

6 COVID-19 FORELDRETIPS

Snakk om COVID-19

Vær villig til å snakke. Barna har allerede hørt noe. Stillhet og hemmeligheter beskytter ikke barna dine. Det gjør ærlighet og åpenhet. Tenk på hvor mye de kommer til å forstå. Du kjenner dem best!

Vær åpen og lytt

La barna dine snakke fritt. Spør dem åpne spørsmål og finn ut hvor mye de allerede vet.

Vær ærlig

Svar alltid ærlig på spørsmålene deres. Tenk på hvor gammelt barnet ditt er og hvor mye det kan forstå.

Vær støttende

Barnet ditt kan være redd eller forvirret. Gi dem tid til å dele hvordan de føler seg og la de få vite at du er der for dem.

Det er helt OK å ikke vite svaret

Det er greit å si: "Vi vet ikke, men vi jobber med saken"; eller "vi vet ikke, men vi tror." Bruk dette som en mulighet til å lære noe nytt sammen med barnet ditt!

Helter, ikke bøller

Forklar at COVID-19 ikke har noe med hvordan noen ser ut, hvor de kommer fra, eller hvilket språk de snakker. Fortell barnet ditt at vi kan være omsorgsfulle for de som er syke og de som tar seg av dem.

Se etter historier om mennesker som jobber med å stoppe utbruddet og tar seg av de som er syke.

Det er mange historier som går rundt

Noen kan være usanne. Bruk troverdige nettsider:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
og

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>
fra WHO and UNICEF.

Avslutt på en positiv måte

Sjekk for å se om barnet ditt har det bra. Minn de på at du bryr deg og at de kan snakke med deg når som helst. Gjør så noe morsomt sammen!

Klikk her for flere foreldretips!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

KUNNSKAPSGRUNN
AGET FINNER DU HER



End Violence
Against Children



INTERNET OF
GOOD THINGS



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the Apex-Hi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.