

Hoe oorlogsgeweld en terreur uitleggen aan mijn kind?

Tegenwoordig staan kranten, televisie en internet vol met berichten over terroristen, aanslagen, geweld, ... Ik probeer mijn zoon (8) hier zoveel mogelijk tegen te beschermen, maar ik weet dat hij er toch een deel van oppikt. Hoe leg ik terreurdaden uit aan mijn kind, zonder dat ik hem bang maak?

Uitzonderlijke situatie

Het is normaal dat je als ouder niet goed weet hoe je hiermee moet omgaan. Terreurdaden en verhoogde veiligheidsmaatregelen zijn in ons land gelukkig uitzonderlijke situaties. Doordat beelden en berichten van geweld via allerlei verschillende kanalen verspreid worden (televisie, internet, sociale media), heb je als ouder niet helemaal in de hand wat je kind te zien en te horen krijgt. Je kind verbieden om nog naar een scherm te kijken, werkt niet en wakkert nieuwsgierigheid en mogelijke bezorgdheid wellicht aan. Wel kan je eventueel de internetinstellingen aanpassen, bijvoorbeeld zodat bepaalde websites geblokkeerd zijn of zodat filmpjes niet automatisch beginnen afspelen. Maar omdat je je kind toch niet tegen alle berichtgeving kan beschermen, is de boodschap vooral om je kind goed te begeleiden en informatie te kaderen.

Afstemmen op je kind

Om het gesprek aan te gaan met je kind, kan je best vertrekken van wat je kind al weet. Vraag je kind wat het al gehoord/gezien heeft. Wat denkt het daarvan? Hoe voelt het zich daarbij? Op die manier krijg je zicht op wat er leeft bij je kind en kan je daarop inspikken, je kind geruststellen en eventueel verkeerde indrukken rechtzetten.

Overvraag je kind ook niet. Vooral jonge kinderen kunnen dingen snel vergeten. Als je zelf teveel over 'die gruwelijke beelden' doorvraagt, kan je net problemen creëren. Is je kind bijvoorbeeld erg jong en heeft het geen weet van de gebeurtenissen, dan hoeft je er niet op in te gaan.

Sommige kinderen zijn sneller bang of bezorgd dan andere. Bepaalde gedragingen kunnen een signaal zijn dat je kind ergens mee zit: plots slecht slapen, nachtmerries, opnieuw bedplassen, naspelen van terreur in het spel, agressie of net heel stil en teruggetrokken gedrag.

Wees eerlijk

Het is begrijpelijk dat je als ouder je kind wil beschermen en daarom misschien liever een ander verhaal wil vertellen, maar dat kan verwarring zaaien bij je kind. De kans is groot dat het via media al informatie heeft opgevangen, en die strookt dan niet met jouw uitleg. Liegen kan er op die manier voor zorgen dat je kind zijn vertrouwen verliest en niet meer weet wie het nu moet geloven. Door een uitleg te verzinnen, zorg je er bovendien voor dat er geen kans meer is om met je kind te praten over het gebeuren en zijn/haar vragen.

Kies liever voor een eerlijk gesprek met je kind op een rustig moment, dus niet vlak voor het slapengaan of vlak voordat je kind ergens naartoe moet. Zeker voor jonge kinderen is het een goed idee om ook nadien even in de buurt te blijven, zo voelt je kind zich veilig en ben je bereikbaar voor vragen.

Je kind geruststellen

Houd in je hoofd dat je doel is: je kind geruststellen. Volgende zaken kunnen daarbij helpen:

- Geef informatie op maat van je kind: houd rekening met de leeftijd, de vragen die je kind wel/niet heeft, zijn/haar begrip van de situatie.
- Weet dat een korte uitleg dikwijls volstaat. Teveel aan informatie kan een onoverzichtelijk gevoel geven en kan angst doen toenemen.
- Als je kind angstig is, doe dit dan niet af als aanstellerij, maar geef mee dat het normaal is dat het vragen heeft en zich bezorgd voelt.
- Probeer de zaken niet te minimaliseren (het is heel erg), wel te relativiseren (de kans is heel klein dat zoiets gebeurt).
- Sommige kinderen vragen zich af waarom dit in hun land/stad/school/gemeenschap gebeurt. Maak je kind duidelijk dat het niets met hem/haar te maken heeft.
- 'Angstaanjagende' maatregelen kan je positief kaderen: er worden in ons land extra maatregelen genomen om ervoor te zorgen dat iedereen veilig is, dat er niets slecht gebeurt: er wordt goed voor de mensen gezorgd.

- Maak je kind duidelijk dat het steeds bij je terecht kan met vragen of voor een geruststellende knuffel.
- Sluit het gesprek af met iets positief, bijvoorbeeld een spel of iets dat je kind kan afleiden. Zo verklein je de kans dat het blijft tobben over de gebeurtenissen.

Jonge kinderen

Woorden zoals 'terreur' en 'oorlog' zijn voor jonge kinderen moeilijk te begrijpen. Probeer in de taal van je kind simpel uit te leggen wat er aan de hand is. Je zou iets kunnen zeggen zoals: "Er zijn een aantal mensen die erge ruzie maken. Ze hebben slechte bedoelingen/ze zijn niet flink. Het heeft niets met jou te maken. Het is een ruzie tussen grote mensen, die beter zouden moeten weten." Natuurlijk kan je zelf kiezen welke bewoording goed aanvoelt voor jou en je kind. Vermijd teveel details, zo kan je bijvoorbeeld zeggen dat er mensen gedood zijn, en hoef je niet per se van 'onthoofdingen' te spreken. Voor lagere schoolkinderen bestaat er op Karrewiet een jeugdjournaal waar je, eventueel samen, naar kan kijken.

Tieners

Sommige pubers scheppen graag op met gruwelijke filmpjes door ze te 'liken' of 'delen' op internet. Voor hen zijn het sensationele beelden die onder de aandacht staan. Dit gedrag kan gezien worden binnen hun ontwikkeling: tieners willen graag grenzen opzoeken en stoer overkomen bij hun vrienden. Je kan je tiener meegeven dat je begrijpt dat hij/zij nieuwsgierig is, maar duidelijk maken dat het gaat om geweld dat niet geaccepteerd wordt. Probeer zijn/haar blik te verbreden door samen stil te staan bij de context van de gebeurtenissen en bij wat dit losmaakt bij jullie beiden.

Blijf zelf rustig

Wees zelf terughoudend met het bekijken van beelden van geweld. Want zoals bij veel dingen in opvoeden geldt: wat je niet wil dat je kind doet, moet je zelf ook niet doen. Laat berichtgeving over terreur ook liever niet open staan op je computer.

Voor een kind is het geruststellend om te zien dat mama/papa de zaken onder controle heeft. Het is geen goed idee om zelf angstig of gestresseerd rond te lopen, je kind pikt dit op en kan er zelf ook angstig door worden. Probeer dus vooral zelf rustig te blijven.



Opvoedingswinkel
West-Limburg

0496 87 81 50

www.groeimee.be

www.opvoedingswinkelwestlimburg.be

info@opvoedingswinkelwestlimburg.be

www.facebook.com/opvoedingswinkelwestlimburg