



Niemand weet welke gevolgen het coronavirus precies gaat hebben en hoelang het gaat duren. Kinderen, jongeren en ouders zijn veel meer thuis dan gewoonlijk. Dat kan voor spanningen zorgen, wat weer van invloed is op wat je aan kunt.

Beantwoord met elkaar de vragen: Wat vraagt deze situatie van ons als gezin? Wat zou lastig voor ons kunnen worden en hoe lossen we dat dan op? Wat vinden we belangrijk om hierover samen af te spreken? Doe dit zo veel mogelijk samen met je kinderen.

Bereid jezelf voor op lastige momenten. Maak bijvoorbeeld met je kind een lijst van vrienden die hij of zij kan bellen om even te kletsen. Maak samen een lijstje met anti-verveelactiviteiten en een digitale lijst met knutselideeën. Hierbij kun je natuurlijk gebruik maken van mooie initiatieven die aangeboden worden. Denk aan creatieve knutsel- of beweegideeën en voorbeelden van challenges die vrienden digitaal met elkaar aangaan. Weet dat vervelende momenten en momenten met verveling nooit helemaal te vermijden zijn.

Luisteren naar elkaar is voor kinderen in de basisschoolleeftijd erg belangrijk. Zo leert een kind zich in te leven in de situatie van een ander. Daarnaast is luisteren naar elkaar belangrijk omdat andere kinderen en volwassenen zich op die manier gehoord voelen.

Het is fijn als je naar elkaar luistert, maar het is ook erg belangrijk om gevoelens en gedachten onder woorden te brengen. Op die manier kunnen kinderen goed meedoen in discussies, kringgesprekken en interacties.

Tip 1: laat kinderen zelf vertellen over hun dag, hun activiteiten.

Het helpt om neutrale en open vragen te stellen. Wat heb je gedaan? Hoe was het vandaag?

Stel je zoon of dochter open vragen die beginnen met bijvoorbeeld hoe, wat, wanneer, wie? Zo krijg je een interactief gesprek met elkaar. Vragen die beginnen met waarom zijn minder geschikt.



Tip 2: coach je kind op zijn of haar luisterhouding. (zie ook verdere tips)

Bedenk wat je belangrijk vindt als het gaat om luisteren.

Bijv. iemand wel of niet aankijken, non-verbale reactie, geconcentreerd op het verhaal, gericht op de ander (en niet op iets anders).

De punten die je belangrijk vindt benoem je als je kind dit doet.

Tip 3: combineer praten en luisteren

Praat veel met je kind en luister ook veel. Zo worden zijn of haar sociale vaardigheden en taalontwikkeling gestimuleerd. Om een goede band aan te gaan met iemand uit je omgeving zal praten en luisteren van groot belang zijn. Neem hier als ouder dus de tijd voor, het geeft zoveel voordelen voor nu en in de toekomst, denk bijvoorbeeld aan spreekbeurt houden, in hun werk later, relaties opbouwen en noem maar op.

Tip 4: oogcontact en open houding

Door te praten en te luisteren naar elkaar kun je je kind leren om oogcontact te maken, instemmend te knikken en een open houding aan te nemen. Je kind ziet jou als voorbeeld en zal in het dagelijkse leven dit na doen. Het goede voorbeeld geven als ouder is dus erg belangrijk!

Tip 5: benoem wat je ziet

Door te benoemen wat je ziet in een gesprek als het gaat om gedrag en houding, leert je kind hoe hij of zij overkomt op anderen. Geef wel duidelijk en opbouwend aan wat je ziet, bijvoorbeeld een geïnteresseerde houding, antwoorden met toelichting of antwoord geven door er eerst over na te nadenken. Door hier samen over te praten kun je elkaar spiegelen.