**Wat kan ik concreet zeggen? Enkele tips**

CORONAVIRUS/COVID-19

* "Kinderen kunnen het virus ook krijgen, maar zijn daar vaker niet heel ziek van. Ze zijn wel besmettelijk voor anderen."
* “Je kan ervan hoesten, koorts krijgen of moeilijker ademen, alsof je net fel gesport hebt. Omdat het een nieuwe ziekte is, zoeken dokters nog naar goede medicijnen.”
* “Het virus verspreidt zich door de lucht. Maar niet iedereen die hoest, heeft het virus."
* "Mondmaskers zijn niet nodig, handen vaak wassen en papieren zakdoekjes gebruiken zijn wél een goed idee.”
* "Scholen worden door de ministers gesloten omdat we zo kunnen zorgen dat kinderen andere mensen (oudere of zieke mensen) niet besmetten. We zorgen dus zo voor elkaar."
* "De scholen sluiten tot aan de paasvakantie zodat kinderen minder snel ziek worden en het virus niet kunnen doorgeven aan oude of zwakke mensen."
* "Het feit dat de scholen sluiten, is een goede maatregel die hopelijk snel effect zal hebben op het aantal besmettingen."

Onderstaande tekst kan je via deze link ook beluisteren:

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/13/hoe-praat-je-met-kinderen-over-het-nieuwe-coronavirus/>

## Luister naar vragen en bezorgdheden

Elk kind is anders. **Stel vragen** en laat je kind vooral **zelf vertellen**. Wat heeft hij of zij gezien, gehoord, gelezen? Wat denkt hij of zij, wat voelt hij of zij? Probeer vooral te achterhalen wat de gevoelens en de behoefte áchter de vraag is. Informatie? Geruststelling?

"Niet elk kind is even talig of verbaal genoeg om thuis te brengen wat er verteld wordt op school of wat ze oppikken in de media", zegt pedagoog Steven Gielis van Zitdatzo vzw, een organisatie die ouders bijstaat met tips rond opvoeden. "Kinderen kunnen bijvoorbeeld vragen: *hoe kan je weten of je ziek bent*. Probeer uit te zoeken wat erachter zit. Is het een behoefte aan **informatie**, geef die op kindermaat. Is het nood aan **geruststelling**? Wees dan aanwezig, relativeer, zonder te minimaliseren."

Om dat te weten te komen, kan je kijken naar de **verbale** en **non-verbale** **signalen** die je kind uitstuurt. Welke vragen kunnen er gewoon zijn, welke hebben nood aan uitleg en nuance? Maar ook: is het gedrag van je kind anders of klaagt hij of zij over hoofd- of buikpijn, typisch klachten die voortkomen uit stress of angst? Dan kan er wel wat meer spelen.

## Geef emoties een plek

Dat kinderen angstig, onrustig of wantrouwig zijn, is **normaal**. En het is ook belangrijk dat ze die gevoelens kunnen **uiten**, dat die gevoelens er mogen zijn. "Minimaliseer die gevoelens niet", zegt Steven Gielis. "Benoem en erken die angst. Zeg niet: *"Je hoeft niet bang te zijn"*, dan zeg je dat dat niet mag, terwijl dat gevoel er wel is. Die angst ís er. Je kan iets zeggen als *"Ik zie dat je bang bent. Zullen we samen zoeken naar waar je mee bezig bent en wat we kunnen doen?"*

Je kan bijvoorbeeld je kind laten praten, tekenen of schrijven over wat hij of zij weet of waar hij of zij mee bezig is, en er dan samen over praten. Of je kan dat tekenen en schrijven samen doen. Dat helpt kinderen om hun indrukken te verwerken. En dan ben je ook aanwezig en stel je hen daardoor gerust.

En wat met je **eigen emoties**? Je hoeft ze zeker niet te verstoppen, maar het is wel belangrijk dat je ze meteen ook duidt.

## Leg de feiten uit, op niveau van het kind

Kinderen stellen dikwijls heel praktische vragen. Laat de vragen van hen komen, **beantwoord alleen die vragen die hij of zij stelt**.

**Wees eerlijk, blijf bij de feiten**. Relativeer, maar minimaliseer ook niet. En probeer ook niet te moeilijke woorden te gebruiken of ingewikkelde verklaringen te geven die nog tot meer verwarring of angst kunnen leiden. "Vertel geen dingen die kinderen nog banger zouden kunnen maken", vat Steven Gielis het samen. Ook hier: kijk naar je kind om te weten wat hij of zij aankan.

Hou ook rekening met de **leeftijd** van je kind. "Je praat anders met een 5-jarige dan met een tiener", zegt Steven Gielis. "Vooral tieners zijn vatbaar voor doofpot- en complottheorieën. Geef hen de juiste informatie en zeg ook waar ze terechtkunnen voor correcte informatie."

Het is ook een goed idee om samen met je kind naar een **jeugdjournaal** als Karrewiet te kijken.

## Benadruk de zeldzaamheid en de positieve dingen

Je kan vertellen dat het coronavirus iets nieuws is, een epidemie die niet vaak voorkomt en dat het daarom groot nieuws is, waarover iedereen praat. Dat helpt om de omvang te kunnen begrijpen.
Leg bijvoorbeeld ook uit dat overheden, wetenschappers, "slimme mensen" wereldwijd zoeken naar oplossingen en dat hulpverleners klaar staan om zieke mensen goed te verzorgen.