

## **Hoe praat je met je kinderen over het Corona virus?**

### **Bijvoorbeeld als zij nog jong of erg angstig zijn**

#### **Maak niet de fout om tegen een kind te zeggen dat er niets aan de hand is**

Zij merken hoe volwassenen ongerust over iets praten dat wel erg moet zijn, omdat het overall gonst: via de televisie die aanstaat, via de iPad, via telefoon- of live gesprekken van volwassenen onderling. En zij zien en horen dat volwassenen gespannen zijn. Wanneer kinderen schrikken of ongerust zijn, kijken zij naar het gezicht van een vertrouwde volwassene. Wat dat gezicht uitstraalt, bepaalt of het kind angstig blijft of gerustgesteld wordt.

#### **Pas op voor de 'wet van de dubbele bescherming'**

Allereerst moeten volwassenen er op letten dat zij kinderen de kans geven hun zorgen te uiten. Pas op voor 'de wet van de dubbele bescherming'. Kinderen kunnen heel goed aanvoelen dat bepaalde thema's moeilijk zijn voor ouders en beginnen er daarom niet over. Of ze doen alsof ze er niet mee bezig zijn. Ouders denken er goed aan te doen hun kinderen niet te belasten met iets waarvan ze denken dat het niet voor ze speelt. Zo houden ze elkaar goed bedoeld voor de gek.

#### **Wees alert op tekenen dat het kind met vragen of zorgen zit over het Corona virus**

Laat merken dat zij die vragen mogen stellen en zorgen mogen uiten. Probeer dan in concrete taal, die past bij het kind, eerlijk op die vragen antwoord te geven. Wanneer je het antwoord niet weet, hoef je niet te doen alsof. Wel is het fijn om iets toe te voegen als: dat weet ik niet, maar gelukkig zijn er knappe dokters die hard werken om dit uit te zoeken. Check altijd of je uitleg is begrepen. Soms denk je dat je het prima hebt uitgelegd, maar zijn je woorden anders begrepen dan ze bedoeld waren. Probeer op een speelse manier, zonder te gaan 'overhoren', uit te vinden wat je kind begrepen heeft.

#### **Je bent zelf als ouder thuis, waarom?**

Zeg iets als: 'Onze burgemeesters en ministers willen dat dit virus gauw weer weggaat. Daarom willen ze zorgen dat het virus niet te makkelijk van de een op de ander kan overspringen. Daarom gaan veel papa's en mama's niet naar hun werk, waar ze veel andere mensen zien en gaan kinderen een tijdje niet naar school.'

### **Kinderen mogen weten dat er iets ergs aan de hand is, maar het mag niet hún probleem worden**

Zij hebben er recht op zich beschermd te voelen door volwassenen: hun ouders, hun leerkrachten, hun zusters en dokters, hun burgemeesters, hun ministers, hun koning, en, als zij geloven: hun God.

### **Als kinderen toch al erg angstig zijn, moet je ze dan niet beschermen tegen deze informatie?**

Nee. Juist die kinderen voelen heel goed aan dat volwassenen bezorgd zijn. Bevestig bij angstige kinderen dat er iets aan de hand is, waar we allemaal ongerust van worden. Maar benadruk dat zij erop kunnen vertrouwen dat de volwassenen (zie hierboven: van ouders tot de koning, cq. God) het gaan oplossen.

### **Ga met jonge kinderen niet in groepsverband in gesprek**

Nu kinderen niet naar school gaan, is dit niet aan de orde. Maar wanneer dit weer mogelijk wordt, zou kunnen dat er weer grote bijeenkomsten komen van klassen of de hele school. Bedenk dan dat wanneer jonge kinderen worden voorgelicht in groepsverband, de kans groot is dat zij niet precies begrijpen wat er wordt gezegd, maar wel aan alles merken dat er 'iets' aan de hand is, dat volwassenen erg ongerust maakt. Het effect van voorlichting is dan niet geruststellend, maar verhoogt juist de angst. Bespreek het individueel of in een klein groepje met hen.

### **Jonge kinderen denken snel dat iets ergs hun schuld is**

Jonge kinderen zien de wereld met zichzelf als middelpunt. Ze betrekken iets snel op zichzelf. Ze zijn gewend dat volwassenen boos of ernstig worden, wanneer zij stout zijn geweest. Soms werkt dat omgekeerd. Als volwassenen boos of ernstig zijn om iets anders, kunnen kinderen de fout maken te denken dat het hun schuld is.

Houdt dit in gedachten wanneer je kinderen uitleg geeft.

### **Wat zijn 'jonge kinderen'?**

Er is geen precieze leeftijd te geven, omdat kinderen verschillen in de snelheid waarmee ze begripsvermogen en taal ontwikkelen. Peuters en kleuters denken vaak magisch. Tussen ongeveer de leeftijden van vijf en zeven jaar ontwikkelen kinderen het vermogen tot logisch denken. Dan kan een rationele uitleg beter 'landen'. Maar pas op! Door emoties als angst en boosheid kan dit logisch vermogen een stuk minder goed werken. Leg daarom eerlijk uit wat er speelt.

### **Hoe leg je aan jonge kinderen uit wat het Corona virus is? Een uitleg kan zijn...**

'Er zijn kleine beestjes, nog veel kleiner dan een zandkorrel, die je niet kunt zien en die een 'virus' worden genoemd. Sommige virussen kunnen mensen ziek maken. Er is nu een nieuw virus, dat het Corona virus heet. Dit kan mensen ook ziek maken. Meestal een soort verkoudheid, die vanzelf weer over gaat, maar soms erger – dat je koorts krijgt of erg moet hoesten. Dan moeten mensen soms naar het ziekenhuis, waar goed voor ze wordt gezorgd. Als mensen erg oud zijn of als ze al andere ziektes hebben, kunnen ze er ook door dood gaan. Maar dat komt heel weinig voor.

Het virus kan van de een op de ander overspringen. Als een ziek iemand moet hoesten, komt er spuug op zijn handen. Als je dan een ander een hand geeft, kan die het virus ook krijgen. Daarom moet je proberen in de binnenkant van je arm te hoesten en vaak je handen te wassen. Ook andere kinderen moet je niet teveel aanraken. Dus nu liever geen spelletjes spelen, waarbij je tegen elkaar aan komt. Beter spelletjes doen via je telefoon of computer.'

### **Extra tips voor het geven van uitleg aan kinderen**

- Luister actief. Leg je telefoon weg. Stel ook vragen aan je kind en maak hardop samenvattingen van wat je samen hebt besproken. Gebruik eventueel plaatjes en tekeningetjes.
- Neem er de tijd voor. Sommigen dingen zijn moeilijk in een keer uit te leggen. Dat hoeft ook niet.
- Heb een open houding. Laat zien dat geen enkele vraag of opmerking 'dom' of ongepast is.
- Wees bewust van je niet-verbale communicatie. Je lichaamshouding en gelaatsuitdrukking zegt meer dan je woorden. Ga dus niet alleen maar gerust stellen, wanneer je je niet gerust voelt.
- Geef afgewogen informatie. Maak het niet alleen maar eng en negatief. Probeer er ook hoopvoller informatie naast te plaatsen.