

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>.

Français

Parlez du coronavirus à votre enfant

Les enfants sont également inquiets, maintenant que le coronavirus apparaît constamment dans les médias. Ils entendent, voient et lisent les nouvelles aussi comme les adultes. 5 conseils pour débiter une conversation avec votre enfant:

- 1 Surtout, écoutez.** Chaque enfant est différent et gère à sa manière les nouvelles plus marquantes. Posez donc des questions et surtout, laissez votre enfant répondre par lui-même. Qu'a-t-il vu, entendu et lu ? Qu'en pense-t-il ? Partez également des besoins de votre enfant : a-t-il besoin de parler, a-t-il surtout besoin de plus d'informations, faut-il discuter de ses sentiments, ou le laisser réfléchir?
- 2 Donnez une place aux émotions.** Il est logique que les enfants soient anxieux, agités ou méfiants. Et il est important qu'ils puissent exprimer ces sentiments. Pour ce faire, ils peuvent discuter, dessiner ou écrire. Cela aide les enfants à « digérer » leurs impressions. Vous ne devez pas non plus cacher vos propres émotions : il est important de les exprimer immédiatement.
- 3 Soulignez la rareté de la situation.** Expliquez qu'une telle épidémie n'est pas fréquente et que c'est pour cette raison que tout le monde en parle. Un peu comme une catastrophe naturelle, un accident bizarre ou un attentat. Cette vision des choses aidera votre enfant à évaluer l'ampleur des événements.
- 4 Restez dans les faits.** Les enfants sont curieux et veulent souvent savoir des choses très pratiques. Répondez uniquement aux questions que pose votre enfant. Donnez des réponses honnêtes. Ne rendez pas la situation plus dramatique qu'elle ne l'est, mais pas moins grave non plus. Évitez les déclarations trop complexes qui risquent d'attiser encore plus la peur et la confusion de votre enfant. Profitez-en également pour attirer l'attention de votre enfant sur les fake news. De fausses histoires et des images manipulées circulent. Les sites web tels que snopes.com et hoaxmelding.nl vous aident à les démasquer.
- 5 Citez aussi des choses positives.** Dites que les pouvoirs publics prennent des mesures au niveau mondial et que les secouristes sont prêts à accueillir les malades et à endiguer toute nouvelle contamination.

Plus d'informations ?

- Informations générales et questions fréquemment posées : www.info-coronavirus.be
- Vous avez encore une question? Appelez le 0800 14689 ou envoyez un e-mail à l'adresse info-coronavirus@health.fgov.be.
- Informations supplémentaires pour les parents sur <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/coronavirus-voor-ouders>

KLASSE

Vous voulez apprendre le néerlandais? Rendez-vous sur <https://integratie-inburgering.be/wat-doen-we/nederlands-leren-en-oefenen> ou renseignez-vous à l'école de votre enfant. Vous habitez à Bruxelles ? Surfez donc sur <https://www.huisnederlandsbrussel.be/fr/apprendre-pratiquer>.