



Praten met je kind over het coronavirus

Praktische tips & informatie

Kind en Jeugd

Inleiding

Voor kinderen kan de invloed van het coronavirus erg onbegrijpelijk zijn. Waarom mogen zij niet meer naar school? Waarom kunnen zij niet meer naar hun vrienden? Waarom werkt hun vader en/of moeder opeens thuis? Waarom moeten zij zich opeens aan allerlei regels houden? Hoe komt het dat er mensen in het ziekenhuis raken?

Het is daarom van belang om met je kind(eren) te praten over het coronavirus. Maar hoe pak je dat aan en wat vertel je nou wel of niet?

In dit boekje zullen verschillende tips gegeven worden, die mogelijk helpend kunnen zijn.

Algemene tips

- Hou je vast aan dagelijkse routines
- Zorg voor interessante bezigheden om thuis te doen
- Wees duidelijk naar je kinderen wanneer je wel en niet beschikbaar voor ze bent
- Neem de tijd om samen anti-verveelactiviteiten te bedenken voor de momenten waarop je niet beschikbaar kan zijn.
- Beloon positief gedrag
- Blijf contact houden met familie, vrienden en kennissen door middel van sociale media, Facetime/Skype of andere online communicatiemiddelen.

MAAK HET BESPREEKBAAR

Maak niet de fout om te zeggen dat er niks aan de hand is! Kinderen hebben het namelijk door als volwassenen ergens ongerust over zijn en zullen hier dan ook niet snel over beginnen. Geef kinderen daarom ook de kans om zich te uiten en maak het bespreekbaar:

- Luister actief. Leg je telefoon weg. Stel ook vragen aan je kind en maak hardop een samenvatting van wat je samen hebt besproken. Gebruik eventueel plaatjes en tekeningetjes.
- Neem er de tijd voor. Sommige 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 eerlijk in de antwoorden die je geeft op de vragen van je kind. Houd antwoorden eenvoudig. Zorg voor informatie uit betrouwbare bron (bijv. websites van de overheid) in plaats van sociale media.
- Wees bewust van je non-verbale communicatie. Je lichaamshouding en gelaatsuitdrukking zegt meer dan je woorden. Ga dus niet alleen maar geruststellen, wanneer je je niet gerust voelt.
- Geef afgewogen informatie. Maak het niet alleen maar eng en negatief. Probeer er ook hoopvolle informatie naast te plaatsen. Bijv. dat het over een tijdje weer voorbij is en het niet zo blijft, of welke voordelen deze situatie nu hebben (meer tijd voor elkaar)
- Beperk de hoeveelheid aan informatie. Kijk bijvoorbeeld maar 1 keer per dag het nieuws. Op deze manier voorkom je overprikkeling/extra zorgen bij jezelf maar ook bij je kinderen.
- Help uw kind om onzekerheid te accepteren. Als ouders is het belangrijk een manier te vinden om onzekerheid te accepteren. Laat deze acceptatie aan je kinderen zien door wat je doet en zegt. Het is prima om te zeggen: "Ik weet het niet, laten we kijken wat we kunnen doen".

Tips voor het jonge kind (peuter/kleuter)

• Maak gebruik van 1 op 1 uitleg. • Jonge kinderen hebben veel fantasie. Leg daarom het coronavirus uit door middel van een verhaal, plaatjes, pictogrammen, tekeningen, filmpjes etc. Zo krijgen zij een beeld bij de informatie die je vertelt. • Houd je verhaal kort en focus vooral op het belang van goede hygiëne en niet op de gevolgen van het virus. • Vooral jonge kinderen hebben veel baat bij structuur en voorspelbaarheid in de dag. Maak daarom een dagschema. Hiernaast is een voorbeeld te vinden. • Oefen samen met bijvoorbeeld handen wassen, Maak er een spelletje van! Zo houd je het leuk.	Voorbeeld dagschema 8.00 – Wakker worden Ontbijten, douchen, aankleden 9.15 – Beweging Zie: Samen in beweging blijven 10.00 – Fruit eten 10.15 – Les Boekje lezen, oefenen met cijfers en letters 12.00 – Samen lunch maken en eten 13.00 – Klusjes Tuin vegen, eten voor 's avonds voorbereiden, schoonmaken 14.00 – Creatieve les Knutselen, verven, tekenen, muziek luisteren/maken 15.00 – Spelletjes 16.00 – Buiten spelen 17.00 – Televisie kijken of helpen met koken 17.30 – Avondeten 18.00 – Nog even spelen 19.00 – Naar bed
Kijk & luistertip YouTube: Pandemie op aarde (animatiefilmpje) YouTube: Woezel & Pip – Het Handjeswassen liedje	

SAMEN IN BEWEGING BLIJVEN

Op Facebook en YouTube zijn veel bewegingstips te vinden. Denk hierbij

aan:balspelletjes, bewegingsbingo, spelletjes voor in huis, workshops,berenjacht etc. Ook wordt er vaak ochtendgymnastiek uitgezonden op Zappelin (NPO3). Een leuke manier om samen in beweging te blijven!

Tips voor kinderen van basisschoolleeftijd

- Neem tijd om de situatie uit te leggen. Maak eventueel gebruik van plaatjes of pictogrammen.
- Maak samen een dagschema met bijpassende regels (over schermtijd, spelen, huiswerk etc.) met uw kind. Je kunt hierbij het schema en het kopje “samen in beweging blijven” op de vorige pagina als inspiratie gebruiken.
- Schoolwerk kan voor zowel u als uw kind lastig zijn! Neem rustig de tijd om alles goed door te nemen. Heeft u een vraag of begrijpt u het niet? Neem dan contact op met de school of docent.
- Is uw kind angstig? Erken deze gevoelens, maar probeer hierbij wel het vertrouwen te geven dat het opgelost wordt. Kijk ook samen naar de positieve dingen die de situatie met zich meebrengt.

Voorbeeld van een uitleg

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 te veel aanraken. Dus nu liever geen spelletjes spelen, waarbij je tegen elkaar aan komt. Beter spelletjes doen via je

telefoon of computer.

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.

GEWENST GEDRAG STIMULEREN

Het is van belang om gewenst gedrag (bv. het houden aan het dagschema/ bijpassende regels) te stimuleren bij kinderen. Hierbij kan je gebruik maken van een beloningssysteem. Op Pinterest zijn veel leuke voorbeelden te vinden.

Tips voor kinderen van basisschoolleeftijd (vervolg)

Bekijk samen de afleveringen van het Jeugdjournaal die gaan over het coronavirus. Bespreek deze afleveringen ook na met uw kind: Wat werd er in het filmpje besproken? Wat vinden zij ervan? Wat willen zij hier nog over weten? Als u het antwoord niet weet, ga dan samen op zoek. Betrouwbare websites kunt u vinden op de pagina “Meer informatie”.

PROEFJE:

WAAROM IS HANDEN WASSEN ZO BELANGRIJK?

Benodigdheden:

- Bakje met water
- Peper
- Zeep

Neem een bakje met water en strooi hier wat peper bovenop. Vertel je kind dat het peper staat voor het virus. Laat je kind nu zijn of haar vinger in het water dippen. Wat gebeurt er?

Laat het kind nu eerst zijn of haar vinger dippen in wat zeep. Nu mogen zij weer hun vinger in het water dippen.

Wat zie je?

De peper beweegt van je weg zodra je zeep op je vinger hebt. Dat is precies hoe het virus ook werkt zodra jij je handen wast. Een goede en leuke uitleg voor kinderen dat het dus belangrijk is om je handen te wassen!

“Mag ik nog met vriendjes spelen?”

Volgens het RIVM (maatregelen t/m 28 april) mogen kinderen nog wel samen spelen, zolang zij geen klachten hebben.

Wat hierbij belangrijk is:

- Altijd onder toezicht van een ouder/voogd

- Niet in grote groepen spelen
- Lichaamscontact vermijden
- Afstand houden van elkaar (1,5 meter)
- Handen wassen voor en na het spelen

Liever niet samenspelen?

Zoek samen naar andere oplossingen om het contact met vrienden te behouden zoals Skype of online spelletjes.

LIEDJES

K3 – Handjes wassen

Ali B – Anderhalf

Tips voor tieners

Tieners zullen zelf al veel informatie verkrijgen via sociale media (denk aan; WhatsApp, Instagram, Snapchat etc.). Veel berichten die hierop geplaatst worden zijn niet waar. Het is belangrijk dat u dit met uw kind bespreekt en dat u betrouwbare bronnen aanbiedt.

Op de volgende pagina zijn een aantal handige links te vinden met betrouwbare informatie over het coronavirus.

Kijk samen het nieuws en bespreek dit na. Wat vinden zij ervan? Hebben zij hier nog vragen over?

Laat uw kind zelf een dagschema met bijpassende regels (over wel/niet zien van vrienden, vrije tijd etc.) maken en bespreek dit samen. Op deze manier geeft u uw kind de ruimte om zelfstandigheid te oefenen en zal hij/zij bewuster nadenken over zijn of haar keuzes.

Kijk samen wat uw kind nodig heeft qua begeleiding bij zijn of haar huiswerk. Vindt hij of zij dit lastig? Maak samen een to-do list en stel duidelijke regels op. Bijvoorbeeld: geen telefoon tijdens het leren, op vaste momenten leren, samen de opdrachten voor- en nabespreken etc.

“LET’S TALK ABOUT IT.”

INFORMATIE VOOR JONGEREN

- **Nederlands Jeugdinstituut (NJI)**

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Kinderen-en-jongeren/Vraag-en-antwoord-voor-jongeren>

- **JouwGGD**

<https://www.jouwggd.nl/gezondheid/corona/>

- **Pharos**

<https://www.pharos.nl/coronavirus>

Meer informatie

Wilt u meer informatie over dit onderwerp? Hieronder vindt u een aantal handige websites.

Algemene informatie over het coronavirus:

- **Rijksoverheid**

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19>

- **RIVM**

<https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden>

- **Pharos**

<https://www.pharos.nl/coronavirus/>

- **Thuisarts.nl**

<https://www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus>

Informatie voor ouders en kinderen:

- **Kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie**

<https://www.kenniscentrum-kjp.nl/nieuws/praten-kinderen-oronavirus>

- **Triple P Nederland**

<https://www.triplep-nederland.nl/nl-nl/de-triple-p-methode/triple-p-en-corona>

- **DeKinderombudsman**

<https://www.dekinderombudsman.nl/ik-heb-een-vraag-over/corona>

- **NederlandsJeugdinstituut**

<https://www.nji.nl/coronavirus>

- **Opvoeden.nl**

<https://www.opvoeden.nl/coronavirus-10355/>

- **Opvoedcoaching**

<https://wowopvoedcoaching.nl/coronavirus-wat-vertel-je-wel-en-wat-vertel-je-niet-aan-je-kind/>

- **Mediaopvoeding**

https://www.mediaopvoeding.nl/vragen/_/vraag/verantwoord-mediagebruik-tijdens-corona-crisis/

- **Steunpunt passend onderwijs**

<https://www.steunpuntpassendonderwijs-povo.nl/heeft-u-vragen-over-de-huidige-situatie-en-de-gevolgen-voor-passend-onderwijs/>

- **Ouders & onderwijs**

<https://oudersenonderwijs.nl/faq-scholen-dicht-wat-nu/>

Vragen en hulp

Voor vragen over de gezondheid van uw kind kunt u terecht bij:

- Uw eigen huisarts
- Thuisarts.nl
- De GGD bij u in de buurt

Voor vragen rondom de opvoeding kunt u terecht bij:

- Een Opvoedspreekuur bij u in de buurt

Extra ondersteuning:

- Hoe blijf je ook mentaal overeind in deze stressvolle periode?
- **MIND** verzorgt extra ondersteuning in coronatijd; <https://wijzijnmind.nl/corona>
- Voelt u zich angstig of bezorgd; dan kunt u via uw huisarts terecht bij een praktijkondersteuner/ maatschappelijk werker/psycholoog
- Bent u onder behandeling van een Kinderarts en heeft u psychosociale ondersteuning nodig, dan kunt u vragen naar telefonische ondersteuning van een Medisch Pedagogisch Zorgverlener / Medisch Maatschappelijk Werk/ Kinderpsychologie in het ziekenhuis. Ook zijn er in het ziekenhuis Geestelijk Verzorgenden, die een luisterend oor kunnen bieden.

Jongeren met vragen kunnen terecht bij:

- **JouwGGD**

via telefoon , email of chat.

<https://www.jouwggd.nl/gezondheid/corona>

- **De Kindertelefoon**

via telefoon 0800-0432 of chat

<https://www.kindertelefoon.nl/chatten-of-bellen>

[illegible]

[illegible]

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01631-NL 10-12-2020