

Voor alle ouders en verzorgers met jonge kinderen

### **Wat en hoe vertel je je kind over het Corona Virus?**

Zowel ouders als (jonge) kinderen maken zich zorgen over het Coronavirus. Nu hij/zij niet meer naar zijn of haar vertrouwde opvang of school kan, is de impact direct voelbaar. Hieronder wat praktische tips over hoe in gesprek te gaan met je kind over het Coronavirus.

#### **1) Wees eerlijk en praat erover.**

Kinderen voelen aan ons ouders en verzorgers aan dat er iets speelt. Wellicht hebben ze een deel opgevangen van het journaal dat aanstond of alleen onze emotie bij het bekijken van het nieuws. Je kunt bijvoorbeeld noemen: *'Er is in Nederland, en in de wereld, een virus. Dat virus heet Corona. Een virus kun je niet zien, maar je kunt er wel ziek van worden. Je geeft het virus door met hoesten en niezen en aanraken. Als (oude) mensen ziek worden, worden ze bijna allemaal weer beter. De kans dat jij ziek wordt is heel klein. Scholen en de opvang zijn nu dicht om het virus te stoppen. Wij kunnen gewoon lekker blijven knuffelen met elkaar.* Kijk goed naar hoe je kind op deze informatie reageert en geef je kind ruimte om vragen te stellen. Bij een angstige reactie probeer dan gerust te stellen en onwaarheden te ontcrachten. Als je kind over de regen buiten begint of dat hij nu wil knutselen, ga dan mee in deze afleiding. Je kunt er vanuit gaan dat je kind je gehoord heeft.

Indien kinderen van ouders en verzorgers willen weten wat de symptomen zijn, bespreek die dan (koorts, moeilijk ademen, hoesten). Ook hierbij van belang uit te leggen dat als je deze symptomen hebt, je ook gewoon verkouden kunt zijn. Mocht je kind meer vragen hebben, zoek deze dan samen informatie op het internet of geef aan dat je het niet weet en er later op terug komt. Zorg dan ook dat je er later op terug komt. Wees eerlijk over de risico's als kinderen hier vragen over stellen, maar benadruk wat we allemaal kunnen doen om de risico's te verkleinen.

#### **2) Wat kun je doen?**

Handen wassen is ook voor kinderen erg belangrijk. Leg aan je kind uit hoe hij dit kan doen. Probeer het ontspannen en leuk te houden; bijvoorbeeld een liedje zingen tijdens het handen wassen (*Olifantje in het bos* of *Er is er een jarig* of een ander liedje). Deze liedjes duren ongeveer 20 seconden, de aangeraden duur voor het handen wassen.

De stappen zijn:

- Handen nat maken en daarna wat zeep pakken.
- Wrijf de handpalmen tegen elkaar.
- De vingers wassen en de huid ertussen.
- De nagels in de handpalm wrijven.
- De rug van je hand en polsen ook wassen.
- Spoel af met water.

#### **3) Geef het goede voorbeeld.**

Kinderen volgen ons voorbeeld en zijn gevoelig voor onze emoties. Wees bewust van je eigen emoties bij het brengen van het nieuws, maar ook daaromheen. Wissel informatie over het coronavirus dus af met praten over andere dingen. Door te hoesten en niezen in je elleboog en regelmatig handen te wassen geef je het goede voorbeeld.