet selv strever med, men utrygt å være vitne til at en forelder er overveldet av egne vanskelige følelser. Dersom vi som foreldre kjenner oss overveldet på denne måten, kan det være viktig å først roe oss selv, f.eks. gjennom å ta en «timeout» på balkongen eller snakke med en venn. Vi kan hjelpe barn og unge til å sette ord på følelsene, f.eks.: «Har du vondt i magen? Hva tror du

det kommer av? Kan det være at du engster deg for Korona? Kan du fortelle meg litt om hva du tenker på akkurat nå, så kanskje jeg kan hjelpe deg slik at du ikke blir så redd lenger.»

- Særlig barn som ikke ennå har ferdig utviklet språk kan synes det er vanskelig å selv finne ord for hva de føler og hvorfor. Dersom du ser at barnet ditt uttrykker f.eks. frustrasjon, kan det være en ide å «tankegjette», dvs. forsøk å sette ord på hva du tenker kan ligge bak det uttrykket, heller enn å spørre om hvorfor. Det er lettere for et barn å ta imot hjelp dersom de blir møtt med noe slikt som: «Det ser ut som du er sinna! Jeg lurer på om du synes det er urettferdig at storebror fikk lov til å leke med vennen sin, uten at du kunne være med?» Heller enn «Hvorfor i all verden sparka du så hardt i lekene dine nå?»
- Foreldre kan si noe om at de også synes dette med Korona er skummelt, men at det kan hjelpe å snakke om det som er vanskelig. Dersom det er for vanskelig å sette ord på følelsene kan en forsøke å begynne med å tegne det en er redd for, og snakke sammen om tegningen.
- Sørg for at du har tid til å la barnet og den unge betro seg til deg, og til å dele følelsene sine med deg når de er klare for det. Ta deg tid selv om det er sent på kvelden, eller om du egentlig hadde tenkt å gjøre noe annet. Slike nære øyeblikk kan gå fort over og kommer kanskje ikke så ofte.
- Husk at målet med samtalen ikke er å fremkalle sterke følelser, men å dempe og sortere dem som allerede er der. Dette formålet kan også deles med barnet som en innledning til samtale.

En kan drøfte i familien:

- Hva kan vi i vår familie gjøre for at alle får dele det de er følelsesmessig opptatt av?
- Hvordan takler/tåler vi at familiemedlemmene kan reagere ulikt i en krisesituasjon? Redsel kan f.eks. bli uttrykt som sinne.
- Får den som blir engstelig på en mer fysisk måte ved f.eks. ved å bli urolig i kroppen, hjelp til å finne ro? Vi kan kanskje sette oss ned med en bok og lese sammen med barnet.
- Passer vi på å tilpasse omsorgen vår på en slik måte at den som er litt engstelig av seg får nok trøst?

4. Gi ros og anerkjennelse

Når vi voksne har mye å tenke på, er det lett å glemme oss bort.

Ikke glem å se barnet og ungdommen litt ekstra nå!



Tips 4. Gi ros og anerkjennelse

Alle trenger ros og anerkjennelse, også i krisetider. La rosen være så konkret som mulig. Alle trenger ros for noe de mestrer og er gode til, like viktig er å anerkjenne at vi setter på barna og de unge som de personene de er også uten at de har prestert noe.

Dette kan gjøres ved å:

- Gi ros ved å benevne konkret det vi synes de gjør bra. Vi kan f.eks. si: «Så bra at du hjalp lillebroren på med skoene», «så fint at du trøstet lillesøster da hun var lei seg.»
- Til ungdom kan en gi ros ved f.eks. å vise tommel opp.
- Vi kan anerkjenne ved å si f.eks. «jeg er heldig som har deg som har lyst å spille spill sammen med meg», eller «det er så fint å være sammen med deg»

En kan drøfte i familien:

- Hvordan roser vi hverandre i familien?
- Hvordan anerkjenner vi hverandre i familien?

5. Felles opplevelser!

Når timeplanen tømmes, kan det gi mer rom for fine fellesopplevelser!



Tips 5. felles opplevelser

Mange familier tilbringer nå mer tid sammen når skole, barnehage, og alle fritidstilbud er stengt. Dette gir mulighet for gode opplevelser sammen. Det er viktig at alle får komme med forslag til fellesaktiviteter.

Dette kan vi gjøre sammen:

- Gå tur
- Spille data
- Lese høyt
- Se film
- Spille brettspill
- Legge puslespill
- Lage quiz
- Lag mat sammen/bake

Vi kan drøfte i familien:

- Er det noe vi kan gjøre sammen nå som alle i familien har lyst til å gjøre?
- Får alle være med på å bestemme hva vi skal gjøre?
- Eller er det slik at voksne helt vil at barna skal bli med på det de liker å gjøre?
- I hvor stor grad er vi entusiastiske overfor barnas forslag til aktiviteter?
- Felles opplevelse gir også grunnlag for gode samtaler

6. Gi mening til opplevelsen

Barn og unge trenger både tilpasset informasjon om HVA Korona er og hva vi aktivt kan gjøre for å hjelpe til.



Tips 6. Gi mening til opplevelsen.

Det er viktig å snakke med barn og unge for å skape trygghet og unngå frykt. Forklar så mye du tenker barnet ditt, utfra alder og modenhet, trenger av informasjon.

Dette kan gjøres ved å:

- Vise bilder av noen som vasker hender. Det er i denne forbindelsen viktig å forklare barn og unge hvorfor det nå er svært viktig å vaske hendene ofte, hvorfor vi må hoste/nyse i et papir og kaste det etterpå, og hvorfor vi må holde avstand til hverandre. Det oppleves meningsfylt å følge regler når vi vet hvorfor de er laget, og ikke minst dersom vi vet at vi er med og hjelper til for situasjonen skal bli bedre
- For å kunne gi barn riktig informasjon må vi voksne holde oss orientert om de reglene som gjelder for å unngå å spre Korona viruset. Hold deg oppdatert på godkjente sider hos Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet.
- Følg med på hva barn og ungdom har av informasjon, på internett eller andre steder. Snakk med dem og ha samtale med dem om det de ser og leser.
- Forsøk å holde deg til lignende forklaring hver gang koronavirus er samtaleemne. Særlig når noe er skremmende, går ofte informasjonen ikke «helt inn» hos barn og unge, og de trenger flere repetisjoner. Det er viktig at forklaringen ikke blir «verre» i ulike variasjoner, så det «verste» bør få være med fra begynnelsen. Du kan f.eks. si

noe sånt som dette (hentet fra www.krisepsykologi.no): «Det er en sykdom som mange i verden har blitt syke av og mange er døde. Men det er bare få av de mange som blir syke som dør. Derfor får ikke de syke være sammen med andre som de kan smitte, og de som skal hjelpe dem må beskytte seg (munnbind, vaske hender, Antibac etc.). At du er hjemme fra skolen og ikke går på trening med andre, betyr at du hjelper til også. Da vil ikke sykdommen så lett kunne spre seg til andre».

- Hjelp dem med å forstå informasjonen som kommer fra gode kilder som fra Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet.

Dette kan vi drøfte i familien:

- Hvordan kan vi legge rette for at vi skal klare å gjennomføre anbefalinger om hyppig håndvask hjemme? «Kanskje vi kan henge opp noen huskelapper, eller er det noen som har noen andre idéer?»



7. Lag sammenhenger

Dersom barna kjenner seg som en del av den store nasjonale- og internasjonale dugnaden kan begrensningene bli litt lettere å takle.



Tips 7. Lag sammenhenger

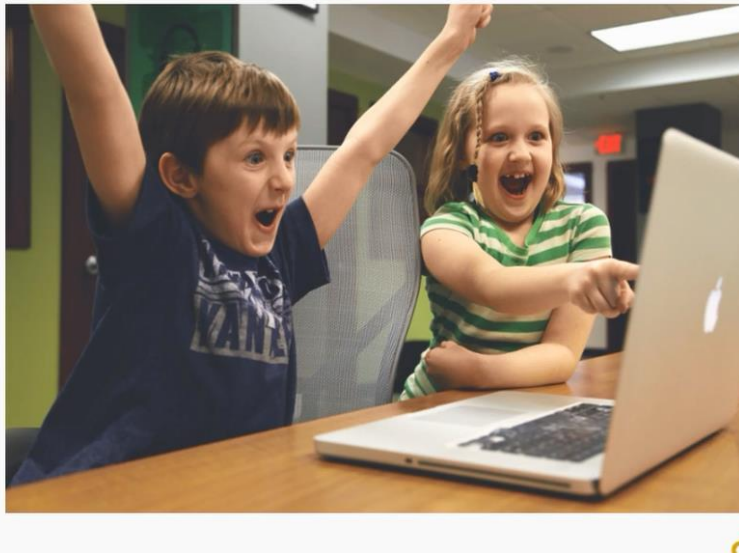
For at barn og unge skal kjenne seg som en del av den nasjonale dugnaden for å begrense smitte av Korona må voksne fortelle historien, basert på kunnskap om viruset, og om hvordan det sprer seg. Vi må sette ord på sammenhengen mellom spredning av viruset og de tiltakene samfunnet har satt i gang for å slå ned på, og begrense, spredning. Vi må hjelpe barna til å forstå at de tiltakene vi gjør i hjemmet også bidrar til å redusere smitte ute i den store verden. På denne måten vil det oppleves meningsfylt og motiverende for dem å bidra.

Dette kan gjøres ved å:

- Forklare for barna de gjeldende reglene for smittebegrensning, f.eks. vedrørende sosialt samvær; hvor mange som kan leke sammen og hvor stor avstand vi må holde til hverandre.
- Snakke sammen om reglene og forklare at det er viktig at vi alle, i hele Norge, i hele verden, gjør så godt vi kan for å hjelpe til med dette arbeidet.
- Være klar over at vi foreldre påvirker hvilken fortelling barn tar med seg videre fra denne unntakssituasjonen. Skal det være en fortelling om frykt og avmakt, eller en fortelling om mestring og felleskap, der barn og unge bidro til bekjempelsen av Korona viruset? Om vi forteller en historie om «den gangen det kom et farlig virus, og vi ikke fikk lov til å gå ut, og vi trodde vi alle kom til å bli syke, og mange kom til å dø» er veldig forskjellig fra historien om «den gangen vi hadde hjemmeskole og hjemmekontor og alle samarbeidet om å hindre viruset i å spre seg».

8. Regulering

Lag så gode hverdager som mulig med struktur, regler, planer og forutsigbarhet - og noe å glede seg til!



Tips 8. regulering.

Mange av de rutinene som pleier å regulere hverdagen vår er nå borte, f.eks. mange går ikke lenger på skole og jobb, og ingen er på fritidsaktiviteter. Da må vi lage nye rutiner. I tillegg er vi nå mange tett sammen i hjemmet. Det gir både utfordringer og muligheter.

Dette kan gjøres ved å:

- Lage gode planer og rutiner for dagene og ukene sammen med barn og unge. Dette gjelder både for hva vi skal gjøre hver for oss og for hva vi skal gjøre sammen.
- La alle i familien få komme med innspill til planer
- La planene inneholde hverdagsrutiner som; når vi skal stå opp, når skolearbeidet skal gjøres, når vi skal ha fritid, når vi skal spise middag, og leggetider m.m.
- Husk å la planene inneholde hyggelige aktiviteter vi kan gjøre sammen i fritiden, men også hver for oss eller sammen med en venn
- Fordele arbeidsoppgaver. F.eks. lage en skriftlig plan for hvem som har ansvar for de forskjellige oppgavene i hjemmet, som; å lage mat, rydde av bordet, sette inn i og ta ut av oppvaskmaskin, rydde rommet, støvsuge osv.
- La barn og unge få planlegge noe de ønsker at vi voksne skal gjøre. F.eks. «vi ønsker at mor skal være med oss og spille data etter middag» eller «vi ønsker at far skal vaske badet». Å lage planer for hva de voksne skal gjøre synes barn ofte er ekstra gøy.

- Lytte til barn og unges forslag, og tilpasse dem til planene. På denne måten vil barn og unge føle seg betydningsfulle medlemmer av familien. Det vil være mer motiverende å gjennomføre planer når de selv har vært med på å bestemme.
- Ved leksehjelp. Når barna skal jobbe med skole hjemme, er det viktig at vi legger til rette for dette. F.eks. kan mindre søsken leke med en forelder, gjerne ute, mens den andre hjelper de større barna med leksene.
- Ved at større barn kan hjelpe mindre søsken med skolearbeid
- Ved å sitte sammen med barna mens de gjør leksene og være tilgjengelig for å hjelpe til, og med å oppmuntre dem til å holde ut når de bli trøtte eller går lei.
- Ved å legge opp til friminutt og pauser der vi gjør noe gøy sammen
- Gode planer som følges opp gir forutsigbarhet. Forutsigbarhet gir trygghet. I en vanskelig tid med lite forutsigbarhet i samfunnet blir det svært viktig å skape forutsigbarhet og trygghet i familien. For at barn og unge skal trives, føle seg trygge og ha overskudd til f.eks. å gjøre skolearbeid, er det helt avgjørende at de har forutsigbarhet i hverdagen sin.
- Det er de voksnes jobb å sørge for forutsigbarhet i familien ved at planene vi har laget sammen følges så godt som mulig. Må vi gjøre endringer så er det selvfølgelig ok, men da bør det være en grunn for det, og det bør ikke gjøres endringer hele tiden. Et eksempel kan være legge tider. I ukedagene bør de avtalte tidene holdes, også kan det kanskje gjøres endringer i helgene. Da kan en være lenger oppe og sove litt lenger, som mange også vanligvis gjør.
- Det er viktig at planen hver dag inneholder noe den enkelte kan glede seg til. Et brettspill familien kan spille sammen, familien kan gå på tur sammen, et godt måltid i familien, ungdommen kan få tid til å være med venner, mor kan gå en tur alene eller med en venninne, far kan ha litt tid til en hobby, de minste kan leke med en venn, alt ettersom hva en selv har mest lyst til.
- Det er viktig å unne seg litt ekstra i disse tider, men det kan også bli for mye godteri og god mat. Da kan det være lurt å være litt kreative sammen og hjelpe hverandre med å finne andre gleder.

cdp med på turen ICDP Norge. Råd til foreldre med barn og unge i disse koronatider Copy link

Følg med på rådene fra helsenorge.no.

Begrens barn- og unges venner til noen få.

Som foreldre har du ansvar for å ha oversikt over hvem barnet ditt og ungdommen din er sammen med.

Vær gjerne ute sammen med barna og de unge.



ICDP.NO 2:29 / 2:52 

Oppsummering

Ved å diskutere bildene i videoen og tipsene vi her kommer med eksempler på, kan det bidra til en god dialog og bevisstgjøring om positive elementer som kan gi glede i en utfordrende tid. Dette kan en forhåpentligvis få glede av i familien også når hverdagen kommer tilbake igjen, etter disse Koronatider.

Dersom du ønsker mer informasjon kan du lese mer om ICDP på icdp.no

Du kan også få flere tips på:

- [Foreldrehverdag.no](https://foreldrehverdag.no)
- www.krisepsykologi.no (under «Info og råd» og «Barn og unge»)