

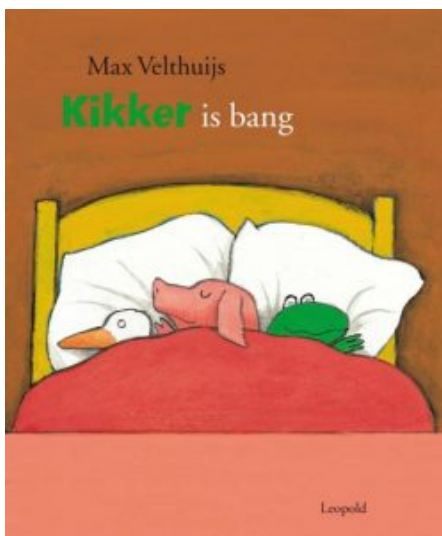
Gevoelens peuters/ kleuters



Angst

De school is dicht. Oma en opa mogen we niet meer bezoeken. We kunnen niet naar de speeltuin. We moeten thuis blijven. Mama en papa zijn heel veel thuis, maar moeten wel werken...

Alle veranderingen van de laatste weken hebben een **grote impact op het leven van kinderen**. Ouders met thuiswerk hebben niet altijd tijd. Voor jonge kinderen kan die situatie **verwarrend** en daardoor mogelijk ook **beangstigend** zijn.



Het is dus logisch dat kinderen in deze abnormale situatie **angstig of onrustig** zijn. En het is belangrijk dat ze die **gevoelens kunnen uiten**.

Dat kan bij peuters en kleuters door te **praten**, te **tekenen** of te **spelen**, of door samen in kinderboekjes te **lezen**.

Dat helpt kinderen om hun indrukken te verwerken.

Neem de angst **serieus**, zonder het te groot te maken.

Ontken het bange gevoel niet en **benoem** dat je ziet dat het bang is. Probeer niet boos op de angst te reageren, maar **ga op zoek naar de oorzaken** en vraag wat het kind denkt dat er zal gebeuren.

Vaak spelen onzekerheid en onwetendheid een rol bij angstige gevoelens. Geef daarom **uitleg** over het virus en de maatregelen die worden genomen en stem dit af op het niveau van het kind, bv. aan de hand van kinderboekjes of online verhaaltjes. Door samen over de angst te praten kan er samen gekeken worden of de (angstige) gedachten van het kind wel kloppen.

Wat kan je doen om je peuter/kleuter gerust te stellen?

Wanneer kinderen schrikken of ongerust zijn, kijken zij naar het gezicht van een vertrouwde volwassene. Wat dat gezicht uitstraalt, bepaalt of het kind angstig blijft of gerustgesteld wordt. Kijk daarom ook eens naar je eigen houding en **probeer het goede voorbeeld** te geven.

Benoem de gevoelens, laat duidelijk aan je kind zien dat je zijn of haar gevoelens **erkent** en het niet erg is om bang te zijn.

Probeer **zelf altijd rustig te blijven**, ook als je kind erg angstig of dwingend is.

Stel je kind gerust dat de scholen na een tijdje weer open gaan en dat ze weer op bezoek kunnen gaan bij oma en opa en naar de speeltuin kunnen.

Zorg ook als ouder voor jezelf! Als je je angstig of overstuur voelt, neem dan tijd voor jezelf en neem contact op met familieleden, vrienden en anderen in je omgeving. Maak tijd om dingen te doen die je helpen te ontspannen.

Blijf bewegen. Bewegen is nodig voor je lichamelijke gezondheid, maar ook je psychische gezondheid. Het is een manier om met frustratie en spanning om te gaan en verveling tegen te gaan. Zeker voor kinderen is het belangrijk om in beweging te blijven en zich 'af te reageren'.