

CUM LE VORBIM COPIILOR DESPRE RĂZBOI?

În momentele dificile, este foarte important să acordați atenție stării copiilor, deoarece ei, ca un burete, absorb starea de spirit a părinților și a societății. Copiii, când sunt stresați și neliniștiți, au nevoie de apropiere fizică și emoțională cu familia și prietenii. Ei au nevoie de afecțiune și liniștire. Dacă sunt mici – îmbrățișați-i strâns, dacă sunt mai mari – găsiți o abordare individuală. Când în jur situația este tensionată, copiii au nevoie să fie ascultați.

Dacă familia dvs. are rude care locuiesc departe sau dacă copilul dvs. cunoaște pe cineva care se află în zona de război, discutați împreună cum de păstrat legătura cu ei și cum pot fi ei ajutați de la distanță. Copiii au puterea lor interioară și, dacă vor simți că pot ajuta pe altcineva, ei vor putea canaliza energia propriilor temeri și îngrijorări spre ceva constructiv.

• FIȚI CALMI

Fiți cât mai calmi în ceea ce spuneți și în felul cum acționați. Aceasta le oferă copiilor un spațiu de siguranță. Aveți grijă să nu arătați copiilor propriile emoții și neliniști, căci ei le vor prelua imediat. Dacă sunteți agitați și îngrijorați, discutați cu familia și prietenii, dar să nu audă copiii discuția dvs.

• DAȚI RĂSPUNSURI SIMPLE

Dacă copiii își fac griji și pun întrebări despre ceea ce se întâmplă, dați-le răspunsuri simple și clare. Spuneți-le adevărul, dar, în același timp, nu-i copleșiți cu multe informații și nu le spuneți lucruri înspăimântătoare. Aveți răbdare și explicați-le situația în funcție de vârsta și nivelul lor de dezvoltare. Nu vă fie teamă să spuneți și „nu știu”, e în regulă.

• LIMITAȚI EXPUNEREA LA MASS-MEDIA

Astăzi copiii sunt expuși de la o vârstă fragedă la o mediatizare uneori brutală a conflictelor pe rețelele de socializare. Protejați-i de expunerea excesivă la radio, TV sau rețelele sociale. Dacă știrile îi provoacă neliniște copilului, încercați să nu le mai ascultați. În general, este o idee bună să limitați urmărirea știrilor la două ori pe zi. Asigurați-vă că copiii (și adulții) nu folosesc dispozitivele înainte de culcare.

• FACEȚI ÎMPREUNĂ LUCRURI CARE VĂ PLAC

Rezervați timp pentru a face cu copiii lucruri care le plac, cum ar fi jocuri de dezvoltare și alte activități stimulatoare. Alcătuiți împreună o listă cu lucrurile pe care ei le-ar putea face singuri pentru a se calma, cum ar fi să citească o carte, să deseneze sau să asculte muzică.

IFRC Psychosocial Centre
(Centrul de asistență psihosocială al
Federației Internaționale a Societăților de
Cruce Roșie și Semilună Roșie)
Blegdamsvej 27
2100 Copenhagen Ø
Denmark



www.pscentre.org
psychosocial.centre@ifrc.org
facebook.com/Psychosocial.Center
linkedin.com/company/ifrc-ps-centre
twitter.com/IFRC_PS_Centre
instagram.com/ifrc_psychosocialcentre

Tradus cu suportul