



UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI

ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΟΛΕΜΟΥΣ:

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Οι πόλεμοι, οι ένοπλες συγκρούσεις και η βία είναι λέξεις που χρησιμοποιούν οι ενήλικοι και μπορούν να τρομάξουν τους πάντες, και ιδιαίτερα τους νεώτερους. Ακολουθούν μερικοί τρόποι για να βοηθήσετε τα παιδιά και τους εφήβους να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους που σχετίζονται με την είδηση του πολέμου.

Ποιες είναι οι συνέπειες των πολέμων;

Οι πόλεμοι, οι ένοπλες συγκρούσεις και η βία προκαλούν σοβαρές απώλειες και καταστροφικές συνέπειες σε ανθρώπινο, φυσικό, οικονομικό και περιβαλλοντικό επίπεδο.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις των ειδήσεων για τους πολέμους;

Οι ειδήσεις για τους πολέμους μπορούν να φτάσουν σε όλους μας, ακόμη και όταν αφορούν ανθρώπους και μέρη που είναι μακριά μας. Επηρεάζουν το πώς νιώθουμε και μπορούν να μας οδηγήσουν να αναζητήσουμε τρόπους για να επιστρέψουμε στην ΕΙΡΗΝΗ.

Τι συναισθήματα μπορούμε να νιώσουμε;

Μπορεί να νιώσουμε συναισθήματα όπως...



Φόβο

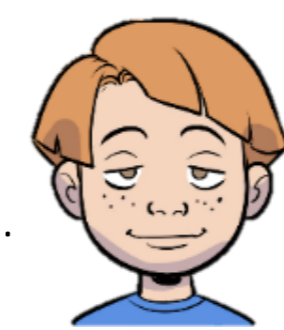


Θλίψη



Θυμό

Ωστόσο, θέλουμε να νιώσουμε συναισθήματα όπως...



Χαλάρωση



Απόλαυση



Ελπίδα

Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τον φόβο, τη θλίψη και τον θυμό;

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΛΥΣΕΩΝ

Λάβετε μέτρα για να βοηθήσετε στην επίλυση του προβλήματος

- Αναρωτηθείτε «Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να αλλάξουμε την κατάσταση;»
- Συνειδητοποιήστε ότι πάντα μπορείτε να κάνετε κάτι.
 - Αναζητήστε λύσεις μέσω του διαλόγου.
 - Φέρτε την ειρήνη στην καθημερινή σας ζωή.

Μιλήστε για τα γεγονότα

- Ενθαρρύνετε τις ερωτήσεις.
- Δώστε σαφείς, κατανοητές και κατάλληλες για την κάθε ηλικία πληροφορίες.
- Βοηθήστε να κατανοήσουν το τι συμβαίνει.
- Βοηθήστε να ξεχωρίσουν τα γεγονότα από τις φήμες.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΚΑΙ ΔΩΣΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Κατανοήστε και εκφράστε τα συναισθήματά σας

- Κατανοήστε ότι είναι φυσιολογικό να νιώθετε συναισθήματα όπως φόβο, θλίψη και θυμό.
- Συνειδητοποιήστε ότι μπορούμε να τροποποιήσουμε τα συναισθήματά μας.
 - Εξερευνήστε τα δικά σας συναισθήματα (π.χ. μιλώντας, ζωγραφίζοντας ή γράφοντας).
 - Μείνετε ήρεμοι.

Λάβετε και δώστε βοήθεια

- Μην φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια.
- Δείξτε το ενδιαφέρον σας για τους άλλους (π.χ. με λόγια ή συμπεριφορά).
- Περάστε χρόνο με αγαπημένα σας πρόσωπα.
- Κάντε κάτι για να βοηθήσετε άλλους που έχουν ανάγκη.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Αφιερώστε λίγο χρόνο σε άλλα πράγματα

- Σκεφτείτε κάτι όμορφο.
- Εστιάστε σε θετικές πτυχές της ζωής.
- Αποσπάστε την προσοχή σας από τις ειδήσεις κάνοντας πράγματα που σας αρέσουν (π.χ. παίζοντας, διαβάζοντας ή αθλούμενοι).
- Συνεχίστε να κάνετε όσα κάνατε στην καθημερινότητά σας.

Προσαρμοστείτε

- Επινόηστε νέους τρόπους για να αντιμετωπίσετε την αλλαγή.
- Εκτιμήστε την αξία όσων συχνά θεωρείτε ως δεδομένα (π.χ. οικογένεια ή φίλους).
- Σεβαστείτε την άποψη του άλλου.
- Να θυμάστε ότι η συζήτηση συχνά βοηθά στην επίτευξη συμφωνίας.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να αντιμετωπίσετε τον φόβο, τη θλίψη και τον θυμό: μπορούμε να βρούμε τρόπους που λειτουργούν για εμάς και επίσης να εφεύρουμε νέους!

