

## Savaş hakkında çocuklarla konuşmak

Çocuklar özellikle endişeli ve kaygılı olduklarında, aile ve arkadaşlarına fiziksel ve duygusal olarak yakın olmaya ihtiyaç duyarlar. Küçükse sarılma gibi fiziksel dokunuş ve konfora, büyüdükçe ise farklı bireysel yollarla ihtiyaçları vardır. Ayrıca dinleyen bir kulağa da ihtiyaçları vardır.

Yakınlarından uzakta yaşıyorlarsa veya çocuğunuz bir çatışma ortamında yaşayan birisi hakkında bilgi sahibi ise, iletişimde kalmanın yolları hakkında konuşun ve arkadaşlarına veya aile üyelerine uzaktan nasıl destek olabileceklerini tartışın. Çocukları başka birine destek olmaya teşvik etmek, korkularını ve endişelerini yönlendirmede yardımcı olabilir.

### Sakin olun

Güvenli bir ortam oluşturmak için söylediklerinizde ve davranışlarınızda mümkün olduğunca sakin olun. Kendi endişelerinizi çocukları kaygılandırmayacak şekilde dikkatli bir şekilde ele alın. Endişeliyseniz, çatışma hakkında aile ve arkadaşlarınızla konuşun ancak çocukların erişemeyeceği bir yerde yapın.

### Medya maruziyetini sınırlandırın

Çocuklar çok genç yaşlardan itibaren medyada bazen çatışmalarla ilgili acımasız haberlerle karşılaşır. Çok fazla maruz kalmalarını engelleyin ve rahatsız edici ise mümkünse ondan kaçının. Genel olarak, haber izleme vb. zamanını günde iki kez sınırlandırmak iyi bir fikirdir ve çocukların (ve yetişkinlerin) yatmadan hemen önce cihazlarını kullanmamalarını sağlamak önemlidir.

### Basit cevaplar verin

Çocuklar basit ve somut cevaplara ihtiyaç duyarlar. Sorularına dürüst ve doğru cevaplar verin, ancak onları ezmemeye veya korkunç bilgilere maruz bırakmamaya dikkat edin. Durumu yaşlarına ve gelişim seviyelerine uygun bir şekilde açıklamak için zaman ayırın. 'Bilmiyorum' demek de sorun değil.

### Sevdiğiniz şeyleri yapın

Çocuklarla belirli zamanlar ayırarak, onların sevdiği oyunlar ve diğer uyarıcı etkinlikler gibi şeyler yapın. Onlarla birlikte sessiz zamanlarında yapabilecekleri şeyler listesi hazırlayın, örneğin kitap okuma, çizim yapma veya müzik dinleme gibi.

