

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>.

تحدث إلى طفلك عن فيروس كورونا

الأطفال أيضا يقلقون، بما أن فيروس كورونا دائماً ما يكون في وسائل الإعلام. يسمعون ويقرأون الأخبار كما يفعل الكبار. فيما يلي 5 نصائح حول كيفية بدء الحديث مع طفلك:

- 1. قبل أي شيء، إستمع**
كل طفل مختلف عن الآخر، وسوف يتعامل مع المعلومات المزعجة بطريقة الخاصة. قم بطرح أسئلة وقبل أي شيء، اسأل طفلك أن يروي قصته الخاصة. ما الذي رآه وسمعه وقرأه؟ ماذا يعتقد في الموضوع ككل؟
ابدأ باحتياجات طفلك. هل يريد طفلك التحدث أم أنه قبل أي شيء يريد مزيداً من المعلومات، ليعبر عن مشاعره أو ليستطيع فهم الأخبار؟
- 2. اترك مساحة للمشاعر**
من المنطقي أن يكون الأطفال خائفين أو متحسسين أو حذرين. ومن المهم أن يتمكنوا من التعبير عن هذه المشاعر. يمكنهم القيام بذلك عن طريق التحدث عن الأخبار، أو رسمها أو الكتابة عنها.
هذا يساعد الأطفال على إيجاد طريق من خلال انطباعاتهم. لا حاجة لإخفاء عواطفك، ولكن من المهم التعرف عليها فوراً.
- 3. أكد على أن الموقف نادر الحدوث**
قم بشرح أن مثل هذا الوباء نادر الحدوث، وهذا هو تحديد سبب كونه خبراً كبيراً وأن الجميع يتحدثون عنه.
تماماً مثل الكارثة الطبيعية، حادثة غريبة أو هجوم إرهابي. هذه الرؤية سوف تساعد طفلك على تقييم حجم الأحداث.
- 4. تمسك بالحقائق**
الأطفال فضوليون وغالباً ما يريدون معلومات عملية جداً. أجب فقط عن الأسئلة التي يوجهها لك طفلك.
قم بإعطاء إجابات صادقة. لا تجعل الأمور أكثر درامية مما هي عليه، ولكن أيضاً لا تقلل من أهميتها.
تجنب التفسيات المعقدة للغاية التي قد تسبب لطفلك الشعور بمزيد من الخوف والارتباك.
انتبه الفرصة لشرح ما هي الخدع أيضاً. يتم تداول قصص وهمية وصور مفبركة. يمكن أن تساعدك مواقع انترنت مثل snopes.com و hoaxmelding.nl على كشفها.
- 5. حدد العناصر الإيجابية أيضاً**
أخبر طفلك أن الحكومات حول العالم تتخذ تدابير وقائية وأن العاملين في مجال الرعاية الصحية مستعدون لرعاية المرضى واحتواء أي عدوى أخرى.
هل تريد المزيد من المعلومات؟
• للحصول على معلومات عامة والأسئلة الشائعة، فضل زيارة www.info-coronavirus.be
• هل لا يزال لديك سؤال؟ اتصل على 14689 0800 (داخل بلجيكا) أو أرسل رسالة إلكترونية على info-coronavirus@health.fgov.be
• تتوفر معلومات إضافية للآباء (باللغة الهولندية) على <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/coronavirus-voor-ouders>

KLASSE

هل ترغب في تعلم النيرلاندية؟ ابحث أين يمكنك الذهاب وذلك على موقع الانترنت www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen
أو اسأل عن ذلك في مدرسة طفلك. هل تسكن في بروكسل؟ تصفح إذن الموقع <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>