

Met kinderen praten over COVID-19

Onze kinderen zitten sinds maart 2020 thuis, dat is al langer dan een half jaar. Een groot deel van de kinderen heeft voor de vakantie gedurende korte of langere tijd afstandsonderwijs gehad. Hoe dit is aangepakt verschilt per school. Terug naar school betekent een hele omslag. Daar komt bij dat als ze straks weer op school zitten, ze ook rekening moeten houden met de nieuwe regels met betrekking tot Covid-19. Hoe kun je als ouder het beste omgaan met de start van het nieuwe schooljaar en je kind hier het beste op voorbereiden? Hieronder volgen 10 handige tips.

1. Stel vragen

Door aan je kind te vragen wat hij/zij zelf al weet of gehoord heeft over COVID-19, kom je erachter hoe hij/zij ertegen aankijkt. Let er op dat je open vragen stelt. Open vragen zijn vragen waarop meer dan alleen “ja” of “nee” geantwoord kan worden. Enkele voorbeelden van open vragen zijn:

- 🧐 Wat denk jij dat Covid-19 precies is?
- 🧐 Wat vind jij ervan dat je met een mondkapje naar school moet?
- 🧐 Wat vind je ervan dat je nu in kleinere groepjes naar school zult gaan?

Hou de open vragen simpel. Door open vragen te stellen en hierover met je kind te praten, kun je erachter komen of hij/zij bang is. Van hieruit kan je eventuele angsten bespreken en je kind geruststellen.

2. Wees eerlijk

Als je met kinderen praat, is het altijd belangrijk om eerlijk te zijn. Je zegt dus de waarheid. Dat betekent dat je niet kunt doen alsof er niks aan de hand is. Je kind merkt



immers echt wel dat er dingen anders gaan dan hij/zij gewend is. Door zaken te verbloemen of verborgen te houden, leer je je kind niet omgaan met vervelende gebeurtenissen. Dat er in het leven ook vervelende gebeurtenissen voorkomen is een gegeven, maar jij als ouder kan dit opvangen. Dus, is jouw kind bang, vertel hem/haar dan dat je die angst begrijpt, maar probeer hem/haar toch gerust te stellen. Continu angstig door het leven gaan, is niet gezond.

3. Houd je antwoorden kort

Geef antwoord op wat je kind jou vraagt, draai er niet omheen en geef geen onnodige extra informatie. Ga dus niet ongevraagd uitweiden. Pas dat wat je vertelt aan aan de leeftijd of het niveau van je kind. Als je kind een beperking heeft, leg het in nog kleinere stapjes uit. Geef de informatie en controleer vervolgens of jouw antwoord voldoende is, door bijvoorbeeld te vragen: ‘Heb je daar nog meer vragen over...?’

4. Leg uit waarom dingen nu anders gaan

Waarom moeten de (oudere) kinderen mondkapjes op als ze naar school gaan?

Waarom werken sommige ouders nu thuis?

Waarom zijn de klassen kleiner?

Waarom hoeven we niet elke dag naar school?

Waarom zijn er speciale looproutes op school?





Als je nog niet precies weet wat de procedures zijn op de school van je kind, neem dan contact op met de school.

5. Leg je kind uit wat je van hem/haar verwacht





Vertel je kind dat we er met z'n allen voor moeten zorgen dat het virus zich niet verder verspreidt. Dat betekent dat jouw kind op het volgende moet letten:

-  handen goed wassen;
-  anderhalve meter afstand houden van andere mensen;
-  niezen in de elleboog;
-  mondkapje opdoen.

Bij jonge kinderen kan je bij je uitleg gebruik maken van hulpmiddelen, zoals kleurplaten, voorlichtingsspotjes voor kinderen, en dergelijke. Hele jonge kinderen en kinderen met een beperking vinden het ook erg leuk om uit te beelden, dus leg uit wat het op school te wachten staat door gebruik te maken van rollenspel, een toneelstukje of door middel van dans.

Oudere kinderen hebben het een en ander al meegekregen vanuit de media en begrijpen het doel van de maatregelen wat beter. Ga toch weer met hen hierover in gesprek. Herhaling kan geen kwaad!

6. Blijf over COVID praten

Zorg dat je regelmatig met je kind blijft praten over het Corona-virus. Het is iets wat helaas onderdeel is geworden van het dagelijks leven. Door er samen over te praten, blijf je op de hoogte van wat er in het hoofd van je kind omgaat.

Zorg ervoor dat jij als ouder blijvend ondersteuning biedt door open te communiceren. Kinderen die vrijuit met hun ouders kunnen praten en voortdurend steun voelen, zijn beter in staat met aanhoudende stress om te gaan.

7. Let op het gedrag van je kind





Als ouder ken jij je kind als geen ander! Let er dan ook op of je veranderingen ziet in het gedrag van je kind. Is hij/zij stiller dan anders, of juist drukker? Verandering in gedrag kan betekenen dat jouw kind rondloopt met vragen en/of zorgen. Bespreek dit en stel hier vragen over. Bijvoorbeeld:

- 🧐 Ik merk dat je wat stiller bent dan normaal, wil je me vertellen waar je aan denkt?
- 🧐 Ik merk dat je een beetje onrustig bent. Wil je me vertellen waar je je zorgen om maakt?

Als je weet waar de zorgen over gaan, kan je je kind helpen ontstressen. Aanhoudende stress heeft namelijk invloed op de ontwikkeling van je kind. Ontstressen kan bijv. door je kind gerust te stellen, door naar muziek te luisteren of door (samen) te bewegen.

8. Schenk aandacht aan gevoelens en gedachten

Het is vanzelfsprekend dat kinderen van alles voelen en denken in deze rare tijd. Ook wij volwassenen worden beïnvloed door wat er allemaal om ons heen gebeurt. Het aantal besmettingen dat de afgelopen tijd is toegenomen, maar ook het aantal sterfgevallen als gevolg van Corona. Misschien is er wel iemand in jullie eigen omgeving ziek geworden, of zelfs overleden. De één is bang dan de ander. Maar dat we allemaal wel iets voelen, is zeker. Kinderen kunnen als gevolg van deze situatie bang, verdrietig, of misschien wel boos reageren. Hun emoties uiten ze vaak door middel van gedrag.

Verder is het goed om te weten dat het afstandsonderwijs niet bij elk kind even goed is aangeslagen. Misschien vond je kind deze manier van leren niet prettig, wat stress bij hem/haar heeft veroorzaakt en weer invloed gehad op de prestaties. Het kan zijn dat je kind hierdoor gedemotiveerd is geraakt, waardoor het nu minder enthousiast is om weer naar school toe te gaan. Als je weet wat de oorzaak is van de boosheid of juist





het stille gedrag bij je kind, kan jij als ouder hier rekening mee houden en op een andere manier hierop reageren.

Praat dus met je kind over alle gevoelens en gedachten die ze hebben; ze zijn écht en ze mogen er zijn.

9. Blijf positief!

Praat nooit alleen over de moeilijke en negatieve dingen, maar bespreek ook met je kind wat er goed gaat. Praat met elkaar over al het positiefs die deze vervelende situatie met zich mee brengt. Bijvoorbeeld:

- 🧐 Je hebt nu leren koken en je kan vaker samen met mama/papa koken;
- 🧐 Je kan nu zelfstandiger je schoolwerk doen;
- 🧐 Je hebt geleerd om je eigen spelletjes te verzinnen;
- 🧐 We praten vaker met elkaar;
- 🧐 Je bent nu beter/vaardiger geworden op de computer;

Vertel je kind dat je trots bent op wat hij/zij allemaal zelfstandig heeft gedaan in deze periode. Schenk dus voldoende aandacht aan het positieve. Aandacht hiervoor maakt kinderen niet alleen gelukkiger, maar helpt ook om op een effectieve manier om te gaan met stressvolle gebeurtenissen.

Pas er ook voor op dat je je eigen angst niet overdraagt.

Houd er rekening mee dat kinderen vaak ongemerkt meeluisteren als jij met andere volwassenen praat. Ook al denk je dat ze niet alles begrijpen, ze pikken er wel delen van op. Wees je er ook van bewust dat kinderen het voelen als jij zelf bang en/of onrustig bent. Het is logisch dat je je zorgen maakt; en dat je je kinderen zoveel mogelijk wil beschermen tegen deze ziekte. Het is echter ook belangrijk dat ze sociale contacten hebben, naar school gaan en met vriendjes en vriendinnetjes kunnen spelen.





Opgesloten zitten in huis, maakt dat ze in hun ontwikkeling belemmerd worden; en dat willen we natuurlijk ook niet! Benoem dus ook de positieve kanten van het weer naar school gaan.

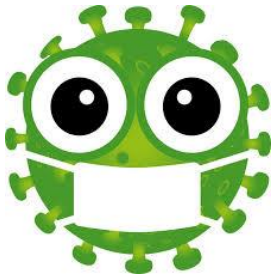
10. Stel je verwachtingen bij

De afgelopen tijd was een periode van wennen en aanpassen. Dit verliep in elk gezin anders. Nu zullen de scholen weer het onderwijsproces, weliswaar aangepast, opstarten. Het zal voor een ieder zoeken zijn naar een nieuwe balans: voor jou als ouder, voor je kinderen, voor de leerkrachten.

De leerkrachten hebben de zware taak om de gap die het afgelopen schooljaar is ontstaan te dichten. Dit zal niet in een maand lukken. Misschien ook niet in een jaar. Ze zullen misschien niet direct antwoord hebben op alle vragen of oplossingen hebben voor alle problemen.

Heb vertrouwen erin dat iedereen zijn uiterste best zal doen onder deze uitdagende omstandigheden. Laat te hoge verwachtingen varen. Stel deze dus bij. Geef het de tijd. Investeer in een goede samenwerking met de leerkracht en ook met jouw kind. Jullie hebben elkaar juist nu heel erg hard nodig!





Vragen en antwoorden voor jonge kinderen

Wat is corona?

Corona is een ziekte.

Net als griep.

Corona kan je ziek maken.

Kindjes worden meestal maar een beetje ziek.

Oude of zieke mensen kunnen erg ziek worden.



Waarom moet ik mijn handen wassen?

Het Corona-virus kan op je handen zitten.

Het gaat eraf door te wassen met zeep.

Zo word je minder snel ziek.



Wanneer is corona weg?

Dat weten we niet.

Dokters werken hard om een medicijn te maken.

Maar het is nog niet gelukt.



Ik ben bang. Wat helpt?

Praat met papa of mama.
Praat met de juf of meester.
Zeg wat je bang maakt.
Praten helpt.



Mag ik naar school?

Ja. Dat is leuk!
Je blijft thuis als je ziek bent.
Of als iemand bij jou thuis ziek is.
Of als je koorts hebt.



Mag ik buitenspelen?

Ja.
Was je handen als je weer naar binnen gaat.
Blijf binnen als je ziek bent.
Als je ziek bent mag je niet met anderen spelen.



Wat kan ik thuis doen?

- Je kunt thuis spelen.
- Of een boek lezen.
- Of tekenen.
- Je kunt mama of papa helpen.
- Of spelen met je broertje of zusje.



Waarom moeten we mondkapjes op?

- Om elkaar niet ziek te maken.





Checklist: start nieuw schooljaar

Hoe zorg je ervoor dat je kids een vlot en prettig begin hebben van het nieuwe schooljaar? Een goede voorbereiding helpt daarbij! Ga met behulp van onderstaande checklist na of je overal aan hebt gedacht!

- Check de schoolspullen
- Controleer het broodbakje, de thermos, de gymspullen
- Zorg dat iedereen terug is in het normale ritme
- Praat samen over school
- Praat samen over COVID en de regels omtrent veiligheid
- Pak samen de schooltas in
- Leg het uniform klaar
- Sluit de vakantie op een positieve manier af!

