

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>.

русский

Поговорите с ребенком о коронавирусе

Дети тоже переживают, ведь теперь о коронавирусе постоянно говорят и пишут СМИ. Дети слышат, видят и читают новости так же, как взрослые. Вот 5 советов, как начать разговор с ребенком:

- 1. Важнее всего – выслушать.** Все дети разные, и каждый по-своему воспринимает серьезную информацию. Задайте вопросы и прежде всего позвольте ребенку рассказать свою собственную историю. Что он (она) видел(а), слышал(а) и читал(а)? Что он (она) думает обо всем этом? Начните с потребности ребенка. Ваш ребенок хочет поговорить или ему (ей) в первую очередь нужно больше информации, чтобы выразить свои чувства либо узнать новости?
- 2. Не подавляйте эмоции.** Для детей логично быть напуганными, взволнованными или настороженными. И важно, чтобы они могли выразить эти чувства. Они могут сделать это, обсудив новости, нарисовав их или написав о них. Это помогает детям проработать свои впечатления. Не нужно скрывать свои эмоции, но важно сразу их распознавать.
- 3. Подчеркните редкость ситуации.** Объясните, что подобная эпидемия – редкость, именно поэтому она так важна и все о ней говорят, как, например, о стихийном бедствии, странном несчастном случае или террористическом акте. Понимание этого поможет вашему ребенку оценить масштаб событий.
- 4. Придерживайтесь фактов.** Дети любопытны и часто хотят узнать очень много. Отвечайте только на те вопросы, которые действительно задает ребенок. Давайте честные ответы. Не драматизируйте происходящие события, но и не преуменьшайте их значимость. Избегайте чрезмерно сложных объяснений, которые могут вызвать у ребенка еще больший страх или растерянность. Воспользуйтесь возможностью объяснить, что такое обман. Расскажите, как становятся популярными выдуманные истории и поддельные фотографии. Такие сайты, как snopes.com и hoaxmelding.nl, могут помочь вам разоблачить их.
- 5. Расскажите о положительных сторонах.** Расскажите ребенку, что страны по всему миру принимают профилактические меры и что врачи готовы заботиться о больных и останавливать дальнейшее распространение инфекции.

Нужна дополнительная информация?

- Для получения общей информации и ответов на часто задаваемые вопросы перейдите на сайт www.info-coronavirus.be
- У вас еще остались вопросы? Позвоните по номеру 0800 14689 (в Бельгии) либо напишите по адресу info-coronavirus@health.fgov.be
- Дополнительная информация для родителей (на нидерландском языке) размещена на сайте <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/coronavirus-voor-ouders>

KLASSE

Хотите выучить голландский язык? Ознакомьтесь с полезной информацией на сайте <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Или спросите в школе, где учится ваш ребенок. Живете в Брюсселе? Тогда зайдите на <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.