

ÇOCUKLARLA SAVAŞ HAKKINDA KONUŞMAK

Çocuklar, zorlu bir durum yaşadığında ve endişeli olduklarında, fiziksel ve duygusal olarak aileleri ve arkadaşlarına yakın olmaya ihtiyaç duyarlar. Fiziksel olarak sevgiye ve rahatlama ihtiyaçları vardır-küçüklerse sarılmaya, büyükler içinse bireysel yollarla destek sunulmasına ihtiyaçları vardır. Ayrıca birinin onu dinlemesine ihtiyaç duyarlar.

Yakınlarından uzakta yaşıyor veya çocuğunuz tanıdığı birinin çatışma alanında yaşadığını biliyorsa iletişim kurma, aile üyeleri ve arkadaşlarına uzaktan nasıl destek olabilecekleri hakkında konuşun. Çocukları başka birine destek olmaları için teşvik etmek, korkularını ve endişelerini yönlendirmelerine yardımcı olabilir.

• SAKİN OLUN

Çocuklar için güvenli bir ortam yaratmak amacıyla, mümkün olduğunca söyledikleriniz ve davranışlarınızla sakin olun. Endişelerinizin onları etkileyip etkilemediğine dikkat edin. Eğer yetişkin olarak endişeliyseniz, çatışma hakkında aileniz ve arkadaşlarınızla çocukların duyamayacağı bir yerde tartışın.

• BASİT CEVAPLAR VERİN

Çocuklar basit ve somut cevaplara ihtiyaç duyarlar. Neler olduğu hakkında endişelenip soru sorduklarında dürüst ve samimi olun ancak onları bunaltmayın veya korkutucu bilgilere maruz bırakmayın. Durumu, yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun bir şekilde açıklayabilmek için zaman ayırın ve acele etmeyin. Ayrıca 'Bilmiyorum' da diyebilirsiniz, sorun değildir.

• MEDYAYA MARUZ KALMALARINI SINIRLAYIN

Günümüzde çocuklar, çok küçük yaşlardan itibaren sosyal medyada bazen acımasızca sunulan çatışma haberlerine maruz bırakılmaktadırlar. Onları radyo, televizyon veya sosyal medya mesajlarına çok fazla maruz kalmaktan koruyun ve eğer rahatsız ediciyse bundan kaçınmaya çalışın. Genel olarak, haberleri, vb. izleme süresini günde iki kereyle sınırlamak ve çocukların (ve yetişkinlerin) yatmadan hemen önce cihazlarını kullanmamalarını sağlamak iyi bir fikirdir.

• SEVDİĞİNİZ ŞEYLERİ YAPIN

Belirli zamanlar ayırarak çocuklarla örneğin oyun oynamak ve diğer uyarıcı etkinlikler gibi onların hoşlandığı aktiviteleri yapın. Onlarla birlikte kitap okuma, resim çizme veya müzik dinleme gibi sakin zamanlarında yapabilecekleri şeyleri listeleyin.

IFRC Psikososyal Merkezi

Blegdamsvej 27

2100 Kopenhag Ø

Danimarka



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