

How2Talk2Kids in tijden van corona...

De corona-crisis heeft impact op ieders leven, van klein tot groot. Jullie kinderen zijn thuis. Ouders die in de zorg werken, zetten zich maximaal in... We maken ons zorgen voor onze geliefden, voor onze grootouders, de kwetsbare mensen in de samenleving...

Een dikke pluim voor al het zorgend personeel, alle winkelmedewerkers (voeding), de jeugdzorg-medewerkers (leefgroepen blijven open), alle begeleiders/leerkrachten die instaan voor de noodopvang van kinderen... Een dikke pluim voor deze en alle noodzakelijke beroepen, die essentieel blijven! Vanuit de thuisbasis blijft de opvoedingswinkel gezinnen ondersteunen, je staat er niet alleen voor in de opvoeding van de kinderen in deze tijden... Telefonische EHBO-gesprekken (Eerste Hulp bij Opvoeden ☺), tips per mail, eventueel whatsappen, facetimen... het blijft mogelijk.

Hoe kan je nu met je kind praten over deze corona-crisis, volgens de principes van How2Talk2Kids?

Enkele tips...

1. **Wees eerlijk!** Wees ook niet bang om eerlijk te zijn t.o.v. vragen van je kind – we maken dit SAMEN voor de eerste (en hopelijk laatste) keer mee. Kinderen zijn heel sensitief, ze voelen wel als wij zelf stress hebben of angstig zijn... Het is OK om aan te geven dat je het ook allemaal niet zo goed weet en misschien ook wel een beetje bang bent.
2. **Straal vertrouwen uit:** geef aan dat de dokters en verpleegsters van ons land zich goed voorbereid hebben, dat ze heel goed werk leveren, dat ze er allemaal keihard voor willen gaan. Hier kan je ook verwijzen naar alle steunacties, en kinderen hierin betrekken: #mercivanuitmijnkot, elke avond applaudisseren om 20u, helpen door tekeningen te maken voor iemand in je buurt die zorg draagt...
3. **Verwoord je eigen verlangen** (zoals "ik wou ook dat we terug konden gaan werken, terug naar school konden gaan, terug op bezoek konden bij oma...", dat nodigt je kind uit om ook zijn eigen verlangens en angsten te verwoorden
4. **Bied uitlaatkleppen aan:** Heeft je kind het zichtbaar (of onderhuids) moeilijk met de situatie? Uitlaatkleppen, zoals: buiten uitrazen en lopen, misschien boksen op een boksbal, tegen een kussen mogen slaan, een tekening maken van hoe "stom" hij/zij deze nieuwe situatie vindt...
5. **Geef aan dat we SAMEN dit moeten doormaken,** dat we SAMEN moeten werken en dat ieder van ons ook een heel belangrijk steentje kan bijdragen om de verspreiding van dit lelijke beestje. Dan kan je hen uitleggen wat wij allemaal kunnen/moeten doen, o.a. alle hygiënische maatregelen, en kaderen waarom we contact moeten vermijden. In deze link vinden jullie een mooi verhaaltje ("de Corona's op gezinsvakantie" door Eline Claeys) voor kinderen:

https://www.youtube.com/watch?v=VADCv4FOPwA&fbclid=IwAR1yk95CcbLb_WKXA-yn2VTs1vP95FyTXgDXAL1vO-cHjC1rM7VW6RQObg

6. **Familievergadering** helpt om afspraken te maken om het gezellig te houden thuis, nu we verplicht zijn tot telewerken/thuis-schoolwerk
 - a. Eerst algemeen: hoe kunnen we ervoor zorgen dat we thuis fijn samen zijn, de komende weken? Je kan hen betrekken om algemene afspraken te maken rond de sfeer die jullie in huis willen (b.v. elkaar helpen, ruzies maken is normaal, maar hoe maken we het weer goed... enz.)
 - b. Dan concreter: hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen kan doen wat hij moet doen, dat het leuk blijft voor iedereen thuis? Want niet alleen de kinderen zullen ook voor school moeten taakjes doen, de ouders moeten ook kunnen thuiswerken en daarboven op is er het huishouden, eten maken enz... o.a. verdelen taken, momenten dat mama/papa aan het werk is en niet gestoord mag worden, afspraken omtrent wanneer het kind je mag storen als je aan het werk bent, blokken van schoolwerk inbouwen, momenten van spelen/bewegen inplannen
 - c. Tot slot: maak SAMEN een schema, een dagstructuur, waar ieder zich aan wil houden
 - i. Tijden opstaan/slapengaan in de week en tijden opstaan/slapengaan in het weekend
 - ii. Schoolwerk blokken
 - iii. Blokken dat mama/papa aan het werk is
 - iv. Beweging en sport momentjes – een gezonde geest in een gezond lichaam ☐
 - v. Pauze nemen (liefst SAMEN)
 - vi. Schermtijd momentjes: en hierin mag je in deze bijzondere tijden echt wel flexibeler zijn, echt wel !
7. **Ik heb jouw hulp nodig!** Wijs erop dat jij, als ouder, de hulp van je kind ook zal nodig hebben (b.v. in het huishouden, als je aan het telewerken bent)
 - a. Doe dit met PLUSTAAL (dit is vanuit een bemoedigende, positieve grondhouding): ik vertrouw erop dat jij dit kan, ik geloof in jou
8. **Doe af en toe iets onverwachts en gebruik humor:** het is al ernstig genoeg, bouw zeker momentjes in om de batterij op te laden, ga even samen naar buiten in de tuin, neem samen pauze, neem samen een tien-uurtje of een vier-uurtje...
9. **Me-time/zelfzorg:** Als het je even zelf teveel wordt en je voelt dat je eigen kookpunt bereikt is, ga zelf even naar buiten, neem afstand, drink een kop koffie, kruip even op het toilet... Het is helemaal OK dat het je ook eens even teveel wordt...

Heel veel succes bij deze nieuwe, uitdagende opdracht die ons nu noodgedwongen opgelegd wordt.

Like zeker de facebookpagina van OpvoedingswinkelHaspengouw, hier zullen we geregeld tips en tricks (hoe kinderen bezig houden, hoe vertel ik over corona, help, ze maken constant ruzie...) op posten...

En heb je nood aan een luisterend oor: bel me dan, mail me gerust om een telefoongesprekje, een videochat in te boeken ☺

Heel veel moed !!!

#Zorggoedvoorelkaar #SamenSTERKtegenCorona

Tips voor ouders door:

Ilse Veraa

Gezinscoach – Triple P trainer
Opvoedingswinkel Haspengouw
CKG De Hummeltjes

Gazometerstraat 7
3800 Sint-Truiden – België

0492/27 72 91

ilse.veraa.ckg@hummeltjes.be

Bronnen

Webinar "How2Talk2Kids in tijden van corona" van 19/03/2020, door Heleen de Hertog en Wieke Sieverts. How2Talk2Kids.nl