OOK KINDEREN VOELEN DE CORONASTRESS

'ONZE ROL IS *het normale bieden*'

De coronacrisis gaat niet ongemerkt aan kinderen voorbij. Ouders hebben misschien angst voor het virus of geldzorgen, de vakantie gaat niet door en je mag opa en oma niet knuffelen. Sommige kinderen verliezen zelfs iemand in hun omgeving. Welke impact heeft de coronastress op kinderen en hoe kan jij er als pedagogisch medewerker goed mee omgaan? Pedagoog Marieke Griepink van de SWK Groep: 'Onze rol is het normale bieden.'

TEKST CARLA OVERDUIN

De kinderen zijn weer terug in de opvang, maar alles voelt nog steeds anders. Hoe groot is de impact van de stress op kinderen? 'Dat is per kind verschillend', zegt Marieke. 'Het hangt af van het temperament van het kind, de leeftijd, de thuissituatie en hoe ouders ermee omgaan. Al die factoren hebben effect op het welbevinden van het kind. Het begint met kijken en luisteren naar de ouders. De een kwam opgelucht met: "Zo blij dat het voorbij is", de ander vond het juist een knusse tijd thuis.'

JONGENS EN MEIDEN: DOENERS EN PRATERS

Het is bekend dat jongens en meisjes anders omgaan met verlies en stress. Hun behoefte is hetzelfde: het kind wil de emoties uiten en heeft steun en troost van de volwassene nodig. Maar de uiting kan anders zijn. Meisjes zijn soms teruggetrokken, willen praten, huilen. Jongens zijn doeners, die matten zich liever af tijdens een potje voetballen en komen dan uitblazend op het bankje naast je toch los. Let wel: dit is generaliserend. Niet elk meisje of elke jongen reageert zo. Kijk wat het kind nodig heeft.

Zitten ze goed in hun vel, is hun gedrag anders: boos, teruggetrokken, onrustig, huilen ze veel? Als pedagogisch medewerker heb je een signalerende functie.'

4-5 JAAR

Kleuters zijn alweer een stapje verder. 'Zij stellen meer vragen. Zij realiseren zich dat ze oma niet mogen bezoeken. Ze hebben misschien als peuter het VVE-thema *Hat-sjoe* gehad, wat het abstracte begrip ziek-zijn concreet heeft gemaakt. Bij hen is het vooral gevoelsmatig, zij zitten veel in hun fantasiewereld, maar voelen wel spanning. Geef ze de tijd. Observeer het gedrag. Duurt het lang of is het extreem, kijk dan wat het kind nodig heeft. Laat kinderen lekker veel buiten spelen. Dat is goed voor ons allemaal. Natuur, buitenlucht betekent ontspanning.'

7-8 JAAR

De meeste gevolgen heeft de pandemie voor kinderen vanaf 'Jeugdjournaal-leeftijd', een jaar of 7, 8. Marieke: 'Hun wereld wordt groter en steeds die dodenaantallen in het nieuws kan zorgen voor angsten. Wij kunnen als volwassenen relativeren, als het ware kansberekenen, maar een kind kan dat niet. Als ouderen doodgaan aan corona, wordt oma dan ook ziek? Hierin kunnen we als volwassenen begeleiden, de kinderen helpen om dit te relativeren.' Zet een positieve toon door te vertellen wat er allemaal wordt gedaan om te zorgen dat mensen niet ziek worden en dat je zelf ook mee kunt helpen. 'Vertel kinderen: was je handen, houd afstand, we gaan veel naar buiten om weerstand op te bouwen. Daardoor krijgen ze grip.'

EERLIJK ZIJN

Eerlijkheid tegen kinderen van elke leeftijd is belangrijk. Geef een duidelijk antwoord op vragen, waarbij je de informatie aanpast aan de leeftijd van het kind. Marieke: 'Deze handvatten zijn niet anders dan wanneer een kind in de groep kanker of een ongeluk krijgt. Pedagogisch medewerkers hebben het in hun professionele leven waarschijnlijk al vaker meegeemaakt. Nu is corona geen incident, iedereen heeft ermee te maken, overal zijn de coronamaatregelen, dus de vragen kunnen terugkeren. Blijf eerlijk.'

'Houd de gewone regels en structuur aan, dat geeft kinderen houvast'

Beschouw kinderen niet als zwakke mensjes die je moet beschermen, adviseert de pedagoog. 'Kinderen zijn flexibel, hoewel dat enorm kan verschillen. Het ene oorlogskind is levenslang getraumatiseerd, terwijl het andere een relatief gewoon leven heeft. Een gevoelig kind dat nachtmerries krijgt van de coronaberichten moet je misschien niet het Jeugdjournaal laten kijken. Een groepsgebesprek in de bso over corona is dan wellicht ook geen goed idee. Kijk wat welk kind nodig heeft.' Mariekes advies: 'Ga de kinderen opnieuw verkennen. Sta stil, kijk en luister. Het leven is zo anders nu; grote kans dat er verhalen loskomen. Luister, praat met elkaar en geef de kinderen een rol: dit kan jij doen.'

VEILIG

De rol van de kinderopvang is nu extra belangrijk. 'Veel kinderen zijn heel blij dat ze weer naar de opvang gaan en veel kindercentra hebben ook gevierd dat we weer bij elkaar zijn. Dat is een goede houding. In periodes van verliesverwerking is een van onze functies: laten zien dat het leven doorgaat, dat je weer gewoon kind mag zijn. Misschien hebben kinderen thuis wel onveiligheid gevoeld. Ouders die probeerden thuis te werken, ruzies

Sommige kinderen hebben ongelooflijk goed gedijt, bij anderen leverde de coronacrisis spanningen op. Dan kan het een zware tijd geweest zijn voor het kind.'

0-4 JAAR

Bij omgaan met stress en ernstige situaties is de leeftijd van het kind belangrijk. 'Baby's hebben geen weet van een pandemie, maar voelen wel de stress van ouders. Baby's en dreumesen waren ook de opvang een beetje vergeten en moesten wennen. Geef ze daar de tijd voor. Peuters zijn zich evenmin echt bewust van wat er in de wereld gebeurt, maar krijgen er iets meer van mee. Zij zien en voelen vooral hoe hun ouders en de pedagogisch medewerkers ermee omgaan. Jonge kinderen kunnen zich niet goed verbaal uitdrukken, daarom moet je kijken en luisteren.

TIPS OMGAAN MET DE DOOD

Door het coronavirus zijn vele tienduizenden Nederlanders ziek geworden en duizenden overleden. Stel dat er in de familie van een kind in je groep een opa is overleden. Hoe ga je daarmee om? Enkele tips:

Algemeen

Kinderen rouwen in stukjes. Ze leven in het nu. Diep verdriet wordt afgewisseld met uitgelaten plezier. Jonge kinderen begrijpen niet goed wat 'dood' is, zien het als iets tijdelijks. Naarmate ze ouder worden komen er meer vragen en snappen ze meer. Alle kinderen voelen de stress en het verdriet van de volwassenen. Wat is jouw rol? Verwennen hoeft niet, houd in de kinderopvang juist de gewone regels en structuur aan, dat geeft kinderen houvast. Bied warmte en aandacht. Houd het onderwerp 'dood' niet weg bij kinderen, maar forceer ook geen gesprekken. Wees eerlijk in je antwoorden op vragen.

0-2 jaar

Baby's en dreumesen snappen niet wat er aan de hand is, maar voelen het verdriet en de stress van volwassenen.

Doen: bied warmte en veiligheid.

3-5 jaar

Kleuters beginnen het verschil tussen leven en dood te begrijpen, maar beseffen nog niet dat het voor altijd is. Het kind denkt bijvoorbeeld dat opa slaapt, dat de dood tijdelijk is. Of het kind is het ene moment verdrietig om opa, maar vraagt even later of het morgen bij opa op bezoek mag. Vanaf kleuterleeftijd beginnen kinderen meer vragen te stellen.

Doen: blijf uitleggen, maar neem de leeftijd van het kind als uitgangspunt. 'Opa slaapt', is geen eerlijk antwoord.

6-8 jaar

Jonge schoolkinderen beginnen te begrijpen dat iemand die dood is nooit meer terugkomt. Zij voelen gemis en verdriet. Dat kan verwarrend zijn en een kind bang maken. Gaat iedereen dan dood, papa en mama ook?

Doen: kinderen hebben behoefte aan feiten, beantwoord daarom vragen zoals: hoe gaat een crematie? Leg uit en help kinderen om te begrijpen wat de dood inhoudt.

9-plussers

Kinderen weten inmiddels dat alles wat leeft ook kan sterven. Soms vinden ze gevoelens als angst en verdriet kinderachtig en proberen ze emoties te verbergen. Dat kan je zien in veranderend gedrag; ze zijn lastig of boos.

Doen: bied ruimte voor alle emoties. Kijk of het kind behoefte heeft aan praten, maar forceer niet. Vermijd adviezen of clichés ('alles wordt weer beter'). Bied een veilige sfeer, waarin ze hun gevoelens durven tonen. 'Er zijn' voor het kind is vaak al genoeg.

Meer informatie: *Publicatie Overlijden Kind*, Nederlands Jeugdinstituut, 2015.

kregen, spanningen. Onze continuïteit betekent een veilige basis. Jouw rol is: bied het normale.'

Hoe bied je emotionele veiligheid? Marieke: 'Een kind heeft behoefte aan volwassenen om zich heen die het kan vertrouwen, zoals ouders en pm'ers. Ze zien dat je kalm bent, dat jij weet wat je moet doen, dat je het in de hand hebt. Natuurlijk heb je zelf ook emoties. Het is druk, want kwetsbare collega's blijven thuis, misschien zijn er bij jou thuis spanningen. Die moet je toch grotendeels thuislaten om er niet de kinderen mee te belasten. Heb je last van spanningen, praat er dan over met je leidinggevende of coach. Een pedagogisch medewerker vertelde dat ze een kwartier eerder naar het werk gaat. Even rustig een kop koffie drinken en de spanningen loslaten.'

GA UIT VAN HET POSITIEVE

Bijna twee maanden geen VVE, kwetsbare gezinnen die niet thuis voorlezen, educatieve taalspelletjes doen of beweegvideo's afspelen. Moeten we ons zorgen maken over de extra achterstanden van doelgroepkinderen? Marieke: 'Ga uit van het positieve en van de kracht van kinderen. Kijk objectief, ga kinderen niet van tevoren in hokjes plaatsen. Als je ontdekt dat een kind achterstand heeft opgelopen, dan ga je daaraan werken. Maar vorm niet van tevoren je mening.' <

BOEKTIP

Papa Draak wordt niet meer beter is een mooi prentenboek over verlies. Papa leert Drakie vliegen en vuurspuwen, maar op een dag wordt hij heel ziek.

Schrijfster Sascha Groen is moeder van twee kinderen en getrouwd met Anjo, die op 35-jarige leeftijd ALS krijgt. In haar boek praat ze open over ziekte, dood en rouw en wil ze troost bieden aan kinderen vanaf 3 jaar.

(Uitgeverij Witte Leeuw, ISBN 978 94 92901 68 2, € 14,99)