

# Opvoeder zijn in tijden van Corona

Door het Corona virus en alle maatregelen zit je als gezin meer op elkaars lip. Je kinderen zijn de hele dag thuis, je bent zelf thuis aan het werk of moet je juist in alle bochten wringen om opvang te regelen om zelf nog op je werk aan te komen. Voor je kinderen ben je opvoeder, leerkracht en speelmaatje tegelijk. En dat terwijl je kinderen van slag zijn door de verandering en het ontbreken van structuur van school. Daar komt eventuele de bezorgdheid over het virus en hoe nu verder nog bij.

Genoeg ingrediënten om als opvoeder én kind behoorlijk gestrest te raken.

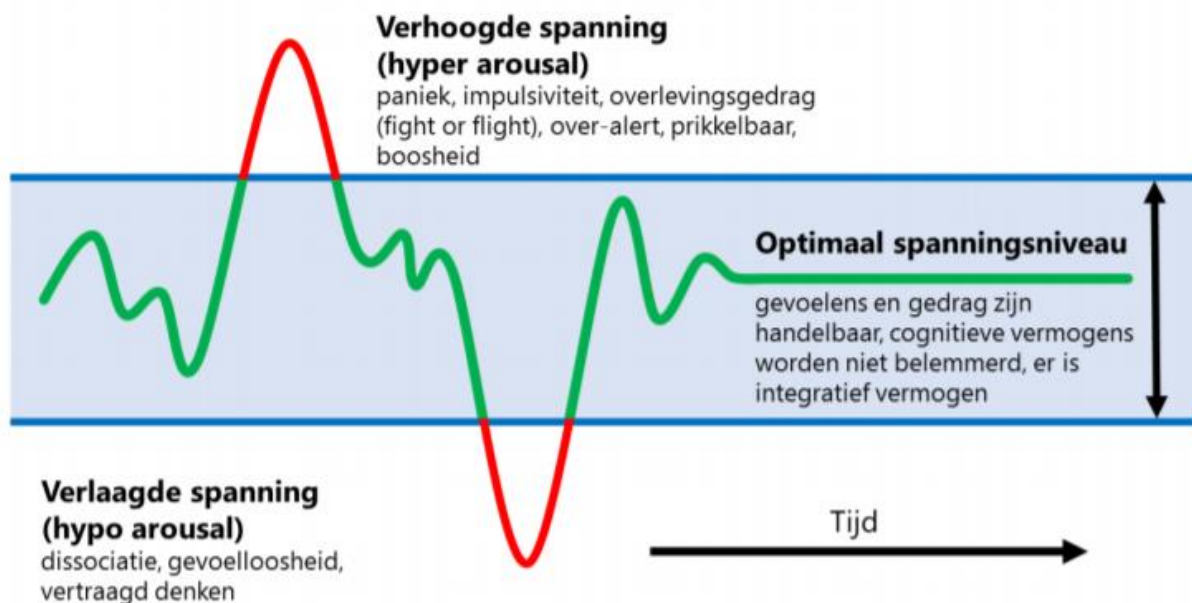
*Hoe ga je daarmee om?*

## Stress en je brein

Hieronder zie je hoe stress werkt in je brein. Onder ideale omstandigheden zit je stress netjes binnen de lijntjes. Je hebt dan een 'kalm brein'. Je kan nog goed nadenken, relativëren, van een afstandje naar je problemen kijken en je emoties kan je beheersen.

Wanneer de druk toeneemt en voor langere tijd aanhoudt, zoals nu gebeurt, is er kans dat je stress buiten het lijntje schiet. Je 'stress-brein' gaat aan. Je kan minder hebben, bent sneller geïrriteerd, boos, van slag, alert en kan niet altijd goed nadenken voor je reageert.

Het is van belang dat je bij jezelf leert herkennen wanneer je in je 'stress brein' schiet, maar ook dat je weet wat jou helpt om weer te zakken en in je 'kalm brein' te komen. Denk aan een time-out, een uitlaatklep zoeken, muziek luisteren, even met iemand erover praten, afleiding zoeken. Vaak weet je zelf het beste wat bij jou het beste werkt.

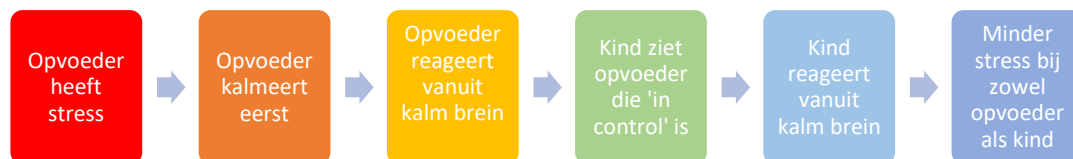


## Kinderen en stress

Bij kinderen werkt dit eigenlijk precies zo. Alleen, omdat kinderen zo afhankelijk zijn van hun opvoeders om de wereld om zich heen te begrijpen en te overzien, kijken zij bij stress als eerst naar hun opvoeders. Is mama of papa gestrest? Bang? Boos? Dan is er vast iets aan de hand! En dus.. is er vast een goede reden om zelf ook bang, boos of gestrest te zijn. Vervolgens volgt het kind eigenlijk automatisch de lijn van stress van de opvoeder. Met als gevolg: Een overstuur kind én een opvoeder die overstuur en gefrustreerd is.

Ziet het kind aan zijn opvoeder dat hij rustig is, zichzelf onder controle heeft en de situatie aan kan, dan stelt dit het kind gerust: waarschijnlijk is het allemaal oké. En daarmee daalt ook de stress bij het kind weer binnen het lijntje.

Een kind heeft ten opzichte van een volwassene nog veel minder goed geleerd hoe het zichzelf weer moet kalmeren. Daar heeft hij dus jou als opvoeder voor nodig. Zorg dus eerst dat jij jezelf als opvoeder kalmeert, dan kan je ook beter je kind kalmeren.



## Tips voor opvoeders

Om je eigen stress en die van je kind in de hand te houden

- **Zorg goed voor jezelf**
  - Neem een time-out indien nodig, kalmeer eerst zelf
  - Zorg voor genoeg rust momentjes voor jezelf
  - Zorg voor je relatie/ouderschap
- **Zorg voor een duidelijke en afwisselende dagstructuur voor je kinderen en jezelf**
  - Wissel activiteiten met elkaar af
  - Wissel momenten dat jij beschikbaar bent voor je kinderen af met momenten dat zij zichzelf moeten vermaken
  - Maak dagprogramma op papier
- **Leg kinderen uit wat er aan de hand is**
  - Bied uitleg over Corona, wees duidelijk, eerlijk en stel gerust
  - Weet wat je kind weet en denkt: vraag je kind zelf uit te leggen wat er aan de hand is
  - Geef uitleg en woorden aan emoties en gedrag die jij zelf of het kind laat zien.
  - Herstel het contact met je kind als je uit je slof bent geschoten

## Toelichting op de tips

- **Zorg goed voor jezelf**

Zoals je ziet: als je goed voor jezelf zorgt, kan je ook een betere opvoeder zijn en omgaan met de stress van je kind.

- **Neem een time-out indien nodig:** merk je dat je lontje kort is, neem even een time-out om jezelf weer binnen de lijntjes te krijgen. Loop even weg uit de situatie, naar boven, uit de kamer of even een rondje om. De spreekwoordelijke 'even tot 10 tellen'.
- **Zorg voor genoeg momentjes voor jezelf:** Plan door de dag heen momenten dat jij en de kinderen beiden iets voor zichzelf doen, zie onder. Wissel, indien mogelijk en verantwoord, zorgtaken af met andere opvoeders (partner, andere ouder, oppas, familie). Zo kan je het zelf ook beter volhouden.
- **Zorg voor je ouderschap:** Stress heeft ook invloed op hoe jullie als partners/ouders met elkaar omgaan. Bespreek hoe je taken kan verdelen en de situatie draaglijk houdt voor beiden. Ruzie ligt sneller op de loer dan normaal, leg dit ook uit aan de kinderen (zie onder).

- **Zorg voor een duidelijke en afwisselende dagstructuur**

Vaste activiteiten op vast moment op een dag maakt dat kinderen beter weten wat er van hen wordt verwacht en maakt dat zij zich rustiger kunnen gedragen.

- **Wissel activiteiten met elkaar af:** dus wissel knutselen, buitenspelen, lezen, computer/tv, werkjes doen en pauzes voldoende met elkaar af. Scholen komen zelf steeds meer met lespakketten en dagroosters die je kan gebruiken.
- **Wissel momenten** dat jij er voor het kind bent af, met momentjes dat zij zichzelf moeten bezighouden. Wees duidelijk over de tijd die dat duurt (eventueel met een afgesproken tijd, zoals een kookwekker). Zorg dat de tijd vol te houden is voor het kind.
- Voor sommige kinderen helpt het als het **dagprogramma** ergens staat (geschreven of met pictogrammen)

- **Leg kinderen uit wat er aan de hand is.**

Kinderen horen veel maar snappen niet alles. Alles wat zij niet begrijpen vullen zij in met hun eigen ideeën. Vaak met nog veel ergere en engere ideeën dan wij kunnen bedenken. Zo denken kinderen snel dat zij ergens de schuld van zijn, of hebben zij enge fantasie gedachtes over het virus. Kennis en (eerlijke) geruststelling helpt.

- **Leg uit wat het Corona virus is,** waarom de maatregelen nu genomen worden en wat kinderen zelf kunnen doen. Houd het niet weg van kinderen, zij voelen de onrust bij iedereen en bij jou. Leg dus duidelijk en rustig uit wat er aan de hand is. Er zijn veel filmpjes en tv programma's voor kinderen die kunnen helpen bij de uitleg.
- **Vraag je kind zelf eens uit te leggen wat zij denken wat er aan de hand is.** Zo kom je erachter met welke ideeën een kind rondloopt en of zijn ideeën wel kloppen.
- **Geef woorden en uitleg aan dingen die gebeuren.** Ben jij zelf boos, geïrriteerd of bezorgd. Of merk je dit aan je kind of partner, benoem dit naar je kind en geef uitleg wat er aan de hand is. Kinderen snappen hun eigen binnenwereld en die van de ander nog niet goed. Het kan helpen als jij uitleg geeft.
- Het is niet gek als je wel een keer uit je slof schiet, naar je kind of partner, als je beiden moe bent en je kind veel aandacht vraagt. Maar **kom hier op terug**

**met het kind.** Benoem dat je geïrriteerd bent, omdat iedereen een beetje op zijn tandvlees loopt en dat dit niet de schuld is van het kind.

### **Specifieke tips voor contact met pubers**

- Bij jongeren is het belangrijk dat het gesprek over Corona, maar ook wat dit van hen vraagt, open wordt besproken. Neem hen serieus in hun vragen en zorgen en bevrage hen ook wat zij zelf al weten.
- Bespreek samen een passend dagprogramma wat voor hen vol te houden is. Met voldoende afwisseling tussen ontspanning en schoolwerk en afbakening van schermtijd.
- Overleg samen wat mogelijk is in het afspreken met vrienden binnen de richtlijnen van RIVM. Vraag hen zelf ook met voorstellen of ideeën te komen.
- Jongeren hebben beschikking over veel (onjuiste) informatie via social media, wat ook onderling veel wordt gedeeld. Blijf gesprek voeren over feiten en fabels en check samen informatie die zij vinden of horen.

## Links

### Uitleg over het Corona virus aan kinderen

- <https://www.zapp.nl/nieuws/26652-vanaf-vandaag-zapplive-extra>  
ZAPP Live: 'Vanaf vandaag zie je iedere doordeweekse dag tussen 13.00 en 15.30 uur Zaplive Extra. We maken er één grote huiskamer van met al jullie vragen, de laatste updates, tips voor thuis en meer.' NPO
- Filmpje met uitleg voor jongeren kinderen (4-8):  
<https://www.facebook.com/zitdazo/videos/633940244005497/>
- Jeugdjournaal over Corona (8+): <https://jeugdjournaal.nl/artikel/2327156-speciaal-nos-jeugdjournaal-over-het-corona-virus.html>
- Tips van Unicef voor hoe je het gesprek voert met kinderen over Corona, per leeftijdsgroep (uitgewerkt door RTL nieuws)  
<https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5056631/coronavirus-kinderen-maatregelen-praten-tips-unicef-ziekte>

### Tips van de WHO en RIVM

- De WHO geeft tips voor volwassenen en ouders om te dealen met eventuele stress (wel Engelstalig).
  - o Stress bij kinderen [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)
  - o Bij stress volwassenen: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2)
  - o Voor het publiek: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
  - o Er zijn ook Nederlandse video's: <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/videos-downloads>

### Handige ideeën en middelen voor thuis

- 101 tips om kinderen te vermaken thuis. <https://www.leukmetkids.nl/kinderen-thuis-vermaken-tijdens-corona-50-tips-binnen-en-rondom-huis/>
- Voorbeelden voor dagprogramma's en pictogrammen: [www.gratisbeloningskaart.nl](http://www.gratisbeloningskaart.nl)
- Het Nederlands Jeugdinstituut heeft tips voor ouders, kinderen en hulpverleners <https://www.nji.nl/coronavirus>
- Kinderen met Autisme en informatie over Corona, en hoe ze hun dagprogramma kunnen vormgeven. Volg de uitleg filmpjes van 'Geef mij de 5'.  
<https://m.youtube.com/watch?v=vdejJO-PxzQ>