

Talking with Children When the Talking Gets Tough

Wars, shootings in schools, natural disasters, deaths at sporting events—as adults we hope that these and other tragic outcomes will never happen anywhere and definitely will not impact the children and youth we care about. We would like to protect those young minds from the pain and horror of difficult situations. We would like to ensure that they have happy, innocent, and carefree lives.

So what is a parent, teacher, or other caring adult to do when disasters fill the airwaves and the consciousness of society?

Don't assume that the kids don't know about it. They probably know more than you think. The reality of today's world is that news travels far and wide. Adults and children learn about disasters and tragedies shortly after they occur, and live video footage with close-ups and interviews are part of the report.

Children and youth are exposed to the events as soon as they can watch TV or interact with others who are consumers of the news. Not talking about it does not protect children. In fact, you may communicate that the subject is taboo and that you are unavailable if you remain silent. Be available and "askable." Let kids know that it is okay to talk about the unpleasant events. Listen to what they think and feel. By listening, you can find out if they have misunderstandings, and you can learn more about the support that they need. You do not need to explain more than they are ready to hear, but be willing to answer their questions.

Share your feelings. Tell young people if you feel afraid, angry, or frustrated. It can help them to know that others also are upset by the events. They might feel that only children are struggling. If you tell them about your feelings, you also can tell them about how you deal with the feelings. Be careful not to overwhelm them or expect them to find answers for you.

Help children use creative outlets like art and music to express their feelings. Children may not be comfortable or skilled with words, especially in relation to difficult situations. Using art, puppets, music, or books might help children open up about their reactions. They may want to draw pictures and then destroy them, or they could want to display them or send them to someone else. Be flexible and listen.

Reassure young people and help them feel safe. When tragic events occur, children may be afraid that the same will happen to them. Some young children may even think that it already did happen to them. It is important to let them know that they are not at risk—if they are not. Try to be realistic as you reassure them, however. You can try to support them and protect them, but you can not keep all bad things from happening to children. You can always tell them that you love them, though. You can say that, no matter what happens, your love will be with them. That is realistic, and often that is all the children need to feel better.

Support children's concern for people they do not know. Children often are afraid not only for themselves, but also for people they do not even know. They learn that many people are getting hurt or are experiencing pain in some way. They worry about those people and their well being. In some cases they might feel less secure or cared for themselves if they see that others are hurting. It is heartwarming and satisfying to observe this level of caring in children. Explore ways to help others and ease the pain.

Look for feelings beyond fear. After reassuring kids, don't stop there. Studies have shown that children also may feel sad or angry. Let them express that full range of emotions. Support the development of caring and empathy. Be careful not to encourage the kind of response given by one child: "I don't care if there's a war, as long as it doesn't affect me and my family."

Help children and youth find a course of action. One important way to reduce stress is to take action. This is true for both adults and children. The action may be very simple or more complex. Children may want to write a letter to someone about their feelings, get involved in an organization committed to preventing events like the one they are dealing with, or send money to help victims or interventionists. Let the young people help to identify the action choices. They may have wonderful ideas.

Take action and get involved in something. It is not enough to let children take action by themselves. Children who know that their parents, teachers, or other significant caregivers are working to make a difference feel hope. They feel safer and more positive about the future. So do something. It will make you feel more hopeful, too. And hope is one of the most valuable gifts we can give children and ourselves.

from: Judith A. Myers-Walls
Associate Professor and Extension Specialist
Child Development and Family Studies
Purdue University

Como hablar a los niños en momentos que son difíciles Talking with Children When the Talking Gets Tough

Judith A. Myers-Walls
Associate Professor and Extension Specialist
Child Development and Family Studies
Purdue University

Las guerras, las balaceras en las escuelas, los desastres naturales, la muerte en espectáculos deportivos, como adultos desearíamos que estos y otros eventos trágicos nunca pasaran y que nunca afectasen a los niños o jóvenes que queremos. Nos gustaría proteger aquellas mentes jóvenes del dolor y el horror de estas situaciones difíciles. A nosotros nos gustaría asegurarles una vida alegre, inocente y libre de problemas.

¿Que hace un padre, maestro u otro adulto cuando un desastre llena los medios de comunicacion y la consciencia de la sociedad?

No asuma que los niños no saben de esto. Ellos probablemente saben mucho mas de lo que usted piensa. La realidad es que en el mundo de hoy día las noticias viajan lejos y ampliamente. Los adultos y niños se enteran de los desastres y tragedias momentos después que estas ocurren, y las cintas de video con acercamientos y las entrevistas son parte del reportaje.

Los niños y los jóvenes están expuestos a los eventos tan pronto ellos encienden la televisión o son influenciados por otros que oyen las noticias. El no hablar sobre los hechos no protege a los niños. De hecho, usted puede estar comunicandoles que esos temas son tabú y que, por su silencio, usted no esta disponible a que le hagan preguntas. Usted debe demostrar que esta disponible y que le pueden hacer preguntas. Haga que los niños reconozcan que esta bien hablar sobre eventos desagradables. Escuche que es lo que ellos piensan y sienten. Al escucharlos, usted puede encontrar que ellos tienen un concepto erróneo y usted puede aprender mejor como proveerles el apoyo que ellos necesitan. Usted no necesita explicar mas de lo que ellos han escuchado, pero es importante estar dispuesto a contestar sus preguntas.

Demuestre sus sentimientos. Digale a estos jóvenes si usted tiene miedo, si esta afligido, o frustrado. El conocer que otros también están trastornado por los eventos puede ayudarles. Si usted les habla sobre sus sentimientos, usted también le esta diciendo como usted esta manejando sus sentimientos. Tenga cuidado de no abrumarlos o espere que ellos encuentren respuestas para usted.

Ayude a los niños a usar medios creativos como el arte y música para expresar sus sentimientos. Los niños pueden no sentirse tranquilos o no tener la destreza para expresarse con palabras, especialmente cuando se trata de situaciones difíciles. Utilizando el arte, marionetas, música, o libros usted puede ayudar a los niños abrirse. Ellos quizá quieran hacer dibujos y luego destruirlos, o quizá quieran exhibirlos o enviárselos a alguien. Sea flexible y escúchelos.

Tranquile a estos jóvenes y asístalos para que se sientan seguros. Cuando ocurren eventos trágicos, los niños pueden tener miedo que lo mismo les pueda pasar. Algunos niños también pueden pensar que esto les ha sucedido a ellos en esos momentos. Es importante dejarle saber que ellos no esta en peligro, si no lo están. Sin embargo, trate de ser realista cuando los trate de tranquilizar.

Usted puede tratar de apoyarlos y protegerlos, pero usted no puede apartar todas las cosas malas que le puedan pasar a los niños. Usted siempre puede decirles que los aman. Usted puede decirles que, no importa lo que pase, su amor siempre estará con ellos. Esto es realista, y usualmente esto es todo lo que necesita un niño para sentirse mejor.

Provea apoyo ante las preocupaciones de los niños hacia las personas que ellos no conocen. Los niños usualmente no solo tienen miedo para con ellos mismos, pero también para aquellas personas que ellos no conocen. Ellos aprenden que muchas personas han sido heridas o están padeciendo de un dolor de alguna manera. Ellos, se preocupan de aquellas personas y de su bienestar. En algunos casos ellos pueden sentirse menos seguros o ansiosos de ellos mismos si ellos observan que otros han sido lastimados. Es de mucha satisfacción y conmovedor el observar el nivel de preocupación de los niños. Explore formas para asistir a otros y aliviar el dolor.

Observe otros sentimientos además del temor. No se detenga después de tranquilizar a los niños. Estudios han demostrado que los niños también puede sentirse tristes o desairados. Permita que ellos demuestren sus emociones ampliamente. Apoye el desarrollo de angustia y empatía. Tenga cuidado de no fomentar el tipo de respuesta que da un niño: ¡A mi no me importa si hay guerra, siempre y cuando esta no me afecte a mí y a mi familia.!

Asista a los niños y a jóvenes a encontrar un curso de acción. Una forma importante de reducir la tensión es tomar acción. Esto es cierto para ambos adultos y niños. La acción puede que sea muy simple o compleja. Los niños puede querer escribir una carta a una persona o para identificar sus sentimientos,participe en una organización dedicada a prevenir eventos como los que ellos están tratando, o envíe dinero para asistir a las victimas o agencias benéficas de ayuda. Permita que estas personas jóvenes asistan en identificar la selección de la acción. Ellos pueden tener ideas fascinantes.

Tome acción y participe en algo. No es aconsejable el dejar que los niños tome acciones por ellos mismos. Aquellos niños que saben que sus padres,maestros y otras personas que los quieren están trabajando para hacer una diferencia se sienten con esperanzas. Ellos se sienten mas seguros y positivos sobre el futuro. Así, que haga algo. Esto puede hacer que también usted se sienta con mas esperanzas. Y la esperanza es uno de los regalos más valiosos que nosotros podemos darle a los niños y a nosotros mismos.

Tome acción y participe con algo. No es competente el dejar que los niños tome acciones por ellos mismos. Aquellos niños que conocen que sus padres, maestros y otras personas que los quieren están trabajando para demostrar una diferencia se sienten con esperanzas. Ellos se sienten mas seguros y positivos sobre el futuro. Así, que haga algo.Esto puede hacer que también usted se sienta con mas esperanzas. Y la esperanza es uno de los regalos más valiosos que nosotros podemos darle a los niños y a nosotros mismos.

This translation was provided by

Angel M. Suárez, R.S.

Executive Officer

Ceti Translations

Annandale, VA

and reviewed by Ana De Lourdes Islas Ramos