

Woon je met jouw kinderen in het aardbevings- gebied?



Praat gerust over je eigen gevoelens. Zo help je kinderen om over hun gevoelens te praten.

WIST JE DAT ...

- ▶ aardbevingsproblemen ook bij kinderen leven?
- ▶ kinderen zich zorgen kunnen maken over de aardbevingen?
- ▶ verhuizingen en versterkingen ingrijpend kunnen zijn voor kinderen?
- ▶ praten over aardbevingsproblemen kinderen helpt om hun zorgen te delen?
- ▶ kinderen hun ouders nodig hebben, juist als ouders het zelf moeilijk hebben?

TIPS

Als het niet goed gaat met jezelf, als je je machteloos of gespannen voelt, kan het soms moeilijk zijn om de ouder voor je kind te zijn die je eigenlijk wilt zijn. Dan is het verleidelijk om kinderen meer vrij te laten of te verwennen. Het is voor kinderen duidelijk en rustig als jouw regels en routines hetzelfde blijven.

Blijf leuke dingen doen met je kinderen. Ook als er eigenlijk geen tijd voor is.

Vertel je kinderen wat er goed gaat.

Met kinderen over de aardbevingen praten

Luister rustig en aandachtig. Stel vragen. Vraag door naar wat ze precies denken en voelen. Het is goed om ook aandacht te hebben voor wat ze gehoord hebben van anderen. Vraag je kind naar zijn eigen oplossingen voor problemen.

Voorkom dat kinderen zich schuldig voelen. Als je gespannen bent, zal je soms geïrriteerd reageren naar je kinderen. Leg ze uit wat je dwars zit en dat het niet aan hen ligt.



Aardbevingsproblemen leven ook bij kinderen

Kinderen willen graag weten welke schade hun huis of school heeft en wat er gaat gebeuren. Ze vinden het fijn als ze mee mogen praten over bijvoorbeeld verhuizingen en versterkingen. Ze hebben ideeën over de inrichting van hun huis en school.

Kinderen willen hun zorgen kunnen delen

Kinderen kunnen zich zorgen maken over de aardbevingen. Ze willen hier graag over praten. Kinderen uiten hun zorgen anders dan volwassenen. Ze krijgen bijvoorbeeld hoofd- en buikpijn of problemen met hun gedrag, met concentreren of leren. Ook kunnen ze in bed gaan plassen of ze slapen slechter. Het kan ook gebeuren dat ze zich terugtrekken of proberen extra lief te zijn. Elk kind is weer anders en uit zijn zorgen op zijn eigen manier.

Verhuizing of versterking kan ingrijpend zijn voor kinderen

Kinderen kunnen gespannen raken door de langdurige onzekerheid, de aanwezigheid van onbekende vaklieden en keuringsbeambten in hun huis, door de veranderingen in hun buurt en speelgebied en door de opslag van hun spullen die niet mee kunnen naar een tijdelijke woning.

Praten helpt!

Praten over aardbevingsproblemen maakt kinderen niet angstig. Het helpt hen om hun zorgen te delen. Kinderen geven hun eigen invulling aan wat hen niet verteld wordt. Ze vormen hun eigen beeld van de aardbevingen. Dit doen ze door er met andere kinderen over te praten, ze vangen gesprekken van volwassenen op en ze hebben natuurlijk hun eigen gedachten. Hun eigen gemaakte verhaal kan erger zijn dan wat er echt aan de hand is.

Kinderen houden rekening met hun ouders

Kinderen houden vaak rekening met hun ouders. Ze voelen problemen en zorgen van hun ouders aan, ook als er niet over gepraat wordt. Ze doen bijvoorbeeld hun best om hun ouders geen verdriet te doen of niet tot last te zijn. Een kind gedraagt zich daardoor op school bijvoorbeeld anders dan thuis. Als jij of je kind het moeilijk hebben door de aardbevingsproblematiek, is het goed om hierover met de leerkracht van jouw kind te praten.

CONTACT

Voor alle vragen of zorgen over jouw kind
kun je terecht bij GGD Groningen.
Aarzel niet om kleine of grote vragen te stellen.
Wij zijn er voor jou en jouw kind!



Telefoon: 050 367 49 91

januari 2021

ggd.groningen.nl