

TRIPLE P FOLDER

Opvoeden tijdens de coronacrisis

De coronacrisis is een uitdaging waarmee gezinnen in de hele wereld worden geconfronteerd en die anders is dan alles wat we ooit hebben meegemaakt. In een stressvolle situatie maken de meeste ouders zich zorgen om de veiligheid en het welzijn van hun kinderen. Om goed voor kinderen te kunnen zorgen, moeten ouders ook goed voor zichzelf zorgen.

Ouders kunnen allerlei verschillende gevoelens hebben (bijv. angst, woede, verdriet). Ouders kunnen ook onzeker zijn over wat nu wel of niet goed is om te doen. Deze gevoelens zijn volkomen normaal. Het is belangrijk om te beseffen dat de overheid en instanties samenwerken om te zorgen dat het voor iedereen zo veilig mogelijk blijft. Het is ook belangrijk dat kinderen dit weten. Deze folder helpt ouders om hun kinderen te begeleiden en geeft een aantal suggesties voor deze moeilijke tijd.



Stel uw kinderen gerust en vertel dat uw gezin het allerbelangrijkste is

Probeer in alle gesprekken met uw kinderen zelf zo kalm en rustig mogelijk te blijven. Leg uw kinderen uit dat als ze zich niet lekker voelen, ze dat tegen u moeten zeggen. Laat uw kinderen merken (in gedrag en woorden) dat het uw taak is als ouder om alles te doen wat u kunt om hen veilig te houden. Zeg bijvoorbeeld: *"Ik ben je vader/moeder, het is mijn taak om ervoor te zorgen dat je veilig bent. We doen alles wat we kunnen."* Dit zorgt ervoor dat kinderen

zich veiliger voelen. Oudere kinderen begrijpen dan beter waarom u bepaalde beslissingen neemt (bijv. niet naar buiten gaan, niet met een groep vrienden mogen afspreken).



Zorg zo goed mogelijk voor uzelf

Het is heel normaal om bang, boos, gestrest of verward te zijn in deze situatie. Als u goed kunt omgaan met uw eigen gevoelens, kunt u beter voor uw kinderen zorgen. En door goed met uw eigen gevoelens om te gaan, geeft u een heel goed voorbeeld aan uw kinderen. De volgende manieren kunnen helpen om met stress en onprettige emoties om te gaan:

- bewust aandacht besteden aan uw emoties en gedachten
- even een pauze nemen als u merkt dat u emotioneel bent en niet meer rustig kunt blijven in contact met andere gezinsleden. U kunt bijvoorbeeld zeggen: *"Ik merk dat ik op dit moment*

boos ben en het lukt me nu niet om zo rustig te blijven als ik zou willen. Ik ga even 10 minuten in de slaapkamer zitten lezen om rustig te worden."

- praten met vrienden en familie die u kunnen steunen
- rustige, diepe ademhaling
- lichaamsbeweging
- meditatieoefeningen, zoals mindfulness

Er zijn nog meer effectieve manieren om met onprettige emoties om te gaan. Zingen, dansen, tuinieren en tekenen zijn hier zomaar een paar voorbeelden van. Blijf gezond en veilig (hygiëne, dagelijks bewegen, goed eten, voldoende slapen, vermijden van alcohol en drugs). Vermijd gedrag dat stress kan verhogen (bijv. het kan nuttig zijn om het nieuws te volgen over het coronavirus, maar constant het nieuws checken op uw scherm kan stress verhogen). Als deze tips u niet helpen, kunt u overwegen om professionele hulp te zoeken (er zijn [online diverse mogelijkheden](#)).



Zorg ervoor dat uw kinderen weten dat ze altijd met u kunnen praten

De meeste kinderen zijn minder bezig met het coronavirus dan volwassenen. Toch is het heel belangrijk dat kinderen weten dat ze altijd met hun ouders kunnen praten over hun zorgen en dat hun vragen eerlijk beantwoord worden. Laat uw kinderen weten dat u er voor hen bent (bijv. *"Als je je zorgen maakt of vragen hebt over het coronavirus, kun je altijd naar me toekomen en erover praten"*). Het is een goed idee om kinderen dit zelf te laten bepalen. Als kinderen erover willen praten, geef dan alleen de informatie die ze hebben gevraagd. Als een kind er niet over praat en er geen vragen over stelt, let dan op signalen van angst of veranderingen in het gedrag (bijv. afhankelijker of agressiever worden). Er kunnen natuurlijk andere redenen zijn voor deze veranderingen, maar het zou ook te maken kunnen hebben met deze nieuwe situatie.

Als u met uw kind praat over zijn gevoelens, stop dan met met uzelf aan het doen bent. Luister goed en met aandacht naar uw kind. Vertel uw kind niet hoe hij zich moet voelen (bijv. *"Daar hoef je niet bang voor te zijn"*). Laat uw kind weten dat het normaal is om bezorgd, verdrietig, bang, boos of teleurgesteld te zijn. Praten en tekenen kan kinderen helpen om hun eigen gevoelens en zorgen beter te begrijpen. Veelvoorkomende zorgen, frustraties of redenen van verdriet zijn: zorgen maken over de gezondheid van opa en oma en hen missen, achter raken met schoolwerk, niet met vriendjes kunnen afspreken of niet kunnen sporten. Stel uw kind gerust dat heel veel mensen in de hele wereld aan het werk zijn om iedereen te helpen (verplegend personeel, artsen en wetenschappers) en om medicijnen te ontwikkelen die iedereen zullen helpen.

Praat met uw kinderen over wat er gebeurt in verband met het coronavirus. Het is ook belangrijk om er niet te veel over te praten. Te vaak en te veel erover praten, kan de angst en onrust bij kinderen vergroten. Als volwassene kan het moeilijk zijn om op iets anders te focussen dan op de huidige situatie. Maar we moeten ervoor zorgen dat dit onze gesprekken met kinderen niet te veel beïnvloedt. Laat uw kinderen de behoefte aan gesprek hierover zelf bepalen. Dit zal u helpen om de juiste hoeveelheid gesprekken met uw kinderen te houden over het coronavirus. Het kan ook helpen om zelf met andere dingen bezig te zijn. Praat er ook niet te veel over in het bijzijn van kinderen en beperk de informatie uit de media voor hen.





Wees eerlijk in de antwoorden die u geeft op vragen van kinderen

Algemene richtlijnen voor het reageren op vragen van kinderen:

- 1 Probeer te ontdekken wat uw kind zelf al weet (van bijv. sociale media of vrienden), voor u antwoord geeft.
- 2 Houd uw antwoorden eenvoudig en zorg dat het past bij de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van uw kind.
- 3 Zorg voor informatie uit betrouwbare bron (bijv. officiële website van de overheid).
- 4 Als u het antwoord niet weet, zeg dan dat u het probeert op te zoeken. Als uw kind vervolgens zegt: "Laat maar, dat hoeft niet", kunt u het waarschijnlijk laten. Maar als het antwoord voor uzelf ook belangrijk is, zou u kunnen zeggen: "Dat is een interessante vraag. Ik ga het antwoord opzoeken, want ik wil dat zelf ook graag weten."
- 5 Doe geen beloftes die u niet na kunt komen (bijv. "Met je verjaardag is alles weer normaal").



Houd vast aan uw normale dagritme

Voor de meeste mensen werkt het prettig om een vaste structuur te hebben (vooral in een tijd van stress en onzekerheid). Houd zoveel mogelijk uw normale dagritme aan (bijv. eettijden en slaaptijden). U zult ook nieuwe routines en afspraken maken in uw gezin (bijv. vaker handen wassen, meer afstand tot anderen houden bij het naar buiten gaan, omgaan met de situatie waarin zowel de ouder(s) als kind(eren) thuis zijn). Als het lukt, betrek kinderen dan bij het maken van deze nieuwe afspraken en routines. Het kan zijn dat er in het begin meer conflicten ontstaan tussen ouders en kinderen (bijv. als u vaker tegen uw kind moet zeggen om handen te wassen en er meer op let

of dit gebeurt). Bij nieuwe afspraken duurt het vaak een tijdje voordat dit voor iedereen een gewoonte is geworden. Wees zo geduldig en vriendelijk als u kunt, zowel voor uw kind als voor uzelf.

In deze periode is het handig om een rooster of dagschema te maken voor u en uw kinderen. Maak hierbij verschil tussen het weekend en doordeweekse dagen. Op dagen dat uw kinderen normaal op school zouden zijn, kunnen de opdrachten ingepland worden die door school worden opgegeven. Houd er rekening mee dat thuisleren niet hetzelfde is als een gewone schooldag. Wees realistisch (voor uzelf en voor uw kinderen) over thuisleren. Voor kleine kinderen kunt u misschien wat dagelijkse routines invoeren die ze gewend zijn van de kinderopvang.

U zou iedere ochtend samen met uw kinderen een dagschema kunnen maken voor die dag (waarschijnlijk heeft u er zelf ook profijt van). Het dagschema kan heel gedetailleerd zijn zoals in het voorbeeld, maar het kan ook eenvoudiger en minder uitgebreid zijn. U kunt per kind een dagschema maken of de bezigheden van alle gezinsleden in één schema verwerken. Het gaat erom dat het voor uw kinderen

en voor u goed werkt. Als u zelf óók thuis werkt, is het misschien een leuk idee om pauzes samen in te plannen. Het kan nodig zijn om een nieuwe regel af te spreken over wanneer uw kinderen u mogen komen storen en wanneer ze zullen moeten wachten op uw aandacht.

Hieronder ziet u een voorbeeld van een dagschema.



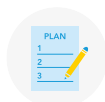
Mijn dagschema (voor een 11-jarige)

Tijd	Activiteit
7.00	Opstaan, aankleden, ontbijten. Hond eten geven en handen wassen
8.00	Lezen, spelletje
8.45	Schoolwerk – rekenen (online)
9.30	Schoolwerk – spelling
10.00	Pauze: handen wassen, tussendoortje eten
10.30	Schoolwerk – kookopdracht van de juf (samen met papa)
11.30	Vrije tijd (misschien iets doen van de lijst met activiteiten)
12.00	Handen wassen en eten
12.30	Vrije tijd
13.00	Schoolwerk – werken aan geschiedenisproject
14.00	Schoolwerk – begrijpend lezen (en gewoon lekker lezen)
15.00	Schoolwerk opruimen, handen wassen, tussendoortje eten
15.30	Beweging of sporten (bijv. dansen of een online sportactiviteit volgen)
16.00	Relaxen
17.00	Kaartspelletje met het gezin
17.45	Videobellen met vrienden of opa en oma
18.00	Handen wassen, meehelpen met koken, eten
19.30	Lezen
20.00	Douchen, tanden poetsen
20.30	Naar bed

Het dagschema zal niet altijd precies gaan zoals gepland. Dat is normaal. Het gaat erom dat het iets meer structuur geeft aan de dag. Blijf rustig en geduldig als het anders gaat dan gepland, voor uzelf en voor uw kinderen. Bedenk samen hoe het plan verbeterd kan worden voor de volgende dag.



Kinderen die lekker bezig zijn, zullen zich minder snel vervelen, bang of verdrietig zijn of in moeilijkheden komen.



Maak een actieplan voor het gezin

Het maken van een plan kan heel handig zijn in een tijd van angst en stress. Elk gezin is anders, dus elk gezin zal zijn eigen plan moeten maken. In dit plan kunnen afspraken staan als: regelmatig je handen wassen, afstand houden tussen jezelf en anderen, geen contact met kwetsbare familieleden en vrienden. Ook voor kinderen is het belangrijk zich aan deze afspraken te houden. Als het mogelijk is, kunt u ook acties in uw plan opnemen om anderen te helpen (bijv. boodschappen doen voor een oudere buurman en deze voor zijn deur zetten). Op deze manier kunt u uw kinderen een kwaliteit leren, die u graag bij hen wilt stimuleren. Betrek uw kinderen zoveel mogelijk bij het maken van het plan. De aanbevelingen vanuit de overheid over het coronavirus kunnen snel veranderen. Misschien moet het plan dus regelmatig worden veranderd. Houd de gesprekken rondom het plan kort en blijf bij de feiten.



Zorg voor veel interessante bezigheden om thuis te doen

Kinderen die lekker bezig zijn, zullen zich minder snel vervelen, bang of verdrietig zijn of in moeilijkheden komen. Maak samen met uw

kinderen een lijst van 20 activiteiten (of meer), die ze kunnen doen bij verveling. Zorg ervoor dat er ook bewegingsactiviteiten bijstaan om lekker actief bezig te kunnen zijn. Er zijn veel beweegspelletjes en bewegingsactiviteiten voor binnen en buiten.

Voor jongere kinderen kunt u denken aan activiteiten als tekenen, schilderen, spelen met blokken of duplo, een hindernisbaan bouwen, verstoppertje spelen. Oudere kinderen en tieners kunnen activiteiten doen als koken, online sportactiviteiten, tekenen, balspellen, muziek beluisteren. Gezelschapsspellen en puzzels zijn leuke activiteiten voor alle leeftijden. Hang de lijst op een plek in huis waar iedereen het goed kan zien (bijv. op de koelkast). Dit kan ook een goed moment zijn voor u en uw kind om samen iets nieuws te gaan doen (bijv. een nieuwe taal leren of online een fotoboek maken).

Zorg ervoor dat de activiteiten niet alleen maar bestaan uit schermtijd. Hoewel het in deze tijd ook prima is om de regels over schermtijd wat te versoepelen en iets meer schermtijd toe te staan. Schermtijd kan ook samen met andere gezinsleden of vrienden besteedt worden (bijv. filmavond met het gezin, online games spelen met vrienden, online met familie en vrienden praten).



Let op gedrag dat u fijn vindt

Denk na over de waarden, vaardigheden en het gedrag dat u wilt stimuleren bij uw kinderen in deze moeilijke tijd. Er zijn allerlei mogelijkheden om uw kinderen belangrijke levensvaardigheden te leren (bijv. zorgzaam zijn, iemand helpen, meewerken, samen spelen/werken met broertjes en zusjes, om de beurt spelen). Geef heel bewust aandacht aan het gedrag van uw kinderen in deze tijd. Zodra ze iets doen wat u fijn vindt en wat u wilt stimuleren, benoemt u dat gedrag. Geef daarbij complimenten en positieve aandacht om het gedrag te stimuleren in de toekomst. U zult merken dat dit heel goed werkt. (Bijv. *“Wat een goed idee van je om oma te bellen. Dat vond ze heel leuk!”* of *“Wat fijn dat je rustig bent gaan lezen toen je moest wachten tot ik klaar was met bellen voor mijn werk.”*)



Help kinderen onzekerheid te accepteren

De coronacrisis is voor iedereen onzeker. Voor ouders is het belangrijk om zelf een manier te vinden om deze onzekerheid te accepteren. Door wat u doet en zegt, kunt u uw acceptatie aan uw kinderen laten blijken (bijv. *“We weten niet wanneer dit voorbij is. Ik weet dat het moeilijk is om dat niet te weten.”*)

We moeten onszelf eraan herinneren dat we dit doen om gezond en veilig te blijven en dat de hele wereld samenwerkt om het op te lossen”). Grote veranderingen in het leven kunnen moeilijk zijn en zijn vaak eng voor kinderen. Het kan ook kansen bieden om nieuwe vaardigheden te leren (bijv. op een andere manier met vriendjes en geliefden communiceren). Als u zich echt zorgen maakt over het emotionele welzijn van uw kind, zoek dan professionele hulp.



Houd contact met uw geliefden

Letterlijke afstand hoeft niet te betekenen dat u, uw kinderen of familieleden alleen zijn. We zitten met elkaar samen in deze crisis. Maak meer gebruik van telefoons, online communicatiemiddelen (videobellen, groepsvideogesprekken) en sociale media om contact te houden met familie, vrienden en burens. Kinderen vinden het vaak heerlijk om de expert te kunnen zijn. Misschien kunnen ze hun kennis van sociale media gebruiken om andere gezinsleden te leren hoe dit werkt en in contact te blijven met anderen.

Vind online meer tips en strategieën die kunnen helpen in deze crisis:
positiefopvoeden.nl



Matthew R Sanders, AO., PhD — Klinisch psycholoog, oprichter Triple P en wereldwijd één van de grootste experts in ouderschap en opvoeding.



Vanessa E Cobham, PhD — Klinisch psycholoog. Internationaal erkend expert in angsten bij kinderen en tieners en posttraumatische geestelijke gezondheid.

© 2020 Triple P International Pty Ltd