



Opvoeden is leuk maar soms ook lastig

Praten over Corona

We zitten midden in de tweede coronagolf. Het virus heeft ook op onze kinderen impact. De meeste kinderen weten inmiddels wat corona is. Hoe kun je met je kinderen over Corona praten, zonder dat je kind angstig wordt?

1. **Start zelf het gesprek.** Sommige kinderen vinden dit lastig, ze willen jou niet met hun zorgen belasten. Laat je kind weten dat hij bij jou terecht kan met vragen of zorgen.
2. Vraag aan je kind wat hij of zij over Corona hoort en weet en **sluit daarbij aan.** Beantwoordt vragen en bespreek eventuele zorgen. **Stuur bij**, als angstbeelden of gedachten niet kloppen. Sluit bij je uitleg aan bij de leeftijd van je kind. Ga uit van de informatie van het RIVM en leg dit in eenvoudige woorden uit aan je kind.
3. Heeft je kind vragen over corona? Beantwoord deze vragen dan **zo eerlijk mogelijk.** Je kind mag weten dat er iets ergs aan de hand is. Belast je kind niet met nare details, maar leg ze wel uit dat het ernstig is, en dat mensen er heel ziek van kunnen worden en sommigen zelfs kunnen overlijden.
4. Zorg dat het **niet het probleem van je kind** wordt, laat weten dat je kind beschermt wordt door jou, z'n leerkracht, doctors en de bestuurders van Nederland.
5. Stelt je kind een vraag waar je het antwoord niet op weet, vertel dat slimme doctors dit wel weten of zoek het samen op. Kijk op de website van het RIVM of de Rijksoverheid.
6. **Benoem de emoties** die je bij je kind ziet. Doet je kind er lacherig over of is hij juist angstig? Benoem dit en vraag ernaar. Luister naar je kind en erken de gevoelens. Laat merken dat je je kind begrijpt en geef duidelijke informatie.
7. Maak jij je zelf veel zorgen? **Benoem ook je eigen emoties** en geef daarbij je kind het vertrouwen dat volwassenen het gaan oplossen. Maak je kind dus niet extra ongerust.
8. Probeer voor je kind ook de **positieve kant** te belichten. Bespreek dat iedereen z'n best doet om het virus niet verder te verspreiden. Vertel dat iedereen met elkaar samenwerkt om te voorkomen dat meer mensen ziek worden.
9. Leg ook uit wat je kind zelf kan doen. Als je kind iets kan doen, geeft dat een gevoel van controle en dat geeft een prettig gevoel bij dit soort ernstige gebeurtenissen.

Voor vragen over opvoeden kunt je terecht bij Liesbeth Kraaijveld, Pedagoog bij Kwadraad

l.kraaijveld@kwadraad.nl

0800-9004000