

Nederlands

Praat met je kind over corona

Ook kinderen zijn ongerust nu het coronavirus constant in de media is. Ze horen, zien en lezen net zo goed het nieuws als volwassenen. 5 tips om het gesprek met je kind aan te gaan:

- 1 Luister vooral.** Elk kind is anders en gaat op zijn eigen manier met heftig nieuws om. Stel daarom vragen en laat je kind vooral zelf vertellen. Wat heeft het gezien, gehoord en gelezen? Wat vindt het ervan? Vertrek ook vanuit de behoeftes van je kind: wil het praten, wil het vooral meer informatie, met zijn gevoelens aan de slag, of het laten bezinken?
- 2 Geef emoties een plek.** Het is logisch dat kinderen angstig, onrustig of wantrouwig zijn. En het is belangrijk dat ze die gevoelens kunnen uiten. Dat kan door over het nieuws te praten, te tekenen of te schrijven. Dat helpt kinderen om hun indrukken te verwerken. Je hoeft je eigen emoties niet te verstoppen, maar het is wel belangrijk dat je ze meteen ook duidt.
- 3 Benadruk de zeldzaamheid.** Leg uit dat een dergelijke epidemie niet vaak voorkomt, en dat het net daarom groot nieuws is waarover iedereen praat. Net zoals een natuurramp, een bizar ongeluk of een aanslag. Dat inzicht helpt je kind om de omvang van de gebeurtenissen te plaatsen.
- 4 Blijf bij de feiten.** Kinderen zijn nieuwsgierig en willen vaak heel praktische dingen weten. Beantwoord alleen de vragen die je kind stelt. Geef eerlijke antwoorden. Maak het niet dramatischer dan het is, maar ook niet minder erg. Vermijd te complexe verklaringen die je kind nog meer angst en verwarring kunnen bezorgen.
Grijp ook de kans aan om je kind te wijzen op hoaxes. Foutieve verhalen en gemanipuleerde beelden doen de ronde. Websites zoals snopes.com en hoaxmelding.nl helpen je om die te ontmaskeren.
- 5 Benoem ook positieve dingen.** Vertel dat overheden wereldwijd maatregelen nemen, en dat hulpverleners klaar staan om de zieken op te vangen en verdere besmetting in te dijken.

Meer informatie?

- Algemene info en veelgestelde vragen: www.info-coronavirus.be
- Heb je nog een vraag? Bel 0800 14689 of mail info-coronavirus@health.fgov.be
- Informatie over het coronavirus voor ouders op <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/coronavirus-voor-ouders>

KLASSE

Nederlands leren? Zoek waar jij terecht kan op <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.

Türkçe

Çocuğunuzla korona virüsü hakkında konuşun

Korona virüsü şu an sürekli medyada yer aldığından çocuklar da endişe ediyorlar. Onlar da yetişkinler kadar haberleri duyuyor, görüyor ve okuyorlar. Çocuğunuzla bu konuda konuşmanıza ilişkin 5 öneri:

- 1 Her şeyden önce dinlemeyi ihmal etmeyin.** Her çocuk farklıdır ve üzücü bilgilere verecekleri tepki de yine farklılık gösterecektir. Sorular sorun ve yine her şeyden önce çocuğunuzun kendi hikâyesini anlatmasına izin verin. O ne görmüş, duymuş, okumuş? Bütün bunlar hakkında ne düşünüyor? Çocuklarınızın ihtiyaçları ile başlayın. Çocuğunuz konuşmak mı, her şeyden önce daha fazla bilgi edinmek mi, duygularını ifade etmek mi yoksa haberleri sindirmek mi istiyor?
- 2 Ona duygularını ifade edebileceği bir alan tanıyın.** Çocukların korkması, tedirgin veya çekingen olması çok mantıklıdır. Önemli olan bu duyguları ifade edebilmeleridir. Bunu haberler hakkında konuşarak, çizerek veya yazarak yapabilirler. Bu çocukların durumdan etkilenmeleri ile baş etmelerini sağlayacaktır. Duyguların saklanması gerek olmasa da duyguları hissedildikleri anda tespit etmek önemlidir.
- 3 Olayın ne kadar nadir yaşandığının altını çiziniz.** Bu tür bir salgının nadir yaşandığını ve tam da bu nedenle bu kadar büyük haber olduğunu ve herkes tarafından konuşulduğunu anlatın. Bunun aynı bir doğal afet, garip bir kaza ya da terör saldırısı gibi olduğunu belirtin. Bu tür bir anlayış çocuğunuza olayların büyüklüğünü değerlendirme imkânı sunacaktır.
- 4 Gerçeklerden şaşmayın.** Çocuklar meraklıdır ve genelde çok pratik bilgiler talep ederler. Yalnızca çocuğunuzun gerçekten sorduğu soruları cevaplayın. Dürüst cevaplar verin. Olayları olduğundan daha dramatik hale getirmeyin ama basitleştirmeyin de. Çocuğunuzun daha fazla korkutacak ve kafasını karıştıracak çok karmaşık açıklamalar yapmaktan kaçının. Bu esnada yalan haber kavramını anlatma fırsatını da değerlendirin. Sahte haberler ve manipüle edilmiş fotoğraflar her yerde. snopes.com ve hoaxmelding.nl gibi sayfalar bu yalan haberleri anlamada size yardımcı olabilir.
- 5 Olumlu noktalara da değinin.** Çocuğunuza dünya çapında bütün hükümetlerin önlemler aldığını ve sağlık görevlilerinin hastalarla ilgilenmek ve salgının artışı için hazırda bulunduğunu anlatın.

Daha fazla bilgi mi istiyorsunuz?

- Genel bilgiler ve sık sorulan sorular için www.info-coronavirus.be sayfasını ziyaret edin.
- Hala aklınıza takılan sorular mı var? 0800 14689 (Belçika içerisinde) numarasını arayın veya info-coronavirus@health.fgov.be adresine e-posta gönderin.
- Ebeveynler için ilave bilgiye (Flemenkçe) göz atmak için <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/coronavirus-voor-ouders> sayfasını ziyaret edin

KLASSE

Hollandaca Öğrenmek İster Misiniz? Bunun için gidebileceğiniz yerleri www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen adresinden öğrenebilirsiniz. Veya bunu çocuğunuzun okuluna sorabilirsiniz. Brüksel'de mi yaşıyorsunuz? O halde <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen> adresini ziyaret edin.