

PARLER AUX ENFANTS DE LA GUERRE

Les enfants ont besoin d'être physiquement et émotionnellement proches de leur famille et de leurs amis, en particulier lorsqu'ils se sentent angoissés et anxieux. Ils ont besoin d'affection physique et de réconfort - d'un câlin s'ils sont jeunes, et de manière individuelle lorsqu'ils sont plus âgés. Ils ont également besoin d'une oreille attentive. Si votre enfant vit loin de ses proches ou s'il connaît quelqu'un qui vit dans une situation de conflit, parlez-lui des moyens de rester en contact et de la manière dont il peut soutenir son ami ou le membre de sa famille à distance. Permettre aux enfants de soutenir quelqu'un d'autre peut les aider à canaliser leurs peurs et leurs inquiétudes.

SOYEZ CALME

Soyez aussi calme que possible dans ce que vous dites et dans votre comportement afin de créer un environnement sûr. Veillez à ne pas laisser vos propres inquiétudes angoisser les enfants. Si vous êtes inquiet, discutez de la situation conflictuelle avec votre famille et vos amis, mais en dehors de la présence des enfants.

DONNER DES REPONSES SIMPLES

Les enfants ont besoin de réponses simples et concrètes. S'ils posent des questions, soyez honnêtes et sincères, mais ne les accablez pas et ne les exposez pas à des informations effrayantes. Prenez le temps d'expliquer la situation d'une manière adaptée à leur âge et à leur niveau de développement. Il n'y a pas de mal à dire "je ne sais pas".

LIMITER L'EXPOSITION AUX MEDIAS

Dès leur plus jeune âge, les enfants sont exposés à une couverture parfois brutale des conflits dans les médias. Protégez-les d'une exposition trop importante et essayez de l'éviter si elle est pénible. En règle générale, il est conseillé de limiter le temps passé à regarder les informations à deux fois par jour et de veiller à ce que les enfants (et les adultes) n'utilisent pas leurs appareils juste avant l'heure du coucher.

FAITES DES CHOSES QUE VOUS AIMEZ

Réservez des moments spécifiques aux enfants pour faire avec eux des choses qu'ils aiment, comme des jeux ou d'autres activités plaisantes. Établissez avec eux une liste de choses qu'ils pourraient faire pendant leurs moments de tranquillité, comme lire, dessiner ou écouter de la musique.

