

1 COVID-19 FORELDRETIPS

En-til-en tid

Har du ingen jobb å gå til? Er skolene stengt? Er du bekymret over økonomien? Det er normalt å føle seg stresset og overveldet nå.

At skolene er stengt gir også en mulighet til å få et bedre forhold til våre barn og ungdommer. En-til-en tid er gratis og morsomt. Det gjør at barn føler seg elsket og trygge, og viser dem at de er viktige.

Sett av tid som du kan bruke til hvert barn



Det kan være bare i 20 minutter, eller lenger - det er opp til oss. Det kan være til samme tid hver dag sånn at barn og ungdommer kan se fram til det.



Spør barnet ditt hva det vil like å gjøre



Å få velge bygger barnas selvtilitt. Hvis de vil gjøre noe som ikke er OK med hensyn til å holde fysisk avstand, bruk sjansen til å snakke med dem om dette. (se neste ark)

Forslag til ting du kan gjøre sammen med babyen/smårollingen din



- > Imiter ansiktsuttrykkene og lydene som de lager
- > Syng sanger, lag musikk med kopper og bestikk
- > Stable kopper og byggeklosser opp på hverandre
- > Fortell en historie, les en bok eller del bilder sammen

Skrut av TVen og telefonen. Dette er en virusfri tid

Forslag til ting du kan gjøre sammen med tenåringsen din

- > Snakk om noe de liker: sport, musikk, filmer, kjendiser, venner
- > Lag et favorittmåltid sammen sammen
- > Tren sammen til ungdommens favorittmusikk

Forslag til ting du kan gjøre sammen med barnet ditt

- > Les en bok eller se på bilder sammen
- > Lag tegninger med fargestifter eller blyanter
- > Dans til musikk eller syng sanger!
- > Gjør husarbeid sammen - gjør det å rydde og lage mat til en lek!
- > Hjelp til med skolearbeidet

Klikk her for flere foreldretips!

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[KUNNSKAPSGRUNNLAG ET FINNER DU HER](#)

Både lytt og se på dem. Gi dem din fulle oppmerksomhet. Ha det morsomt sammen!



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.

2 COVID-19 FORELDRETIPS

Hold en positiv tone

Det er vanskelig å føle seg positiv når barna eller ungdommene våre driver oss til vanvidd. Vi ender ofte opp med å si "Hold opp med det!" Men det er mye mer sannsynlig at barn og ungdommer gjør det vi ber dem om hvis vi gir de positive beskjeder og mye ros for det de gjør som er riktig.

Si med ord den handlingen som du vil se

Bruk positive ord når du skal fortelle barnet hva det skal gjøre; - som "Vær så snill å heng opp klærne dine" (i stedet for "ikke rot sånn!")

Alt handler om hvordan ting blir sagt

Å skrike til barnet vil bare gjøre dere begge mer stresset og sinte. Få oppmerksomheten ved å bruke navnet til barnet. Snakk med en rolig stemme.

Ros barnet ditt når det viser god oppførsel

Prøv å ros barnet eller tenåringen din når de har gjort noe som er bra. De viser det kanskje ikke for deg, men du vil se at de vil gjøre det som er bra igjen. Ros vil forsikre barnet og ungdommen at du legger merke til og bryr deg om dem.



Vær oppriktig

Er du sikker på at barnet faktisk kan gjøre det som du ber om? Det er veldig vanskelig for barn å være stille innendørs en hel dag, men kanskje de kan være stille i 15 minutter mens du snakker på telefonen

Hjelp tenåringen til å være i kontakt med deg og andre

Tenåringer har et spesielt behov for å være i stand til å kommunisere med venner. Hjelp ungdommen din med å holde kontakten med venner gjennom sosiale media og andre måter som er trygt og med fysisk avstand. Dette er noe dere kan gjøre sammen også!



Klikk her for flere foreldretips!

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[KUNNSKAPSGRUNNLAG ET FINNER DU HER](#)



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.

3 COVID-19 FORELDRETIPS

Lag en struktur for hverdagen!

COVID-19 har tatt fra oss de daglige rutinene knyttet til arbeid, skole og hjemmeliv. Dette er vanskelig for barn, tenåringer og deg. Å lage nye rutiner kan være til hjelp.

Skap en fleksibel men konsistent daglig rutine

- > Sett opp en daglig plan for deg og dine barn hvor det er satt av tid for strukturerte aktiviteter og fritid. Dette kan hjelpe barn til å føle seg tryggere og oppføre seg bedre.
- > Barn og tenåringer kan hjelpe til med å planlegge dagens rutiner - som å sette opp en timeplan for skolearbeidet. Barn vil følge opp dette bedre hvis de kan være med på planleggingen.
- > Få med gymnastikk hver eneste dag - dette reduserer stress og er bra for barn med masse energi i hjemmet.



Du er en modell for ditt barns oppførsel

- > Hvis du praktiserer det å holde en trygg avstand og god hygiene selv, og har medfølelse med andre, spesielt de som er syke eller er sårbare, så vil barna og ungdommene dine lære av deg.

Lær barna dine til å holde trygg avstand til andre

- > Ta en tur ut med barna hver dag.
- > Du kan også skrive brev og lage tegninger som du kan dele med andre. Heng de opp på utsiden av hjemmet ditt sånn at andre kan se!
- > Du kan trygge barnet ditt ved å snakke om hva du gjør for å unngå smitte og holde på sikkerheten. Lytt til barnets forslag og ta det på alvor.

Gjør håndvask og hygiene til noe som er morsomt

- ▼ Lag en 20-sekunders sang til håndvasken. Legg til handlingene! Gi barna poeng og ros for regelmessig håndvask.
- ▼ Lag et spill for å se hvor få ganger vi kan berøre ansiktene våre, med en belønning for de færreste gangene med ansiktsberøring (du kan telle opp for alle sammen).

Ta et minutt på slutten av dagen hvor du tenker på hva som har skjedd den dagen. Fortell barnet ditt om en positiv eller morsom ting som det har gjort. Gi deg selv ros for det gode som du har gjort i dag. Du er en stjerne!



Klikk her for flere foreldretips!

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[KUNNSKAPSGRUNNLAG ET FINNER DU HER](#)



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.

4 COVID-19 FORELDRETIPS

Vanskelig oppførsel

Alle barn kan være vanskelige. Det er normalt når de er trøtte, sultne, redde eller utforsker det å bli uavhengig. Og de kan drive oss til vanvidd når vi er nødt til å holde oss hjemme!

Prøv å sette ny kurs

Fang vanskelig oppførsel tidlig og sett barnas oppmerksomhet fra en vanskelig til en god oppførsel.

Stopp det før det starter! Når barna begynner å bli rastløse, så kan du distrahere dem med noe interessant eller morsomt: "Kom, la oss leke en lek sammen"

Ta en pause

Føler du for å hyle? Gi deg selv en 10-sekunderspause. Pust inn og ut fem ganger. Prøv så å svare på en roligere måte.

Millioner foreldre sier dette hjelper - MYE.

Sett grenser - bruk konsekvenser

Konsekvenser hjelper barna våre å ta ansvar for hva de gjør. De godtar også grensesetting som er kontrollert. Dette er mer effektivt enn å slå eller rope.

Gi barnet ditt en sjanse til å følge beskjeden din før du gir en konsekvens.

Hold deg rolig når du gir en konsekvens.

Vær sikker på at du kan gjennomføre konsekvensene du gir. Det er for eksempel vanskelig å ta vekk mobilen til en tenåring en hel uke. Å ta den en time er mer realistisk.

Når en konsekvens er ferdig - gi barnet ditt en sjanse til å gjøre noe bra, og gi det ros.

Fortsett å bruk tips 1-3

En-til-en-tid, ros for positiv oppførsel, og konsekvente rutiner reduserer vanskelig oppførsel.

Gi barna og tenåringene enkle oppgaver som også gir ansvar. Men vær sikker på at dette er oppgaver som de er i stand til å gjøre. Ros dem når de gjør det!

Klikk her for flere foreldretips!

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[KUNNSKAPSGRUNNLAGET FINNER DU HER](#)



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.

5 COVID-19 FORELDRETIPS

Hold deg rolig og takle stress

Vi er inne i en stressende tid. Ta vare på deg selv, sånn at du kan støtte barnet ditt.

Du er ikke alene

Millioner av mennesker har den samme frykten som oss. Finn noen du kan snakke med om hvordan du har det. Lytt til dem. Unngå sosiale medier som gjør at du blir mer urolig.

Ta en pause

Vi må alle ta pauser av og til. Når barna sover - gjør noe morsomt eller avslappende. Lag en liste over sunne aktiviteter som DU liker å gjøre. Du fortjener det!

Lytt til barna dine

Vær åpen og lytt til barna dine. Barna dine kommer til å ha behov for deg for å få støtte og bekreftelse. Lytt til barna dine når de deler hvordan de har det. Aksepter hvordan de har det og gi dem trøst.



Ta en pause

En 1-minutters avslapningsøvelse som du kan gjøre når du er stresset eller bekymret

Steg 1: Oppsett

- Finn en komfortabel sittestilling med beina flatt på gulvet og hendene avslappet på fanget.
- Lukk øynene hvis du synes det er komfortabelt.

Steg 2: Tenk, føl, kropp

- Spør deg selv: Hva tenker jeg nå?
- Legg merke til tankene dine. Legg merke til om de er negative eller positive.
- Legg merke til følelsene dine. Legg merke til om du er glad eller ikke.
- Legg merke til hvordan kroppen din kjennes. Legg merke til om du har vondt noe sted eller om du er anspent.

Steg 3: Fokuser på pusten din

- Lytt til pusten din når den går inn og når den går ut.
- Du kan holde en hånd på magen din og kjenne at den vokser og faller med hvert pust.
- Du kan si til deg selv: "Det er ok. Hva det enn er, jeg er OK."
- Så kan du bare lytte til pusten din en stund.

Steg 4: Å komme tilbake

- Legg merke til hvordan hele kroppen din kjennes.
- Lytt til lydene i rommet.

Steg 5: Å reflektere

- Tenk: "Føler jeg meg annerledes?"
- Når du er klar, åpne øynene dine.

Å ta en pause kan også være nyttig når du synes at barnet ditt irriterer deg eller har gjort noe galt. Det gir deg en mulighet til å være roligere. Bare noen dype pust eller å kjenne på følelsen av gulvet under deg kan gjøre en forskjell. Du kan også ta en pause sammen med barna dine!

Klikk her for flere foreldretips!

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[KUNNSKAPSGRUNNLAG ET FINNER DU HER](#)



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.

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
LAGET 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.