

Hoe extra stress vermijden bij kinderen tijdens de coronacrisis?

De coronacrisis zorgt bij de ganse getroffen bevolking voor een gevoel van onrust of zelfs angst. Het verloop van de crisis is onvoorspelbaar en dat brengt extra stress met zich mee. We zitten met enorm veel vragen en krijgen maar met mondjesmaat antwoorden. Ons gewone leventje staat plotsklaps op zijn kop.

Voor heel wat kinderen, al dan niet met psychische moeilijkheden en/of een ontwikkelingsstoornis, zorgt deze crisis nog voor extra stress: omdat ze dit gebeuren moeilijker kunnen plaatsen, omdat structuur doorbroken wordt, omdat de onvoorspelbaarheid te groot is, enz.

Met deze tips probeer ik een aantal handvaten aan te reiken om het stresspeil van deze kinderen laag te houden. Dit document is zeker geen toverformule, ieder kind is en reageert immers anders, maar hopelijk is het wel een inspiratiebron.

BASISRUST : ‘Een gezond evenwicht tussen mogelijkheden en uitdagingen’

→ **Zorg voor een ‘veilig’ gevoel.**

Misschien jaagt deze crisis u ook wel de stuipen op het lijf, maakt u zich zorgen over kwetsbare familieleden of over uw eigen (werk)situatie. Toch is het belangrijk die angst niet steeds te delen met kinderen. Bespreek penibele situaties liever met volwassenen.

→ **Zorg voor verduidelijking.**

Kinderen zitten net als uzelf ook met heel wat vragen. Niet al die vragen kunnen of moeten worden beantwoord. Ondertussen is er op het internet al wel heel wat betrouwbare informatie te vinden die een antwoord geeft op de volgende vragen.

- Wat is het coronavirus?
- Wie kan het krijgen?
- Waar en wanneer zijn al mensen besmet geraakt?
- Hoe kunnen we besmet raken?
- Wat zijn de symptomen?
- Wat moeten we doen als we (denken) besmet (te) zijn?
- Wat kunnen we doen om besmetting te vermijden?

Ook zijn er al nuttige filmpjes en verhalen in omloop om de coronacrisis bespreekbaar te maken bij kinderen. Bekijk steeds kritisch dat wat u wil tonen ook geschikt is voor het kind in kwestie.

→ **Stel gerust, maar vertel geen leugens.**

Kinderen behoren niet tot de risicogroep, dus daarmee kan een kind al gerust worden gesteld. Wil dit zeggen dat een kind niet besmet kan geraken en niet ziek kan worden? Nee! Wees daar dus eerlijk over. Kinderen die wat ouder zijn en cognitief sterk zijn, kan u eventueel kaarten of cijfers tonen.

Benadruk steeds dat het nemen van de voorzorgsmaatregelen kan helpen om besmettingen te voorkomen. Vertel ook dat de drastische maatregelen die nu worden genomen, zoals het opschorten van lessen, er voor moeten zorgen dat minder mensen besmet raken. Vergelijk het besmetten met ‘tikkertje’ spelen. Als je met een grote groep het spel speelt en iedereen die een ‘tik’ krijgt mag ook zelf mee tikken, dan heb je veel kans om ook ‘getikt’ te worden. Zo gaat het met het virus eigenlijk ook.

→ Ga slim om met de gigantische informatiestroom op televisie, internet en sociale media.

Tot voorkort nam niemand het woord 'corona' in de mond, tenzij voor een biertje te bestellen. Vandaag gaat het woord tientallen keren over onze lippen. In het nieuws wordt bijna voortdurend over de coronacrisis gepraat en sociale media worden overspoeld met reacties, beelden, mopjes, Bescherm kinderen door hen niet de hele tijd aan deze informatiestroom bloot te stellen. Ga zelf ook niet constant op informatiejacht. Belangrijke info komt sowieso bij ons terecht.

→ Toon begrip voor emotionele reacties.

Heel wat kinderen gaan in deze periode misschien emotioneler reageren in situaties dan op andere momenten. Dit heeft te maken met de stress die de bovenhand neemt en er in ons hoofd voor zorgt dat er sneller en feller wordt gereageerd op emoties. Extreme gevoelens van verdriet of boosheid zijn daarom niet uitgesloten. Toon begrip, wees geduldig maar wees ook consequent.

→ Zorg dan weer voor rust, dan weer voor uitdaging.

Als kinderen overprikkeld raken, bijvoorbeeld door de stroom aan informatie of door een ander dagverloop dan normaal, gun hen dan van tijd tot tijd rust. Rust samen uit, lees een boek, kijk een vrolijke film, ga naar buiten... Maar blijf kinderen ook (intellectueel) uitdagen. Laat ze op allerlei manieren bijleren. Maak oefeningen voor school, speel een spel, knutsel iets in elkaar, puzzel...

STRUCTUUR : 'Plannen in tijden van onzekerheid'

→ Zorg (indien mogelijk) voor een visuele dagplanning.

Kinderen die extra nood hebben aan structuur zijn zowel op school als thuis gebaat bij een dagplanning. Maak een lijst met daarop in chronologische volgorde de activiteiten die op het programma staan voor die dag. Op de website www.sclera.be kan u honderden gratis pictogrammen vinden om zo'n dagplanning visueel te maken. Bij de allerkleinsten kan ook met foto's worden gewerkt. Bij oudere kinderen zijn geschreven woorden vaak voldoende.

→ Laat ruimte voor 'onduidelijkheid'. Benoem 'onduidelijkheid'.

We weten niet hoe de coronacrisis verder zal verlopen. Eigenlijk leven we daarom van dag tot dag. Het is dan ook onmogelijk om kinderen nu al een beeld te geven van hoe de komende weken er precies gaan uitzien. Dit is ook OK. Benoem dit echter steeds duidelijk. (bv. We weten nog niet wat er woensdagnamiddag op de planning staat, maar ik ga dit zo snel mogelijk vertellen wanneer het voor mij ook duidelijk is.)

→ Help met het plannen van schoolwerk en/of activiteiten.

Voor veel kinderen is het moeilijk om een zinvolle invulling te geven aan hun dagen wanneer ze niet op school zijn en nergens anders naartoe kunnen. Help hen met het kiezen van activiteiten om de dag door te komen. Voor de moeilijke kiezers maakt u zelf een keuze of beperkt u de keuzes best. Bij oudere kinderen kan het samen plannen van het schoolwerk ook belangrijke ondersteuning zijn.

→ Verduidelijk (plotse) veranderingen in het dagverloop.

Dat de dagplanning de komende tijd nog vaak zal veranderen is zeker niet ondenkbaar. Probeer deze veranderingen tijdig mee te delen indien mogelijk en verduidelijk ook steeds waarom iets verandert. Probeer veel veranderingen op korte tijd te vermijden.

→ Zorg steeds voor duidelijke regels en afspraken. Pas ze consequent toe.

Het mag dan allemaal wel iets 'anders' zijn de komende tijd, duidelijke regels en afspraken blijven wel belangrijk om de orde te bewaren. Voer indien nodig extra regels in. (bv. handen meermaals wassen per dag, snuiten in papieren zakdoekjes, ...) Durf ook van bestaande regels afwijken. (bv. langere schermtijd in functie van schoolwerk, ...) Geef steeds uitleg aan deze veranderingen!

COMMUNICATIE : 'Concreet communiceren om meer duidelijkheid te kunnen geven'

→ Wees alert voor het 'niet' of 'anders' begrijpen van informatie.

Sommige kinderen, zeker kinderen met ASS of ADHD, zullen bepaalde informatie niet of onvoldoende begrijpen. Ga daarom steeds na of deze kinderen de gegeven boodschap echt hebben begrepen. Laat hen informatie in eigen woorden navertellen.

→ Communiceer voldoende maar 'overlaad' hen niet.

Deze kinderen hebben nood aan extra verduidelijking en heldere taal, geef hen die dan ook. Vermijd echter van teveel informatie te willen geven. Ook dit kan voor verwarring en stress zorgen. Ga bijvoorbeeld niet proberen om verduidelijking te geven aan onduidelijkheden door allerlei hypothesen te formuleren. Hier heeft het kind in kwestie ook geen boodschap aan.

→ Vermijd dubbelzinnig of figuurlijk taalgebruik en kies voor duidelijke lichaamstaal.

Niets zo vervelend dan in een stresssituatie een boodschap te krijgen die onduidelijk is. Korte, concrete en éénduidige taal is het best. Zeg wat je bedoelt en doe ook wat je zegt.

→ Maak taal visueel.

Zoals ik al aangaf in het onderdeel 'structuur' kan het soms handig zijn om dingen te visualiseren. Een dagplanning met pictogrammen van de verschillende activiteiten is vaak duidelijker dan een dagplanning die enkel mondeling wordt meegedeeld of enkel uit geschreven woorden bestaat. Maar ook het tonen van de activiteiten die kinderen kunnen doen kan hen bijvoorbeeld helpen met het zien van de verschillende mogelijkheden en het maken van keuzes.

→ Werk met korte boodschappen. Deel instructies in deeltjes op of maak stappenplannen.

Dit is misschien eerder een tip voor de leerkrachten, maar kan ook zeker nuttig zijn voor ouders die kinderen bijvoorbeeld willen helpen met schoolwerk. Bij een complexe opdracht kan het handig zijn om in stapjes te werken om structuur en overzicht te bewaren. Met een stappenplan voor het maken van een werkstuk kan een kind gemakkelijker zelfstandig aan de slag dan met een open opdracht.

OMDENKEN : Een 'mindful' benadering van de crisis'

→ Durf ook de positieve kant van deze crisis te bekijken.

We zijn zo gewoon van 'gejaagd' door het leven te gaan. We zijn constant blootgesteld aan zoveel prikkels. Deze crisis laat ons ook een beetje vertragen en teruggaan naar de essentie van het leven: zorgdragen voor onszelf, voor onze kinderen en voor anderen.

→ Leef in het hier en nu. Maak niet teveel plannen. Doe gewoon ook leuke dingen.

Durf genieten van de kleine dingen. Maak tijd voor uw kinderen thuis: speel samen gezelschapspelen, verzin een eigen toneel of dansje, lees samen een boek, maak een filmpje voor grootouders of overgrootouders, doe samen klusjes en ga af en toe de natuur in.

Alle tips nog eens op een rijtje ...

BASISRUST

- Zorg voor een 'veilig' gevoel.
- Zorg voor verduidelijking.
- Stel gerust, maar vertel geen leugens.
- Ga slim om met de gigantische informatiestroom op televisie, internet en sociale media.
- Toon begrip voor emotionele reacties.
- Zorg dan weer voor rust, dan weer voor uitdaging.

STRUCTUUR : 'Plannen in tijden van onzekerheid'

- Zorg (indien mogelijk) voor een visuele dagplanning.
- Laat ruimte voor 'onduidelijkheid'. Benoem 'onduidelijkheid'.
- Help met het plannen van schoolwerk en/of activiteiten.
- Verduidelijk (plotse) veranderingen in het dagverloop.
- Zorg steeds voor duidelijke regels en afspraken. Pas ze consequent toe.

COMMUNICATIE :

- Wees alert voor het 'niet' of 'anders' begrijpen van informatie.
- Communiceer voldoende maar 'overlaad' hen niet.
- Vermijd dubbelzinnig of figuurlijk taalgebruik en kies voor duidelijke lichaamstaal.
- Maak taal visueel.
- Werk met korte boodschappen. Deel instructies in deeltjes op of maak stappenplannen.

OMDENKEN :

- Durf ook de positieve kant van deze crisis te bekijken.
- Leef in het hier en nu. Maak niet teveel plannen. Doe gewoon ook leuke dingen.