

Praten over corona

Praten over Corona

Het coronavirus is alomtegenwoordig. De drastische maatregelen van de overheid kunnen je kind bang of ongerust maken. Ook jij als ouder bent onder de indruk van dergelijke ingrijpende gebeurtenissen. Het is dan ook normaal dat je niet goed weet hoe je hiermee moet omgaan.

Op maat van je kind

De vertrouwde schoolroutine valt plots weg. Kinderen begrijpen niet altijd waarom ze niet naar school mogen. Of ze vrezen dat er geen eten meer zal zijn in de winkels. Ze voelen ook de ongerustheid van volwassenen goed aan. Geef eerlijk antwoord op vragen van je kind. Het is niet erg dat je zelf het antwoord niet altijd weet. Door in gesprek te gaan met je kind, vermijd je dat de angst een eigen leven gaat leiden en toon je aan je kind dat je er voor hem bent op moeilijke momenten.

Vraag je kind wat het al gehoord of gezien heeft. Wat denkt het daarvan? Hoe voelt het zich daarbij? Zo krijg je zicht op wat er leeft bij je kind en kan je daarop inspelen. Je hoeft ook niet te ver door te vragen. Jonge kinderen gaan vaak snel terug over tot de orde van de dag. Hou je kind wel in de gaten: nachtmerries, opnieuw bedplassen of net heel teruggetrokken gedrag, kunnen erop wijzen dat je kind er heel erg mee bezig is. Dan is het goed om de angst of bezorgdheid opnieuw ter sprake te brengen.

Kies woorden die je kind begrijpt. Woorden zoals 'pandemie' en 'quarantaine' zijn voor jonge kinderen moeilijk te begrijpen. Je kan iets zeggen als: 'Het virus is heel besmettelijk. Het is ook nog een nieuw virus, waardoor de dokters er nog niet veel over weten. Ze werken nu heel hard en leren elke dag bij over hoe ze best omgaan met het virus. Daarom veranderen de afspraken over wat wel en niet mag, in snel tempo.' Karrewiet, het jeugdjournaal op Ketnet, brengt moeilijke onderwerpen op maat van je kind. Je kan samen kijken.

Leg je kind ook de concrete tips goed uit. Zo voelt je kind dat het zelf ook iets kan doen. Samen goed de handen wassen, op enkele plaatsen in huis papieren zakdoekjes voorzien en tonen hoe je niest en hoest in je elleboog, helpen je kind om van deze tips een gewoonte te maken.

Wees eerlijk

Misschien wil je je kind beschermen door de realiteit te verbloemen. Toch doe je dat beter niet. Jouw verhaal sluit dan niet aan bij wat je kind al zag of hoorde, en dat zorgt ervoor dat je kind niet meer weet wie het kan vertrouwen. Je houdt wel rekening met de leeftijd van je kind bij de selectie van wat je vertelt. **Erken de gevoelens van je kind.** Het is ingrijpend wat er aan de hand is, dat hoeft je niet te minimaliseren. Je kan de gebeurtenissen wel kaderen: het is goed dat scholen even sluiten, dan kunnen we er samen voor zorgen dat het virus niet meer verder gaat. En er zijn heel veel dokters, politici en hulpverleners hard aan het werk om goed voor zieke mensen te zorgen en na te denken over een goede aanpak. Vertel geen dingen die je kind banger maken.

Wat als je tiener het allemaal wel stoer vindt?

Tieners willen graag **grenzen opzoeken** en stoer overkomen bij hun vrienden. Als je dit merkt, kan je duidelijk de grenzen aangeven. Je kan tonen dat je begrijpt dat hij of zij er lacherig over doet, maar duidelijk maken dat dit een serieuze zaak is, waar iedereen, ook zij, verantwoordelijkheid in dragen. Probeer de blik van je puber te verbreden door samen stil te staan bij de gebeurtenissen en bij wat dit losmaakt bij jullie beiden. Zo leert je kind een mening vormen en gebeurtenissen genuanceerd te bekijken.

Wat als je als ouder zelf bang of ongerust bent?

Je kind vindt het geruststellend als je als ouder de zaken onder controle hebt. **Probeer zelf rustig te blijven.** Natuurlijk mag je best eerlijk zijn en ook zeggen dat je onder de indruk bent van de maatregelen. Ook je bezorgdheid over grootouders of kwetsbare mensen mag je tonen. Kinderen voelen zo dat het belangrijk is om goed te zorgen voor elkaar.

Zelf vragen of nood aan info?

Er is een speciale [website](#). Het nummer van het callcenter is 0800 14 689.

Terug naar school

Sommige kinderen kunnen straks opnieuw naar de klas. Spannend, want school zal anders dan anders zijn. Hoe kan je jezelf en je kind voorbereiden op de heropstart? Kinder- en jeugdpsychiater Lieve Swinnen geeft antwoord op 7 veelgestelde vragen van ouders.

<https://www.klasse.be/223610/help-ouders-hun-kind-voorbereiden-op-de-heropstart/?fbclid=IwAR0RHoH4BNHYuOvq2uigicu2rRKJvu9RKBBUPPnbnrENNn2C9A8-vi7JeA-8>

Blijf in je jungle!

Mauro (8 jaar) de schrijver en zijn broer Matteo (6 jaar) de tekenaar maakten samen [dit boekje](#). Ze wouden in deze periode samen de realiteit in een fantasierijk jasje stoppen zodat het zware topic bespreekbaar wordt voor leeftijdsgenoten.

[Steven Gielis](#) van ZITDATZO geeft enkele handige tips om te praten met kinderen over het coronavirus.

Deze onzekere tijden kunnen jou als ouder bezorgd of bang maken. Ook de ongewone situatie van dicht op elkaar te leven binnen je gezin, zonder veel contacten buiten de deur, kan stress veroorzaken.

Blijf er niet mee zitten! Doe een beroep op je netwerk om via videochat contact te houden, stoom af te blazen of advies te vragen.

Ook professionele hulplijnen staan voor je klaar. Velen hebben hun gewone dienstverlening vervangen door online bereikbaarheid.

- [Opvoedingslijn](#) voor vragen rond de opvoeding van je kinderen.
- [Kind en Gezin](#) lijn voor vragen rond de jongste kinderen en de niet-fysieke dienstverlening van Kind en Gezin.
- [Tele-onthaal](#) biedt een luisterend oor voor al je vragen.
- [CAW](#) is telefonisch en via chat bereikbaar voor al je vragen rond welzijn.
- [1712](#) is beschikbaar voor vragen over (familiaal) geweld.
- [Autismechat](#) is de hulplijn voor mensen met autisme en hun omgeving.
- [Zelfmoord 1813](#) voor zelfmoordpreventie.
- Ook wij van het pedagogisch spreekuur 'ouders en co' blijven voor jullie beschikbaar via e-mail info@huisvanhetkindww.be

Hieronder vind je nog enkele interessante sites:

- Enkele tips voor ouders om te praten met hun kinderen over het Coronavirus. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/13/hoep-praat-je-met-kinderen-over-het-nieuwe-coronavirus/>
- Een filmpje voor jonge kinderen waarin uitgelegd wordt wat het Coronavirus is. <https://youtu.be/VADCv4FOPwA>
- Karrewiet, alles over het Coronavirus op kindermaat. <https://www.ketnet.be/karrewiet/meer-weten/alles-over-het-coronavirus>
- Een filmpje waarin ze een trucje doen om uit te leggen aan kinderen waarom het belangrijk is om hun handen te wassen. <https://radio2.be/corona/video-met-dit-trucje-leg-je-kinderen-uit-waarom-ze-hun-handen-moeten-wassen>

Hallo ik ben Corona!

De Weg Wijzer maakte voor kinderen een duidelijk [verhaal](#) waarin uitgelegd wordt wat het Coronavirus is. Aan het einde van het verhaal staan er ook enkele opdrachtjes. Ze maakten het niet alleen in het Nederlands, maar

dachten ook aan vele anderstalige kinderen. Je kan het verhaal downloaden in verschillende talen zoals onder andere Frans, Arabisch, Spaans, Turks, ... en Pools. Neem snel een kijkje!