

# KINDEREN IN DE CORONA- CRISIS

EN WAAR MOETEN WE OP LETTEN OM ZE ZO GOED MOGELIJK TE ONDERSTEUNEN?

Ruud de Bruin



# DE DOOR HET N.J.I. VERZAMELDE EERSTE ONDERZOEKS- BEVINDINGEN OVER DE GEVOLGEN VAN DE CORONACRISIS OP KINDEREN

(1/3)

## 1. Mediagebruik

- Toename mediagebruik
- Ouders moeite met begeleiding in vrije tijd te bieden

## 2. Bewegen

- Kinderen sporten minder
- Gewichtstoename



# DE DOOR HET N.J.I. VERZAMELDE EERSTE ONDERZOEKS- BEVINDINGEN OVER DE GEVOLGEN VAN DE CORONACRISIS OP KINDEREN (2/3)

## **3. Afstandsonderwijs**

### *Vorderingen leerlingen*

- Niveau gelijk gebleven (60%), kleine achterstand (18%) en vooruitgang (13%)
- In Hoger onderwijs meer negatief effect op vorderingen

### *Ervaring ouders*

- De ervaren stress bij ouders in basisonderwijs (toename 54%) en klein deel minder stress (afname 27%)



# DE DOOR HET N.J.I. VERZAMELDE EERSTE ONDERZOEKS- BEVINDINGEN OVER DE GEVOLGEN VAN DE CORONACRISIS OP KINDEREN (3/3)

## **4. Welbevinden**

- Mentale klachten bij kinderen (8 -18 jaar): slaapproblemen (toename 5%) angst (toename 15%), somberheid (toename 10%)
- Jongeren (16- 24 jaar): 50% meldt negatief effect op stemming, slaap, gedachten; gevoelens van eenzaamheid, irritatie, zorgen

## **5. Opvoeden**

- Moeite in balans tussen draagkracht en draaglast: voor coronacrisis 1 op de 10 ouders, in de crisis 5 op de 10 ouders.



# KINDEREN HEBBEN, OOK IN CORONACRISIS, PROFIJT VAN DE VOLGENDE ZAKEN

(1/2)

- Een veilige en voorspelbare leefomgeving
- Houvast door structuur en regels, maar het is een andere tijd (dus wees flexibel)
- Contact met leeftijdgenoten
- Hulp bij omgaan met nieuwe situaties, tegenvallers of onaangename beslissingen (dit hoort bij opgroeien)
- Door hulp hierbij, krijgen ze later meer stevigheid om in het leven te staan
- Hoop en optimisme motiveert kinderen en biedt houvast



# KINDEREN HEBBEN, OOK IN CORONACRISIS, PROFIJT VAN DE VOLGENDE ZAKEN

(2/2)

- Vertrouwen in hun creativiteit en flexibiliteit
- Vertrouwen op hun oplossend vermogen
- Complimenten en ze laten meedenken
- Hulp bij het leren nadenken over keuzes en lastige situaties
- Hulp bij het vormen van eigen mening om veerkracht te ontwikkelen
- Erop vertrouwen dat ze kunnen praten over hun zorgen



# ALS OUDER KAN JE BEPAALDE DINGEN DOEN OM KINDEREN ZO GOED MOGELIJK TE ONDERSTEUNEN

(1/3)

- Laat je leiden door jouw kennis over jouw kind
- Luisteren naar kinderen is goed, maar jij blijft degene die de knoop doorhakt
- Er is een verschil in meedenken en mee kiezen
- Overleg met elkaar als ouders
- Overleg, bij zorgen, met andere ouders, familie en professionals van de school



# ALS OUDER KAN JE BEPAALDE DINGEN DOEN OM KINDEREN ZO GOED MOGELIJK TE ONDERSTEUNEN

(2/3)

- Stel jezelf steeds de vraag of jouw keuze voor jezelf acceptabel en haalbaar is
- Blijf bij jezelf
- Wees niet te streng voor jezelf. Het is voor iedereen nieuw
- Eigen zorg erkennen, maar moet geen last voor kinderen worden





# ALS OUDER KAN JE BEPAALDE DINGEN DOEN OM KINDEREN ZO GOED MOGELIJK TE ONDERSTEUNEN

(3/3)

- Laat ze zien dat je rekening met ze houdt
- Benoem zorg als een gezonde reactie op een onnatuurlijke situatie
- Als veilig gezin ga je deze crisis met elkaar oplossen



# HET N.J.I. BIEDT TIPS OM MEER TE WETEN TE KOMEN OVER KINDEREN EN OPVOEDING IN DE CORONACRISIS

- <https://www.N.J.I..nl/nl/coronavirus/Ouders/Praten-over-coronavirus/Praten-met-kinderen-over-het-coronavirus>
- <https://www.N.J.I..nl/nl/coronavirus/Ouders/Praten-over-coronavirus/Een-luisterend-oor-voor-jou-als-ouder>
- [https://www.N.J.I..nl/nl/coronavirus/Ouders/Dagelijks-leven/Wat-als-spanningen-thuis-oplopen-door-coronavirus-ouders#Praten over corona met kinderen](https://www.N.J.I..nl/nl/coronavirus/Ouders/Dagelijks-leven/Wat-als-spanningen-thuis-oplopen-door-coronavirus-ouders#Praten%20over%20corona%20met%20kinderen)
- <https://www.N.J.I..nl/nl/coronavirus/Samen-zoeken-naar-balans-bij-nieuwe-coronamaatregelen>
- <https://psychogoed.nl/corona-tips-voor-een-thuis-isolatie-met-kinderen/>

