Nederlandse vertaling van [Engels artikel](https://phillywaldorf.com/talking-to-children-about-covid-19/)

COVID-19 is in het nieuws en in ieders gedachten. Onze kinderen zijn helaas geen uitzondering. Zelfs als kinderen worden afgeschermd van media, kunnen leeftijdsgenoten, broers en zussen en afgeluisterde gesprekken kinderen voldoende informatie geven om hun bezorgdheid te uiten. Kinderen zijn ook ongelooflijk ontvankelijk voor de emoties van hun familie en zullen eventuele angsten en angsten die hun ouders of hun uitgebreide familie kunnen voelen, opvangen.

Dus wat is de beste manier om te delen als het gaat om kinderen en coronavirus?

# Afscherming versus communicatie

Met kleine kinderen is het ideaal om ze te beschermen tegen lastige informatie. Kinderen in de vroege kinderjaren moeten zo mogelijk van het nieuws worden gehouden. Dit omvat het proberen om alleen over coronavirus te praten als ze niet aanwezig zijn en ze niet blootstellen aan nieuws op televisie. Kinderen in jonge klassen, zoals de eerste tot en met de derde, zouden ook idealiter worden afgeschermd, maar blootstelling aan oudere kinderen op speelplaatsen of broers en zussen thuis betekent dat dit minder waarschijnlijk is.

Wanneer duidelijk wordt dat het kind kennis heeft van het virus, kan met leeftijdsgeschikte communicatie worden begonnen, waarbij de belangrijkste focus is om het kind zich veiliger en zekerder te laten voelen. Het is belangrijk om te communiceren zodra u weet dat een kind enige, zelfs zeer beperkte, kennis van het virus heeft, om er zeker van te zijn dat het de kleine hoeveelheid informatie die ze hebben niet zal verbazen als er geen ouder is die op leeftijd afgestemde begeleiding geeft.

# Luisteren en afstemmen van reacties

Als u vermoedt dat uw kind op de hoogte is van het virus, begin dan met een open vraag over wat ze weten en luister vervolgens actief en aandachtig. Zodra hun kennisniveau bekend is, stelt u een vraag over de zorg van het kind en luistert u opnieuw aandachtig. Door het gesprek vloeiend en open te houden, helpt u en voorkomt u dat er te veel gedeeld wordt en kinderen meer zorgen krijgen dan ze al hebben.

Het is ook belangrijk op te merken dat volwassenen andere behoeften hebben dan kinderen. Hoewel een volwassene angst kan verlichten door alles te leren wat er aan informatie is of door het huis voor te bereiden op uitgebreide quarantaine, zullen kinderen niet noodzakelijkerwijs troost putten uit deze maatregelen. Bedenk dat kinderen onder de twaalf voornamelijk emotioneel op het nieuws zullen reageren en als zodanig veel luisterplezier van ouders en veel geruststelling nodig hebben.

Hoewel deze geruststelling gepaard kan gaan met het delen van bemoedigende gegevens, is het essentieel om de echte vraag achter de vragen te onthouden, in welke vorm dat dan ook is: 'Ben ik veilig? Gaat het goed met ons gezin? Hoe kan ik me meer in controle voelen? ' Als zodanig moeten alle antwoorden uiteindelijk tegemoetkomen aan de zorgen die achter deze vragen liggen, zelfs als de vragen gedetailleerd zijn, zoals transmissiesnelheden voor praten of gesprekspunten die zijn opgepikt door nieuws of een oudere collega.

Een belangrijk onderdeel van luisteren is ervoor te zorgen dat je als ouder nooit de angsten van het kind afwijst, ook al lijken ze irrationeel.

In The New York Times Parenting-artikel How to Talk with Kids About Coronavirus, bespreken Abi Gewirtz, Ph.D., een klinisch psycholoog en professor aan de Universiteit van Minnesota dit probleem:

"Als je kind bang is omdat een kind in de bus hem vertelde dat hij zou kunnen sterven, is dat een echte angst en je moet het serieus nemen. Als je het gewoon aan het kind vertelt, komt alles goed ', voelen ze zich misschien niet gehoord. Luister naar ze en volg wat het kind voelt, 'zei ze. "Je kunt iets met een rustige stem zeggen, zoals: 'Dat klinkt best eng, ik zie het in je gezicht.'"

# Empowerment en controle

Angst voor het onbekende en angst voor wat komen gaat, kan vaak worden verzacht door empowerment.

In het artikel in Time Magazine, How to Talk with Your Kids about Coronavirus, zegt Ellen Braaten, mededirecteur van het Clay Center for Young Healthy Minds van het Massachusetts General Hospital, dat het nuttig is om kinderen te herinneren aan dingen die in hun macht liggen, zoals hun handen wassen en hun niesbuien en hoest bedekken om te voorkomen dat ze ziek worden en de ziekte verspreiden. Ze zegt: 'Als we weten dat we iets kunnen doen, voelen we ons minder machteloos.'

In deze studie over het versterken van gezinnen en kinderen tijdens een crisis in de gezondheidszorg, bevelen experts vier aandachtsgebieden aan: keuze, agendavorming, herformulering van negatieven en emotionele ondersteuning.

In dit huidige scenario kunnen keuze en agenda-instelling er uitzien als iets eenvoudigs als het kiezen van snacks of een aantal favoriete activiteiten om te doen in geval van schoolsluiting. In termen van het opnieuw formuleren van een negatief bericht kan een schoolafsluiting suggestief zijn voor positieve aspecten, zoals: "Het wordt leuk om meer tijd samen als gezin thuis door te brengen."

# Oudere studenten en tieners

Geïnformeerd zijn en angstig zijn, hoeven niet hand in hand te gaan. Details voor deze leeftijdsgroep, en specifiek leren over bemoedigende details, kunnen erg nuttig zijn. Er is veel verkeerde informatie, samenzwering en op angst gebaseerde rapportage online waaraan een ouder kind kan worden blootgesteld, zelfs in teksten van gesprekken met leeftijdsgenoten. Het bewapenen van tieners met kennis over realistische en vertrouwde nieuwsbronnen en informatie kan zeer waardevol zijn om te delen.

Ook oudere kinderen betrekken bij empowerment-activiteiten kan nuttig zijn. Het kan inhouden dat ze het kind een handdesinfecterend middel voor hun rugzak geven, ze boodschappen doen voor medicijnen of eten om bij de hand te hebben tijdens een langer verblijf thuis, of praten over manieren om de tijd te doden als de school voor meer dan een week wordt geannuleerd.

Hier zijn wat meer nuttige bronnen:

* [American Psychological Association: How to talk to children about difficult news](https://www.apa.org/helpcenter/talking-to-children)
* [Common Sense Media: Explaining the News to Our Kids](https://www.commonsensemedia.org/blog/explaining-the-news-to-our-kids)
* [Time Magazine: How to Talk to Kids About the Coronavirus Outbreak](https://time.com/5776857/how-to-talk-to-kids-coronavirus/)
* [The New York Times: How to Talk to Kids About Coronavirus](https://parenting.nytimes.com/childrens-health/coronavirus-kids-talk)
* [Centers for Disease Control (CDC)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)
* [World Health Organization](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)