

# Effectief ouderschap ten tijde van Corona

## Het continuïteitsprincipe: hoe ouders, leerkrachten en andere verzorgers kinderen kunnen helpen ten tijde van Corona

*Auteur: Prof. Haim Omer, in samenwerking met Dr. Rina Omer (maart '20)*

*Vertaling: Eliane Wiebenga (i.s.m. Eva Skidmore)*

Het 'continuïteitsprincipe' is een concept dat ontwikkeld is ten tijde van de Eerste Golf Oorlog ('90-'91) om te kunnen omgaan met een ramp of trauma. Gebaseerd op literatuuronderzoek (Omer, 1991) is het *principe van continuïteit* omschreven als:

'het streven om tijdens een crisis of ramp functionele, interpersoonlijke en persoonlijke continuïteit te waarborgen op alle niveaus, voor zowel individu, familie, organisatie als samenleving'.

*Functionele continuïteit* is het vermogen om te blijven functioneren ondanks ontregeling. *Interpersoonlijke continuïteit* verwijst naar het onderhouden van contact met familie, vrienden, collega's en andere kringen waarin men verkeert.

*Persoonlijke continuïteit* verwijst naar behoudt van (samenhang in) ons zelfbewustzijn.

Een voorbeeld: voor een 10-jarige jongen behelst *functionele continuïteit* routines zoals op tijd opstaan om naar school te gaan, zich aankleden, ontbijten en naar school gaan, de schooldag beleven, huiswerk maken, uitvoeren van andere routine activiteiten (zoals sport of een hobby), zich wassen en klaarmaken om naar bed te gaan en op tijd gaan slapen. *Interpersoonlijke continuïteit* bestaat uit het onderhouden van zijn relatie met zijn ouders, broers en zussen, grootouders, vrienden, klasgenoten, leraren etc. *Persoonlijke continuïteit* refereert aan de gewoonten en boodschappen die een gevoel van identiteit geven, zoals tot uitdrukking komt in uitspraken als: 'Ik ben een goede leerling!', 'Ik ben gek op voetballen!', 'Ik heb veel vrienden!'.

Crisis zijn situaties die deze continuïteiten dreigen te verstoren. Het *continuïteitsprincipe* betekent dat de beste manier om voor individuen, families en gemeenschappen te zorgen in tijden van crisis, het handhaven van nog bestaande en het herstellen van verstoorde continuïteiten is. Ontwrichting van de dagelijkse routine, onderlinge relaties en het identiteitsgevoel kunnen de gevolgen van een crisis verergeren. Dit geldt in tijden van oorlog, bij een ramp of een trauma, maar ook bij andere verstoringen in het leven die een kind negatief beïnvloeden (zoals bijvoorbeeld ernstige ziekte, sociale angst of langdurige schoolweigering). Ditzelfde geldt ook voor de corona-crisis. Wij moeten proberen de continuïteiten die in de verdrukking dreigen te komen zoveel mogelijk te handhaven en waar mogelijk te herstellen.

Terugkomend op het voorbeeld van de 10-jarige: we moeten ervoor zorgen dat hij op de gewone tijd opstaat, in de ochtend zijn schooltaken vervult, vaste tijden aanhoudt voor zijn hobby's, contact met vrienden en meedraait met de gezinsroutines, zoals gezamenlijke maaltijden. We moeten hem helpen zich een leerling te blijven voelen en met manieren om zijn interesses en hobby's invulling te blijven geven. En moedig hem aan om contact te houden met vrienden, klasgenoten, leraren, grootouders en neven en nichten.

Het *continuïteitsprincipe* helpt ons bepalen wat *wel* én wat *niet* gedaan moet worden. Wanneer bijvoorbeeld de klad komt in routines als op tijd opstaan en schoolwerk doen, dan kan dit demoraliserend werken en problematische gewoontes in een kind aanwakkeren. Routinematig schooluren aanhouden is dus belangrijk en niet alleen vanwege de schoolresultaten of risico op leerachterstand. Een kind dat zijn gevoel van *functionele continuïteit* als leerling verliest is kwetsbaarder voor emotionele en gedragsproblemen, zoals somberheid, passiviteit, computerverslaving, eenzaamheid etc. En al bestaande klachten kunnen verergeren. Verliest hij contact met vrienden, maatjes en familieleden, dan zou hij in een vacuüm terecht kunnen komen dat zijn gevoel van 'erbij horen' zou kunnen ondermijnen. Een dergelijk gevoel kan de mentale en fysieke veerkracht negatief beïnvloeden. Je ziet dit vaak bij schoolweigering/schoolfobie, waarbij een kind zich steeds zwakker, zeker of angstiger gaat voelen en zich steeds minder in staat acht om weer naar school te gaan. Hoe langer dit voortduurt, hoe moeilijker terugkeer naar het normale leven kan worden.

Het *continuïteitsprincipe* kan vertaald worden in een aantal tips voor ouders, leerkrachten en verzorgers ten tijde van de corona-crisis:

- Houd een vast dagritme aan. Vertel de kinderen wat het schema voor de dag is. Een duidelijk schema werkt het beste, bijvoorbeeld uitgeprint en ergens duidelijk zichtbaar opgehangen. Het helpt ook om de avond daarvoor alvast even stil te staan bij de plannen voor de volgende dag.
- Plan schooltaken in de ochtend in. Verdeel de verschillende taken over de morgen. Beperk je niet uitsluitend tot de schoolinstructies via internet (online lessen). Je kunt de kinderen ook eigen verantwoordelijkheid geven, familieleden vragen te helpen of studiegroepjes met andere kinderen organiseren via Skype of Zoom.
- Grootouders kunnen in deze tijd een belangrijke bijdrage leveren. Vraag ze bijvoorbeeld om de kinderen voor te lezen voor bedtijd. Grootouders kunnen ook een centrale rol vervullen bij het thuisonderwijs. Grootouders betrekken via Skype of Zoom kan veel voor henzelf, de kinderen én de ouders betekenen.
- Gebruik digitale middelen om dingen die de kinderen die dag gemaakt hebben te laten zien aan andere familieleden, leraren en vrienden. Vraag hen te reageren op wat ze gezien hebben. Een kind dat berichten van waardering ontvangt zal zich trots voelen. Zulke berichten versterken het zelfbeeld: 'Opa denkt aan mij!', 'Nu weet mijn tante dat ik goed kan rekenen!', 'Zelfs mijn juf was onder de indruk van de tekening die we samen maakten!'
- Coronarestricties geven ouders ook een mooie kans om contact te leggen met leraren, andere ouders, sportcoaches (bijvoorbeeld om te vragen naar mogelijke thuis oefeningen) etc. Contact opnemen met deze mensen via WhatsApp, Skype of Zoom is in deze coronatijden legitiem, omdat er van ons verwacht wordt het isolement te voorkomen of doorbreken. Een mogelijke positieve uitkomst van de huidige crisis is dat ouders meer verbonden raken met leraren, andere ouders en derden uit de omgeving van hun kind. Deze contacten kunnen de ouders wellicht helpen beter zicht te hebben op de activiteiten van hun kinderen wanneer we weer in normaler tijden terecht komen.

- Probeer er een gewoonte van te maken om samen met de kinderen door middel van 'beeldbellen' contact te hebben met grootouders en anderen die belangrijk voor het gezin zijn. Zo'n regelmatige (digitale) 'ontmoeting' zal de saamhorigheid binnen de familie en vriendenkring vergroten alsmede het gevoel van erbij horen van het kind versterken. Het is nuttig voorbereidingen te treffen door bijvoorbeeld dingen bij de hand te houden die je wilt vertellen of laten zien. Zo worden deze bijeenkomsten goede 'spiegelervaringen', die het zelfbeeld van de kinderen zullen versterken.
- In deze tijden van thuiswerken en thuisonderwijs t.g.v. de coronamaatregelen zijn gezamenlijke maaltijden extra belangrijk. Kinderen kunnen ook betrokken worden bij het klaarmaken. Samen koken en eten geeft een positief gevoel en vertrouwen in de situatie.
- Vraag je vrienden wat voor vrijetijdsactiviteiten ze hebben bedacht. We hoorden al over originele spelletjes, zoals virtueel verstoppertje. Deel ideeën met vrienden en probeer, zo mogelijk, ook eens een competitie te organiseren. Wedstrijden tussen gezinnen of andere groepen kunnen het gevoel van verbondenheid en erbij horen in een kind versterken.
- Laat je kind niet lange tijd in zijn of haar kamer zitten. Als een kind weigert tevoorschijn te komen, ga dan naar binnen en houd hem even gezelschap. Toon interesse in het spel dat je kind misschien op dat moment op de computer speelt of in het filmpje op de telefoon. Als je dit op een positieve manier doet, zal het kind je als aardige bezoeker beschouwen en niet als indringer. Soms beroepen kinderen zich op het recht op privacy, maar privacy is een recht en niet de 'heilige graal'. Privacy heilig verklaren kan de functionele, interpersoonlijke en persoonlijke continuïteiten helemaal ondergraven, terwijl die juist zo belangrijk zijn.
- Tenslotte: dit alles is veel gevraagd van ouders. Denk dus ook aan jezelf en accepteer dat het niet altijd gaat zoals je zou willen. Zoek bewust naar wat eigen ontspanning!



*Literatuur:*

Omer, H. (1991). Tasks of a psychological emergency team in disaster (in Hebrew). *Sihot*, 5: 1-23

Omer, H. & Alon, N. (1994). The continuity principle: A unified approach to disaster and trauma. *American Journal of Community Psychology*, 22:277-287