



## Att hantera förändringar och osäkerhet med barn

Det är svårt nog för vuxna att hålla jämna steg med förändrade element. För barn, som har olika nivåer av mognad och förståelse, kan det vara ännu mer utmanande.



Om du har ett barn eller en tonåring i ditt liv kan du överväga dessa tips för att hjälpa dem bygga upp förståelse och motståndskraft. De är bra för föräldrar, lärare, barnvakter och andra betrodda vuxna.

**Börja med att lyssna.** Innan du ger information eller råd, se till att du inte gör antaganden om vad barnet redan vet eller hur det mår. Lyssna på ditt barn, ge det utrymme att prata och undvik att ställa för många frågor, vilket kan kännas överväldigande. Bekräfta deras känslor och svara på alla frågor de har.<sup>1,2</sup> Det är OK att säga "vi vet inte" om vetenskapen inte har bestämt sig för ett ämne ännu.<sup>2</sup> Om ditt barn har svårt att prata om hur det mår kan du uppmuntra det att försöka med konst eller att skriva dagbok om sina känslor.<sup>3</sup>

**Var ärlig och öppen.** Speciellt för barn i mellan- och högstadietiden kan det vara till hjälp att höra om dina egna känslor. Även om du inte vill oroa dem, kan det hjälpa om du delar några tankar och känslor med dem och för att känna att de inte är ensamma. Det kan också visa dem att de inte alltid behöver låtsas att allt är OK eller dölja sina känslor. Se till att också dela med dig av hur du klarar dig igenom det.<sup>3</sup>

**Håll dig till en rutin.** I en tid då väldigt lite känns "normalt" kan rutiner vara ännu mer betryggande än vanligt för barn. Om de går i skolan online, se till att de fortfarande går upp i tid och följer sin vanliga skolkalender.<sup>3</sup> Inför raster för lek, och om vädret tillåter, uppmuntra dem att få lite frisk luft. Se till att motion, mycket sömn och hälsosamma måltider också ingår i rutinen.<sup>4</sup>

**Lär ut självlindrande.** Precis som du kanske väljer en löprunda, ett varmt bad eller meditation för att rensa ditt sinne när du känner dig stressad, kan även barn hitta sätt att lugna sig själva. För vissa kan en distraktion som att rita eller bygga ett filtfort fungera. För andra kan det vara lugnande att gosa med sitt favoritgosedjur eller tillbringa lite tid utomhus. Uppmuntra dem att hitta sätt att slappna av när osäkerheten känns stressande.<sup>5</sup>

**Vet när du ska få hjälp.** Depression, ångest och andra psykiska problem är vanliga under "normala" tider. Om ditt barn upplever symptom eller har svårt att hantera förändringar, sök professionell hjälp. Ditt stödprogram för anställda kan sätta dig i kontakt med en legitimerad terapeut.<sup>5</sup>



Motståndskraft är en färdighet som kan läras, och nu är det en bra tid att hjälpa barn att upptäcka hur de kan hantera stress, ångest och känslor av osäkerhet. Men även de mest motståndskraftiga människor upplever fortfarande tuffa känslor. Var där för ditt barn och försök behålla en positiv syn.<sup>4</sup> Försäkra ditt barn om att deras känslor är giltiga. Stäng sedan av nyheterna en stund och ta en paus. Att motionera, spela ett spel eller läsa tillsammans är alla fantastiska sätt att tillbringa tid tillsammans.



## Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.

## Optum

1. Stanfords barnhälsa. Prata med barn om covid-19. Tillgänglig på: [http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19\\_final\\_updated-2-.pdf](http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf). Öppnad den 25 februari 2021.
2. Världshälsoorganisationen. #HealthyAtHome — Hälsosamt föräldraskap. Tillgänglig på: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Öppnad den 25 februari 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Att hjälpa barn att klara sig. 1 juli 2020. Tillgänglig på: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Öppnad den 25 februari 2021.
4. American Psychological Association. Vägledning kring motståndskraft för föräldrar och lärare. 26 augusti 2020. Tillgänglig på: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Öppnad den 25 februari 2021.
5. Burch JM. Barn känner sig stressade? Hjälpt dem att lära sig färdigheter i egenvård! Magination Press Family. Tillgänglig på: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Öppnad den 25 februari 2021.

**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.