



# TAL OM DET

HVORDAN HAR VI DET UNDER  
CORONAPANDEMIEN?

En samtaleguide  
til skoler og fritidsinstitutioner

# INDHOLD

Formål

Fordele ved en tjek-ind

Samtalens struktur

- Introduktion og rammen for tjek-ind
- Hvordan har CORONA påvirket os?
- Hvad har været hjælpsomt?
- Hvad glæder vi os til?
- Hvem kan I gå til, hvis I er bekymrede.
- Hvordan passer vi på hinanden?

Tips

# FORMÅL

Denne samtaleguide er udviklet til fagpersoner på skoler og i fritidsinstitutioner, der mødes med børn og unge – enten fysisk eller gennem en skærm.

Snakken med børnene har til formål at samle op på en lang periode præget af COVID 19 og forebygge, at børn udvikler psykiske mén.

## **HVORFOR ER DET VIGTIGT?**

Mange børn, især dem som i forvejen var i udsatte positioner, har været udsat for massivt pres og risiko for deres trivsel og mentale sundhed.


Nogle har været bange for fremtiden og for sygdom. En del børn har oplevet at være ensomme og have svært ved at opretholde kontakten til venner og andet netværk.

Nogle børn har oplevet et øget konfliktniveau i familien og kan have oplevet, at forældrene har været ængstelige, irritable eller psykisk udmattede.

Det er vigtigt, at børnene oplever at have en voksen, de kan gå til, for at komme godt videre.

Red Barnet anbefaler, at du anvender samtaleguiden til at gennemføre en såkaldt tjek-ind med den børnegruppe, som du er sammen med. Det kan være som en af de første aktiviteter, når I mødes fysisk på skolen eller fritidsinstitutionen. Eller det kan være en samtale, I tager som en del af fjernundervisningen.

Hensigten er at skabe en forståelse af den situation, vi er i lige nu, og dæmpe oplevelsen af angst, tristhed og kaos hos børnene. Det er afgørende, at du som fagperson stiller dig til rådighed for børnene, hvis de har brug for en at tale med om deres oplevelser.



Jeg kan godt lide,  
at vi er mere ude

Jeg savner at  
være tæt sammen med  
mine venner

Jeg gider ikke  
spritte hænder mere

# FORDELE VED EN TJEK-IND

Denne samtaleguide kan hjælpe dig med, hvordan du kan yde en god støtte, der hjælper børnene i gang og videre.

- Som voksen får du indsigt i, hvordan børnene har haft det, og hvordan de har det nu.
- Børnene får mulighed for at sætte ord på, hvordan COVID 19 situationen har været.
- Børnene får en mulighed for at forstå deres egne reaktioner og følelser, som noget der har sammenhæng med det, de har oplevet.
- Børnene får en oplevelse af ikke at være alene.
- Børnene får øje på deres ressourcer.
- Du får mulighed for at berolige og opmuntre børnene.
- Du får mulighed for at iagttage, om der er børn, der har brug for ekstra opmærksomhed.

# Samtalens struktur

## Samtalen er i 6 trin:

- Introduktion og rammen for tjek-ind
- Hvordan har CORONA påvirket os?
- Hvad har været hjælpsomt?
- Hvad glæder vi os til?
- Hvem kan I gå til, hvis I er bekymrede.
- Hvordan passer vi på hinanden?

# 1. Introduktion og rammen for tjek-ind

Varighed: 10 minutter

**Fortæl om formålet med tjek-ind, hvordan det foregår og hvor længe det varer.**

Giv en introduktion, du kan for eksempel sige:

*”Det har været en anderledes periode – og for nogle har det været svært.*

*Nogen synes måske, at det har været rart at se familien så meget, for andre er det mere blandet. Mange er spændte på, hvordan det skal blive at være sammen igen. Derfor tager vi lige en time til at snakke om, hvordan det har været, hvordan vi har haft det, og hvordan vi alle sammen kommer godt i gang”.*

**Note:** Du har ansvaret for, at samtalen er tryk og inkluderende. Det er vigtigt at holde tidsplanen, da I skal igennem alle trin. Samtalen skal begrænses til 45-60 minutter for at give alle mulighed for at holde koncentrationen.



## Opstil nogle grundregler for jeres tjek-ind: (Skriv dem evt. ned)

- Der er ikke rigtige eller forkerte svar - alle har ret til deres egen mening
- Vi griner ikke af hinanden
- Vi lader hinanden tale færdigt og lytter til hinanden
- Man behøver ikke sige noget, hvis man ikke har lyst
- Spørg, om der er andre ideer til grundregler

# 2. Hvordan har CORONA påvirket os?

Varighed: 10-15 minutter

## Hvordan har CORONA påvirket os?

**Note:** Hvis et barn deler noget, der er svært, brug teknikker som generalisering: ”Ja, det forstår jeg godt, der er mange andre, der har haft det ligesådan”.

Denne del har 2 trin - først taler vi om, hvordan CORONA har påvirket vores liv, bagefter hvordan det har fået os til at føle. Det centrale i denne snak er, at børnene forstår sammenhængen imellem det, der er sket, og de følelser det har givet os. For eksempel: Vi har ikke kunne se vores venner, det får os til at føle os ensomme.

Fortæl, at CORONA situationen har påvirket alle mennesker, børn, voksne og unge.

Spørg, hvordan CORONA har påvirket vores liv. Giv evt. nogle eksempler:

- Vi har ikke kunnet se vores venner
- Vores forældre skulle hjælpe med lektierne
- Vi har siddet mere foran en skærm
- Bed om eksempler. Anerkend hvert eneste eksempel.

Spørg derefter, hvordan de ændringer får os til at føle. Fx: Vi har set mange flere nyheder på tv og online, det har gjort nogen bekymrede.

Slut denne del med at understrege, at alle reaktioner er helt almindelige - og at der er en sammenhæng imellem den måde vores liv har været påvirket og den måde, vi har det på.

Mind børnene om, at det er vigtigt ikke at gå alene med bange eller triste tanker. Opfordr dem til at tale med nogen, de stoler på.



# 3. Hvad har været hjælpsomt?

Varighed: 10-15 minutter

## Spørg, hvad der har været hjælpsomt?

**Note:** Denne del af samtalen er en brainstorm om hvilke strategier, der har virket godt. Du kan lade børnene tale sammen i par først. Dernæst laver I en liste over gode måder at få det bedre på - du kan selv give gode idéer, som andre har fundet ud af virker for dem:

- Snakke i telefon med en ven
- Lege
- Været ude at gå en tur
- Osv.

# 4. Hvad glæder vi os til?

Varighed: 5-10 minutter

## Hvad glæder vi os til?

Fortæl nu, at mange børn glæder sig allermost til at se deres venner og komme ud igen. Spørg, hvad de kan komme i tanke om, at de selv glæder sig allermost til.

# 5. Hvem kan I gå til, hvis I er bekymrede

Varighed: 5 minutter

## Hvem kan I gå til, hvis I er bekymrede?

Fortæl, at I denne tid kan der være nogle, som bliver bekymrede. Det er helt naturligt. Spørg, hvem de kan gå til, hvis de bliver bekymrede. Giv evt. eksempler:

- En fra familien, en ven, en lærer/pædagog

Fortæl børnene, at det er godt at vide, hvad man er bekymret for – for så kan man bedre bede om hjælp.

**Note:** Lav en individuel opfølgning med de børn, som giver udtryk for stor bekymring, eller som du har en mistanke om mistrives. – enten fysisk eller vha. et telefonisk omsorgskald.

Vær opmærksom på ikke at gøre de børn, der ikke er bekymrede, urolige. Derfor er det en fordel at holde denne del af samtalen i generelle vendinger.





# 6. Hvordan passer vi på hinanden?

Varighed: 10-20 minutter

## **Hvordan passer vi på hinanden? (relevant ved tilbagekomst til skole/frit)**

Start med at sige, at vi alle sammen er med til at passe på os selv og hinanden ved at overholde sundhedsreglerne (og at I kommer til at minde alle om dem en gang imellem).

- Gennemgå COVID 19 retningslinjer for genåbning
- Spørg børnene, hvad der skal til for, at vi alle sammen får en god opstart?

Her kan du supplere og sige:

- Være tålmodige, nogen bliver måske mere irriterede eller kede af det.
- Tænke på om nogen føler sig udenfor, og tage dem med i legen
- Sige det til en voksen (gerne med navn ) hvis man er ked af det eller ser andre,
- der er kede af det.

# TIPS

- Vær anerkendende og hjælp alle til at få sagt noget, hvis de vil.
- Start evt. med at lade børnene drøfte dine spørgsmål i mindre grupper eller par. Det gør det tryggere og nemmere for nogle elever at få sagt det de vil.
- Giv eksempler, men ikke fra dig selv. Hvis nogen spørger til dig, kan du selvfølgelig svare.
- Skriv evt. de forskellige spørgsmål op på smartboard el. lignende.
- Begræns samtalen til 45-60 minutter. Tidsangivelserne for hvert enkelt spørgsmål er fleksible – nogle vil måske snakke mere om et emne end et andet. Men overskrid ikke den samlede tid.



**Red Barnet**