

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O WOJNIE

Wskazówki dla rodziców

- 1 ROZMAWIAJ I ODPOWIADAJ**

Dzieci mają prawo wiedzieć, co dzieje się aktualnie na świecie. Informacje przekazane przez rodzica mają na celu wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa.
- 2 PODZEL SIĘ SWOIMI EMOCJAMI**

Dorośli również mają prawo czuć różne emocje - opowiedz dziecku o tym, co aktualnie przeżywasz i w jaki sposób sobie z tym radzisz.
- 3 UNIKAJ NADMIARU INFORMACJI**

Wybierzcie jedno, rzetelne źródło informacji. Oglądajcie wiadomości w wybranej porze dnia. Unikajcie materiałów z drastycznymi obrazami.
- 4 ANGAŻUJCIE SIĘ W DZIAŁANIA POMOCOWE**

Zachęcaj dziecko do wspólnych aktywności, które mają na celu wzmocnienie poczucia sprawstwa. Zaproponuj udział w zbiórkach lub wolontariacie na rzecz pomocy ofiarom wojny.
- 5 DBAJCIE O CODZIENNE RYTUAŁY**

Mimo wielu zmian, jakie zachodzą wokół dziecka, warto pamiętać o codziennych zwyczajach i rodzinnych rytuałach, takich jak wspólne czytanie książek, spacer, czy podróże.
- 6 RODZICU - ZABDAJ O SIEBIE!**

Przygotuj się do rozmowy z dzieckiem. Dbaj o własne poczucie bezpieczeństwa, angażuj się w aktywności, które pozwolą Ci się zrelaksować i odpocząć od codziennych obowiązków.