

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://onderwijsvlaanderen.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>.

Polskie

Porozmawiaj z dzieckiem o koronawirusie

Media stale dostarczają nam informacji o koronawirusie, więc dzieci również się denerwują. Słuchają i oglądają wiadomości tak samo, jak dorośli. Oto 5 wskazówek, jak zacząć rozmowę z dzieckiem:

- 1 Przede wszystkim słuchaj.** Każde dziecko jest inne i na własny sposób radzi sobie z niepokojącymi informacjami. Zadawaj dziecku pytania, a przede wszystkim pozwól mu mówić. Co wiedziało, usłyszało lub przeczytało? Co o tym wszystkim myśli? Przede wszystkim zorientuj się, czego dziecko potrzebuje. Czy chce rozmawiać, a może przede wszystkim chciałoby uzyskać więcej informacji, wyrazić swoje uczucia albo potrzebuje czasu na przyswojenie informacji?
- 2 Umożliw dziecku wyrażenie emocje.** To naturalne, że dziecko boi się, denerwuje lub martwi. Ważne, aby mogło wyrazić swoje emocje. Może to zrobić poprzez rozmowę na temat usłyszanych wiadomości, a także rysując lub pisząc na ten temat. Pomoże to dziecku poradzić sobie z tym, co czuje. Nie ma potrzeby ukrywania emocji. Przeciwnie, należy od razu je identyfikować.
- 3 Podkreślaj, że jest to rzadka sytuacja.** Wyjaśnij dziecku, że epidemie tego typu zdarzają się rzadko i właśnie dlatego jest to tak nagłaśniane wydarzenie, o którym mówią wszyscy. Podobnie jest w przypadku katastrof naturalnych, nietypowych wypadków czy wydarzeń. Taka informacja pomoże dziecku ocenić skalę problemu.
- 4 Trzymaj się faktów.** Dzieci są ciekawskie i bardzo często chcą otrzymywać praktyczne informacje. Odpowiadaj tylko na pytania, które zadaje dziecko. Udzielaj mu szczerych odpowiedzi. Nie przedstawiaj sytuacji w czarnych barwach, ale też nie lekceważ problemu. Unikaj zbyt skomplikowanych wyjaśnień, które mogą sprawić, że dziecko będzie jeszcze bardziej zaniepokojone lub zdezorientowane. Przy okazji wyjaśnij dziecku, czym są fałszywe wiadomości. Fałszywe wiadomości to zmanipulowany obraz rzeczywistości, który zatacza szerokie kręgi. Strony internetowe takie jak snopes.com czy hoaxmelding.nl pomagają takie wiadomości zidentyfikować.
- 5 Mów także o pozytywnych informacjach.** Powiedz dziecku, że rządy na całym świecie wdrażają środki bezpieczeństwa i że służba zdrowia jest gotowa, aby zapewnić opiekę chorym i zapobiec dalszemu rozprzestrzenianiu się choroby.

Potrzebujesz więcej informacji?

- Informacje ogólne i odpowiedzi na często zadawane pytania dostępne są na stronie www.info-coronavirus.be
- Nadal masz pytania? Zadzwoń pod numer 0800 14689 (w Belgii) lub napisz na adres info-coronavirus@health.fgov.be
- Więcej informacji dla rodziców dostępnych jest na stronie <https://onderwijsvlaanderen.be/nl/coronavirus-voor-ouders> (w języku niderlandzkim).

KLASSE

Chcą się Państwo uczyć języka niderlandzkiego? Na stronie internetowej www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen znajdują Państwo informacje, gdzie należy się zgłosić. Można też uzyskać informacje w szkole, do której uczęszcza Państwa dziecko. Jeśli mieszkają Państwo w Brukseli, mogą Państwo znaleźć potrzebne informacje na stronie <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.