

COMO FALAR SOBRE A GUERRA COM UMA CRIANÇA?

As crianças precisam de estar fisicamente e emocionalmente próximas da sua família e amigos em alturas que lhes possam causar sofrimento e ansiedade. Precisam de afecto físico e de alguém que lhes conforte – um abraço, se forem mais pequenos, e individualmente se forem mais velhos. Também precisam de alguém que os escute se a situação for tensa para eles e para os seus colegas.

Se estiverem a viver afastados da família mais próxima ou se a sua criança conhece alguém a viver num cenário de conflito, fale sobre formas de manter o contacto e como eles podem apoiar os seus amigos ou familiares à distância. As crianças têm a sua própria agência e empoderá-los para apoiar outro alguém pode ajudar a canalizar os seus medos e preocupações.

- **FIQUE CALMO**

Seja o mais calmo possível no que diz e na forma como age para criar um ambiente seguro para as crianças. Tenha cuidado para não deixar que as suas próprias preocupações as perturbem, e que elas façam da sua preocupação a sua própria preocupação. Discuta o conflito com a sua própria família e amigos fora do alcance das crianças, caso a situação o preocupe.

- **DÊ RESPOSTAS SIMPLES**

Se as crianças se preocupam e fazem perguntas sobre o que está a acontecer, precisam de respostas simples e concretas. Seja honesto e verdadeiro, mas ao mesmo tempo não as sobrecarregue nem as exponha a informações assustadoras. Leve o seu tempo a explicar-lhes a situação de uma forma que seja adequada à sua idade e nível de desenvolvimento. Também não há problema em dizer “não sei”.

- **LIMITE EXPOSIÇÃO AOS MEDIA**

oje em dia, as crianças, mesmo muito pequenas, são expostas a uma cobertura por vezes brutal de conflitos nas redes sociais. Proteja-as de demasiada exposição à rádio, televisão ou mensagens nos meios de comunicação social e tente evitá-la se for angustiante. Geralmente, é uma boa ideia limitar o tempo gasto a ver notícias, etc., a duas vezes por dia e garantir que as crianças (e os adultos) não utilizam os seus aparelhos antes de se deitarem.

- **FAÇA O QUE VOCÊ GOSTA DE FAZER**

Reserve tempo com as crianças para fazer com elas as coisas de que gostam, tais como jogos e outras actividades estimulantes. Desenvolva com elas uma lista de coisas para fazer nos seus tempos de silêncio, tais como ler, desenhar ou ouvir música para ajudar a acalmar-se.

