



Når ingenting er, som det plejer. Tips til børn og unge i en corona-tid

Der er mange børn og unge, der er bekymrede i denne corona-tid.

Hvis du er bekymret, er det vigtigt, at du taler med dine forældre eller andre voksne, og giver dem mulighed for at hjælpe dig.



Dine følelser er vigtige

Det kan være svært at være væk fra kammeraterne, skolen og fritidsaktiviteterne. Mange oplever, at deres humør er anderledes. Måske keder du dig? Måske har du ikke lyst til så mange ting? Måske føler du dig alene? Måske bliver du lettere ked af det eller sur i denne tid. Sådan har mange det lige nu. Vi har det sådan, fordi vi er i en situation, der er meget anderledes end den hverdag, vi er vant til.



Tips til at få det bedre

Her er nogle tips til, hvordan dagen bliver nemmere. Vi ved de hjælper!

- 1. Hold fast i rutiner, som du kender.**
- 2. Lav et skema med en plan over de ting, du skal nå.**
- 3. Sørg for, at der hver dag er:**
 - Tid til at lære
 - Tid til dine interesser
 - Gode pauser
 - Hygge med dine venner og forældre
- 4. Spis sundt og sov godt.**





Få idéer til din plan

Du kan bede dine forældre eller en anden voksen om hjælp til at lave en plan. Hvis din mor eller far er hjemme, kan I planlægge fælles pauser i løbet af dagen, hvor I laver noget rart sammen. Fx spiser frokost, får lidt frisk luft, eller måske spiller kortspil - Krig for eksempel.

Du kan også spørge din lærer om at hjælpe din klasse med at lægge planer. På den måde kan både du og dine klassekammerater komme med ideer til gode aktiviteter, mens I er væk fra hinanden.



Sociale medier

Sociale medier er en god måde at holde kontakt med dine venner på.

Men der er også meget information om corona. Tag en pause en gang imellem. Alle har brug for pauser fra corona-nyheder.

Beskyt dig selv fra samtaler på nettet, der gør dig mere bekymret, og som heller ikke er gode for andre.

Tal med dine forældre og dine lærere om de ting, du oplever på nettet, som ikke er gode.



Pas på hinanden

Børn og unge plejer at være rigtig gode til at hjælpe hinanden. Lige nu kan I passe endnu mere på hinanden. Det er svært at være væk fra hinanden.

Tænk på dine kammerater og husk, at alle har brug for kontakt.



Tal om dine følelser

Vi opfordrer dig til at tale ærligt og åbent om dine følelser og tanker. Tal med dine forældre, en lærer, en anden voksen eller en god ven. Det er vigtigt, at du passer på dig selv, og beder dem om at hjælpe dig, hvis du er bekymret, ked af det eller trist.