

كيف نتحدث مع الأطفال عن الحرب؟

يحتاج الأطفال إلى أن يكونوا جسديًا وعاطفيًا بالقرب من أسرهم والمقربين منهم في الأوقات التي يشعرون بالضيق والقلق. يحتاج الأطفال إلى الحب والحنان: كالعناق إذا كان صغيراً، أو أي طرق قردية أخرى معتادين إليها. كما أنهم يحتاجون لمن يصغي لهم في حال كان الوضع متوتر لهم أو لأقربانهم.

إذا كنت تعيش مع طفلك بعيداً عن المقربين المتضررين من حرب أو إذا كان طفلك يعرف شخصاً يعيش في مكانا يعاني من حرب، فتحدث عن طرق للبقاء على اتصال مع الأفراد من مسافة بعيدة. لدى الأطفال مصادرهم الخاصة فتمكينهم من دعم الأشخاص يمكن أن يساعد في توجيه مخاوفهم وهمومهم.

كن هادئ

كن هادئاً قدر الإمكان فيما تقوله وكيف تتصرف من أجل خلق بيئة آمنة للأطفال. احرص على ألا تجعل همك يصبح همهم.

ناقش قلقك ومشاكلك مع العائلة أو الأصدقاء كشخص بالغ بعيداً عن مسمع ومرأى الأطفال.

أعط إجابات بسيطة

إذا كان الأطفال يشعرون بالقلق ويطرحون أسئلة حول ما يحدث، فإنهم يحتاجون إلى إجابات بسيطة واقعية. كن صادقاً، ولكن في نفس الوقت لا تعرضهم لمعلومات مخيفة. خذ وقتاً للشرح بطريقة مناسبة لأعمارهم ومستوى تفكيرهم. أن تقول «لا أعرف» هو أيضاً طبيعي.

الحد من التعرض لوسائل الإعلام

اليوم يتعرض الأطفال إلى تغطية وحشية للصراعات على وسائل التواصل الاجتماعي. قم بحمايتهم من التعرض المفرط لرسائل الراديو أو التلفزيون أو وسائل التواصل الاجتماعي. بشكل عام، من المحبذ تحديد الوقت الذي تقضيه في مشاهدة الأخبار والتأكد من عدم استخدام الأطفال لأجهزتهم قبل وقت النوم.

افعل الأشياء التي تحبها

تخصيص أوقات محددة مع الأطفال للقيام بالأشياء التي يحبونها، كالألعاب وغيرها من الأنشطة المحفزة. معهم قم بإعداد قائمة بالأشياء التي يمكنهم القيام بها في أوقاتهم الهادئة مثل القراءة أو الرسم أو الاستماع إلى الموسيقى للمساعدة في تهدئة أنفسهم.

تعزيز الروابط الاجتماعية

شجع مهارات طفلك الاجتماعية من خلال تعزيز الصداقات المتنوعة وتنظيم مواعيد اللعب والمشاركة في الأنشطة الجماعية. ادعم تطوير التواصل لديهم، وتعليمهم التعاطف. قم بإنشاء بيئة آمنة للمناقشات المفتوحة، ومساعدتهم على بناء روابط قوية تدوم مدى الحياة.