

4 - 6 jaar:

Bescherm uw kinderen zoveel mogelijk tegen nieuwsberichten en beelden.

Als uw kinderen vragen stellen, geef eenvoudige en geruststellende antwoorden zonder in detail te treden.

Vertel hen dat hun familieleden veilig zijn en dat volwassenen er alles aan doen om hen te beschermen.

7 - 9 jaar:

Wees open voor vragen en luister naar hun zorgen.

Geef een basisuitleg die past bij hun leeftijd, vermijd ingewikkelde details.

Laat hen weten dat het normaal is om zich zorgen te maken, maar dat ze altijd met u kunnen praten.

10 - 15 jaar:

Bespreek de gebeurtenissen met uw kinderen op een begrijpelijke manier.

Respecteer hun opinies en gevoelens, zelfs als ze verschillen van die van u. De onmacht kan tot grote boosheid leiden. Het is belangrijk daar geduldig mee om te gaan.

16 - 18 jaar:

Geef gelegenheid om vragen te stellen en in gesprek te gaan, en respecteer hun onafhankelijke standpunten.

Bied ondersteuning als uw kinderen behoefte hebben aan verdere informatie of begeleiding.

Moedig hen aan om contact te houden met familieleden in Israël en steun te bieden waar mogelijk.

Het is belangrijk om deze gesprekken te voeren op een rustig moment, niet vlak voor het slapengaan, zodat er tijd is voor vragen en discussie. Laat uw kinderen weten dat u begrijpt dat ze zich zorgen kunnen maken en benadruk dat u er voor hen bent. Probeer hen gerust te stellen zonder hen onnodig bang te maken.

Tot slot willen we u aanmoedigen om afleiding en ontspanning te bieden aan uw kinderen, vooral als ze erg aangedaan zijn door het nieuws. Samen tijd doorbrengen, hobby's beoefenen en positieve ervaringen delen kan helpen om stress te verminderen.

Mocht u nog vragen of zorgen hebben, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen. We staan voor u klaar, en we zijn hier om elkaar te ondersteunen.