

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>.

با فرزند خود در مورد کرونا ویروس صحبت کنید

اکنون که دائماً در رسانه‌ها در مورد کرونا ویروس صحبت می‌شود، کودکان نیز نگران هستند. آنها مانند بزرگسالان اخبار را می‌شنوند، می‌بینند و می‌خوانند. در اینجا 5 نکته در مورد چگونگی شروع مکالمه با فرزندتان آورده شده است:

- 1. مهم‌تر از همه، گوش دهید**
هر کودک متفاوت است و به روش خودش با اطلاعات استرس‌زا برخورد خواهد کرد. سؤال کنید و مهم‌تر از همه، اجازه دهید کودک شما حرفش را بزند. چه چیزی را دیده، شنیده و خوانده است؟ در کل او در مورد این بیماری چه فکر می‌کند؟
با نیازهای فرزندتان شروع کنید. آیا فرزند شما می‌خواهد صحبت کند یا بیش از هر چیز می‌خواهد اطلاعات بیشتری برای ابراز احساسات خود یا هضم کردن اخبار داشته باشد؟
- 2. برای ایجاد احساسات فضایی ایجاد کنید.** این منطقی است که کودکان ترسیده، آشفته یا محتاط شوند.
و مهم است که بتوانند این احساسات را ابراز کنند. آنها می‌توانند با صحبت کردن در مورد اخبار، کشیدن نقاشی آنها یا نوشتن در مورد آنها، این کار را انجام دهند. این کار به کودکان کمک می‌کند تا روی برداشت‌های خود کار کنند. نیازی نیست احساسات خود را پنهان کنید اما مهم است که فوراً آنها را شناسایی کنید
- 3. بر نادر بودن بیماری تأکید کنید**
توضیح دهید که یک بیماری همه گیر مانند این بیماری بسیار نادر است و دقیقاً به همین دلیل است که اینقدر خرساز شده است و همه در مورد آن صحبت می‌کنند. درست مثل یک بلا طبیعی، یک تصادف عجیب یا یک حمله تروریستی. این بینش به فرزند شما کمک می‌کند تا مقیاس وقایع را ارزیابی کند.
- 4. حقایق را بیان کنید.** کودکان کنجکاو هستند و اغلب می‌خواهند اطلاعات بسیار کاربردی داشته باشند.
فقط به سؤالاتی پاسخ دهید که در واقع فرزند شما می‌پرسد. پاسخ صادقانه بدهید. اوضاع را بدتر از حد معمول جلوه ندهید، اما از طرفی آنها را هم بی‌اهمیت جلوه ندهید
- 5. عناصر مثبت را نیز شناسایی کنید**
از توضیحات بیش از حد پیچیده که ممکن است باعث ترس و سردرگمی بیشتر کودک شما شود، خودداری کنید
از این فرصت استفاده کنید و توضیح دهید که شوخی‌های فریب‌آمیز چه هستند. داستان‌های جعلی و تصاویر دستکاری شده شایع هستند. وب‌سایت‌هایی مانند snopes.com و hoaxmelding.nl می‌توانند در افشای آنها به شما کمک کنند.

به فرزند خود بگویید که دولت‌ها در حال انجام اقدامات پیشگیرانه هستند و کارمندان مراقبت‌های بهداشتی آماده

مراقبت از بیماران و جلوگیری از شیوع عفونت هستند .

آیا شما اطلاعات بیشتری می‌خواهید؟

- برای کسب اطلاعات عمومی و طرح سؤالات متداول، به وبسایت www.info-coronavirus.be
- آیا هنوز سؤالی دارید؟ با شماره 0800 14689 (در بلژیک) یا با این ایمیل تماس بگیرید info-coronavirus@health.fgov.be
- اطلاعات تکمیلی برای والدین (به زبان هلندی) در این وبسایت موجود است: <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/coronavirus-voor-ouders>

KLASSE

می‌خواهید هلندی یاد بگیرید؟ برای این کار جایی را در وبسایت www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen پیدا کنید. یا از مدرسه فرزندتان سؤال کنید. در بروکسل زندگی می‌کنید. ک. هل تسکن او آسأل عن ذلك في مدرسة طفلي پس به وبسایت www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen مراجعه کنید