

Beste ouders , kinderen en jongeren

Wat een bijzonder jaar is 2020 geweest, hopen dat er wat licht in de corona tunnel komt aankomend jaar. Het coronavirus is van invloed op het leven van gezinnen en de relatie tussen ouders en kinderen.

Het coronavirus plaatst ons voor nieuwe keuzes waar niemand al eerder over heeft hoeven nadenken. Kan ik vandaag wel of niet naar oma en opa, wel of niet naar het speeltuintje in het park, wel of niet naar dat verjaardagsfeestje, wel of niet chillen in het park, wel of niet met een vriendje afspreken? Is wat ik wil doen wel veilig voor de gezondheid van mijzelf en van anderen? Veel ouders vinden dat moeilijk, want hoe maak je de juiste keuze voor een baby, een schoolkind of een puber? Over een aantal afspraken hoef je niet na te denken: de maatregelen gelden voor iedereen. Voor hoe dat uitpakt in jouw eigen situatie, is het belangrijk om ook nu te vertrouwen op intuïtie. En ja, op gezond verstand!

Een belangrijke les die we van deze coronacrisis leren is dat er zomaar iets kan gebeuren dat ons leven flink verandert. Dat kan in ons eigen leven door bijvoorbeeld scheiding, ontslag, schulden of ziekte, maar ook op wereldschaal door oorlog, klimaatverandering of de uitbraak van een pandemie. In het groot, of in het klein. De dood van opa ontregelt voor weken het leven van een schoolkind; een vriendinnetje of vriendje dat het uitmaakt is een immens drama voor iedere puber. Of we nu opvoeder, kind of jongere zijn, we moeten allemaal leren omgaan met onvoorspelbaarheid. Er bestaat geen 'voor altijd', er is nooit iets 'zeker'. Tegelijkertijd weten we: bijna alles gaat na een tijdje óók weer voorbij.

Omgaan met nieuwe situaties, tegenvallers of onaangename beslissingen, het hoort bij opgroeien. Ouders en opvoeders kunnen kinderen daarbij helpen. Die hulp is nodig om later met meer stevigheid in het leven te staan. Stevig, maar ook meebewegend met wat er gebeurt. Dat noemen we: 'met veerkracht'.

Echter soms kom je er als ouder niet meer uit, schroom niet om hulp te zoeken.

De GGD heeft een opvoedingsadviseur beschikbaar op nummer 088 - 01 00 555

Of lees de blogs die over Corona en opvoeden zijn geschreven.

<https://www.ggdhollandsnoorden.nl/opvoeden-opgroeien/opvoedblog.aspx>

Stay Calm, Sefanja Kolenberg

Schoolmaatschappelijk werker