

Kjære barn, unge og familiar i Fyresdal kommune!

På denne sida har vi samla informasjon og råd om korleis vi kan møte kvarandre og snakke saman i denne spesielle tida.

Ta vare på kvarandre!

Helsing frå Guro Anna Wyller Odden

Psykolog i kommunen

.....

For barn og unge:

Mange barn og unge har spørsmål om koronaviruset. I informasjonfilmen svarar lege Helen i Helsedirektoratet på spørsmål: <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/informasjonsfilm-om-koronavirus?fbclid=IwAR2-IAJoqR2NG2g0LOoOF7bIt0uFXwCnHt4NuevUM8ivNcny3XYRPrVy6ZM>

Informasjon og gode råd finn du også her:

<https://www.nkvt.no/aktuelt/korona-informasjon-og-rad-til-barn-og-unge-10-16-ar/>

Har du bruk for å snakke om korleis du har det, kan du ringe eller chatte på Kors på Halsen (<https://korspaahalsen.rodekors.no/>) eller chatte på Snakk om psyken (<https://www.snakkompsyken.no/>)

Alarmtelefon for barn og unge: 116 111

Mistenker du at eit barn ikkje har det bra? Kjenner du at det ikkje er trygt i heimen din? Både vaksne, barn og unge kan ringe barnevernet sin døgnopne alarmtelefon for råd og rettleiing.

....

For foreldre og omsorgspersonar:

I denne tida, der kvardagen er annleis, mykje er usikkert og dei vaksne følger med på situasjonen, gjer tiltak og uroar seg, er det naturleg om barn blir bekymra og redde. Når barn er redde for korona, er det viktig at vi vaksne i samtale med dei bekreftar og anerkjenner følelsane deira. Vi må vise at det både er både greitt og forståeleg at dei har det slik, og at vi vil vite om det og hjelpe dei.

Vidare er det viktig å gje påliteleg og forståeleg informasjon til barnet, tilpassa barnet sin alder. Barn får med seg mykje, både av det vi vaksne snakkar om, og frå tv, radio, avisforsider og sosiale medier. Dei kan setje saman informasjon på eigne måtar og fyller ut med fantasien, der dei ikkje har opplysningar. Barn og unge kan ha mange spørsmål, og kan trenge hjelp frå vaksne til å sortere og setje saman eit realistisk bilete av situasjonen. Alderstilpassa informasjon kan oppklare misforståingar og trygge. Her er vanlege spørsmål frå barn om korona, og korleis ein kan svare på dei:

<https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/rad-om-a-snakke-med-barn-og-unge-om-koronavirus-covid-19>

Når barn uroar seg og er redde, er det også viktig at vi vaksne skapar trygghet og formidlar håp. Meir om korleis møte barn som er redde for koronavirus, finn du her:

<https://psykologisk.no/2020/03/hvordan-kan-vi-mote-barns-frykt-for-koronavirus/>

For at barn skal ha det bra, er det og viktig at vi vaksne tar var på oss sjølve og finn aktivitetar som gjev oss næring og energi. Her er råd til foreldre om korleis stå stødigare i ei usikker tid og korleis snakke med barn om koronaviruset:

<https://www.nkvts.no/aktuelt/korona-rad-til-foreldre/>

På helsenorge.no finn de råd om korona til foreldre, barn og gravide. Sjå [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no/).