

VIJF ADVIEZEN PEDAGOGIEK

Hoe je met je kind praat over oorlog

„Wees feitelijk en eerlijk en sluit aan bij wat je kind weet.“

Door onze redacteur **Carlijn Vis**

Raken kinderen in Oekraïne hun huis én hun speelgoed kwijt? Kommen Russische soldaten ook naar Nederland? Kinderen horen over de situatie in Oekraïne en hebben vragen. Hoe praat je met je kind over de oorlog?

1 | Wees feitelijk en eerlijk

Ja, er is oorlog. Maar niet hier. Blijf bij de feiten, zegt Esther van Beekhoven, pedagoog van het Nederlands Jeugdinstituut, het kenniscentrum over opgroeien en opvoeden. „Zeg: er is oorlog tussen Rusland en Oekraïne. Er zijn mensen bezig om te zorgen dat het conflict niet groter wordt.“

Aan kinderen vanaf zes of zeven jaar kun je op de wereldkaart laten zien waar Oekraïne ligt. Vertel vanuit de beleavingswereld van het kind hoe ver weg het is: „Het is een half uur rijden naar opa en oma, en dat vind jij al ver.“

Feitelijk zijn betekent ook: niet emotioneel. Als een kind zelf zegt dat het zielig is voor mensen in Oekraïne, mag je natuurlijk bevestigen dat het triest is, maar bied ook perspectief. Zeg dat leiders over de hele wereld zoeken naar een oplossing.

En: wees eerlijk. „Als je het antwoord niet weet, stel dan voor om samen op zoek te gaan, bij een betrouwbare bron.“ Met basisschoolkinderen kun je samen kijken naar het *Jeugdjournaal*, daar worden de feiten op een duidelijke manier gebracht en op het niveau van kinderen.

Sommige kinderen worden juist onrustig van het nieuws. Sla het *Jeugdjournaal* dan over. Het is ook prima om een kind te leren dat het zich mag afsluiten voor het nieuws. Leg je kind dan ook uit hoe het op school of tegen een vriend of vriendin kan zeggen dat het over iets anders wil praten.

2 | Check of je kind bang is

„Jonge kinderen kunnen angst en spanning vaak niet onder woorden brengen, dus dan zie je het aan gedrag“, zegt Van Beekhoven. Signalen zijn: moeilijker in slaap komen, teruggetrokken zijn, veranderend eetgedrag, boosheid, afhankelijk gedrag, paniekerig reageren. Ga na of dit met de oorlog te maken heeft door je kind ‘te ondertitelen’: benoem het gedrag dat je ziet en vraag wat er is.“

Lukt praten niet, dan kun je ook op een andere manier je kind helpen om dit nieuws te verwerken: laat het tekenen of krassen op een groot stuk papier. Scheuren, krassen en knippen helpen soms om te gaan met stress.

3 | Stel vragen

Ga na wat je kind al weet. Van Beekhoven: „Sluit qua taal en informatie aan bij wat je kind al weet en stel vragen: ‘Wat zeggen kinderen op het schoolplein precies? Hoe voel jij je hierover? Wil je er meer over weten?’“

4 | Kies een goed moment

Zorg dat je na het gesprek met je kind iets actiefs kan doen – ga voetballen, een hut maken of samen fietsen. Bewegen helpt om emoties los te laten.

Als je zelf erg ongerust bent, zorg dan dat je die emotie onder controle hebt voordat je met je kind praat. „Bel een vriend of praat met je partner.“ Een gesprek over oorlog voer je liever niet voor het slapen gaan. „Als je kind er in bed zelf over begint, lees dan na het gesprek een extra boekje voor. Rust in het hoofd is belangrijk voor de nacht“, zegt Van Beekhoven.

5 | Laat je kind helpen

Kinderen willen helpen. Al vanaf peuterleeftijd leren kinderen zich verplaatsen in anderen en identificeren ze zich met het lot van andere kinderen. Als een kind leert dat huizen in Oekraïne worden verwoest, vraagt het misschien: „Is al hun speelgoed dan ook stuk?“ Van Beekhoven: „Vertel over inzamelingsacties die ervoor zorgen dat kinderen op een nieuwe plek weer speelgoed hebben. Misschien willen ze daaraan bijdragen door speelgoed of knuffels te geven. In de ogen van volwassenen voegt het misschien niet veel toe, maar daar gaat het niet om, het geeft een daadkrachtig gevoel.“

Kinderen kunnen gevoelens van onrecht en machteloosheid ervaren. Soms helpt het om ze te stimuleren daar iets mee te doen: een inzamelingsactie organiseren, een gedicht schrijven, een spreukeurt voorbereiden, auto's wassen, koekjes bakken en verkopen en de opbrengst aan Oekraïense families schenken.