

Ondersteun kinders en jongmense met hulle bekommernisse oor KOVID-19



Raad vir ouers, versorgers en mense wie met kinders en jongmense werk

Hierdie is 'n tyd van onsekerheid en baie kinders en jongmense gaan angstig en bekommerd voel oor wat besig is om te gebeur. Dit is 'n normale reaksie tot die situasie en hier onder bied ons raad oor wat volwassenes kan doen om kinders en jongmense te help en te ondersteun.

Daar is baie inligting beskikbaar - dit is wonderlik maar ook baie verwarrend, so ons het raad en van ons gunsteling skakels bymekaar gesit. Ons hoop dit is hulpvol.

Gegewe dat die situasie tans vinnig verander sal ons van tyd tot tyd opdaterings maak wat jy hier sal kan vind:

<https://emergingminds.org.uk/resources/>

NIHR | Oxford Health Biomedical Research Centre

NIHR | Applied Research Collaboration Oxford and Thames Valley



Sien om na jouself

Dit is verstaanbaar as jy tans angstig en bekommerd voel en jy mag dalk 'n paar moeilike uitdagings hê om deur te werk. Kyk uit vir goed wat jou help om dit te hanteer. Dit sal dit vir jou baie makliker maak om op die manier, wat jy wil, te reageer wanneer jy met kinders en jongmense praat.

Hier is nuttige inligting bedoel vir volwassenes:

<https://www.psy.ox.ac.uk/covid-19-our-mental-health>

<https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/03/managing-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

Handhaaf gesonde gewoontes

Waar dit moontlik is, probeer om so ver as moontlik 'n normale roetine te behou - byvoorbeeld ten opsigte van eet, slaap, studeer, speel of vrye tyd. Roetines help om kinders en jongmense veilig te laat voel. Om buite in die natuur te wees kan ook voordelig wees. Daar is bewyse dat kontak met die natuur die gemoed 'n hupstoot gee. So, sover as wat mediese raad toelaat, probeer om tyd met kinders en jongmense buite te spandeer. Indien hulle nie daartoe instaat is nie of nie die huis wil verlaat nie, moedig hulle aan om in die huis te oefen – daar is baie 'apps' of video's op YouTube wat gratis beskikbaar is.



Pasop dat jy nie in 'n bouse siklus vasgevang word nie

Daar is sommige gedrag waarin 'n mens maklik verval gedurende tye soos die wat angs in die langtermyn kan vererger, soos:

- Vermyding van dinge (bv. 'n ouer wat saam met hulle kind in 'n bed slaap in plaas daarvan om op hulle eie te slaap)
- Onttrek van ander mense
- Konstant 'google' vir inligting
- Baie tyd daaraan spandeer om oor bekommernisse te praat
- Om op die uitkyk te wees vir gevaar
- Nagaan (bv. om baie na nuus opdaterings te kyk)
- Om baie in jou kop te wees besig om oor dinge te dink eerder as om dinge voluit te doen
- Hande te was op 'n vlak wat mediese raad oorskry

Wees op die uitkyk vir hierdie en ander gedrag en moedig kinders en jongmense aan om op te let wat help (nie net in die onmiddellike korttermyn nie) en wat hulle op die ou end meer angstig laat voel. Later sal ons vir jou 'n

paar idees gee oor hoe jy hulle kan help om hierdie gedrag te hanteer om die bouse siklus, waarin hulle dalk onwetend beland het, te verbreek.



Om op kinders en jongmense te reageer

Kinders en jongmense gaan ook kyk na die volwassenes om hulle vir leidrade oor hoe hulle veronderstel is om te reageer en of hulle bekommerd moet wees. So, probeer om gedurende gesprekke met kinders en jongmense jou reaksies in toom te hou. Dit beteken nie dat jy jou angs moet wegsteek nie, intendeel, dit is belangrik om kinders te help besef dat 'n sekere hoeveelheid angs en stres normaal is en hoe om dit te hanteer (bv. "Wanneer ek bekommerd is hieroor hou ek daarvan om my vriend te bel, sal ons jou vriend bel om met hulle te gesels?", of "Wanneer ek bekommerd is hou ek daarvan om 'n snaakse TV program te kyk om my aandag daarvan af te lei, watter TV program wil jy graag kyk?"). Dit is okay vir hulle om te weet dat volwassenes ook bekommerd raak. Hulle sal egter banger voel en dit moeiliker vind om hulle bekommernisse te deel as hulle sien dat volwassenes oorweldig voel.

Om oor bekommernisse te gesels

Dit is goed om oor bekommernisse te gesels en om na kinders en jongmense se bekommernisse te luister. Probeer om tyd en spasie vir kinders en jongmense te skep, sodat hulle met jou kan praat. Hulle gaan jou nie altyd laat weet dat hulle wil praat nie so wees op die uitkyk vir tekens, byvoorbeeld soos wanneer hulle nader as gewoonlik aan jou bly.

Wanneer om te gesels

Dit is wonderlik as jy met kinders en jongmense oor hulle bekommernisse kan gesels wanneer hulle daarvoor begin praat, aangesien hulle op daardie oomblik bereid is om daarvoor te gesels. Ons weet egter dat dit nie altyd moontlik is nie, en dit is belangrik om te gesels wanneer beide van julle nie gestres, besig of moeg is nie. Dit kan ook hulpvol wees om besprekings oor bekommernisse net voor slaapyd te probeer vermy, aangesien dinge dikwels meer vreesaanjaend en kommerwekkend voel met slaapyd. Indien kinders gedurende hierdie tyd hulle bekommernisse met jou deel, laat hulle weet dat jy hulle bekommernisse gehoor het en dat jy definitief met hulle daarvoor wil gesels. Onderhandel 'n ander tyd om die gesprek te hê (en hou by die plan). Miskien kan jy dan ander dinge noem waarop hulle hul gedagtes kan fokus in plaas daarvan om hulself te bekommer.

Hoe om te gesels

Hoofkenmerke van situasies wat kommer en angs veroorsaak is 'n verhoogde gevoel van onsekerheid, moontlike bedreigings, verantwoordelikheid, en 'n verlaagde gevoel van beheer. Dit is dus maklik om te sien waarom ons huidige situasie angstigheid aanhits. So, in gesprekke met kinders is dit belangrik om hulle te help om:

- a. Te herken dat dit verstaanbaar is om angstig of bekommerd te voel
- b. 'n Akkurate en realistiese verstaan van die situasie te ontwikkel
- c. Eenvoudige, praktiese dinge te identifiseer wat hulle kan doen, maar om ook duidelik te wees oor die limiete van hul verantwoordelikheid

Hier is 'n paar stappe wat hulpvol mag wees:

① Wees nuuskierig en erken hulle vrese en bekommernisse

Begin met 'oop vrae'. Dit is vrae wat nie met 'n eenvoudige 'ja' of 'nee' beantwoord kan word nie. (bv. "Wat laat jou so voel?"; "Wat het jy gehoor van die virus?"; "Wat is jou bekommernisse hieroor?"). Ouer kinders mag dalk inligting deur die internet of vanaf vriende ontvang het, so vind uit watter tipe dinge hulle besig is om te hoor. Dit alles sal jou help om enige vrese en bekommernisse wat hulle het, te verstaan.

Erken hoe hulle gedagtes hulle moet laat voel. Probeer om nie bekommernisse te minag of te verontagsaam nie (bv. "Alles gaan okay wees!"; "Moenie simpel wees nie"). Dit kan aanleiding gee daartoe dat kinders en

jongmense voel hulle bekommernisse word nie ernstig opgeneem nie. Dit kan hulle onwillig maak om daarvoor te gesels eerder as om te voel hulle kan in die toekoms terugkom om gedagtes te deel of vrae te vra (hoe simpel dit ook al mag voorkom). Dit is ook moeilik om te beheer watter gedagtes by ons opkom, so eerder as om te sê "Moenie daaraan dink nie", moedig hulle aan om bewus te wees van die gedagte, maar om nie daaraan aandag te gee nie (bv. "Daar is die irriterende gedagte van bekommernis weer, waaraan kan jy eerder dink?")

② Help hulle om te voel hulle word verstaan en dat hulle bekommernisse normaal is

Erken dat dit 'n angswekkende tyd vir almal is en dat dit normaal is om bekommerd te voel. Byvoorbeeld, indien 'n kind bekommerd is oor hulle grootouers kan jy sê "Ek kan sien dat jy bekommerd is oor jou ouma en oupa, ek is ook bietjie bekommerd oor hulle" en volg dan met punt 3, 4 & 5.

Erken dat dinge vir 'n rukkie anders gaan wees en dat dit kan beteken dat hulle dalk mag teleurgesteld voel as dinge waarna hulle uitgesien het, of wat hulle geniet om te doen, gekanselleer word. Die teleurstelling is verstaanbaar en okay.



3 Korrigeer versigtig enige misverstande wat hulle mag hê

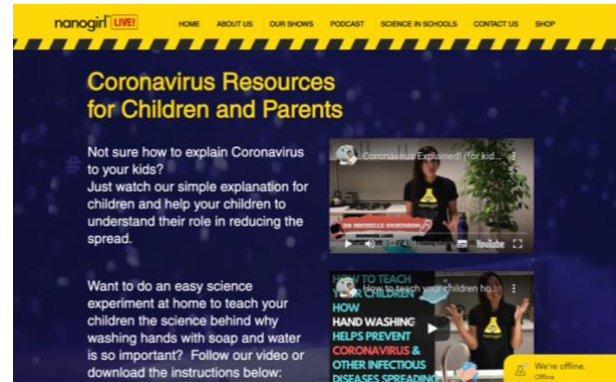
Nadat jy kennis geneem het van hul bekommernisse en gewys het dat jy verstaan, kan jy versigtig feite deel om hul misverstande te korrigeer. Byvoorbeeld, 'n kind mag dalk dink dat omdat die virus in hulle dorp is, almal gaan doodgaan. Jy kan reageer deur te sê "Ek kan sien jy is bang dat iemand in die pad af die virus het en dit is nie lekker om te weet dat iemand naby ons is siek nie, maar dit beteken nie dat ons gaan doodgaan nie en, in elk geval, die meeste mense wie dit kry, ontwikkel net 'n koors en 'n hoes".

Hou die gesprek feit-gebaseerd waar moontlik (bv. dat meeste mense net ligte simptome ontwikkel en binne 'n paar weke herstel; dat troeteldiere nie geaffekteer word nie.) Maak gebruik van die inligting van aanbevole, betroubare bronne wat **gepas is vir jou kind se ouderdom** en doen saam die navorsing (sien skakels hieronder).

Indien jy nie weet nie of nie die antwoord kan vind nie, **dan is dit okay om te sê dat jy nie weet nie**. Op die oomblik is daar baie onsekerheid en dit is onmoontlik om van die vrae, wat jongmense gaan vra, te beantwoord. Eerder as om al die onsekerheid vir hulle te probeer verwyder en antwoorde vir al hulle vrae te soek, kan dit hulpvol wees om te verduidelik dat daar dinge is wat ons nie kan verduidelik nie en dat dit okay is om nie te weet nie. Jy kan kinders dan gerus stel deur te verduidelik dat die volwassenes om hulle na hulle sal kyk en dat wetenskaplikes en dokters besig is om hard te werk om uit te vind hoe om op die beste manier te help.

Vir jonger kinders

Nanogirl Live het 'n paar video's vrygestel wat KOVID-19 verduidelik en waarom dit belangrik is om jou hande te was en in jou elmboog te nies en hoes:



<https://www.nanogirllive.co.nz/coronavirus-soap-experiment>

Hierdie **strokiesprent** bied 'n visuele verduideliking van die KOVID-19 uitbreking en wat ons kan doen om die verspreiding daarvan te stop:



<https://www.npr.org/sections/goatsandsofa/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus?t=1584457518291>

Vir skoolgande kinders

BBC's Newsround het 'n KOVID-19 webtuiste met 'n reeks van stories en video's oor die uitbreking:

Hierdie sluit in:

Facts and Myth-busting

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51387017>

Newsround gee raad oor hoe om bekommernisse oor COVID-19 te hanteer:

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51911025>

Vir ouer jongmense

Die Wêreldgesondheidsorganisasie het 'n video vrygestel wat feite oor KOVID-19 en maniere om die verspreiding daarvan te voorkom, insluit:

<https://www.youtube.com/watch?v=mOV1aBVYKGA&t=216s>

Die Centre for Disease Control het 'n 1-bladsy inligtingstuk met feite oor KOVID-19 geproduseer:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/share-facts-h.pdf>

④ Help jou kind om in beheer te voel waar hulle kan (en beklemtoon waarom dit goed is vir ander ook)

Byvoorbeeld, "Daar is baie dinge wat ons kan doen om onself te beskerm en ander mense te kan help, soos om ons hande te was, en om aan te bied om mense se inkopies vir hulle te doen".

Sommige van die bronne hierbo gee nuttige, kindervriendelike inligting oor hoe om onself en ander veilig te hou.

⑤ Wees duidelik oor die limiete van kinders se verantwoordelikhede

Laat kinders weet dat die regering, gesondheidsdienste, wetenskaplikes, en baie ander mense besig is om hard te werk om mense veilig te hou. Dit is hulle werk. Daar is 'n paar bronne aan die einde van hierdie dokument vir wanneer mense probleme met obsessies en kompulsies ervaar (waar dit veral algemeen is vir mense om verantwoordelik te voel vir iets sleg wat gebeur, soos om kieme oor te dra aan ander mense of te veroorsaak dat hulle self siek raak).

6 Beklemtoon die goeie dinge

Terwyl dit regtigwaar uitdagende tye is, help kinders om die positiewe dinge wat gebeur raak te sien. Byvoorbeeld, “Daar is baie mense wat hard werk om ons almal veilig te hou, byvoorbeeld dokters en verpleegsters by die hospitaal, die wetenskaplikes wie ‘n entstof ontwikkel, en selfs ons wie ons hande was!”. Verwys na die ongelooflike gemeenskapsorganisasie wat gevorm het en ander aksies wat mense neem om mekaar te help.



7 Vind maniere om bekommernisse te hanteer

Dit kan maklik wees vir elke oomblik van die dag om oorheers te word deur bekomernisse, veral omdat ons konstante toegang tot die nuus het. Beperk kinders se blootstelling, sonder toesig, aan die nuus. Byvoorbeeld, jy kan ‘n “nuus tyd” bekendstel wanneer julle saam daarna kyk of daarna luister en bespreek wat opkom. Vir ouer kinders, indien hulle inligting, wat nie hulpvol is nie, via sosiale media ontvang, kan hulle eksperimenteer daarmee om die hoeveel tyd wat hulle daarop spandeer te beperk of dit waarna hulle kyk? As

hulle baie met vriende daarvoor gesels, kan hulle hierdie gesprekke beperk en eerder oor ander dinge probeer gesels?

Help kinders en jongmense om te dink oor of die bekommernisse iets is waaraan hulle iets kan doen, of nie. Indien dit nie iets is wat in hulle beheer is nie sal dit belangrik wees om geleidelik te leer om daardie bekommernis te verdra en op ander dinge te fokus. Dit is natuurlik ‘n moeilike ding om te doen, maar een manier om kinders te help om te voel dat hul bekommernisse hanteer sal word, en ook om te oefen om bekommernisse onder beheer te hou, is om ‘n **“tyd vir bekommernis”** voor te stel. Gedurende ‘n afgespreekte tyd elke dag kan jy vir ‘n sekere tyd (maksimum 30 minute) sit en beurte neem om oor julle bekommernisse te gesels. Jou werk is meestal om te luister en te empatiseer.



Wanneer kinders en jongmense begin om buite die “tyd vir bekommernis” hulleself te bekommer, vra hulle om hul bekommernisse neer te skryf of op te neem en verseker hulle dat dit tydens die “tyd vir bekommernis” bespreek sal word. Dit kan kinders ook help om te besef dat dinge, wat soos groot bekommernisse voorkom soms, na ‘n sekere tyd verby gegaan het, nie so ‘n groot probleem is nie.

8 Neem praktiese stappe om minder bekommerd te voel

Vroeër het ons gepraat oor die bese siklus van angstigheid en dat sommige gedrag, wat hulpvol voorkom, op die ou end die probleem kan vererger. Ons het gepraat oor maniere om bekommernisse te hanteer. Wees ook op die uitkyk vir gedrag soos om dinge na te gaan (te “check”), om waaksaam te wees vir gevaar of hande te was op ‘n vlak wat mediese raad oorskry. Moedig kinders en jongmense aan om daarmee te eksperimenteer om hierdie gedrag te verminder – miskien in lyn met wat ‘n betroubare vriend sou doen? Wat sou hulle vriend aanbeveel in terme van hoe hulle hul hande was of die hoeveelheid tyd wat hulle in hulle kop spandeer om oor alles te dink? Sommige kere mag daar praktiese stappe wees wat kinders en jongmense kan neem. Byvoorbeeld, indien die bekommernisse in verband is met ander (bv. grootouers of ‘n vriend met ‘n onderliggende fisiese gesondheidskondisie), moedig hulle aan om dinge te doen wat hulle nader aan daardie persoon sal laat voel wanneer hulle hulle nie in persoon kan sien nie, bv. boodskappe stuur, bel, Skype/Facetime te gebruik, kaartjies te maak, iets vir hulle met die pos te stuur.

Wanneer angstigheid aanhou en die lewe belemmer



Dit is onvermydelik dat sommige kinders en jongmense dit moeiliker as ander sal vind om te hanteer. Sommige jongmense sukkel dalk alreeds met angstigheid en die huidige omstandighede mag dalk daardie bestaande bekommernisse vererger. As jy bekommerd is oor ‘n kind of jongmens en hulle angstigheid is aanhoudend en belemmer hul lewe (bv. hulle slaap, skoolwerk, vriendskappe, familie), dan mag hulle dalk professionele hulp benodig. Jou huisdokter sal verdere raad kan bied.

Ander nuttige hulpbronne:

Om met kinders oor KOVID-19 te praat

Om te lees:

UNICEF se 8 vinngse stappe om met kinders oor KOVID-19 te praat:

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

The Flourishing Families Clinic (by die Universiteit van Sussex en Sussex Partnership NHS Trust) het 'n paar wenke en raad oor hoe om met kinders oor hulle KOVID-19 bekommernisse te praat:

<https://www.flourishingfamiliesclinic.nhs.uk/How%20to%20Talk%20to%20Children%20about%20COVID.pdf>

The National Association of School Psychologists het 'n KOVID-19 hulpbronsentrum gestig met inliging en raad vir ouers en mense wie met kinders werk, asook 'n hulpbron vir ouers oor hoe om met jou kind oor KOVID-19 te praat:

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center>

Wandering Minds of a Psychologist verduidelik waarom dit belangrik is om met kinders oor KOVID-19 te praat en verskaf konkrete voorbeelde of dinge om te sê / vrae om te vra:

https://wanderingmindofapsychologist.com/2020/03/06/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus/amp/?_twitter_impression=true

The Guardian het 'n publikasie, wat raad lewer oor hoe om met 'n kind oor KOVID-19 te praat en wat alles om aan te raak, gepubliseer:

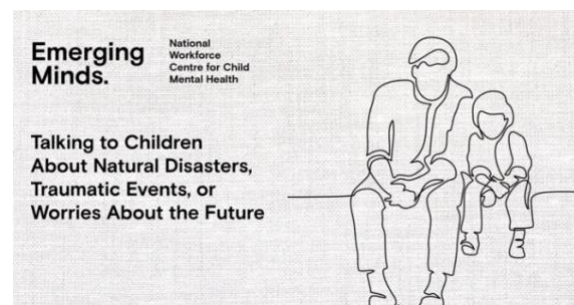
<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/02/stop-a-worry-becoming-catastrophic-how-to-talk-to-your-kids-about-the-coronavirus>

Om na te kyk of te luister:

BBC Radio 4's Women's hour het 'n gesprek gedek oor hoe om met kinders oor KOVID-19 te praat:

<https://www.bbc.co.uk/sounds/play/p085rjkm>

Hierdie **Vimeo** bied wenke en raad oor hoe om met kinders oor natuurrampe en nuusgebeurtenisse te gesels:



<https://vimeo.com/394049129>

Dr. Ehrenreich-May is 'n kindersielkundige wie 'n Vimeo geproduseer het wat drie wenke uitlig oor hoe om met kinders oor KOVID-19 te praat:

<https://vimeo.com/398065042?ref=tw-share>

The Child's Mind Institute het 'n video gepubliseer wat raad lewer oor hoe om met kinders oor KOVID-19 te gesels:



<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Hulpbronne vir opvoeders en diegene wie met kinders werk

The National Association of School Psychologists het 'n KOVID-19 hulpbron sentrum gestig met inliging en raad vir mense wie met kinders werk, insluitend wenke en raad vir skole en opvoeders:

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center>

UNICEF het raad vir opvoeders gepubliseer:

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teachers-can-talk-children-about-coronavirus-disease-covid-19>

The Centre for Disease Control se algemene beginsels vir ouers, opvoeders en enige ander professionele mense wie met kinders werk:

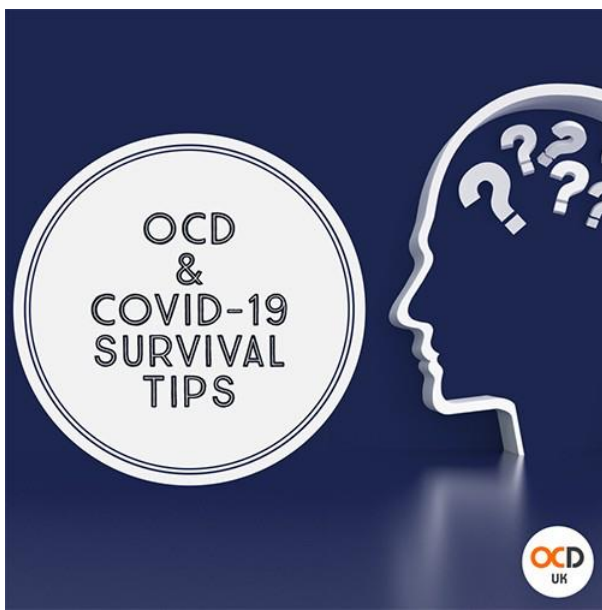
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

The British Psychological Society het wenke oor hoe om met kinders oor hul KOVID-19 bekommernisse te gesels, gepubliseer. Dit verwys na "jou kind" maar die wenke en strategieë is dieselfde vir enige volwassene wie met kinders werk, nie net ouers nie:

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-highlights-importance-talking-children-about-coronavirus>

Hulpbronne vir kinders en jongmense met spesifieke behoeftes

OCD-UK se nuttige wenke oor hoe om OKS ("OCD") simptome te hanteer en om handewas gedurende die uitbreking te hanteer (gemik op volwassenes maar ook gepas vir tieners):



<https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-survival-tips/>

The international OCD foundation het raad vir ouers van kinders met OKS ("OCD") gepubliseer:

<https://iocdf.org/covid19/talking-to-kids-about-covid-19/>

Additude het raad vir ouers met kinders met AGHS ("ADHD") gepubliseer :

<https://www.additudemag.com/explain-coronavirus-covid-19-anxiety-adhd-child/>

Anna Kennedy Online het raad vir ouers met kinders met ASK ("ASC") gepubliseer:

<https://www.annakennedyonline.com/autism-and-coronavirus-advice-for-parents-by-rosie-weldon/>

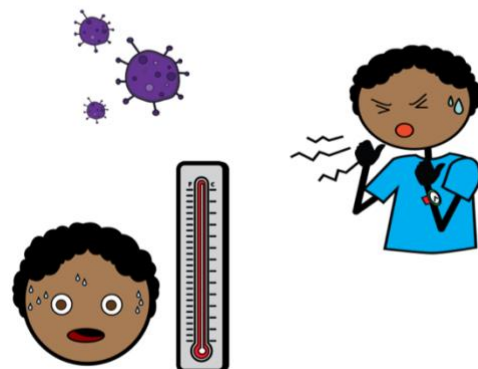
Raad oor **hoe om die impak van onderbreking in roetine vir kinders met ASK te verminder:**

<https://themighty.com/2020/03/covid-19-autism-routine-disruption/>

Sosiale stories oor KOVID-19

WWW.LITTLEPUDDINS.IE

The Coronavirus is a virus that can make people feel unwell.



<https://theautismeducator.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Coronavirus-Free-Printable-.pdf>

Mencap easy-read:

<https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2020-03/Information%20about%20Coronavirus%20ER%20UPDATED%20130320%20SD%20editsAH.pdf>

Algemene inligting oor hoe om kinders met anstigtheid te help

Creswell, C. & Willetts, L. (2019). *Helping Your Child with Fears and Worries, 2nd Edition*. London: LittleBrown.

Hierdie is 'n boek vir ouers oor hoe hulle hul angstige kind kan help en sluit baie betroubare strategieë in.



Self-isolering

Dr. Ehrenreich-May het 'n Vimeo geproduseer oor hoe om sterk emosies te hanteer gedurende self-isolering met kinders

<https://vimeo.com/398401539>

BBC Bitesize gee raad oor tuisonderrig

<https://www.bbc.co.uk/teach/five-ways-to-keep-your-kids-learning-at-home/z4966v4>

BBC Bitesize verskaf raad oor tuisonderrig

<https://www.bbc.co.uk/teach>

10 binnenshuise aktiwiteite vir kinders tydens self-isolering

<https://www.babygaga.com/coronavirus-self-isolation-quarantine-activities-for-kids/>

Geskep deur:

Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd, Cathy Creswell

Oxford Universiteit en Reading Universiteit, VK