

KAKO RAZGOVARATI S DJECOM O RATU?

Tijekom stresnih i uznemirujućih događaja, djeca bi trebala biti u blizini svoje obitelji i prijatelja. Potrebna im je fizička bliskost i utjeha - zagrljaj ako su mlađi, a individualan pristup ako su stariji. Također im je potrebno uho za slušanje ako je situacija napeta za njih ili njihove vršnjake.

Ako ste daleko od bližnjih ili ako vaše dijete poznaje nekoga tko živi u sukobom pogođenom području, razgovarajte o načinima kako da ostanu u kontaktu i kako mogu podržati svog prijatelja ili člana obitelji na daljinu. Osnaživanjem djece da pruže podršku drugima može pomoći u usmjeravanju njihovih vlastitih strahova i briga.

- **BUDITE SMIRENI**

Budite što smireniji kada govorite i kako se ponašate kako biste stvorili sigurno okruženje za djecu. Pazite da ih ne uznemirujete vlastitim brigama kako Vaša briga ne bi postala i njihova. Ako imate potrebu razgovarati s obitelji i prijateljima o sukobu, razgovarajte bez prisustva djece.

- **ODGOVARAJTE JEDNOSTAVNO**

Ako se djeca brinu i postavljaju pitanja o tome što se događa, potrebni su im jednostavni i konkretni odgovori. Budite iskreni i istiniti, ali ih u isto vrijeme nemojte opterećivati ili izlagati zastrašujućim informacijama. Odvojite vrijeme da im objasnite situaciju na način koji odgovara njihovoj dobi i razini razvoja. U redu je reći i 'ne znam'.

- **OGRANIČITE IZLOŽENOST MEDIJIMA**

Danas su djeca već od najranije dobi izložena ponekad brutalnom izvještavanju o sukobima na društvenim mrežama. Zaštitite ih od prevelike izloženosti radiju, televiziji ili porukama na društvenim mrežama i pokušajte ih izbjeći ako su uznemirujuće. Općenito, dobra je ideja ograničiti vrijeme gledanja vijesti npr. na dva puta dnevno i osigurati da djeca (i odrasli) ne koriste svoje uređaje prije spavanja.

- **RADITE STVARI KOJE VOLITE**

Odredite određeno vrijeme u danu da s djecom radite stvari koje vole, kao što su igre i druge poticajne aktivnosti. S njima sastavite popis aktivnosti koje bi mogli raditi u odsustvu drugih socijalnih aktivnosti, poput čitanja, crtanja ili slušanja glazbe kako bi se smirili.

