

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O WOJNIE?

Dzieci potrzebują fizycznej i emocjonalnej bliskości rodziny i przyjaciół w chwilach, które mogą wywołać u nich niepokój i lęk. Potrzebują fizycznej czułości i pocieszenia - przytulenia, jeśli są małe, i indywidualnie dopasowanych sposobów, gdy są starsze. Potrzebują także rozmowy w przypadku gdy dana sytuacja jest stresująca dla nich lub dla ich rówieśników. Jeśli mieszkasz z dala od bliskich lub jeśli twoje dziecko zna kogoś, kto żyje w sytuacji konfliktu, porozmawiaj o sposobach utrzymywania kontaktu i o tym, jak może wspierać swojego przyjaciela lub członka rodziny na odległość. Dzieci mają własną moc sprawczą, a umożliwienie im wspierania kogoś innego może pomóc ukierunkować ich lęki i obawy.

- **ZACHOWAJ SPOKÓJ**

Zachowaj jak największy spokój w rozmowie i zachowaniu, by stworzyć, by stworzyć bezpieczne środowisko dla dzieci. Uważaj, by Twoje własne zmartwienia nie zaniepokoiły ich tak, że uczynią Twoje zmartwienie swoim. Jeśli jako dorosły sam jesteś zaniepokojony, omów konflikt z własną rodziną i przyjaciółmi, bez udziału dzieci.

- **UDZIELAJ PROSTYCH ODPOWIEDZI**

Jeśli dzieci martwią się i zadają pytania o to, co się dzieje, potrzebują prostych i konkretnych odpowiedzi. Bądź szczerzy i prawdomówny ale jednocześnie nie przytłaczaj ich i nie narażaj na szokujące informacje. Poświęć czas na wyjaśnienie im sytuacji w sposób odpowiedni do ich wieku i poziomu rozwoju. Jak najbardziej prawidłowe jest też powiedzenie po prostu "nie wiem".

- **OGRANICZ CZAS DOSTĘPU DO MEDIÓW**

W dzisiejszych czasach dzieci od najmłodszych lat są narażone na często brutalne relacje z konfliktów w mediach społecznościowych. Chroń je przed zbyt częstym oglądaniem wiadomości w radiu, telewizji czy mediach społecznościowych i staraj się ich unikać, jeśli są szokujące. Co do zasady, dobrze jest ograniczyć czas oglądania wiadomości itp. do dwóch razy dziennie i dopilnować, by dzieci (i dorośli) nie korzystali ze swoich urządzeń elektronicznych przed snem.

- **RÓB TO, CO LUBISZ**

Wyznacz dzieciom określony czas na zajęcia, które lubią, takie jak gry i inne stymulujące rodzaje aktywności. Opracuj z nimi listę rzeczy, które mogą robić w czasie ciszy, np. czytać, rysować lub słuchać muzyki, aby się wyciszyć.

