

Online onderwijs, videobellen en digitaal contact



Voor sommige kinderen met angststoornissen zijn de online lessen eigenlijk wel fijn. Voor anderen geeft het juist veel spanning. En dan hebben we nog videocontact met familie, mailen met de juf, chatten of appen met vriend(innet)jes enzovoort. Het is nieuw, het is anders, het werkt niet altijd goed (het lukt soms niet direct) en dus... spannend.

Hoe kan je je kind hierbij helpen?

1 - Nieuwe dingen moeten wennen

Alle nieuwe dingen worden makkelijker als je het vaak gedaan hebt. Wen er aan met mensen die je goed kent en op momenten dat er niets van afhangt.

Videocontact kan je thuis ook hebben met elkaar. Leg contact met computer en telefoon vanuit verschillende kamers. Laat kinderen een spelletje spelen vanuit verschillende plekken via videocontact. (zie voor spelideeën) Bel samen naar familie en mensen die je graag ziet. Je kan zelf het begin maken en je kind er pas later bij betrekken als dat makkelijker gaat.

Hetzelfde geldt voor het versturen van een appje of een mail. Stuur regelmatig samen appjes, of laat je kind er een emoticon bij uitzoeken. Kinderen en adolescenten met selectief mutisme vinden het deelnemen aan de communicatie in een app-groep of het sturen van een mailtje vaak moeilijk. Hoe eerder je hiermee oefent op een leuke manier met mensen die je goed kent, hoe beter je eraan gewend raakt. Stuur een appje of mail naar elkaar: vraag je kind een appje te sturen naar mama met de vraag hoe laat ze thuis komt of naar papa om te vragen of hij uit de supermarkt een artikel wil meenemen. Gebruik de chatfunctie eens als je met je tante videocontact hebt.

2 - Het gaat niet perfect: leren met vallen en opstaan

Het geluid doet het niet, de camera wil niet aan, de verbinding valt weg. Krijg je er zelf ook wel eens stress van? Prima. Jij bent een voorbeeld voor je kind. Je kan laten zien hoe je hier mee om gaat. Zoek rustig naar een oplossing en gebruik helpende gedachten: dit is een nieuw programma. Logisch dat het niet direct lukt. Geen probleem, dat begrijpt... heus wel. Ze wacht wel even. We proberen het nog een keer. We proberen iets anders. Als we het vaker hebben gedaan dan leren we het wel.

Leren gaat met vallen en opstaan. Leg die uitdrukking eens uit aan je kind 'met vallen en opstaan':

"Nieuwe dingen kan je nooit in een keer. Dingen die nu heel makkelijk lijken moest je ooit met vallen en opstaan leren. Nu loop je makkelijk door de kamer. Sterker nog: je springt, huppelt, rent, danst, hinkelt ... Maar bedenk eens hoe vaak je bent gevallen en weer bent opgestaan om dat te leren. Wat denk jij? 10x? 100x? 1000x voordat je kon huppelen? En nu is het een makkie. Dat is met andere nieuwe dingen ook zo: je probeert wat, het lukt niet, je probeert het nog eens, het lukt weer niet, je probeert het weer, dan lukt het een beetje... enz. Tot het uiteindelijk steeds makkelijker wordt."

3 - Spannende dingen oefen je in stapjes

Videocontact kan je oefenen met mensen die je goed kent als eerste stap. Maar er zijn nog veel meer kleine stapjes te zetten waarmee je het kan opbouwen. We noemen er een paar:

- Laat je kind met een broertje of zusje meedoen/meeluisteren als dat mogelijk is.
- Zet de webcam uit en gebruik alleen geluid.
- Begin met de dicteerfunctie op je telefoon. Je kan hiermee een bericht "laten typen" door het hardop uit te spreken. Voordeel: je telefoon maakt heel vaak fouten. Soms grappig, soms irritant, maar in ieder geval een goede oefening. Je kan het bericht corrigeren of verwijderen.
- Gebruik de opnamefunctie in bijv Whatsapp, waarmee je een bericht kan inspreken. Ook dit kan je verwijderen als je niet tevreden bent.
- Laat je kind buiten beeld en zet iets of iemand anders in beeld.
- Gebruik een knuffel, een handpop of 'Yep' (knuffel uit het programma 'Spreekt voor zich') om te communiceren. De knuffel durft vast wel in beeld terwijl jouw kind net buiten beeld kan blijven.
- Zet het geluid wat zachter, zodat je gesprekspartner wat minder intensief over komt.
- Zet de computer, tablet of telefoon verder weg. Je ziet de ander minder goed en bent zelf ook minder groot in beeld.
- Laat je kind alleen. Bellen kan moeilijker zijn als mensen met je meeluisteren en fijner zijn als je met je telefoon op je eigen kamer zit.
- Verklein de beelden van beller en ontvanger. In veel programma's verkleint het beeld als je bijvoorbeeld je scherm deelt, samen op de whiteboard tekent (in het programma Zoom bijvoorbeeld), de chatfunctie groot maakt, of meerdere bellers toevoegt. Je kan natuurlijk ook het hele programma-scherm verkleinen. Als je zelf of je gesprekspartner wat minder groot in beeld zijn, is videocontact minder intens.



Kleine stappen maken met chat, mail, apps:

- Begin met alleen een emoticon.
- Laat je kind een mail alleen ondertekenen met 'groetjes' en zijn/haar naam.
- Laat je slechts een paar woorden of zinnen typen en maak het zelf af

Maar pas op:

Sommige kinderen zijn zo bang om een foutje te maken dat ze van ouders vragen elke mail of app te controleren voordat ze hem durven versturen. Begin daar liever niet aan. Daar is de spellingscontrole voor (mail). Foutjes in apps en mails komen heel veel voor, vooral door de automatische woordgenerator. Dat maakt helemaal niet uit, dat heeft iedereen en soms is het alleen maar grappig. Als je steeds blijft checken versterk je het perfectionisme en daarmee de spanning van je kind. Zie voor tips over perfectionisme hoe daarmee om te gaan.

4 - Wat moet ik dan zeggen?

Sommige kinderen vinden het gewoon moeilijk om te bedenken wat ze kunnen zeggen als ze eenmaal tegenover iemand zitten, zelfs als ze de persoon goed kennen. Deze ongemakkelijke situatie leidt dan weer tot spreekangst. Je hoeft niet altijd zoveel te zeggen. Je kind kan dingen laten zien of een spelletje spelen. Bij de volgende tip lees je daar voorbeelden van. Bovendien kan je kind luisteren. Vraag opa om een verhaaltje voor te lezen, vraag tante of ze nog een mop weet, of wat ze heeft meegemaakt.

Het kan helpen om wat 'hulpzinnnetjes' op te schrijven en desnoods als geheugensteuntje naast de computer te leggen. "Hoe gaat het oma? Hoe is het met ...?"; "Gefeliciteerd met je verjaardag ... Heb je leuke cadeautjes gekregen?"

Het lijkt zo simpel maar een kind dat blokkeert kan ze soms niet meer bedenken. Pas wel op dat je kind niet denkt dat deze hulpzinnnetjes precies zo moeten worden uitgesproken als ze zijn opgeschreven, want dan kan het weer extra stress geven. Bedenk met je kind tevoren wat hij/zij zou kunnen vertellen of laten zien. Maak er een paar kleine tekeningetjes van als geheugensteun. En verder: houd het kort.

5 - Er is zoveel meer mogelijk dan praten

Vooraf via telefoon of videocontact krijgt een gesprek met een kind soms iets krampachtigs. Bovendien durven kinderen met selectief mutisme niet met iedereen te spreken. Er zijn gelukkig zoveel andere dingen te doen:

- Met de telefoon in de hand dingen in huis laten zien.
- Iets voordoen: een kunstje, een schijnbeweging, handstand, dansje.
- Een spelletje spelen (zie pdf 'Spelletjes die je kan spelen via videocontact').
- Samen een filmpje kijken (deel je scherm).
- Luisteren als de ander voorleest of een mop vertelt.
- En poppenspel opvoeren met je knuffels.
- Een filmpje opnemen (zonder woorden).
- Een videoconnectie maken terwijl je samen met je kind staat te koken, terwijl de kinderen spelen, of als je samen aan het knutselen of klussen bent. De ander kijkt mee, is zelf misschien ook bezig, loopt af en toe eens weg en praat dan weer een beetje mee. Zo is het meer alsof je bij elkaar bent zonder dat je steeds expliciet met elkaar moet converseren.

6 - Online onderwijs

En dan zijn er nog die online lessen. Dat verschilt nogal per school. Soms wordt er geen verbale reactie van kinderen gevraagd. Als dat wel zo is zal de leerkracht wel weten dat jouw kind daar moeite mee heeft. Toch kan het geen kwaad om met de leerkracht af te stemmen wat er van je kind verwacht wordt en welke aanpassingen mogelijk zijn.

Meedoen met een van bovenstaande aanpassingen (zonder beeld, kleiner beeld, etc)? Helpt het als de leerkracht van tevoren even alleen met jouw kind belt of verhoogt dat juist de spanning? Vaak helpt het al als de verwachtingen duidelijk zijn: gaat de leerkracht vragen stellen? Wordt er in groepjes gewerkt? Moeten de kinderen wat vertellen? Wordt dat van jouw kind ook verwacht of niet? Weet je kind wat er precies met juf is afgesproken? Zijn er dingen die je kind kan voorbereiden? Vragen waarover hij/zij alvast een antwoord kan bedenken? Is non-verbaal antwoord mogelijk? Of is alleen luisteren ook OK? Als je kind weet wat er wel of niet verwacht wordt kan hij/zij rustiger luisteren.

Kansen

We maken meer en meer gebruik van digitale middelen om te communiceren. Kinderen en adolescenten hebben meestal niet alleen moeite met 'spreken' in specifieke situaties. Ze vinden communiceren via andere middelen (iets opschrijven, appen, mailen) vaak ook moeilijk. Meestal gaat hun angst over dingen doen waarbij ze:

1. Teveel in de belangstelling staan of de aandacht teveel op ze gericht is
2. Mogelijk fouten maken

Beide dingen zijn spannend bij videocontact of appen-mailen-schrijven. Je gezicht verschijnt groot in beeld en de ander eveneens. Bij mailen of appen staan je woorden op schrift en worden fouten heel zichtbaar.



Maar om mee te kunnen doen met leeftijdsgenoten is het belangrijk dat kinderen er meer oefenen. Deze periode maakt het extra nodig en biedt extra oefening. En een groot voordeel: online les of videocontact is nu voor velen nieuw, vreemd en spannend.

Hoe is het voor jou?

Misschien herken je de spanning die deze communicatiemiddelen teweeg brengen. Geef jezelf de ruimte. Je mag best laten merken dat je het zelf ook spannend vindt. Je bent daarmee een voorbeeld voor je kind, zolang je het niet vermijdt maar de uitdaging aan gaat.

Wat voor je kind geldt, geldt natuurlijk ook voor jou: het hoeft niet perfect en oefening maakt het makkelijker. Gun jezelf hier de tijd voor.