



НОВОСТИ О ВОЙНЕ:

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ СПРАВИТЬСЯ С НИМИ

Войны, вооруженные конфликты и насильственные действия: слова «больших», которые могут напугать каждого, включая самых маленьких. Вот некоторые из способов, чтобы помочь детям и подросткам понимать эмоции, которые они могут испытывать и управлять ними.

Какие последствия у войн?

Войны, вооруженные конфликты и насильственные действия провоцируют потери и катастрофические последствия, которые распространяются на человеческом, материальном, экономическом и экологическом уровне.

Какое влияние оказывают новости о войнах?

Новости о войнах могут достичь каждого, даже когда это касается далёких людей и мест. Они воздействуют на наше самочувствие и могут заставить нас искать способы построения **МИРА**.

Какие эмоции вы можете испытывать?

Вы можете испытывать такие эмоции как...



Страх

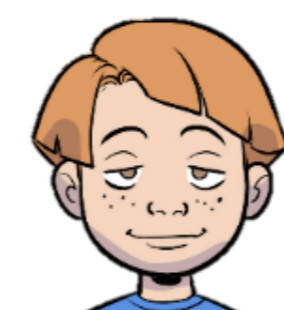


Печаль



Гнев

Однако, было бы хорошо продолжать испытывать такие эмоции как...



Спокойствие



Радость



Надежда

Как справиться со страхом, печалью, гневом?

ИСКАТЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Решать проблемы

- Спросить «Что можно сделать, чтобы что-то изменить?».
- Думать о том, что всегда можно сделать что-то.
 - Искать решения через диалог.
- Привносить спокойствие в ежедневную жизнь.

Искать и давать информацию

- Быть настойчивым и задавать вопросы.
- Давать ясную, четкую и соответствующую возрасту информацию.
 - Помогать в поиске информации.
- Оценивать достоверность информации.

ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ И ДРУГИМ

Понимать и выражать эмоции

- Понимать, что это нормально, - испытывать такие эмоции как страх, печаль и гнев.
- Думать о том, что можно изменить эмоции, которые вы испытываете.
- Выражать собственные эмоции (напр. разговаривая, рисуя или занимаясь письмом).
 - Сохранять спокойствие.

Принимать и оказывать помощь

- Не бойтесь просить о помощи.
- Дайте почувствовать вашу близость (напр. словами или жестами).
- Проводите время с родными людьми.
- Сделайте что-то, чтобы помочь тому, кто в этом нуждается.

ПОНИМАТЬ ЧТО ВАЖНО

Сконцентрироваться на других вещах

- Думать о прекрасном.
- Сфокусироваться на позитивных аспектах жизни.
 - Отвлекаться, занимаясь приятными вещами (напр. играя, читая или занимаясь спортом).
- Продолжать заниматься ежедневными делами.

Договариваться

- Придумывать новые способы справиться с переменами.
- Ценить то, что обычно воспринимается как должное (напр. семья или друзья).
- Придавать важное значение перспективам каждого.
- Помните, что посредничество позволяет достичь согласия.

Есть много способов справиться со страхом, печалью и гневом: мы можем выбирать раз от разу те, что функционируют лучше и даже придумывать новые!

