

Når ingenting er, som det plejer.

Tips til børn og unge i en corona-tid

Der er mange børn og unge, der er bekymrede eller bange 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 dine fritidsaktiviteter. Måske keder du dig? 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 slet ikke er, som den plejer.



Tips til at få det bedre

Her er nogle tips til at gøre dagen 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 ideer til din plan

Du kan bede dine forældre eller en anden voksen om hjælp til at lave en plan. I kan planlægge fælles pauser i løbet af dagen. Fx frokost, en gåtur, et spil kort.

Spørg også din lærer om hjælp, så I kan finde ideer til aktiviteter med klassen, mens I er væk fra hinanden.



Sociale medier

Sociale medier er en god måde at holde kontakt med dine venner på. Husk at beskytte dig selv fra samtaler på nettet, der gør dig 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 om det, der bekymrer dig. Det er vigtigt, at du passer på dig selv, og beder dem om at hjælpe dig, hvis du er bekymret.