



Lisa Clefberg är en legitimerad psykolog och terapeut, som skrev sin doktorsavhandling om behandling av barns rädsla.  
Bild: Privat

## Psykologen: Låt barnen dansa till corona-låtar på Tiktok

**Nyheter** • Låt inte små barn se nyheterna, men räkna med att äldre barn redan har mycket information. Och låt dem skoja om smittan! Psykologen Lisa Clefberg ger sina bästa råd om hur du pratar med ditt barn om corona.

ANNONS



På Tiktok har corona-videor blivit en stark trend. Att se folk i munskydd som dansar till låtar som "It's corona time" har på kort tid blivit mäkta populärt bland barn.

Lisa Clefberg är en legitimerad psykolog och terapeut, som skrev sin doktorsavhandling om behandling av barns rädsla. Hon tycker man ska låta barnen roa sig med coronadansvideor.

– Jag tänker att det handlar om barnens sätt att bearbeta det hela och det känns ganska positivt. Det är en annan sak om det efter ett terrordåd läggs ut foton på kroppsdelar, då är det något som skrämmer dem. Men dansvideor är ett sätt att skämta om det hela och därmed avdramatisera det.

ANNONS

**LÄS MER:** [Barnmat och torrvaror – det här hamstrar svenskarna](#)

## ”Det kommer till dem ändå”

Att undanhålla information om corona från barn i skolåldern är ändå meningslöst, menar hon.

– Det kommer till dem ändå, det är en del av deras liv. Som förälder är det generellt dåligt att försöka hindra läskunniga barn från att få information om sådant som berör dem, däremot är det bra att man håller sig själv uppdaterad om vad de vet så att man kan prata med dem om det.

## Hur ska jag prata med mitt barn om corona?

– Försök anpassa nivån, lyssna till vad de själva tror, fråga vad de hört och vad kompisarna säger. Och var uppmärksam på tecken på om de verkar oroliga eller verkar må dåligt, som att de har svårt att sova. Berätta så avdramatiserat som möjligt att många jobbar med att försöka stoppa virusets spridning och att det hela kan verka värre än det är för att vi har tillgång till så mycket information idag.

– WHO:s generaldirektör sade häromdagen att människors oro kring viruset är ett större problem än antalet sjuka och döda.

**LÄS MER:** [Så hanterar Göteborgs skolor oron för corona](#)

## **Ska jag låta mitt skolbarn följa nyheterna om viruset?**

– Jag vet att många barn får nyhetsnotiser direkt i telefonen. Så länge man märker att det inte blir en fixering för dem så skadar det inte att de får information. Men även där är det viktigt att det är bra kvalitet på källorna. Det finns ju program som Lilla aktuellt exempelvis och då vet man att det är anpassat.

## **Hur ska jag prata med små barn, i förskoleåldern?**

– Gör det så förenklat som möjligt, som att prata om att det är viktigt att tvätta händerna innan man äter och när man har varit ute. Jag tycker inte att förskolebarn ska vara med när man tittar på nyheter, för det kan bland annat komma bilder som kan vara skrämmande.

## **Vad säger jag om de är rädda för att föräldern ska dö?**

– Jag tror att det kan vara bra att poängtera att många redan har tillfrisknat. Just nu pratar man om runt 3 000 som har dött, men över 45 000 som redan har tillfrisknat. Det kan också hjälpa att man berättar att det finns riskgrupper, som väldigt gamla personer och personer med lungsjukdomar, men samtidigt poängtera om du själv inte tillhör en riskgrupp.

## **Hur gör jag för att inte föra över min egen oro till barnen?**

– Jag brukar säga att när det handlar om saker som vi inte har kontroll över så är det bra att hålla sig informerad men att inte bli för fixerad. Vidta normala åtgärder, som att tvätta händerna noga, men börja inte följa dina egna ångest- och katastroftankar. Om det inte kommer någon rekommendation att barnen ska stanna hemma så låt dem gå till skolan. Försök ha ett så normalt liv som möjligt.

## **Genomskådades av sonen**

Samtidigt konstaterar hon att barn är smarta och reagerar även på små förändringar hos föräldrarna.

– Jag sa till min son i morse att han skulle tvätta händerna före lunchen i skolan. Det brukar jag inte göra. Han svarade "du sa ju att man inte behöver vara orolig". Han märkte direkt att något var annorlunda.

**Johanna Hagström**  
johanna.hagstrom@gp.se

Följ

Vill du veta mer om hur GP arbetar med kvalitetsjournalistik? Läs våra etiska regler [här](#).

---

## Ämnen i den här artikeln

Coronaviruset

Följ

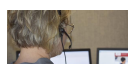
---

## Läs mer Nya coronaviruset



### Så ser coronavirusets smittkedjor ut i Västsverige

Smittan har spridits från Italien och Iran och skapar nya kedjor i Västsverige.



### Oro för corona fördubblar kötiderna hos 1177

Särskilt knappval för viruset kan införas inom kort. "Skulle göra det mycket lättare."



### Sahlgrenska börjar med provtagningar i hemmet

Efter byggtältet – nu utökas kapaciteten för nya coronaviruset ytterligare.

Läs mer

Dela

Dela

Kopiera länk

---

## Kommentarer

### Kommentera artikeln

Vad tycker du? Här nedan kan du kommentera artikeln via tjänsten Ifrågasätt. Märk väl att du behöver skapa ett konto och logga in först. Tänk på att hålla god ton och att inte byta ämne. Visa respekt för andra skribenter och berörda personer i artikeln. Inlägg som bedöms som olämpliga kommer att tas bort och GP förbehåller sig rätten att använda kommentarer i redaktionellt innehåll.

Bli först med att kommentera! ▼

Kommentarer från [IFRÅGASÄTT](#)

---

ANNONS

---



**Grundades 1813 som Göteborgs-Posten.**

**Ansvarig utgivare:** Christofer Ahlqvist

**Adress:** Göteborgs-Posten, Polhemsplatsen 5,  
405 02 Göteborg Sverige

**Telefon:** 031-62 40 00

## Mina sidor

[Prenumerera](#)

[Annonsera](#)

[E-tidningen](#)

[Erbjudanden](#)

[Kundservice](#)

## Sociala medier

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)

## Om GP

[Lediga tjänster](#)

[Regler & Villkor](#)

[Cookies](#)

[Integritetspolicy](#)

[Om GP](#)

