

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>.

English

Talk to your child about the coronavirus

Children worry too, now that the coronavirus is constantly in the media. They hear, see and read the news just as well as adults do. Here are 5 tips on how to start the conversation with your child:

- 1 Above all, listen.** Every child is different and will deal with upsetting information in his or her own way. Ask questions and, above all, let your child tell his or her own story. What has he or she seen, heard and read? What does he or she think about it all? Start with your child's needs. Does your child want to talk or does he or she above all want more information, to express his or her feelings or to let the news sink in?
- 2 Make space for emotions.** It is logical for children to be scared, agitated or wary. And it is important that they can express these feelings. They can do so by talking about the news, making a drawing of it or writing about it. This helps children to work through their impressions. There's no need to hide your own emotions, but it is important to identify them right away.
- 3 Stress the rarity of the situation.** Explain that an epidemic like this is rare, and that this is precisely why it is such big news and everyone is talking about it. Just like a natural disaster, a strange accident or a terrorist attack. This insight will help your child to evaluate the scale of the events.
- 4 Stick to the facts.** Children are curious and often want very practical information. Only answer the questions your child actually asks. Give honest answers. Don't make things more dramatic than they are, but don't downplay them either. Avoid overly complex explanations that may cause your child to feel even more fear and confusion. Take the opportunity to explain what hoaxes are as well. Fake stories and manipulated images are making the rounds. Websites such as snopes.com and hoaxmelding.nl can help you expose them.
- 5 Identify positive elements too.** Tell your child that governments worldwide are taking preventive measures and that healthcare workers are standing ready to care for the ill and contain further infection.

Do you want more information?

- For general information and frequently asked questions, visit www.info-coronavirus.be
- Do you still have a question? Call 0800 14689 (within Belgium) or email info-coronavirus@health.fgov.be
- Additional information for parents is available (in Dutch) at <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/coronavirus-voor-ouders>

KLASSE

Do you want to learn Dutch? Find a place to do so at <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Or ask at your child's school. Do you live in Brussels? Then visit <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.