

CORONAVIRUS EN SELECTIEF MUTISME

Het corona-virus houdt ons aan huis gekluisterd. Dat valt niet mee voor kinderen en ouders. Voor kinderen met selectief mutisme of (sociale) angst en hun ouders brengt dit extra uitdagingen met zich mee. Wat kan je doen om je kind te helpen? Hoe ga je om met de 'kwellers' die corona met zich mee kan brengen? En zijn er ook 'kansen'? Dingen die je kind in deze tijd juist goed kan oefenen of tips die kunnen helpen?



Mijn kind wordt bang van het coronavirus

Kinderen met angststoornissen worden angstig van het nieuws. En geef ze eens ongelijk! Een pandemie is ook beangstigend. Misschien maakt je kind zich zorgen over opa, oma, ouders of over zichzelf? Misschien maakt jij je zorgen? Deze zorgen zijn volstrekt normaal. Toch willen we voorkomen dat ze omslaan in echte 'kwellers'.

8 tips tegen corona-angst-kwellers

1. Vertel over het virus: keep it short and simple

Praat met je kind over corona. Geef eerlijke informatie maar niet teveel en niet te lang. Zie voor advies over uitleg aan je kind [deze pfd](#). Of gebruik [dit boekje](#), het boekje is er in heel veel talen.

2. Toon begrip voor ongerustheid en geef er woorden aan

Veel kinderen kunnen hun angst slecht uiten of uiten het in gedrag. Vaak hebben ze zelf niet door dat ze 'lastig doen' omdat ze iets 'lastig vinden'. Je kunt helpen door emoties voor je kind te verwoorden en te laten weten dat bang zijn niet raar is. *Ik merk dat je je zorgen maakt over ... Dat begrijp ik. Kan je vertellen wat je denkt? Maakt het je bang? ... Dat snap ik hoor. Waar ben jij precies bang voor?*

3. Stel gerust

Geef eerst ruimte om zorgen te delen en er woorden aan te geven. Te snel geruststellen kan je kind het gevoel geven dat angst of spanning er niet mag zijn. Daarna is het tijd voor geruststelling. Angst kan maken dat zorgen zo sterk worden dat de kans dat iets echt gebeurt groter en groter lijkt. Dan is het goed om gerust te stellen.

Kinderen worden bijna nooit ziek van corona. Wij zorgen ervoor dat we niet besmet raken want we blijven goed binnen/wassen onze handen.

4. Controle geeft rust

Aan sommige dingen kunnen we niets doen. Maar er zijn ook dingen waar we controle over hebben. Maak samen eens een lijstje. Wat kan je doen om het virus te bestrijden? [Dit mooie online boekje](#) (downloadbaar) voor kinderen over corona is heel goed bruikbaar bij deze tip en de tips hieronder.

5. Parkeer waar je geen controle over hebt

Makkelijker gezegd dan gedaan. Toch is het goed om te proberen "te parkeren". Als je er niets aan kan doen, heeft het geen zin om er steeds aan te denken. Het helpt niet. Dan kan je proberen je zorgen te parkeren. Schrijf of teken deze "corona-kwellers" op een briefje. Rijdt ze met een autootje naar een parkeerplaats voor "kwellers". Of stop ze in een gesloten doosje. Maak er propjes van en plak ze op. [Deze kleurplaat](#) kun je gebruiken om je eigen 'corona-kweller' te beplakken met propjes. Je kan de kleurplaat ophangen, maar misschien ook juist de 'kweller' letterlijk buiten de deur zetten.

6. Beperk piekermomenten

Sommige kinderen kunnen bijna niet stoppen met piekeren. Probeer het bovenstaande eerst: uitleggen - begrip tonen - woorden eraan geven - geruststellen - parkeren. Helpt dat niet? Probeer dan een piekerkwartier: een kwartier waarin je kind mag vertellen over zorgen. Schrijf ze samen op of teken ze. Als het kwartier om is, sluit je het samen af. Sluit het doosje, berg de tekening op, of maak een prop van de 'kwellers'. Daarna stel je gerust en gaan jullie je richten op de dingen waar je wél controle over hebt. Als je kind buiten het piekerkwartier toch zorgen blijft uiten, probeer ze dan te negeren en te parkeren. Niet inhoudelijk op in gaan, geen antwoord geven op vragen, maar parkeren tot het volgende piekerkwartier. Geef aandacht aan ander, positief gedrag van je kind. Let op dat je vlak voor het slapen geen piekerkwartier meer inlast. 's Avonds ziet alles er wat donkerder uit. Ga dan samen denken aan fijne dingen en spreek af dat het volgende piekerkwartier er de volgende ochtend mag zijn.

7. Help een ander

Kan je kind jou helpen om iemand anders gerust te stellen? Een jonger kind? Een bange knuffel? Zo help je je kind om helpende gedachten te formuleren.

8. Zoek afleiding en doe iets voor een ander

Even wat anders doen, bewegen, verkleeden, voorlezen, lang-vergeten speelgoed uitzoeken, samen koken. Het helpt om gedachten te stoppen. Iets voor een ander doen kan afleiding bieden en helpen tegelijk. Vraag je kind iets te maken (tekening, knutselwerk, filmpje, cake etc) voor een ander. Leg de nadruk niet op iemand die ziek is (dat wakkert zorgen aan) maar op iemand die eenzaam is, of jarig, of een goede vriend(in). Pak het lang-vergeten speelgoed mooi in om het te doneren aan een goed doel en maak er een kaartje bij.



Kansen: oefenen met “Dapper Denken”

Piekeren is naar en pieker-gedachten kunnen behoorlijk kwellen. In het programma “Spreek voor zich” noemen we dat “donder denken”. We helpen kinderen dit te vervangen door “dapper denken”. Dit is een goede tijd om te oefenen met emoties. Het biedt een extra kans om uit te leggen: bang zijn is normaal, emoties mogen er zijn, het helpt om er woorden aan te geven, en het helpt ook om jezelf daarna gerust te stellen of af te leiden met hulp van de tips.

Hoe is het voor jou als ouder/verzorger?

Je gaat door een heftige tijd. Het kan zijn dat je jezelf veel zorgen maakt. Natuurlijk merkt je kind dat. Dat is niet erg. Je bent een voorbeeld voor je kind, bijvoorbeeld door te laten zien dat iedereen wel eens bang is en dat je er over kan vertellen. Vertel gerust wat over je eigen zorgen, maar kies natuurlijk goed wat je wel en niet met je kind wil bespreken. Je wilt geen nieuwe zorgen introduceren. Je bent ook een voorbeeld voor je kind in hoe je je zorgen parkeert en je gaat richten op andere dingen.

Vraag jezelf ook eens af: welk deel van mezelf is nu aan 't woord? Als het je angst is, denk dan aan 't spreekwoord: angst is een slechte raadgever. Is je verstandige en slimme deel in jezelf aan het woord? Die weet wat goed voor je is! Luister daarnaar! Soms is het allebei en is zowel je angstige kant aan het woord, als ook je reëel kant. Kijk dan naar wat voor type je bent. Ben je eerder overbezorgd? Luister dan niet teveel naar je angstige kant, maar vooral ook naar je verstandige kant en kies voor de uitdaging. Je geeft daarmee het voorbeeld: “Ook ik vind het een beetje spannend, maar ik weet wel dat het niet onverstandig of gevaarlijk is.”

Wordt het je toch even teveel? Kijk dan of je je even terug kan trekken. Als je er niet alleen voor staat kan je een wandeling maken. En anders las je een tijd in waarin iedereen even zelf speelt of leest op zijn/haar eigen plekje.

Angst voor de dood bij kinderen

Komt je kind ineens met gedachten over de dood? Schrik daar niet van. Eigenlijk zijn dat hele normale kinderzorgen. Voor gedachten over de dood geldt hetzelfde als voor de ‘corona-kwellers’. Ga het onderwerp niet uit de weg, maar beperk het als het te groot wordt voor je kind. Hopelijk geven de bovenstaande tips je daarin houvast.

Het biedt een extra kans om uit te leggen: bang zijn is normaal, emoties mogen er zijn, het helpt om er woorden aan te geven, en het helpt ook om jezelf daarna gerust te stellen of af te leiden met hulp van de tips. Helaas worden bange gedachten soms toch werkelijkheid en krijg je te maken met verlies van een dierbare. In deze corona-crisis is het extra moeilijk je kind te betrekken bij rouw en afscheid. [Hier vind je goede informatie](#) over dit onderwerp.