

CORONA SURVIVALKIT



Beste ouders,

Het zijn moeilijke en onzekere tijden, ook voor ons als volwassenen. Voor jullie kinderen is het geen evidente periode en mogelijks zullen ze dan ook anders reageren dan we van hen gewoon zijn. Vooral jongere kinderen hebben vaak nog niet de taal of mogelijkheden om zelf over hun angst of twijfel te vertellen. “Moeilijk” gedrag stellen is voor hen vaak de enige manier om te tonen dat er iets scheelt, het is hun manier van stress-ontlading.

Met deze survivalkit willen we ouders en kinderen graag wat bijstaan in de komende, soms wat lastige weken. Op deze manier willen we onze verantwoordelijkheid als school blijven nemen en zorg op afstand blijven bieden. We proberen hier wat tips mee te geven om hier zo goed mogelijk mee om te gaan.



Hoe communiceer ik met mijn kind?

Luister naar je kind, geef het gevoel dat ze gehoord worden, laat hen vragen stellen.

- Praat op niveau van je kind.
- Praat open en eerlijk. Geef ook toe als je zelf geen antwoord hebt. Ga samen op zoek naar antwoorden.
- Minimaliseer het probleem niet.
- Laat ook onzekerheid toe, het zijn nu éénmaal onzekere tijden waarin niemand echte voorspellingen kan doen.
- Hou je aan feiten, het heeft geen zin voorspellingen te doen want die leiden enkel tot meer onduidelijkheid.



Welke informatie geef ik wel en niet?

- Kinderen hebben recht op correcte informatie.
- Laat jonge kinderen niet meekijken naar het ‘volwassenen’ journaal. Er zijn tegenwoordig heel wat alternatieven op maat van kinderen → bijvoorbeeld: Karrewiet (www.ketnet.be/kijken/karrewiet).
- Ga in gesprek met je kind, ga in op de vragen die ze stellen. Deze vragen geven aan welke info ze precies willen.
- Vermijd complexe verklaringen, deze kunnen voor meer verwarring zorgen.

- Probeer hen ook duidelijk te maken dat niet alle info klopt, er ook foute verhalen circuleren.
- Gebruik filmpjes, verhaaltjes, websites, ... die gemaakt zijn op kindermaat om het Coronaverhaal te vertellen.

<https://www.youtube.com/watch?v=VADCv4FOPwA> (kleuters)

<https://www.zitdazo.be/post/kinderfilmpje-legt-coronavirus-uit> (lagere school)



Hoe ga ik om met de gevoelens van mezelf en mijn kind?

- Kinderen moeten emotioneel nog groeien en leren dagdagelijks van voor hen belangrijke personen. Hoe mama, papa, juf, ... omgaan met gevoelens is een belangrijke leidraad voor kinderen.
- Scherm je kind niet af voor negatieve gevoelens. Pijn en verdriet horen bij het leven en moeten ook hun plaats krijgen. Als kinderen hier goed mee leren omgaan, maakt het hen sterker als volwassene.
- Laat je eigen angst en bezorgdheid zien in bijzijn van je kind. Vertel ook dat je je zo voelt en waarom dit zo is.
- Vertel hen dat het oké is om bang, bezorgd, ... te zijn en waarom ze dat vermoedelijk zijn (bv: oké om bang te zijn dat oma ziek zou worden, je ziet oma graag en wil niet dat haar iets overkomt).
- Overspoel je kind niet met je eigen angst of bezorgdheid. Je kind komt naar jou voor rust en veiligheid, niet omgekeerd.



Mijn kind raakt snel overspoeld door negatieve gevoelens en gedachten:

- Probeer extreme woorden (nooit, altijd, iedereen, niemand) uit je eigen communicatie te houden, probeer genuanceerd te vertellen. Probeer deze woorden ook uit hun communicatie te halen.
- Stel hen ook gerust door te wijzen op de positieve kanten van de Corona-maatregelen (bv: door de scholen en winkels te sluiten zullen er minder mensen ziek worden).
- Minimaliseer hun zorgen niet, doe niet alsof hun bezorgdheid of angst niet nodig is, er niet mag zijn, ...
- Duidelijkheid en het gevoel gehoord te worden, geeft een gevoel van rust en veiligheid.
- !In geval van crisis (bijvoorbeeld naaste die ernstig ziek wordt, opgenomen wordt): neem contact op met de hulplijn van de school



tele-vincentrum 0468/25 19 29

Leerlingen en ouders kunnen ook op clbchat.be terecht op maandag, dinsdag en donderdag van 17-21u en op woensdag van 14-21u.



Het belang van structuur:

Het belangrijkste is dat je zorgt voor regelmaat en structuur; nee je hoeft echt niet van uur tot uur een planning aan te houden net zoals op school. Je bent geen school en hoeft dat ook echt niet te zijn. Dat ga je niet volhouden gedurende enkele weken en is ook nergens voor nodig. Wel is het belangrijk om je kind duidelijkheid te bieden. Dus houd wel een dagritme vast zoals je normaal ook doet zoals aankleden, ontbijten, lunchen en avondeten, bedtijd en tussendoor de spelletjes en activiteiten of buiten spelen. Hierdoor krijgt je kind ook houvast en weet het waar het aan toe is.



Omgaan met veranderingen:

- Deze onvoorspelbare periode gaat gepaard met veel veranderingen. Denk maar aan de geplande uitstapjes, verjaardagsfeestjes en familiebezoeken die niet kunnen doorgaan. Voor kinderen is het niet altijd gemakkelijk om dit te begrijpen en dit uit zich in soms heftige emoties.
- Het is belangrijk om hierover openlijk te communiceren.
 - Noem en beschrijf de verandering in duidelijke, concrete taal.
 - Toon begrip voor hun gevoelens.
 - Luister ook naar jouw kind en ga samen op zoek naar een alternatieve activiteit om de teleurstelling wat op te vangen.
 - Het is zeer belangrijk om het kind mee te laten beslissen.
- Om de schuld niet zozeer bij jullie als ouder te leggen, kunnen jullie samen een coronabeestje knutselen. Deze kan je bij de kalender hangen zodat het visueel wordt voorgesteld dat zolang dit beestje aanwezig is, de geplande activiteiten niet kunnen doorgaan. Zo is het duidelijk dat het coronabeestje de baas is over de kalender.
- Geef ook aan dat de activiteit zeker nog later zal doorgaan en dat ze dus niet zomaar geschrapt wordt. Je kan ze eventueel in een spaarpot stoppen of naast de kalender hangen (prentjes voor de kleuters, tekst voor de lagere schoolkinderen).



Verveling:

Soms lijkt het ook wel eens alsof een kind zich verveelt terwijl dit mogelijks niet zo is. Misschien denk je dat je kind zich verveelt omdat hij/zij in de zetel hangt, ligt, op z'n hoofd staat, ... en volgens jou eigenlijk niets doet. Maar... misschien is dit gewoon een momentje om te ontspannen?

Hoewel verveling gezond is, is mentale gezondheid voor iedereen in het gezin natuurlijk ook belangrijk. Sommige kinderen weten geen blijf met hun verveling waardoor het voor het gezin ook lastig kan worden!

Wat kan zoal voor verveling zorgen bij een kind?

- Verandering van ritme of structuur
- Te weinig prikkels of uitdaging
- Alleen spelen is moeilijk of wil liever samen spelen
- Te veel mogelijkheden waardoor het kind niet kan kiezen
- Misschien heeft het kind nood aan een babbel, een knuffel of een compliment

Ga na voor je kind hoe het komt dat hij/zij zich verveelt en speel er op in.

Wacht even met ideeën aan te reiken, laat het kind zelf eerst nadenken over ideetjes/activiteiten. Je kan eventueel vragen stellen zoals: "hoe kunnen we ervoor zorgen dat je terug vrolijker wordt?". Is het voor jouw kind heel moeilijk om zelf iets te bedenken, bied dan zeker jouw hulp. Vraag bijvoorbeeld aan het kind of hij/zij het fijn zou vinden dat je met hem/haar meedenkt.



Wat als het even wat minder goed gaat?

Tips om je kind hierbij te helpen:

TIP 1: maak een piekerdoosje of piekerbootje:

Heb je het gevoel dat jouw hoofd helemaal vol zit? Dat wil zeggen dat je niet kan stoppen met nadenken, je je veel zorgen maakt en het gevoel hebt dat jouw aan- en uitknop niet goed meer werkt. Je kan moeilijk slapen, hebt hoofdpijn, je wordt snel boos of verdrietig en je weet niet altijd waarom.

Schrijf of teken de dingen waaraan je veel denkt en die jou een vervelend gevoel bezorgen.

Steek deze in een zelfgemaakt piekerdoosje. Als deze briefjes in de doos zitten, kan je daar over praten met mama of papa. Praat je er liever eens over met een juf, dat kan zeker ook!

Vraag dan aan mama of papa om eens een mailtje te sturen of te bellen naar tele-vincentrum



0468/25 19 29



Hoe kan je een piekerdoosje maken?

Zoek een doosje, potje, kistje of iets anders dat je kan sluiten. Zoek wat papier of andere spulletjes om jouw piekerdoosje te versieren (blinkers, stickers, veertjes, ...). Het is niet erg als jullie dit niet hebben. Met stiften kan je ook mooie tekeningen maken.

Het is jouw piekerdoosje dus jij mag beslissen hoe het eruit ziet.

Je kan je gedachten ook tekenen of opschrijven op een groot blad papier en dit dan vouwen tot een bootje. Laat dit bootje drijven in jouw bad of vijver in de buurt.



TIP 2: Maak een eigen dagboek:

Het is allemaal wat speciaal en uniek wat wij nu meemaken. Door een dagboek bij te houden, kan je later nog eens lezen wat je elke dag hebt gedaan. Je kan er ook in tekenen.

Door je gedachten in een dagboek te schrijven, wordt je hoofdje weer wat leeggemaakt.

Zoek een schriftje of knutsel zelf een boekje.

Als je eens een voorbeeldje wil zien, kan je hier een kijkje nemen:

<https://www.zitdazo.be/overmij>

Hier enkele vraagjes die je in jouw boekje kan schrijven:

- Wat vond je leuk vandaag? (je kan daar ook een leuke tekening van maken)
- Hoe voel ik mij vandaag?
- Hoe tevreden was je van deze dag?
- Hoe was het weer vandaag?
- Is er iets speciaal gebeurd?

TIP 3: Maak een lachmerrie van jouw nachtmerrie:

Heb je een enge droom gehad en kan je deze maar niet vergeten?

Misschien kan je eens proberen om een grappige versie van jouw nachtmerrie te tekenen? Zo kan je lachen en wordt het een 'lach'merrie.

TIP 4: Probeer rustig te worden:

Wanneer we boos, bang of verdrietig zijn, voelen we ons soms wat raar.

Jouw lichaam voelt wat verstijfd aan en we zijn in de war. Als we dit voelen, zijn we gespannen. Om ons terug ontspannen te voelen, moeten we proberen rustig te worden.

Hieronder enkele ideetjes om ons terug helemaal goed te voelen:



- *Neem een warm bad of douche*

Lekker warm water zorgt ervoor dat de spieren in ons lichaam weer helemaal rustig en ontspannen zijn.



- *Ontspanningsoefeningen:*

Deze oefeningen helpen ons na te denken over wat met onze spieren te doen.

Zo worden we terug de baas over ons lichaam en is er terug wat plaats in ons hoofd.

Als het goed weer is, kan je deze oefeningen ook buiten in de tuin doen.

OEFENING 1

-Sluit je ogen en tel rustig tot 10

-Adem diep in en uit en maak je zo groot mogelijk

-Maak van jezelf een pakje (maak je klein) en pak jezelf ook vrolijk uit (spring recht)

-Doe je ogen dicht en stel je een fijne plek voor (ergens waar je graag bent)

-Maak vuisten en laat ze los

-Denk aan 5 dingen die je leuk vindt

OEFENING 2

-We gaan lekker languit op onze rug liggen ... zorg dat je genoeg ruimte hebt om je heen. Duw je hoofd heel hard tegen de grond, alsof je je hoofd in de grond wil duwen, en laat weer los ...

-Knijp je gezicht samen en bijt stevig op je tanden ... en laat weer los

-Trek je schouders heel hoog op ... en laat weer los ...

-Knijp heel hard in je handen ... en laat weer los ...

-Duw je benen heel hard tegen de grond ... en laat weer los ...

-Duw je tenen zover als je kunt van je weg ... en laat weer los ...

-Doe nu alles tegelijk, hou je adem in en span je helemaal op ... en "Poeehhh!!" laat alles los ...



- *Luister muziek*

Luister naar jouw favoriete liedjes. Je kan eens gek doen op de muziek en grappige danspasjes verzinnen. Deze danspasjes kan je ook filmen en doorsturen naar familie die je momenteel niet kan bezoeken maar wel mist. Zo maak je hen ook blij.

-Kinderyoga

Yoga is een manier om te ontspannen.

Kinderen kunnen dit ook doen maar op een veel leukere manier!

Je kan het alleen doen of met jouw broer, zus, mama of papa.

Het ziet er soms een beetje gek uit maar 'ssst' niemand kan jullie zien!



Struisvogel

Je zit op handen en knieën.
Je vingertoppen wijzen naar binnen.
Tik met je voorhoofd de grond aan.
Doe dit een aantal keer.



Schorpioen

Je zit op handen en knieën.
Leg je onderarmen op de grond en verstrengel je vingers. Zet je tenen in de grond en duw je billen in de lucht. Strek je rechterbeen in de lucht, alsof het een staart is.
Doe hetzelfde met je andere been.



Rups

Je zit op je knieën. Buig voorover en leg je armen gestrekt voor je op de grond.
Schuif je bovenlichaam naar voren en steun op je armen.
Schuif je benen naar voren en verplaats je handen een stukje naar voren.
Schuif zo verder door de ruimte.



Hond

Je zit op handen en knieën.
Zet je tenen in de grond en duw je billen in de lucht.
Strek je armen en benen.
Zet je voeten plat op de grond.
Kijk naar je buik.



Kaars



Pizzapunt



Kiekeboe



Krijger



- *Kleur een mandala*

Mandala's zijn kleurplaten, maar geen gewone. Het woord 'mandala' betekent 'magische cirkel'. Mandala's helpen je te concentreren of te ontspannen. Vraag aan mama of papa om eentje af te printen op deze websites.

Heb je geen printer, kan je er ook zelf eentje proberen te tekenen of probeer een mandala te maken met elementen uit de natuur. (takjes, blaadjes, steentjes)

<http://www.mandalakleurplaten.nl/kindermandalakleurplaten.html>

<https://www.leukvoorkids.nl/kleurplaten/mandala-kleurplaten/>



Contact met familie en vrienden:

Het is belangrijk dat er de komende weken aandacht wordt gegeven aan 'social distancing'. Dit wil zeggen dat we voldoende afstand moeten houden van elkaar om de verspreiding van Corona te beperken.

Dit wil echter niet zeggen dat we geen sociaal contact meer mogen hebben, integendeel. We hebben sociaal contact nodig om ons goed te blijven voelen. We blijven dus best contact houden met onze omgeving, al zal dit op een andere manier moeten dan we gewoon zijn.

Hierbij enkele tips:

-Doe alsof je een reporter bent en neem een interview af bij je ouders. Knutsel eerst een leuke microfoon en stel hen dan vragen zoals:

Wat maakte jou blij als kind?

Wat is je mooiste herinnering?

Was je wel eens bang als kind?

Aan wie van je klasgenoten van vroeger denk je nog wel eens?

Wat deed je graag als kind?

...

(Idee uit het boek: 'Een boek vol gevoelens en 1 goudvis' van Marjan Gerarts en Deborah Van der Schaaf)

-Maak een filmpje met Playmobil, Duplo, Lego, ... en stuur het naar je vriendjes. Zij kunnen misschien een vervolg maken op jouw verhaal.

-Spreek elke dag een leuke boodschap in voor je grootouders, vrienden, ...

-Neem contact op met je vrienden via telefoon, Snapchat, Instagram, Tiktok, ... Vraag dit wel eerst aan mama en papa.

-Maak een tekening, schrijf een brief, ...

-Maak een lijst van wat je samen met je vrienden/familie wil doen na deze periode;

-Stuur elke dag een foto naar je vrienden/familie van het leukste, gekste, creatiefste dat je vandaag gedaan hebt, ...

TOT SLOT:

Het is belangrijk om ook het goede en positieve te blijven zien. Put kracht uit zaken die wel goed lopen, waar je wel controle over hebt. Wees blij met de kleine dingen. Kijk naar welke goede dingen deze situatie met zich meebrengt (meer tijd voor elkaar, minder was omdat de kinderen de hele dag in pyjama lopen, ...)

Zorgen voor anderen kan zolang je ook goed voor jezelf zorgt!

Bronnen: CAR Impuls VZW
www.mamaliefde.nl