

Met kinderen praten over de oorlog

Tips per leeftijd

Samenvatting van het gelijknamige artikel op bureaujeugdenmedia.nl/blog van 2 maart 2022, door Justine Pardoën.

Vragen? Mail naar info@bjm.nl

Volg ons op:

Twitter : @JeugdenMedia

Instagram : @bureaujeugdenmedia



Tien basistips

- 1** Het Jeugdjournaal is voor 9 tot 12 jaar. Samen kijken is zeer gewenst. Voor jongere kinderen is het dus eigenlijk niet geschikt. Ook niet op school, zeker niet als het om slecht nieuws gaat.
- 2** Probeer eerst zelf je emoties onder controle te krijgen, voordat je met kinderen praat. Sta regelmatig even stil bij hoe jij zelf praat over de oorlog, hoe je reageert op het nieuws en hoe je je voelt. Blijf kalm als je erover praat in het bijzijn van kinderen en pubers, want je 'ondertoon' horen ze beter dan je woorden. Let ook op elkaar, als opvoeders. Roep jezelf eventueel een halt toe als je merkt dat je gaat 'doomscrollen' (te veel blijven hangen in negatieve berichtgeving).
- 3** Bang of bezorgd worden zonder dat je iets kunt doen, is onveilig voor kinderen. Zorg dus dat ze iets kunnen doen of afgeleid worden. Van tekenen, verhalen schrijven, praten met volwassenen, geld ophalen voor giro 555, goede uitleg lezen op websites van het Jeugdjournaal, Kidsweek enz.
- 4** Als je kind een sterke emotie vertoont, ga er dan niet vanuit dat je wel weet waar hij van ondersteboven is. Vraag je kind eerst of hij kan vertellen waaróm hij bang of verdrietig is.
- 5** Maak basisschoolkinderen duidelijk dat de kans dat er in ons land oorlog komt, heel klein is. Vanaf 10 jaar kun je ook uitleggen waarom je dat denkt, door achtergronden van die oorlog te bespreken en te vertalen wat onze regering aan het doen is.
- 6** Blijf alles net zo doen als anders; handhaaf de normale routines (dat geldt voor alle rampen – kinderen hebben baat bij regelmaat).
- 7** Voorkom dat kinderen te veel bewegende beelden zien (tv of TikTok) en bespreek vanaf 10 jaar het verschijnsel nepnieuws. Als je dat lastig vindt, vraag dan of school er aandacht aan besteedt.
- 8** Wees erop voorbereid dat het uitbreken van de oorlog ook oud zeer, zoals herinneringen aan een eerder verlies, of oude angsten naar boven kan brengen. Een kind maakt niet op dezelfde manier als een volwassene onderscheid tussen de ene ramp en de andere.
- 9** Probeer alert te blijven op veranderingen bij je kind. Snijd zo nodig het onderwerp nog eens zelf aan, maar laat je vooral leiden door wat je kind aangeeft.
- 10** Vertel dat er veel mensen bezig zijn om ervoor te zorgen dat de oorlog stopt en dat het leed beperkt blijft. Met bemiddelen en het helpen van slachtoffers en vluchtelingen.

Leeftijdsoverzicht

Baby's, dreumesen en peuters (0-4)

Baby's en dreumesen hebben natuurlijk geen enkel besef van oorlog. Zorg dat ze niets zien en praat nergens over. Ook peuters kun je het beste zoveel mogelijk afschermen van tv-beelden. Ze kunnen vrijwel niets begrijpen van wat ze zien, en het kan ze alleen maar angstig maken. Zelfs een 4-jarige moet je niet meer vertellen dan nodig is. Wat kan die nu begrijpen van dictaturen en kernwapens?

Kleuters (4-6)

- Kleuters denken nog heel egocentrisch: als mama huilt, in paniek of bezorgd is, dan denken ze dat dat met henzelf te maken heeft. Probeer dus te voorkomen dat je kleuter onnodig geconfronteerd wordt met jouw eigen emoties
- Stel kleuters gerust dat de bommen ergens anders vallen en niet hier.
- Probeer alle dingen in ieder geval zoveel mogelijk te blijven doen zoals je dat gewend was. Kijk geen journaal waar ze bij zijn, stel bedtijd niet uit. Zorg voor veiligheid.

Basisschoolkinderen onderbouw (6-10)

- Zorg dat je weet wat ze in de klas horen en sluit daarop aan (overleg tussen ouders en school is belangrijk). Wees voorzichtig, dring kinderen niets op. Kinderen stappen soms met onbegrijpelijk groot gemak over allerlei narigheid heen. Laat dat dan maar zo.
- Kijk eventueel samen naar TikTok (als ze daar al zitten – mag eigenlijk pas vanaf 13 jaar) en geef commentaar op de beelden.
- Als kinderen zich zorgen maken, is dat niet altijd slecht: ze kunnen erdoor aangezet worden om vragen te stellen. Dat geeft aanleiding tot gesprek en de kans om te vragen naar hoe het kind zich voelt. Help ze bij het onder woorden brengen van gevoelens. Ze laten tekenen is nog steeds een goed idee.

Basisschoolkinderen bovenbouw (10-12)

- Kinderen van een jaar of 10 kunnen zich onveilig voelen juist doordat ze al meer begrijpen. Ze stellen vragen en willen bijvoorbeeld alles weten over Poetin, de gasprijzen, de vluchtelingen. Ze zijn bezig een mening te vormen en willen van volwassenen horen wat zij vinden.
- Stel kinderen gerust: relativiseren is nog lastig voor ze. Zoek naar tips voor kinderen op de websites van het Jeugdjournaal en Kidsweek.
- Bespreek dat er veel nepnieuws wordt gemaakt nu: video's en verhalen die niet kloppen, zijn schering en inslag. Vooral ook via TikTok.

Pubers (12-16)

- Sommige pubers zijn ogenschijnlijk ongedaan. Maar de emotionele instabiliteit van pubers, kan er ook toe leiden dat ze zich echt angstig gaan voelen. Neem het serieus. Als pubers emotioneel zijn, vertel dan je als ouders altijd voor hen klaar zullen staan, wat er ook gebeurt.
- Ga op zoek naar boeken (bibliotheek!) waarin ze herkenning vinden van hun emoties en die gaan over de kracht van mensen die samenwerken in tijden van nood. Ook kun je samen films kijken waarin oorlog een thema is. Voorlezen is nu ook nog fijn, en praat met elkaar. Laat zien dat je wilt weten hoe het met ze gaat, ook al zeggen ze zelf niet veel.