

Het coronavirus: wablief?!

Het coronavirus... wat is dat?!



Waarom mogen we niet meer naar school gaan? Wanneer zal het coronavirus weg zijn? Waarom mag ik niet naar oma?

Spoken deze vragen ook door je hoofd? Vind je niet meteen een antwoord op jouw vragen, of vind je het allemaal vooral eng en lastig? Dat is zeker oké en heel normaal, je bent niet alleen!

Praat erover met je ouders, familie, vrienden, je broer of zus of met je leerkracht. Zij kunnen samen met jou zoeken naar nuttige informatie en al wat belangrijk is.

Je hebt zeker al veel verhalen gehoord van anderen en informatie opgevangen die je hebt gezien op het internet. Maar soms kan deze informatie niet juist zijn...

Waarom staat dat er dan? Goeie vraag!

Het is belangrijk om **juiste informatie** te hebben. Op de website van Karrewiet (<https://www.ketnet.be/kijken/karrewiet>) wordt alles duidelijk uitgelegd zonder al die moeilijke grote-mensen-woorden!

Ook jij kan helpen!

Je mag niet meer naar school, je hobby's gaan even niet door, er kunnen geen vriendjes meer komen spelen, je mag niet meer op bezoek bij oma of opa,... Gek hé! Er zijn heel veel dokters en wetenschappers bezig om ervoor te zorgen dat alles weer wordt zoals we het gewoon zijn. **Ook jij kan meehelpen het virus te bestrijden!**

Dit kan jij doen met jouw superkrachten:



- Was regelmatig je handen met zeep.
- Nies of hoest in je elleboog. Als je een zakdoek gebruikt, gooi deze dan meteen in de vuilbak.
- Raak je gezicht niet aan.
- Hou 1,5m afstand. Dat wil zeggen even geen knuffels geven of handen schudden met vrienden of familie.

Tips voor je ouders

Het zijn spannende en onwerkelijke tijden voor iedereen. Kinderen kunnen bang, gespannen of verdrietig worden door alle berichten die ze horen, zien, voelen,...

Kinderen hebben nood aan een goede uitleg. Maar het feit dat het virus onzichtbaar is, maakt dit moeilijk. Hoe leg je hen dan uit wat er aan de hand is? Hoe praat je met hen over de impact van het coronavirus?

Stel open vragen, luister actief en erken de gevoelens en behoeften die kinderen hebben.

Antwoord **eerlijk** op vragen die kinderen hebben. Het is oké als je niet (meteen) kan antwoorden. Neem er de **tijd** voor, sommige dingen zijn eenmaal moeilijk om in een keer uit te leggen. Tekenen, verhalen of online filmpjes kunnen hierbij helpen!

Omdat internet een belangrijke communicatiebron is, zullen kinderen ongewild vaak (foute) informatie en afbeeldingen tegenkomen. **Controleer en bespreek wat ze gezien hebben**, om angsten en misinterpretaties op te vangen.

Laat zien hoe kinderen zichzelf en anderen kunnen **beschermen**. Bescherm kwetsbare groepen, zoals grootouders, door online of via telefoon met hen te communiceren.

Stel je kind (en jezelf) **gerust**. Minimaliseer niet, relativeer wel! Focus ook op het positieve, trek het eventuele scheve beeld dat ze hebben recht.

Benoem dat de situatie waarin we nu zitten **tijdelijk** is. Herhaal dit vaak tegen jezelf en je kinderen.

Zorg voor jezelf! Als je je angstig of overstuur voelt, neem dan tijd voor jezelf en neem contact op met familieleden, vrienden en anderen in je omgeving. Maak tijd om dingen te doen die je helpen ontspannen.