



# ȘTIRI DESPRE RĂZBOAIE: CUM SĂ AJUȚI COPIII ȘI ADOLESCENȚII SĂ FACĂ FAȚĂ EMOȚIILOR ASOCIATE ACESTORA

Războaie, conflicte armate și violență sunt cuvinte pe care adulții le folosesc și care pot speria pe toată lumea, inclusiv pe oamenii tineri. Mai jos sunt câteva modalități de a ajuta copiii și adolescenții să înțeleagă și să facă față acestor emoții asociate.

## Ce consecințe au războaiele?

Războaiele, conflictele armate și violența cauzează pierderi severe și consecințe catastrofale la nivel uman, fizic, economic și de mediu.

## Ce efecte au știrile despre războaie?

Știrile despre războaie pot ajunge la toată lumea, chiar și atunci când implică oameni și locuri îndepărtate. Ele ne influențează modul în care ne simțim și ne pot determina să căutăm modalități pentru a restabili PACEA.

## Ce emoții putem să simțim?

Putem să simțim emoții ca...



Frică

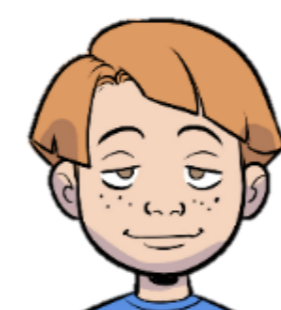


Tristețe



Furie

Totuși, noi vrem să simțim emoții ca...



Relaxare



Bucurie



Speranță

## Cum putem face față fricii, tristeții și furiei?

### CAUTĂ SOLUȚII

#### Ia-o pas cu pas în a rezolva problema

- Întreabă „Ce putem face să schimbăm situația?”
- Realizează că întotdeauna este posibil să faci ceva.
  - Caută soluții prin comunicare.
  - Adu pacea în viața de zi cu zi.

#### Vorbește despre fapte

- Pune întrebări.
- Oferă informații clare, ușor de înțeles și adecvate vârstei.
  - Ajută să descoperi ce se întâmplă.
  - Ajută la separarea faptelor de zvonuri.

### CAUTĂ ȘI OFERĂ SUPT

#### Înțelege și exprimă-ți emoțiile

- Înțelege că este normal să simți emoții ca: frică, tristețe și furie.
  - Realizează că ne putem schimba emoțiile.
- Explorează-ți propriile emoții (de exemplu: vorbind, desenând sau scriind).
  - Fii calm.

#### Primește și oferă ajutor

- Nu-ți fie teamă să ceri ajutor.
  - Arată-ți grija pentru ceilalți (de exemplu: prin cuvinte sau comportament).
- Petrece timp cu persoanele iubite.
- Fă ceva să ajuți oamenii în nevoie.

### ÎNȚELEGE CE ESTE IMPORTANT

#### Fă-ți timp să te concentrezi pe alte lucruri

- Gândește-te la ceva frumos.
- Concentrează-te pe aspectele pozitive ale vieții.
- Distrage-ți atenția făcând lucruri care îți fac plăcere (de exemplu: jucând, citind sau făcând vreun sport).
  - Continuă-ți rutina.

#### Adaptează-te

- Inventează modalități noi de a face față schimbărilor.
- Apreciază lucrurile pe care adesea le luăm ca atare (de exemplu: familia sau prietenii).
  - Respectă punctele de vedere ale celorlalți.
  - Amintește-ți că deseori comunicarea ajută în a ajunge la un acord.

Există multiple modalități de a face față fricii, tristeții și furiei:  
Putem găsi căi care să funcționeze pentru noi și de asemenea putem inventa unele noi!

