

Kinderen helpen omgaan met Stress

Er is in een korte tijd veel veranderd voor de kinderen door de uitbraak van het Covid-19 virus. Ineens zitten ze thuis, ze kunnen niet meer naar school, niet meer meedoen met hun naschoolse activiteiten, geen familieleden meer bezoeken en ze kunnen voorlopig ook niet meer bij hun vriendjes en vriendinnetjes gaan spelen of met hun afspreken.


Voor sommige kinderen is het ook zo dat bepaalde activiteiten waar ze zo naar verlangen, zoals op vakantie gaan, speciale vieringen, verjaardagfeestjes of misschien een bezoek vanuit het buitenland, zijn allemaal afgelast


Bij anderen kinderen op Aruba zijn thuis ook nog eens financiële zorgen erbij gekomen. De kinderen merken dit bijvoorbeeld doordat er minder boodschappen gedaan worden dan ze gewend zijn.


Allemaal veranderingen die je als ouders niet in de hand hebt.

Door al deze veranderingen kan het zijn dat je kind stress gaat ervaren. Door het ervaren van stress gaat je kind, afhankelijk van hun leeftijd en situatie, anders reageren.

Hieronder volgen enkele reacties per leeftijdscategorie en de beste manier hoe je de kinderen hierbij kan ondersteunen.

Leeftijd Categorie	Reactie	Hoe kan je ze ondersteunen
Peuters/ Kleuters 	Angst om alleen te zijn, nare dromen	Geduld en tolerantie
	Spraakproblemen	Zorg voor geruststelling (verbaal en fysiek)
	Verlies van controle over de blaas/darmen, obstipatie of bedplassen	Stimuleer expressie door spel, naspelen of uitbeelden van verhalen.
	Verandering in eetlust	Breng veranderingen in slaap routine
	Verhoogde driftbuien, zeuren of vastklampen	Plan voor het slapen kalmerende en rustgevende activiteiten. Onderhoud regelmatige gezinsroutines Vermijd te veel media en beeldscherm

Leeftijd categorie	Reactie	Hoe kan je ze ondersteunen
School kinderen (leeftijd 6-12) 	Prikkelbaarheid, huilen (gevoelig), agressief gedrag. Vastklampen, nachtmerries Verstoorde slaap/eetlust Fysieke symptomen (hoofdpijn, buikpijn) Terugtrekken van leeftijdsgenoten, verlies van interesse Concurrentie om aandacht van ouders Vergeetachtigheid over klusjes en nieuwe informatie die ze op school hebben geleerd	Geduld, tolerantie en geruststelling Stimuleer contact met leeftijdgenoten en vrienden via telefoon en internet Regelmatig sporten en bewegen Stimuleer hun in hun school werk en activiteiten (werkboeken, educatieve spellen) Laat hun participeren in gestructureerde huishoudelijke taken Stel soepele (maar duidelijke) grenzen Bespreek de huidige uitbraak en moedig vragen aan. Vermeld wat er in het gezin en de gemeenschap wordt gedaan Moedig expressie aan door spel en gesprek Help familie ideeën te bedenken om het gedrag van gezondheidsbevordering te verbeteren en gezinsroutines te handhaven Beperk de media-aandacht en praat over wat ze hebben gezien of gehoord. Pak eventuele stigma's of discriminatie aan en verduidelijk verkeerde informatie

Leeftijd Categorie	Reactie	Hoe Kan je ze ondersteunen
ADOLESCENT (Leeftijd 13-18) 	Fysieke symptomen (hoofdpijn, huiduitslag, etc.) Verstoorde slaap/eetlust Agitatie of afname van energie, apathie Negeren van gedrag ter bevordering van gezondheid Isoleren van leeftijdsgenoten en geliefden	Geduld, tolerantie en geruststelling Moedig het volgen van routines aan Stimuleer discussie over de uitbraak met leeftijdsgenoten en familie (maar forceer niet) Blijf in contact met vrienden via telefoon, internet, videogames Neem deel aan gezinsroutines, inclusief klusjes, het ondersteunen van jongere broers en zussen en het plannen van strategieën om het gedrag ter bevordering van de gezondheid te verbeteren



Zorgen over stigma en onrecht Schoolwerk vermijden of uitstellen	Beperk de media-aandacht en praat over wat ze hebben gezien/ gehoord Bespreek en behandel stigma, vooroordelen en mogelijke onrechtvaardigheden die zich tijdens de uitbraak voordoen
---	--

Zoeken van extra hulp en ondersteuning

Heb je een opvoedingsvraag? Wil je graag met iemand praten? Of wil je je zorgen met iemand delen of maak je je zorgen over iemand anders? Dan zijn er genoeg gekwalificeerde professionals op Aruba die in deze tijden klaar staan voor jou.

Hotline pa Salud Mental: Een luisterend oor van gekwalificeerde professionals tijdens deze moeilijke periode van covid-19. Ze zijn er voor je als je over je gevoelens of gebeurtenissen wilt praten.

☎ 2810909 (gratis lijn)

Opvoedwinkel (Tienda di Educacion): Is een hulplijn voor ouders als ze vragen, advies en ondersteuning nodig hebben bij de opvoeding van kinderen van 0-18 jaar.

☎ 161 (gratis lijn)

Bureau Sostenemi: Advies en meldpunt kindermishandeling.

☎ 588-1010

Fundacion pa nos Muchanan: Ondersteuning en advisering bij opvoedingsvragen van kinderen van 0-12 jaar.

☎ 588-0856

Fundacion Respeta mi: Als je informatie of advisering nodig hebt over mishandeling of verwaarlozing van kinderen.

✉ respetami@setarnet.aw of fundacion.respeta.mi@gmail.com

Anders

Telefoon pa nos Hubentud: Waar kinderen en jongeren naartoe kunnen bellen met hun zorgen en vragen.

☎ 131 (gratis lijn)

Hende Muhe den dificultad (FHMD): Biedt ondersteuning en begeleiding aan slachtoffers van huiselijk geweld.

☎ 583-5400



Fondo di asistencia social (FASE): Biedt financiële hulp voor de mensen die geen inkomen meer hebben naar aanleiding van de Covid-19 crisis.

☎ 280-0707

www.fasehelpdesk.com

School maatschappelijk werker SPCOA: Als je als ouders niet weet waar je naartoe moet bellen en/of wil je graag begeleiding en steun, dan kan je ook eerst contact op nemen met de SMW-er.

☎ 593-3906

✉ Sociaal@spcoa.com



