

Praten met kinderen over schokkend nieuws

Tips voor ouders

Kinderen zien in de media op dit moment beelden van wateroverlast, overstromingen, instortende huizen en andere heftige berichten. Wat kun jij doen om het kind te helpen om hier mee om te gaan? Hieronder enkele tips.

Schokkende gebeurtenissen komen voor. Helaas kun je een kind er niet tegen beschermen. Je kunt het kind wel leren omgaan met schokkend nieuws, door erover te praten. Praten over wat je meemaakt helpt om dingen te begrijpen en grip te krijgen op emoties en gedachten. Het helpt bij het oplossen van problemen die je in je verdere leven tegenkomt.

Tips voor praten met kinderen tot 6 jaar

Tip 1: Scherm af

Op deze leeftijd is het goed om het kind zoveel mogelijk af te schermen voor schokkende beelden e.d..

Tip 2: Troost het kind

Jonge kinderen uiten zich vooral via spel, tekenen en hun gedrag. Ze zijn te jong om schokkende nieuwsberichten te begrijpen maar voelen wel de spanning en emoties die zo iets bij de mensen om hen heen oproept. Vaak uit zich dat in claimend, angstig gedrag. Troost het kind en vertel in eenvoudige woorden dat de mensen geschrokken zijn van iets dat is gebeurd. En dat het weer overgaat.

Tip 3: Wees eerlijk

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 4: Probeer het kind af te leiden

Wat ook goed kan werken is ze te laten zien wat er wél leuk is aan water en regen. In water kan je zwemmen, op varen, in plassen springen na een regenbui enz.. Het lijkt misschien alsof je ze voor de gek houdt, maar het werkt goed om ze af te leiden.'

Tips voor praten met kinderen van 6 tot 12 jaar

Tip 1: Stel (open) vragen

Niet alle kinderen stellen uit zichzelf vragen over dingen die ze meemaken. Veel kinderen in deze leeftijd kunnen nog moeilijk onder woorden brengen wat ze voelen en wat ze willen weten. Het helpt om concrete vragen te stellen; Heb je gehoord of gezien wat daar gebeurd is? Wat vind jij daarvan...? Wat denk jij dat er is gebeurd... etc.

Tip 2: Toon interesse

Luister op een manier die je kind aanmoedigt om te vertellen; Neem voldoende tijd om het antwoord van het kind af te wachten. Toon interesse in zijn of haar belevingswereld door vragen te stellen over wat hij of zij denkt en voelt.

Tip 3: Wees eerlijk

Neem het kind serieus maar stel hem of haar ook gerust door de zeldzaamheid te benadrukken. Leg uit dat dingen in het nieuws zijn, juist omdat ze niet vaak voorkomen.

Tip 4: 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. Gaat het om een jong kind? Voeg niet teveel informatie toe. Check of jouw antwoord voldoende is. Bijvoorbeeld: 'Heb je daar nog meer vragen over...?'

Tip 5: Let op het gedrag van het 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 6: 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. Gebruik daarbij bijvoorbeeld emotiekaartjes.

Tip 7: Sluit je gesprek positief af

Benoem wat er goed gaat.

Tip 8: Let op meeluisteren

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