

Wat vertel ik aan de kinderen?

Een gesprek met je kind over de heftige gebeurtenissen in bijvoorbeeld Utrecht is een lastig gesprek. Bij kinderen onder de vijf jaar is het beter om nare onderwerpen uit het nieuws zoveel mogelijk bij ze weg te houden. Zorg er dus voor dat ze niet naar televisie kijken of op internet zitten zonder dat er een volwassene bij zit. Is je kind toch op de hoogte van de gebeurtenissen en heeft hij vragen? Geef dan uiteraard antwoord, maar geef niet meer informatie dan noodzakelijk. En probeer uitleg te geven in een voor je kind bekende verhaalvorm: slecht versus goed.

1. Luister naar je kind

Laat je kind de leiding in het gesprek nemen. Ieder kind reageert anders op heftig nieuws. Stel je kind vragen en laat hem vertellen. Probeer erachter te komen wat je kind heeft gehoord, maar ook wat hij ervan vindt. Doe dit niet voor het slapen gaan, maar tijdens een rustig moment, zoals vlak voor het avondeten of wanneer jullie samen het speelgoed opruimen.

2. Ruimte voor emoties

Je kind is waarschijnlijk behoorlijk geschrokken van het nieuws, logisch. Geef je kind de ruimte om gevoelens te uiten en te bespreken. Door over het nieuws te praten (of misschien wel schrijven of tekenen) geven kinderen nieuws een plekje. Laat je kind merken dat het niet erg is dat hij boos, bang of verdrietig is.

3. Feiten

Blijf bij de feiten. Kinderen zijn nieuwsgierig en willen vaak heel veel dingen weten. Beantwoord alleen de vragen die je kind stelt. Als hij meer wil weten, komen er vanzelf meer vragen. Geef eerlijke antwoorden en stel je kind gerust. Laat gruwelijke details, zoals hoeveel doden er zijn, vooral achterwege. Heeft je kind toch verschrikkelijke beelden meegekregen? Laat hem erover vertellen.

4. Geen dagelijkse kost

Het is belangrijk om te benadrukken dat dingen die in het nieuws voorkomen, vaak dingen zijn die bijna nooit gebeuren. Doordat zo'n aanslag als in Brussel bijna nooit gebeurt, is het groot nieuws en praat iedereen erover. Leg je kind uit dat er nu veel cameraploegen en verslaggevers in Brussel zijn en dat je het hierdoor overal op tv en social media ziet. Maar dat betekent niet dat het overal gevaarlijk is en dat dit vaak gebeurt.

5. Positiviteit

Vertel ook aan je kindje dat de slachtoffers worden geholpen door hulpverleners en dokters in het ziekenhuis en ze helpen weer beter te worden. Vertel ook dat de politie er alles aan doet om de daders te pakken. Vaak willen kinderen iets doen bij onrecht. Ze kunnen een tekening maken of een verhaal schrijven. Het kan kinderen ook helpen er met andere kinderen te praten wat zij ervan vinden. Zo zien ze dat ze niet de enige zijn die boos zijn, of het eng vinden.

6. Waarom?

Kinderen weten vaak meer dan wij denken. Waarom hebben die mensen dit gedaan? Een vraag waar kinderen soms zelfs al een antwoord op hebben. Het zijn terroristen, ze willen mensen bang maken. Als ouder hoef je niet op elke vraag een antwoord te hebben, want zelf weten we ook niet altijd waarom iemand ons bang wil maken. "Er is nog veel onduidelijk" of "Dat zoekt de politie nog uit", zijn ook antwoorden.

7. Filter het nieuws

Bekijk en deel zelf niet teveel (gewelddadige) beelden (waar je kind bij is). Houd het bij de feiten, luister naar je kind, maar bescherm ze voor de heftige beelden waar je kunt. Wat je kind wel en niet wil zien, kan hij vaak goed aangeven. Met oudere kinderen kun je bijvoorbeeld samen hun social media accounts filteren, zodat ze bepaalde filmpjes en berichten niet zien.

8. Bang

Als je merkt dat je kind bang wordt van het nieuws, kijk dan even wat minder. Doe dit niet te opvallend, want dan wil je kind juist kijken. Leg de krant weg of ga eten terwijl het nieuws net begint.

9. Het leven is ook leuk

Het is belangrijk om te praten over heftige gebeurtenissen, maar het is zeker ook heel belangrijk om te laten zien dat het leven ook leuk is. Doe een spelletje, kijk samen een vrolijke film of vertel een leuk verhaal aan je kindje. Niet alleen voor je kind, maar ook voor jezelf is het een goede afleiding van alle nare gebeurtenissen.

Bron: * <https://www.mamaenzo.nl>

* <https://visie.eo.nl>

* <https://www.jmouders.nl>