Help, mijn kind is bang voor het corona-virus!

Datum: 9 maart 2020

Angsten komen veel voor. Ze horen bij de normale ontwikkeling van een kind. Sommige kinderen zijn van nature angstiger aangelegd dan andere kinderen. Wat een kind heeft meegemaakt en hoe angstig jezelf als ouder bent, speelt ook mee.

Kinderen pikken bewust of onbewust nieuws op over het coronavirus vanuit hun omgeving. Net zoals bij volwassenen kan dit bij kinderen veel vragen oproepen. Daarnaast kunnen kinderen angstig worden. Orthopedagoog Anne legt uit hoe je als ouder of leerkracht met deze angst om kunt gaan.

**1. Neem de angst serieus en achterhaal waar het kind bang voor is**

Wanneer kinderen angstig zijn voor het coronavirus, is het goed om via een gesprek te proberen te achterhalen waar het kind precies bang voor is. Neem de angst serieus, zonder het te groot te maken. Ontken het bange gevoel niet en benoem dat je ziet dat je kind bang is. Probeer niet boos op de angst te reageren, maar ga op zoek naar de oorzaken en vraag wat het kind denkt dat er zal gebeuren. Door samen over de angst te praten kan er samen gekeken worden of de (angstige) gedachten van het kind wel kloppen.

**2. Leg uit wat het virus is en welke maatregelen worden genomen**

Vaak spelen onzekerheid en onwetendheid een rol bij angstige gevoelens. Geef daarom uitleg over het virus en de maatregelen die worden genomen en stem dit af op het niveau van het kind. Geef aan dat je zelf ook wel eens angstig bent geweest. Benoem de gevoelens, laat duidelijk aan het kind zien dat je zijn of haar gevoelens erkent en het niet erg is om bang te zijn.

Bespreek eventueel samen vragen zoals: Hoe gaat de verspreiding van een virus? Wat wordt er gedaan om een virus tegen te gaan? Waarom is het belangrijk dat we onze handen regelmatig wassen met zeep? Wat doet zeep? Wanneer was jij je handen? Wat kun je nog meer doen?

Bedenk samen dingen die je kunt doen om je beter te voelen in spannende situaties. Bijvoorbeeld aan iets anders denken of rustig ademhalen. Oefen dit eventueel samen. Probeer zelf altijd rustig te blijven, ook als het kind erg angstig of dwingend is.

**3. Blijf eerlijk!**

Blijf altijd eerlijk. Soms zeggen ouders (goed bedoeld) dat hun kind niet bang hoeft te zijn omdat het coronavirus niet bij hem of haar in de buurt zal komen. Dit kun je beter niet zeggen, omdat dit niet garanderen is. Wel kun je aan het kind aangeven dat het coronavirus lijkt op een griepvirus. Het verspreidt zich op dezelfde manier en bijna alle mensen worden weer beter. Daarnaast kun je aangeven dat er door veel organisaties in alle landen hard wordt gewerkt om het virus te bestrijden.

**4. Let op je eigen houding**

Tot slot is het belangrijk om stil te staan bij hoe je zelf omgaat met de berichtgeving rondom het coronavirus. Kinderen leren namelijk ook via hun omgeving hoe ze om gaan met media en spanning. Volg je de berichtgeving op de voet en kijk je vaak naar het journaal? Vaak worden kinderen dan ook overladen met deze informatie. Wanneer je als ouder zelf gespannen bent, nemen kinderen dat vaak over. Kinderen leren via volwassenen hoe om te gaan met lastige situaties of spanningen. Kijk daarom ook eens naar je eigen houding en probeer het goede voorbeeld te geven.

**Drie tips voor ouders van angstige kinderen**

Vertel op school over de angst van het kind zodat ze het kind ook daar kunnen ondersteunen.

Wil het kind niet met jou, een ouder, over de angst praten? Laat het dan met iemand anders praten, bijvoorbeeld een leerkracht, opa, oma of kennis van de familie.

Bij jonge kinderen kun je het handenwassen spelenderwijs oefenen door samen je handen te wassen en er een leuke activiteit van te maken. Doe het voor, benoem welke stappen nodig zijn en laat kinderen wat ze zelf kunnen ook zelf doen. Zing samen een liedje of vertel er een verhaaltje bij. In de bibliotheek zijn er voor jonge kinderen ook prenten- en voorleesboeken te vinden rondom het thema wassen, vies en schoon.

Gaat de angst niet over?

Meestal gaan de angsten na een bepaalde periode vanzelf weer over. Als dat niet het geval is, dan is het goed om hulp in te schakelen. Zeker als de angsten je kind belemmeren in zijn of haar ontwikkeling.