



Håndtere endring og usikkerhet med barn

Det er vanskelig nok for voksne å holde tritt med endringer i omgivelsene. For barn, som har ulike nivåer av modenhet og forståelse, kan det være enda mer utfordrende.



Hvis du har et barn eller en tenåring i livet ditt, kan du bruke disse tipsene for å hjelpe dem med å bygge forståelse og motstandskraft. De passer godt for foreldre, lærere, barnevakter og andre betroede voksne.

Begynn med å lytte. Når du gir informasjon eller råd, pass på at du ikke gjør antagelser om hva barnet allerede vet eller hvordan det har det. Lytt til barnet ditt. Gi det rom til å snakke og unngå å stille for mange spørsmål, noe som kan føles overveldende. Bekreft følelsene deres og svar på spørsmål.^{1,2} Det er greit å si «vi vet ikke» hvis det ikke finnes vitenskapelige svar på et emne ennå.² Hvis barnet ditt har problemer med å snakke om følelsene sine, kan du oppmuntre dem til å prøve å male eller skrive ned følelsene sine.³

Vær ærlig og åpen. Spesielt for barn i ungdomsskole- og videregående alder kan det være nyttig å høre om dine egne følelser. Du vil selvsagt ikke bekymre dem, men å dele tankene og følelsene dine kan hjelpe dem til å føle at de ikke er alene. Det kan også vise dem at de ikke alltid trenger å late som alt er i orden eller skjule følelsene sine. Husk å fortelle hvordan du håndterer problemene.³

Hold deg til en rutine. I en tid hvor få ting føles «normale», kan rutiner være enda mer betryggende enn vanlig for barn. Hvis de går på nettskole, sørg for at de fortsatt står opp i tide og følger den vanlige skolekalenderen.³ Før pauser for lek, og hvis været tillater det, oppfordre dem til å gå ut i den friske luften. Gjør trening, mye søvn og sunne måltider til en del av rutinen også.⁴

Lær deg å roe ned deg selv. Akkurat som du kanskje velger å løpe alene, ta et varmt bad eller meditere for å rense tankene dine når du føler deg stresset, kan barn finne måter å roe seg selv på. For noen kan en distraksjon som å tegne eller bygge et teppestlott fungere. For andre kan det være beroligende å kose med favorittdyret sitt eller tilbringe litt tid ute. Oppmuntre dem til å finne måter å slappe av på når usikkerhet føles stressende.⁵

Vit når du skal søke hjelp. Depresjon, angst og andre psykiske problemer er vanlige i «normale» tider. Hvis barnet ditt har symptomer eller har problemer med å takle endringer, bør du søke profesjonell hjelp. Assistanseprogrammet for ansatte kan sette deg i kontakt med en lisensiert terapeut.⁵



Robusthet er en ferdighet som kan læres, og nå er det en god tid for å hjelpe barn å finne ut hvordan de kan håndtere stress, angst og usikkerhet. Men selv de mest motstandsdyktige opplever fortsatt vanskelige følelser. Vær der for barnet ditt, og prøv å holde en positiv holdning.⁴ Forsikre barnet om at følelsene hans/hennes er gyldige. Slå så av nyhetene en stund, og ta en pause. Å mosjonere sammen, spille et spill eller lese sammen er alle gode måter å tilbringe tid sammen på.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.



1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Available at: http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspaw/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf. Accessed February 25, 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. Available at: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Accessed February 25, 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. July 1, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Accessed February 25, 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. August 26, 2020. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Accessed February 25, 2021.
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. Available at: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Accessed February 25, 2021.

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.