HOE PRAAT JE OVER OORLOG MET JE KINDEREN?

5 TIPS



Save the Children

HOE PRAAT JE OVER OORLOG MET JE KINDEREN?



Beelden van de oorlog in Gaza, Oekraïne of Soedan zijn bijna dagelijks in het nieuws. Ook kinderen zien dit op tv of social media. Dat kan spanning, verdriet of vragen oproepen. Hoe ga je hiermee om als ouder? Deze 5 tips helpen je op weg:

1. **Luister en maak tijd**
   Vraag wat je kind heeft gezien of gehoord en hoe het zich daarbij voelt. Neem hun vragen serieus en bied een veilige plek om gedachten te delen.

2. **Pas je uitleg aan de leeftijd aan**
   Kleine kinderen begrijpen vaak alleen dat landen ruzie hebben. Oudere kinderen snappen meer, maar kunnen daardoor juist bezorgder zijn. Pas je uitleg aan en geef niet meer details dan nodig.

3. **Erken hun gevoelens**
   Of je kind nu boos, bang of verdrietig is: laat merken dat die gevoelens er mogen zijn. Dat geeft steun en vertrouwen.

4. **Stel gerust**
   Leg uit dat oorlog oplossen een taak is van volwassenen. Kinderen hoeven zich niet schuldig te voelen als ze spelen of plezier maken. Jouw rust en kalmte helpt hen om zich veilig te voelen.

5. **Geef ze een manier om te helpen**
   Kinderen voelen zich sterker als ze iets kunnen doen. Denk aan een actie voor het goede doel, een brief sturen of een tekening maken voor vrede.

Ieder kind heeft recht op veiligheid, bescherming en een toekomst.
Meer weten of helpen? Ga naar savethechildren.nl

Save the Children