

Hoe praat je met je kind over geweld en terreur?

Ook kinderen zijn ongerust als ze in de media horen over aanslagen en geweld. En daar willen ze zeker met jou over babbelen. Maar hoe praat je als ouder met je kind over geweld en terreur? Doe dat op hun maat met deze tips.

- **Blijf zelf rustig.** Kinderen nemen de angst van ouders over.
- **Praat over de gebeurtenissen.** Doe niet geheimzinnig of verberg niets. Je kind voelt dat. Peil naar de wijze waarop ze het nieuws interpreteren en stuur bij waar nodig. Vermijd extreem taalgebruik. Blijf dus ook rustig in het kiezen van je woorden.
- **Laat je kind vooral zelf vertellen.** Wat heeft hij gezien op tv, gehoord, gelezen? Vertrek vanuit zijn behoefte: wil hij praten, wat wil hij weten ...?
- **Doseer de berichtgeving** volgens wat je kind aankan. Geef enkel de nieuwe informatie, laat niet permanent de extra uitzendingen zien. Kan je nagaan wat hij post op sociale media?
- **Laat je kind zijn gevoelens uiten.** Door erover te praten, te tekenen of schrijven geven kinderen een plek aan de gebeurtenissen. Dat gebeurt ook in de klas. Hou mogelijk gedragsverandering (slaapklachten, veranderd spelgedrag...) in de gaten.
- Druk de kinderen op het hart dat **een aanslag bijna nooit voorkomt.** Dat het precies daarom groot nieuws is. Daardoor krijgen kinderen misschien het idee dat het overal gevaarlijk kan zijn. Stel ze gerust dat ze zich veilig mogen voelen, ook op school. Zeg dat je ook bang zou zijn mocht je oog in oog staan met zo'n terrorist, maar dat de slechteriken toch zullen worden gepakt door de politie.
- Kinderen zijn nieuwsgierig. **Beantwoord de vragen die ze stellen.** Geef eerlijke antwoorden en maak het niet dramatischer. Je kind hoeft ook niet alle details te kennen.
- **Benoem ook de positieve dingen.** Zeg dat de politie alles doet om de daders op te pakken. Zeg dat alle mensen boos zijn over de aanslagen: moslims, vluchtelingen, katholieken ...
- **Zeg je kind dat er ook veel leuke dingen zijn om te doen of aan te denken.** En dat dat ook mag. Speel een spelletje samen, kijk naar een leuke film, vertel een vrolijk verhaal. Laat voelen dat je dichtbij bent.

Klasse werkte voor de tips samen met Erik de Soir, psycholoog en psychotherapeut.