



Hoe praat je met je kinderen over het Coronavirus?

Het zijn spannende en ook onwerkelijke tijden, de scholen gaan dicht en we proberen zoveel mogelijk om sociaal contact te vermijden. Kinderen zijn vanaf nu – zoveel als mogelijk- thuis. Hoe leg je hen uit wat er aan de hand is? Hoe praat je met hen over de impact van het Coronavirus.

Tips:

1. Toon begrip en erken de (angst-)gevoelens van je kind. 'Ik snap dat je het spannend vindt en er vragen over hebt.' In alle rust begrip tonen en ruimte geven voor de emoties van je kind is essentieel om de vervolgstappen succesvol in te kunnen zetten.

2. Geef duidelijkheid waar je deze kan geven door zoveel mogelijk feiten, kort en bondig te geven: Het Coronavirus is een soort griep, met hoesten en benauwdheid. Het RIVM vertelt in Nederland precies wat we moeten doen als er een epidemie of virus als het Coronavirus is. We gaan dus doen wat het RIVM zegt.

Je kunt met je kind naar nieuwsuitzendingen van het Jeugdjournaal te kijken. Dat brengt dergelijke items heel afgewogen. Als ouder kun je commentaar geven op zo'n uitzending of een nieuwsbericht. Of uitleggen als je kind iets in het onderwerp niet snapt. Het is belangrijk dat de kinderen een goede uitleg krijgen wat het coronavirus is.

3. Parkeer concreet in de tijd wat je (nog) niet weet; Vertel wanneer mogelijk wanneer je het antwoord wel geeft.

Voor verdere vragen over de gezondheid van kinderen kun je terecht bij je huisarts, GGD bij jou in de buurt, RIVM, www.balansdigitaal.nl