**Hoe kunnen we kinderen steunen in de Coronacrisis?**

**- tips & handvatten voor het werken met kinderen in de BSO –**

*Op 19 april openen de BSO’s hun deuren weer. Na lange tijd gesloten te zijn geweest (en alleen open te zijn voor noodopvang) mogen alle kinderen weer naar de buitenschoolse opvang. Net als bij de kinderdagopvang, de gastouderopvang en het basisonderwijs worden er wel aanvullende maatregelen genomen. Daarom kan het zo zijn dat de opvang er toch wat anders uit ziet dan voorheen, bijvoorbeeld omdat kinderen (tijdelijk) in een andere groep worden opgevangen. Dit kan ook leiden tot vragen bij kinderen. In onderstaand artikel geven we tips en handvatten om hierover in gesprek te gaan met kinderen, op een manier die past bij hun leeftijd en ontwikkeling.*

***Kinderen in de Coronacrisis***

Alle kinderen worden geconfronteerd met Covid-19. Het staat ook buiten kijf dat er zorgen zijn over de negatieve impact van de maatregelen op de mentale gezondheid en ontwikkeling van kinderen. Kinderen worden immers allemaal geraakt door de maatregelen rond Corona.

Maar: ieder kind is anders, reageert anders, ervaart anders. Ook is de draagkracht van de omgeving waarin kinderen opgroeien verschillend. Daarom is het belangrijk dat er in het contact met kinderen ruimte is voor die verschillen en voor nuance.

***Zorgen & angsten; praat erover***

Kinderen zijn noodgedwongen bezig met ‘niet-mogen’, terwijl ze zouden moeten ontdekken en onderzoeken. Het fysiek afstand moeten houden werkt, naast letterlijke afstand, bovendien ook sociale en emotionele afstand in de hand, terwijl een gevoel van sociaal-emotionele veiligheid voorwaarde is om te komen tot ontwikkeling.

De werkelijkheid is dat er steeds meer kinderen angstig zijn; om ziek te worden, om anderen ziek te maken. Ze voelen zich verantwoordelijk voor andermans gezondheid en soms zelfs andermans leven.

Ook zijn er kinderen die last hebben van de angst en stress van volwassenen om hen heen.

In onderzoek door het AMC wordt ook bevestigd dat kinderen meer slaapproblemen, boosheid, somberheid, angstgevoelens en verdriet ervaren. En hoewel ‘normale’ angstgevoelens horen bij de ontwikkeling van een kind, hebben ernstiger angst- en stemmingsproblemen gevolgen voor het functioneren en de ontwikkeling van kinderen.

 “Kinderen hebben behoefte aan veiligheid, hoop en toekomstperspectief in deze coronatijd”, zegt Bjorn Wansink, docent sociale wetenschappen aan de Universiteit Utrecht. “Praat met het kind over zijn gevoelens, geef hem de feiten die hij nodig heeft, zodat zijn fantasie niet met hem aan de haal gaat en zorg voor een zo normaal mogelijke planning.”

Ook pedagoog Bas Levering stelt dat het heel begrijpelijk is dat kinderen angstig worden en benadrukt: “In ieder geval niet zeggen dat er niks aan de hand is. Kinderen zijn niet gek en zien ook wel dat er enige zorg om hen heen bestaat over het nieuwe virus. Ga er dus realistisch mee om en praat erover met ze.’’

***Met kinderen in gesprek***

Je kunt kinderen helpen door met ze in gesprek te gaan. Als een kind begrijpt wat er aan de hand is, dan biedt dit veiligheid. Hoe praat je met een kind over Corona en de situatie eromheen? Het belangrijkste is: stel vragen en luister naar het kind. Wees eerlijk over het Coronavirus en de situatie, zonder het kind bang te maken.

***10 Tips NJI om met kinderen in gesprek te gaan***

* Tip 1. Stel vragen

Praten begint met vragen stellen aan het kind over corona en de situatie eromheen. Bijvoorbeeld: “Wat vind jij ervan dat…” Stel open vragen waar het kind méér op kan antwoorden dan alleen ja of nee. Zo kom je erachter waar het kind over nadenkt en of het kind zich zorgen maakt.

* Tip 2. Wees eerlijk

Waarschijnlijk stelt het kind ook vragen aan jou over het coronavirus of over dingen die ermee te maken hebben. Wees eerlijk zonder het kind bang te maken. Heeft het kind zorgen? Geef aan dat je die zorgen begrijpt en stel het kind gerust. Zeg niet dat er niets aan de hand is. Een kind merkt aan veel dingen dat het gewone leven nu anders is dan normaal.

* Tip 3. Houd je antwoord kort

Blijf met je antwoord zo dicht mogelijk bij de vraag van het kind. Ga niet uitweiden. Pas het aan de leeftijd en karakter van het kind aan. Voeg niet teveel informatie toe. Check of jouw antwoord voldoende is. Bijvoorbeeld: “Heb je daar nog meer vragen over…?”

* Tip 4. Leg uit waarom dingen nu anders gaan

Waarom mogen we weer niet naar school? Waarom werken papa en mama thuis? Waarom dragen papa en mama een mondkapje? Gebruik hulpmiddelen, zoals het Jeugdjournaal of een corona-prentenboek, om dit uit te leggen op een manier die past bij het kind. Kinderen kunnen zich vaak beter aanpassen in nieuwe situaties dan volwassenen. Ben je hiervan bewust tijdens het uitleggen. Wat jij lastig vindt, hoeft voor je kind soms geen enkel probleem te zijn.

* Tip 5. Geef aan wat het kind zelf kan doen

Het kind kan de coronacrisis niet oplossen. Maar het kind kan wel helpen: door goed handen te wassen en anderhalve meter afstand te houden van andere mensen. Het kind kan ook helpen om de sfeer thuis en op de opvang goed te houden. Of door een tekening te maken voor oma of de oude mensen in de buurt.

* Tip 6. Blijf erover praten

Heb je al vaker gepraat over corona? Blijf dat doen. Zo blijf je in gesprek en weet je wat er in het kind omgaat. Kies een spontaan moment, bijvoorbeeld als jullie samen de tafel dekken. Of knoop een gesprekje aan als het kind jou een vraag stelt.

* Tip 7. Let op het gedrag van je kind

Gedrag en de houding van je lichaam zeggen soms meer dan duizend woorden. Het gedrag kan laten zien dat er vragen of emoties zijn, waarvoor kinderen de woorden niet kunnen vinden. Kijk naar het kind: zie je aan zijn gedrag, lichaam of houding dat het kind zich misschien wel zorgen maakt? Bespreek dit en stel hier vragen over. Is het kind bijvoorbeeld stiller of meer terughoudend dan normaal? Stel daar een vraag over. Bijvoorbeeld; “ik merk dat je wat stiller bent, wil je me vertellen waar je aan denkt?”

* Tip 8. Heb aandacht voor gevoelens

Kinderen kunnen in deze situatie stiller, angstiger of misschien bozer zijn dan normaal, dat is heel logisch. Benoem en erken die gevoelens; hun gevoel is écht en het mag er zijn. Bespreek dit met elkaar om erachter te komen welke gedachtes en vragen bij deze gevoelens horen. Dit kan weer helpen om de situatie beter te snappen en om hier goed mee om te gaan.

* Tip 9. Sluit je gesprek positief af

Benoem wat er goed gaat. Vraag wat het kind leuk vindt aan deze bijzondere tijd. Of vraag wat het kind de afgelopen tijd over zichzelf of over de wereld heeft geleerd. Vertel ook wat jij fijn vindt in deze tijd en wat jij hebt geleerd.

* Tip 10. Let op meeluisteren

Wees je ervan bewust dat kinderen vaak automatisch meeluisteren met gesprekken tussen volwassenen over de coronasituatie. Of ze luisteren mee met het journaal voor volwassenen. Hierdoor kan een kind bang worden. Het krijgt teveel informatie. Let hier bewust op.

Bron: <https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Ouders/Praten-over-coronavirus/Praten-met-kinderen-over-het-coronavirus>

***Antwoord geven op vragen***

We leven in een onrustige tijd. De coronacrisis duurt nog voort. Ook kinderen krijgen hiermee te maken. Hoe reageer je op nieuws over het coronavirus waar een kind bij is? Hoe reageer je op vragen van kinderen? Het NJI heeft in aanvulling op bovenstaande tips ook handvatten gepubliceerd om op een goede manier om te gaan met vragen van kinderen. Hiermee kun je goed aansluiten bij de leeftijd en ontwikkeling van een kind.
Bron: <https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Ouders/Praten-over-coronavirus/Antwoord-geven-op-vragen-van-kinderen-en-jongeren>

***Extra gesprekstips van Unicef***

Sinds de uitbraak van het coronavirus zijn er meer meldingen van rassendiscriminatie. Check of het kind hiermee te maken heeft. Heeft het kind last van pesten en discriminatie of pest het kind andere kinderen? Leg uit dat het Coronavirus niets te maken heeft met hoe iemand eruit ziet, waar hij vandaan komt of welke taal hij spreekt. Pesten is altijd verkeerd. Juist nu is het belangrijk om aardig te zijn voor elkaar. Voor kinderen is het belangrijk te weten dat mensen elkaar helpen en steunen. Vertel hen dat bijvoorbeeld dokters en verpleegkundigen alles op alles zetten om te zorgen dat we veilig zijn. Het kan voor kinderen geruststellend zijn te weten dat mensen meeleven en actie ondernemen.

Bron: [Unicef.nl](https://www.unicef.nl/nieuws/2020-03-15-hoe-praat-ik-met-kinderen-over-het-coronavirus)

***Boekentip***

Knaplab heeft een werkboekje uitgegeven waarin concreet, helder en met voorbeelden en opdrachten uitleg wordt gegeven aan kinderen over corona.

Bron: <http://hetknaplab.be/corona>

 ***Een luisterend oor en tips voor ouders***Het kan ook zijn dat je als pm-er ervaart dat een ouder van een kind bij jou op de bso even iemand nodig heeft. Om te sparren, een luisterend oor of stoom afblazen. Via bijgevoegde link vind je op alfabetische volgorde een overzicht van organisaties die voor ouders klaarstaan.

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Ouders/Praten-over-coronavirus/Een-luisterend-oor-voor-jou-als-ouder>

Ook kun je ouders attenderen op deze tipsheet:
<https://www.vakbladvroeg.nl/wp-content/uploads/2020/03/Tipsheet-coronavirus-en-gezin.pdf>

Ellen Monteban, pedagoog BMK
Nienke Willering, pedagoog BOinK