

## JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O WOJNIE?

---

Dzieci potrzebują emocjonalnej i psychicznej bliskości ze swoją rodziną i przyjaciółmi w stresujących momentach życia. Zwykle przytulenie, ciepłe słowo – wszystko, co może choć trochę je pokrzepić. Potrzebują także, aby ktoś je wysłuchał.

Jeśli twoje dziecko zna kogoś, kto odczuwa skutki konfliktu zbrojnego, porozmawiaj z nim o tym, jak Ty radzisz sobie w takich sytuacjach. Porozmawiajcie też o tym, jak Twoje dziecko może wesprzeć swojego kolegę na odległość.

Bliskość najbliższych pomaga dzieciom w radzeniu sobie z własnymi lękami i zmartwieniami.

- **BĄDŹ SPOKOJNY**

Bądź najspokojniejszy, jak tylko możesz, w szczególności w sposobie mówienia i zachowania. W ten sposób stworzysz dziecku bezpieczną przestrzeń, w której będzie mogło swobodnie podzielić się swoimi obawami. Bądź ostrożny, aby Twoje własne obawy nie wpłynęły na zachowanie dziecka. Jeżeli odczuwasz lęk, to poszukaj wsparcia u innego z dorosłego (kogoś z rodziny, przyjaciela).

- **UDZIELAJ PROSTYCH ODPOWIEDZI**

Dzieci potrzebują prostych, konkretnych odpowiedzi. Jeśli zadają pytania, udziel odpowiedzi zgodnej z prawdą. Dostosuj swoją wypowiedź do wieku i wrażliwości dziecka.

Nie obawiaj się użycia sformułowania „Ja też nie wiem”.

- **OGRANICZ DOSTĘP DO MEDIÓW**

Brutalność konfliktu, prezentowana w programach informacyjnych, mediach społecznościowych i innych, może budzić jeszcze większą obawę u dzieci. Pamiętaj o stosowaniu kontroli rodzicielskiej.

- **RÓBCIE TO, CO LUBICIE**

Spędzaj czas z dzieckiem w taki sposób, jaki lubi najbardziej. Opracuj listę rzeczy, które możecie razem zrobić, np.: zagrać w gry planszowe, poczytać ulubioną książkę, czy posłuchać muzyki.