

Hoe praat je met kinderen over het Coronavirus?

1. Ga het gesprek aan met je kinderen, ook als ze nog klein zijn

Praat over het coronavirus en de maatregelen die er zijn en waarom die er zijn.

Stel je kind vragen, zoals: Waarom denk je dat scholen dicht zijn? Waarom is het beter als we niet bij opa en oma op bezoek gaan? Weet je wat corona is? Heb jij vragen? Maak je je er zorgen over?

2. Geef kinderen de kans om hun zorgen te uiten

Kinderen komen niet altijd zelf met hun zorgen. Ze voelen goed aan dat sommige onderwerpen moeilijk zijn voor hun ouders of bij hun ouders ook angst of spanning geven. Dan kunnen kinderen doen alsof ze het onderwerp niet belangrijk vinden of er niet mee bezig zijn, omdat ze hun ouders het niet moeilijk willen maken.

Ouders kunnen denken dat ze er goed aan doen om hun kinderen niet te belasten met een gesprek over die onderwerpen, omdat ze denken dat het kind er toch niet mee bezig is.

Dit is “de wet van de dubbele bescherming”: de kind wil zijn ouder beschermen en de ouder het kind.

Vraag dus gewoon aan je kind of het vragen heeft en of het zich zorgen maakt. Dat geeft je kind de kans om vragen te stellen en zorgen te uiten.

3. Neem de vragen, gevoelens en zorgen van het kind serieus

Laat zien aan je kind dat geen enkele vraag of opmerking “dom” of ongepast is.

Zeg niet: „Je hoeft niet bang te zijn.” Zeg wel: „Ik zie dat je angstig bent. Zullen we samen op zoek gaan naar informatie over het virus? Wat vind je fijn om te weten erover?”

Stel het kind gerust als dat nodig is. Kinderen kunnen nog niet altijd begrijpen wat nieuwsbeelden betekenen voor hun eigen leven.

4. Geef eerlijke antwoorden.

Kinderen merken dat er iets ernstigs speelt, dus het is belangrijk om niet te zeggen dat “er niets aan de hand is”. Kinderen krijgen mee dat er iets is door:

1. Ze vangen (stukjes) informatie op van de televisie, de ipad, gesprekken die ze opvangen
2. Ze zien en voelen dat volwassenen gespannen zijn

Vertel in woorden die passen bij leeftijd wat er aan de hand is.

Eerlijk zijn betekent niet dat het kind alle informatie moet krijgen die een volwassene heeft. Geef je kind de informatie die het nodig heeft om de situatie te begrijpen en die de vragen van je kind beantwoordt. Maar overweldig ze niet met informatie.

Maak de informatie niet alleen maar eng en negatief, maar probeer er ook hoopvoller informatie naast te plaatsen.

Bijvoorbeeld: *De “baas” van ons land (Rutte) heeft iedereen gevraagd om zich goed aan de regels te houden. Dus het is heel belangrijk dat je je handen wast. Dan kan het virus minder*

makkelijk verspreiden en mensen ziek maken. Als iedereen zijn handen wast, dan zullen er veel minder mensen ziek worden! En dat doen al heel veel mensen en daar kan jij dus ook bij helpen!

5. Let op je houding, je stem en hoe je kijkt

Kinderen kijken naar het gezicht van een vertrouwde volwassene als ze schrikken of ongerust zijn. Als dat gezicht rust uit straalt, dan voelen ze zich gerustgesteld. Als dat gezicht angst uit straalt, dan blijven kinderen zich ook angstig voelen. Ook als de volwassene in woorden zegt dat het “allemaal goed komt”.

Het is dus belangrijk om zelf rust uit te stralen, als je een kind gerust stelt. In je gezicht, je houding en je stem.

6. Kinderen mogen weten dat er iets ergs aan de hand is, maar het mag niet hun probleem worden.

Kinderen hebben het recht om zich beschermd te voelen door volwassenen: hun ouders, hun leerkrachten, hun verpleegkundigen en dokters, hun burgermeesters, hun ministers, hun koning en als ze gelovig zijn hun God.

Benadruk dat kinderen erop kunnen vertrouwen dat volwassenen het gaan oplossen.

7. Jonge kinderen denken snel dat iets ergs hun schuld is

Jonge kinderen zien de wereld met zichzelf als middelpunt. Ze denken dus snel dat iets door hen komt of te maken heeft met iets wat zij hebben gedacht of gedaan. Ze zijn gewend dat volwassenen boos of ernstig worden als ze iets stouts hebben gedaan.

Maar dat kan ook omgekeerd werken. Als jonge kinderen volwassenen boos of ernstig zien, dan kunnen kinderen denken dat het hun schuld is of dat ze iets fout hebben gedaan.

Houdt dit in gedachten wanneer je kinderen uitleg geeft.

Tips

- Dit is ook een bijzondere tijd, waarin je dicht bij je kind kunt staan. Doe ook bewust leuke dingen met elkaar, zodat je met je kind kan terugkijken op een goede periode.
- Als praten lastig verloopt, kun je een kind ook laten tekenen of schrijven over zijn of haar zorgen of gedachten over het virus
- Bekijk samen filmpjes van betrouwbare bronnen, zoals het jeugdjournaal.
- Leg uit aan kinderen dat er veel informatie is die niet betrouwbaar is, zoals sommige filmpjes op youtube, instagram en tik tok. Ook hun vrienden hebben misschien niet alle informatie of onjuiste informatie. Geef aan dat als ze informatie vragen of dit zorgen oproept, ze altijd bij je terecht kunnen voor vragen. Toon interesse in wat ze gezien hebben op social media en kijk mee.
- Leg uit dat Covid-19 niets te maken heeft met waar je vandaan komt, hoe je eruitziet of welke taal je spreekt. Kinderen kunnen andere kinderen pesten of buitensluiten omdat ze dat niet begrijpen. Leg uit dat ze niet moeten discrimineren.
- Neem de tijd. Sommige dingen zijn moeilijk in een keer uit te leggen. Dat hoeft ook niet. Het kan ook later nog een keer.

- Luister actief. Leg je telefoon weg en stel vragen. Vat ook af en toe even samen wat je hebt besproken. Gebruik plaatjes, filmpjes of tekeningen.
- Maak het niet te lang en niet te vaak. Het is goed om rustig met je kind in gesprek te gaan, maar ga geen uren hierover praten. Kijk op een vast moment op de dag bijvoorbeeld het jeugdjournaal (als je kind daar oud genoeg voor is) en praat dan nog even 10-15 minuten na als het kind daar behoefte aan heeft.
- Zorg dat je kind de rest van de dag niet voortdurend op zoek gaat naar informatie of informatie krijgt. Hou zo veel mogelijk een normaal ritme aan en zorg voor afleiding.

Taaltips

- *Hoe leg je uit dat je als ouder thuis bent of thuis werkt*
Bijvoorbeeld: “Onze burgemeesters en ministers willen dat dit virus weer weg gaat en er niet te veel mensen ziek worden. Het virus springt makkelijk van de een op de ander over, als mensen dicht bij elkaar zijn. Op mijn werk zijn veel mensen bij elkaar en dus is het beter als veel mensen even niet naar hun werk gaan. Dan worden er minder mensen ziek.”
- *Wat is corona?*
“een virus is een soort mini-beestje, heel klein, nog kleiner dan een zandkorrel. Je kunt het niet zien. Sommige virussen kunnen mensen ziek maken. Het Coronavirus is een nieuw virus. Dit virus kan mensen ziek maken. Meestal maakt het Coronavirus mensen een soort verkouden en dit gaat vanzelf weer over. Maar soms krijgen mensen ook koorts of moeten ze erg hoesten. Heel soms moeten ze dan naar het ziekenhuis en daar wordt dan goed voor ze gezorgd.
Bijna alle mensen worden weer beter. Als mensen erg oud zijn of al ziek waren en ze krijgen het Coronavirus, dan kunnen ze zo ziek worden dat ze dood gaan. Maar dat komt maar heel weinig voor”