



## **Omgaan met verandering en onzekerheid met kinderen**

Het bijhouden van veranderende omstandigheden is al moeilijk genoeg voor volwassenen. Voor kinderen, die verschillende niveaus van volwassenheid en begrip hebben, kan het zelfs nog uitdagender zijn. Daarom zijn open communicatie en luisteren juist nu zo belangrijk.



Als u een kind of tiener in uw leven heeft, overweeg dan deze tips om hen te helpen begrip en veerkracht op te bouwen. Ze zijn geweldig voor ouders, leraren, babysitters en andere vertrouwde volwassenen.

**Begin met luisteren.** Voordat u informatie of advies geeft, moet u ervoor zorgen dat u geen aannames doet over wat het kind al weet of hoe het zich voelt. Luister naar uw kind, geef het de ruimte om te praten en stel niet te veel vragen, want dat kan overweldigend aanvoelen. Valideer hun gevoelens en beantwoord alle vragen die ze hebben.<sup>1,2</sup> Het is oké om te zeggen "we weten het niet" als de wetenschap nog geen duidelijkheid geeft over een onderwerp.<sup>2</sup> Als uw kind moeite heeft om te praten over hoe het zich voelt, moedig het dan aan om het met kunst te proberen of om emoties op te schrijven.<sup>3</sup>

**Wees eerlijk en open.** Vooral voor kinderen op de middelbare school kan het nuttig zijn om uw eigen gevoelens aan te horen. Hoewel u ze niet ongerust wil maken, kan het delen van enkele gedachten en gevoelens hen het gevoel geven dat ze niet alleen zijn. Dit kan ze ook laten zien dat ze niet altijd hoeven te doen alsof alles in orde is of hun gevoelens moeten verbergen. Zorg ervoor dat u ook de manieren deelt waarop u er zelf mee omgaat.<sup>3</sup>

**Houd vast aan een routine.** In een tijd waarin weinig 'normaal' aanvoelt, kunnen routines voor kinderen nog geruststellender zijn dan gewoonlijk. Als ze online les volgen, zorg er dan voor dat ze nog steeds op tijd opstaan en hun normale schooldag volgen.<sup>3</sup> Werk met pauzes om te spelen en als het weer het toelaat, moedig ze dan aan om naar buiten te gaan voor frisse lucht. Maak ook lichaamsbeweging, voldoende slaap en gezonde maaltijden onderdeel van de routine.<sup>4</sup>

**Leer ze zichzelf kalmeren.** Net zoals u kunt kiezen voor hardlopen in uw eentje, een warm bad of meditatie om uw geest leeg te maken als u gestrest bent, kunnen kinderen manieren vinden om zichzelf te kalmeren. Voor sommigen kan afleiding, zoals tekenen of het construeren van een bouwwerk van dekens, werken. Voor anderen kan knuffelen met hun favoriete knuffeldier of wat tijd buiten doorbrengen rustgevend zijn. Moedig hen aan om manieren te vinden om te ontspannen wanneer onzekerheid stressvol aanvoelt.<sup>5</sup>

**Weet wanneer u hulp moet zoeken.** Depressie, angst en andere psychische problemen komen vaak voor in 'normale' tijden. Als uw kind symptomen ervaart of moeite heeft met verandering, zoek dan professionele hulp. Het ondersteuningsprogramma voor medewerkers kan u in contact brengen met een erkende therapeut.<sup>5</sup>



Veerkracht is een vaardigheid die kan worden aangeleerd en dit is een goed moment om kinderen te helpen ontdekken hoe ze met stress, angst en gevoelens van onzekerheid kunnen omgaan. Maar zelfs de meest veerkrachtige mensen ervaren nog steeds moeilijke emoties. Wees er voor uw kind en probeer positief te blijven.<sup>4</sup> Stel uw kind gerust dat zijn of haar gevoelens valide zijn. Zet vervolgens het nieuws een tijdje uit en neem een pauze. Samen sporten, een spelletje spelen of lezen zijn goede manieren om samen tijd door te brengen.



## Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.



1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Available at: [http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19\\_final\\_updated-2-.pdf](http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf). Accessed February 25, 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. Available at: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Accessed February 25, 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. July 1, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Accessed February 25, 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. August 26, 2020. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Accessed February 25, 2021.
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. Available at: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Accessed February 25, 2021.

**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.