

# Ouder- en Kindteams Amsterdam

Nieuwsbrief Ouder en kind team Oud West en de Baarsjes

Nummer 2

Thema

Praten met kinderen



Hoe je praat je met kinderen over het Corona virus is natuurlijk erg afhankelijk van het kind en de situatie waarin hij zich verkeert. Het is echter wel belangrijk om op een goede manier met je kind te praten, zeker als je kind angstig is of zich erge zorgen maakt (of juist niet). Hieronder een aantal handige tips.

## Praten met angstige kinderen of kinderen met autisme

Angsten komen veel voor. Ze horen bij de normale ontwikkeling van een kind.

### Neem de angst serieus en achterhaal waar het kind bang voor is

Wanneer kinderen angstig zijn voor het coronavirus, is het goed om via een gesprek te proberen te achterhalen waar het kind precies bang voor is. Neem de angst serieus, zonder het te groot te maken. Ontken het bange gevoel niet en benoem dat je ziet dat je kind bang is. Probeer niet boos op de angst te reageren, maar ga op zoek naar de oorzaken en vraag wat het kind denkt dat er zal gebeuren. Door samen over de angst te praten kan er samen gekeken worden of de (angstige) gedachten van het kind wel kloppen.

### Leg uit wat het virus is en welke maatregelen worden genomen

Vaak spelen onzekerheid en onwetendheid een rol bij angstige gevoelens. Geef daarom uitleg over het virus en de maatregelen die worden genomen en stem dit af op het niveau van het kind. Geef aan dat je zelf ook wel eens angstig bent geweest. Benoem de gevoelens, laat duidelijk aan het kind zien dat je zijn of haar gevoelens erkent en het niet erg is om bang te zijn. Bespreek eventueel samen vragen zoals: Hoe gaat de verspreiding van een virus? Wat wordt er gedaan om een virus tegen te gaan? Waarom is het belangrijk dat we onze handen regelmatig wassen met zeep? Wat doet zeep? Wanneer was jij je handen? Wat kun je nog meer doen? Bedenk samen dingen die je kunt doen om je beter te voelen in spannende situaties. Bijvoorbeeld aan iets anders denken of rustig ademhalen. Oefen dit eventueel samen. Probeer zelf altijd rustig te blijven, ook als het kind erg angstig of dwingend is.

# Ouder- en Kindteams

## Amsterdam

### Blijf eerlijk!

Blijf altijd eerlijk. Soms zeggen ouders (goed bedoeld) dat hun kind niet bang hoeft te zijn omdat het coronavirus niet bij hem of haar in de buurt zal komen. Dit kun je beter niet zeggen, omdat dit niet garanderen is. Wel kun je aan het kind aangeven dat het coronavirus lijkt op een griepvirus. Het verspreidt zich op dezelfde manier en bijna alle mensen worden weer beter. Daarnaast kun je aangeven dat er door veel organisaties in alle landen hard wordt gewerkt om het virus te bestrijden.

### Let op je eigen houding

Tot slot is het belangrijk om stil te staan bij hoe je zelf omgaat met de berichtgeving rondom het coronavirus. Kinderen leren namelijk ook via hun omgeving hoe ze om gaan met media en spanning. Volg je de berichtgeving op de voet en kijk je vaak naar het journaal? Vaak worden kinderen dan ook overladen met deze informatie. Wanneer je als ouder zelf gespannen bent, nemen kinderen dat vaak over. Kinderen leren via volwassenen hoe om te gaan met lastige situaties of spanningen. Kijk daarom ook eens naar je eigen houding en probeer het goede voorbeeld te geven.

Kinderen die angstig zijn hebben een heldere uitleg nodig. Er zijn vanuit de methode "geef me de 5" drie mooie filmpjes gemaakt om met je kind te bekijken. In deze filmpjes wordt Corona helder uitgelegd:

Fase 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=vdejO-PxzQ>

Fase 2 <https://www.youtube.com/watch?v=4wmkzoHWptM>

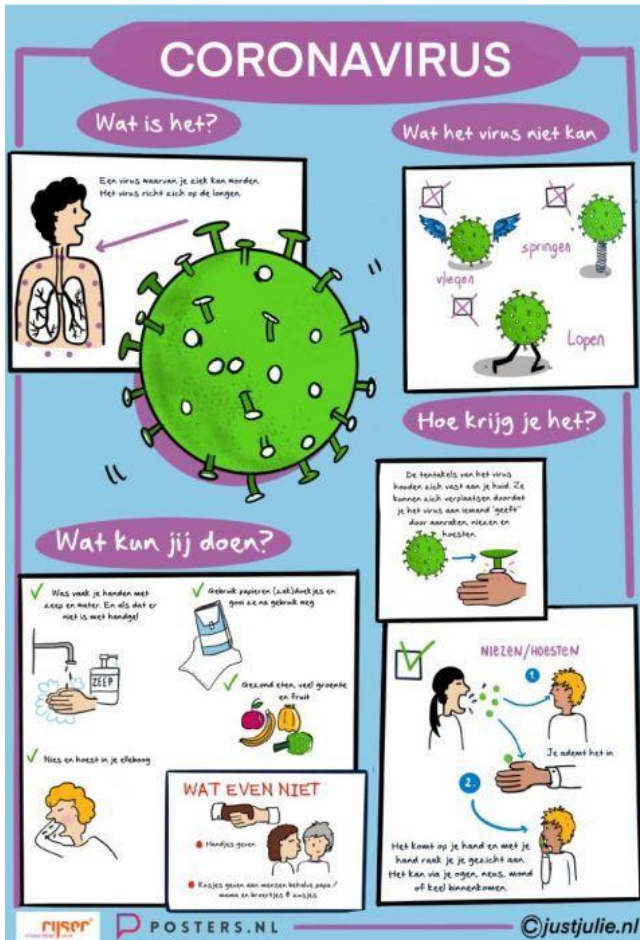
Fase 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=QnInMmU4R78>

### Praten met je peuter

- Gebruik makkelijke taal
- Lees het boekje voor dat we in de bijlage hebben toegevoegd. *Geen bijlage mail dan de school of je Ouder en Kind adviseur*
- Maak het geen 'eng' gesprek, laat kinderen bijvoorbeeld [dit filmpje van The Wiggles zien](#)
- Leer peuters al om te niezen en kuchen in hun ellenboog
- Vertel kinderen dat ze hun handen ten minste 10 seconden moeten wassen



# Ouder- en Kindteams Amsterdam



## Praten met je basisschool kind

Luister goed naar waar je kind zich precies zorgen over maakt en neemt het ook serieus. Leg de situatie uit, maar overweldig ze niet met informatie en gebruik daarbij taal die ze kunnen begrijpen. Vertel kinderen dat ze zelf ook veel kunnen doen: zoals afstand houden tot hun vrienden, wegblijven van grote groepen en niet onnodig mensen aanraken.

Leer ze met een proefje hoe bacteriën zich verspreiden.

Bijvoorbeeld: vul een plantenspuit met gekleurd water en spuit over een wit vel papier. Zo zien ze hoe de waterdruppels zich verspreiden.

Het jeugdjournaal heeft een mooi filmpje gemaakt. Kijk deze samen met je kind zodat hij ook meteen vragen aan jou kan stellen als het nieuwe vragen oplevert.

<https://jeugdjournaal.nl/artikel/2327190-zo-ging-het-corona-virus-de-wereld-over.html>

# Ouder- en Kindteams

## Amsterdam

### Praten met je tiener

Pubers lijken het niet zo nauw te nemen met de adviezen van het [RIVM](#). Dat is vaak geen onwil maar hoort bij de ontwikkeling waar je kind zich nu in bevindt. Doordat de hersenen nog niet uitontwikkeld zijn vertonen jongeren vaak extreem en tegenstrijdig gedrag. Ze zoeken risico's op en voelen minder remmingen en kunnen hun emoties minder goed beheersen. Ze zijn snel afgeleid en overzien de gevolgen van hun gedrag op de lange termijn minder goed.

Tijdens de adolescentie zijn pubers vooral met zichzelf bezig. Ze zitten midden in de zoektocht naar hun eigen identiteit. Ze zijn op zoek naar acceptatie en daardoor beïnvloedbaar door leeftijdsgenoten.

De puberteit heeft gelukkig ook positieve kanten: pubers leren snel, komen met ideeën, bedenken oplossingen en komen tot nieuwe inzichten. Als ze gemotiveerd zijn, aangemoedigd worden en de ruimte krijgen, dan kunnen hun talenten tot bloei komen.

Neem dus ook tijd om met je tiener te praten.



Adviseer je zoon of dochter eens een kijkje te nemen op de website van de GGD

[https://www.jouwggd.nl/?success\\_msg=region-1](https://www.jouwggd.nl/?success_msg=region-1)

Meer lezen over het puberbrein:

<https://www.universiteitleiden.nl/wetenschapsdossiers/brein-en-gedrag-in-ontwikkeling/themas>

### Algemene tips

- Luister actief en 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.

[www.oktamsterdam.nl](http://www.oktamsterdam.nl) voor vragen over oproeien en opvoeden

bron: Universiteit Leiden

# Ouder- en Kindteams Amsterdam

## Hulpnodig

Heb je toch nog vragen of wil je graag overleggen omdat wat je inzet niet lukt of bijvoorbeeld de angst bij je kind (je) niet weg gaat neem dan contact op met het Ouder en Kind team om samen te kijken wat er nog ondersteunend kan zijn. Kijk voor informatie op [www.oktamsterdam.nl](http://www.oktamsterdam.nl) of neem contact op met Ouder en Kind adviseur welke is verbonden aan de school van je kind