



UNIVERSITÀ  
di VERONA

Dipartimento  
di SCIENZE UMANE



UNIVR  
IL SAPERE A COLORI

# ВІЙСЬКОВІ НОВИНИ: ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ СПРАВИТИСЯ З НИМИ

*Війни, збройні конфлікти та насильницькі дії: слова «дорослих», які можуть налякати кожного, в тому числі й найменших. Ось кілька способів допомогти дітям і підліткам зрозуміти емоції, які вони можуть відчувати, і керувати ними.*

## Які наслідки мають війни?

Війни, збройні конфлікти та насильницькі дії спричиняють масові катастрофічні втрати та наслідки на людському, матеріальному, економічному чи екологічному рівні.

## Які впливи мають військові новини?

Новини про війни можуть дійти до кожного, навіть коли це стосується далеких людей і місць. Вони впливають на наше самопочуття і можуть спонукати нас шукати шляхи побудови **МИРУ**.

## Які емоції ви можете відчувати?

Ви можете відчувати такі емоції, як...



Страх

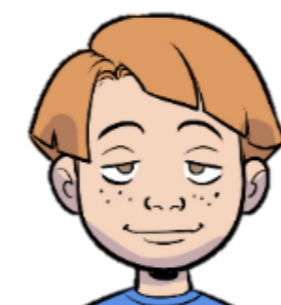


Смуток



Гнів

Проте було б добре продовжувати відчувати такі емоції, як...



Спокій



Радість



Надія

## Як впоратися зі страхом, сумом і гнівом?

### ШУКАТИ РІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

#### Вирішувати проблеми

- Запитайте «Що можна зробити, щоб щось змінити?».
- Думка про те, що завжди можна щось зробити.
  - Пошук рішень через діалог.
- Внесіть мир у повсякденне життя.

#### Шукати та давати інформацію

- Запропонувати задати питання.
- Надавати чітку, зрозумілу та відповідну віку інформацію.
  - Допомогати у пошуку інформації.
  - Оцінювати достовірність інформації.

### ДОВІРЯЙТЕ СОБІ ТА ІНШИМ

#### Розуміння та вираження емоцій

- Зрозумійте, що це нормально відчувати такі емоції, як страх, смуток і гнів.
  - Думка про те, що ви можете змінити емоції, які відчуваєте.
- Виражайте свої емоції (наприклад, у мовленні, малюванні або письмі).
  - Зберігайте спокій.

#### Приймати і надавати допомогу

- Не бійтеся просити допомоги.
- Давайτε відчути свою близькість (наприклад, словами чи жестами).
- Проводьте час з близькими людьми.
- Зробіть щось, щоб допомогти тим, хто в цьому відчуває потребу.

### РОЗУМІЙТЕ, ЩО ВАЖЛИВО

#### Зосередитися на інших речах

- Думайте про найкраще.
- Зосередьтеся на позитивних сторонах життя.
- Відволікайтеся, займаючись приємними справами (наприклад, граючи, читаючи або займаючись спортом).
- Продовжуйте займатися щоденними справами.

#### Домовлятися

- Вигадуйте нові способи впоратися зі змінами.
- Цінуйте речі, які звичайно сприймаються як належне (наприклад, сім'я чи друзі).
- Надавайте важливе значення кожній точці зору.
- Пам'ятайте, що посередництво дозволяє досягти згоди.

*Існує багато способів **впоратися зі страхом, сумом і гнівом**: ми можемо час від часу вибирати ті, що працюють найкраще, і навіть винаходити нові!*

