

# Kære forældre

## til børn i Kolding Kommune

Alle børn er sendt hjem fra skole og dagtilbud, og under disse særlige omstændigheder kan det være særligt vigtigt, at vi taler med vores børn og unge omkring, hvad der foregår for at hjælpe med at afstemme de bekymringer der evt. måtte følge med. Det kan både være bekymringer relateret til Coronavirus generelt, men det kan også være relateret til den ændrede dagligdag, hvor så mange børn og forældre er hjemsendt.

### GODE RÅD TIL EN LETTERE HVERDAG

#### Skab og hold fast i rutiner

Rutiner er gode til at holde struktur og give ro og forudsigelighed. Når familiens hverdagsstruktur er ophævet på grund af lukning af skoler og dagtilbud, lukkede væresteder og aflysnings er det hjælpsomt at skabe nye rutiner.

#### F.eks:

- ▶ Stå op på samme tid hver dag og spis morgenmad, som I plejer.
- ▶ Planlæg og udfør forskellige aktiviteter i løbet af dagen. Undgå, at skærmene tager overhånd
- ▶ Spis måltiderne på samme tidspunkt hver dag.

#### Lav aftaler

Aftaler hjælper jer med at afstemme forventninger og undgå, at I slider på hinanden. Juster på aftalerne, hvis de ikke fungerer.

#### Lav f.eks. aftaler om:

- ▶ Hvor meget iPad og Netflix er der på en dag?
- ▶ Aftaler om "mig-tid" og "os-tid". Det er dejligt at kunne lave ting sammen, men det er også dejligt at kunne lukke døren og være alene eller at tage høretelefoner på og lukke sig inde.
- ▶ "Hvem gør hvad" og "plejer" er væk i denne tid – derfor kan det være en god ide at lave klare aftaler om de praktiske gøre mål, så I ikke skal diskutere, hvem der nu skal tømme opvaskemaskinen.

#### Frisk luft

Brug muligheden for at tage en daglig gåtur, så I ikke får inde-kuller, bare du overholder sundhedsmyndighedernes anbefalinger om at holde afstand.



Sammen designer vi livet

### GODE RÅD OM AT HJÆLPE MENNESKER, DER ER BEKYMREDE

#### Overdriv ikke corona-informationen

Det er vigtigt at holde sig orienteret, men man behøver ikke se alle pressemøder og høre alle radioavisser. Overdreven information risikerer at skrue ængstelsen op.

#### Tag frygten alvorligt

Hvis én, du er pårørende til, er bange – fx for sygdom, fødevareremangel eller andet, nytter det ikke at afvise frygten som dum eller fjollet. Lyt i stedet og tal om, hvad frygten handler om. Så er der bedre mulighed for at din viden og dine argumenter bliver hørt, og at den, der er bange, bliver tryk.

#### Hjælp med at forstå

Hvis én, du er pårørende til, er bange, så lyt men hjælp med at forstå og perspektivere angsten. Hjælp med at forstå proportionerne. F.eks. kan mange have gavn af hjælp til at forstå, at myndigheder klart afviser, at der kommer en fødevarerkrise, og at sunde og raske mennesker ikke er i farezonen.

### Mere information

Børns Vilkår om, hvordan man som forælder kan tale med sine børn om Coronavirus.

<https://bornsvilkar.dk/gode-raad-saadantaler-du-med-boern-om-coronavirus/>

Der findes udseendelser på Ultra Nyt, artikler på Børneavisen og en FAQ om Coronavirus på Børns Vilkårs hjemmeside, som i børnehøjde forklarer om Coronavirus og om, hvordan vi alle passer godt på hinanden i denne særlige tid.

<https://bornetelefonen.dk/corona-virus-spoergsmaal-og-svar-til-boern/>

Børneavisen har gjort alle artikler om Corona gratis og åbne for alle.

<https://borneavisen.dk/nyhedsbreve/boerneavisen-nyhedsbrev/art7686062/Ugens-avis-er-gratis-for-alle-born>