

## 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](https://snopes.com) en [hoaxmelding.nl](https://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](https://www.info-coronavirus.be)
- Heb je nog een vraag? Bel 0800 14689 of mail [info-coronavirus@health.fgov.be](mailto: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>.

## Românesc

## Discuțați cu copilul dumneavoastră despre corona

Și copiii își fac griji, acum că în presă se vorbește în mod constant despre coronavirus. Aceștia aud, văd și citesc știrile la fel ca adulții. Iată 5 sfaturi despre modul în care puteți începe o conversație cu copilul dumneavoastră:

- 1 În primul rând, ascultați.** Fiecare copil este diferit și tratează informațiile îngrorătoare în felul său. Puneți întrebări și, în primul rând, lăsați copilul să-și spună propria poveste. Ce a văzut, ce a auzit și ce a citit? Ce părere are despre toate aceste lucruri? Începeți cu nevoile copilului dumneavoastră. Copilul dorește să discute sau vrea în primul rând mai multe informații, să își exprime sentimentele sau are nevoie de timp pentru a înțelege mai bine noutățile?
- 2 Faceți loc emoțiilor.** Teama, agitația sau precauția sunt reacții firești ale copiilor. Și este important ca ei să își poată exprima aceste sentimente. Pot face acest lucru discutând despre știri, desenând sau scriind. Acestea îi vor ajuta pe copii să își gestioneze impresiile. Nu este nevoie să vă ascundeți propriile emoții, dar este important să le identificați imediat.
- 3 Subliniați raritatea situației.** Explicați că o astfel de epidemie este rară, tocmai acesta fiind motivul pentru care este o știre care face atât de multă senzație și despre care vorbește toată lumea. La fel cum se întâmplă în cazul unui dezastru natural, al unui accident sau al unui atac terorist. Aceste informații îl vor ajuta pe copilul dumneavoastră să evalueze amploarea evenimentelor.
- 4 Rezumați-vă la fapte.** Copiii sunt curioși și deseori își doresc informații foarte practice. Răspundeți doar la întrebările adresate efectiv de copilul dumneavoastră. Oferiți răspunsuri sincere. Nu dramatizați lucrurile, dar nici nu le minimalizați. Evitați explicațiile prea complexe, care îl pot face pe copilul dumneavoastră să simtă și mai multă teamă și confuzie. Profitați de oportunitate pentru a-i explica și ce sunt înșelătoriile. Poveștile inventate și imaginile manipulate se răspândesc foarte ușor. Site-uri web precum [snopes.com](https://snopes.com) și [hoaxmelding.nl](https://hoaxmelding.nl) vă pot ajuta să le demascați.
- 5 Găsiți și elementele pozitive.** Spuneți-i copilului dumneavoastră că, în întreaga lume, guvernele iau măsuri de prevenire și că personalul sanitar este pregătit să îi îngrijească pe cei bolnavi și să țină sub control răspândirea infecțiilor.

### Doriți mai multe informații?

- Pentru informații cu caracter general și răspunsuri la întrebările frecvente, vizitați [www.info-coronavirus.be](https://www.info-coronavirus.be)
- Încă mai aveți întrebări? Sunați la 0800 14689 (în Belgia) sau trimiteți un e-mail la [info-coronavirus@health.fgov.be](mailto:info-coronavirus@health.fgov.be)
- Informații suplimentare pentru părinți sunt disponibile (în limba neerlandeză) la <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/coronavirus-voor-ouders>

## KLASSE

**Vrei să înveți limba olandeză?** Caută unde te poți adresa pe <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Sau întreabă la școala copilului tău. Locuiești în Bruxelles? Atunci intră pe <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.