

ROZMAWIANIE Z DZIEĆMI O WOJNIE

Dzieci muszą być fizycznie i emocjonalnie blisko swoich rodzin i przyjaciół, zwłaszcza, gdy odczuwają dystres i niepokój. Potrzebują czułości i pocieszenia – przytulenia w przypadku mniejszych dzieci, lub w indywidualnie preferowany sposób w przypadku dzieci nieco starszych. Chcą również być wysłuchane. Gdy ktoś mieszka daleko od bliskich lub jeśli twoje dziecko zna kogoś, kto przebywa w kraju objętym konfliktem, porozmawiaj o tym, jak utrzymywać kontakt i jak wspierać ich przyjaciół lub rodzinę na odległość. Dzieci, wspierając innych, mogą dawać upust swoim uczuciom strachu i zmartwienia.

ZACHOWAJ SPOKÓJ

W miarę możliwości zachowaj spokój w swoim sposobie mówienia i zachowania, by stworzyć bezpieczne środowisko. Uważaj, by twoje zmartwienia nie przytłaczały również dzieci. Jeżeli się martwisz, porozmawiaj o konflikcie z rodziną i przyjaciółmi bez udziału dzieci.

UDZIELAJ PROSTYCH ODPOWIEDZI

Dzieci potrzebują prostych, konkretnych odpowiedzi. Jeżeli zadają pytania, odpowiadaj szczerze i zgodnie z prawdą, jednak nie przytłaczając ich przerażającymi informacjami. Powoli wyjaśnij sytuację w sposób dostosowany do wieku i etapu rozwoju. Odpowiedź „Nie wiem” również jest w porządku.

OGRANICZ KONTAKT Z MEDIAMI

Nawet najmłodsze dzieci są narażone na kontakt z brutalnymi relacjami na temat konfliktu w mediach. Chroń je przed nadmierną ilością takich obrazów, próbuj ich unikać, gdy są zbyt drastyczne. Dobrym pomysłem będzie ograniczenie oglądania serwisów informacyjnych, np. do dwóch razy dziennie i przypilnować, by dzieci (oraz dorośli) nie korzystali z urządzeń elektronicznych przed pójściem spać.

RÓB TO, CO LUBISZ

Wygospodaruj czas z dziećmi, by miały okazję robić to, co lubią, np. grać w gry lub wykonywać inne ciekawe aktywności. Stwórz wraz z nimi listę rzeczy, jakie mogłyby wykonywać w spokojnych chwilach, jak np. czytanie, rysowanie, słuchanie muzyki.

