



# NOTÍCIAS SOBRE GUERRAS:

## COMO AJUDAR CRIANÇAS E ADOLESCENTES A LIDAR COM EMOÇÕES RELACIONADAS

*Guerras, conflitos armados e violência são palavras que os adultos usam e que podem assustar toda a gente, incluindo os mais novos. Abaixo estão algumas formas de ajudar as crianças e adolescentes a compreender e lidar com emoções relacionadas.*

### Quais são as consequências das guerras?

As guerras, os conflitos armados e a violência causam graves perdas e consequências catastróficas a nível humano, físico, económico e ambiental.

### Quais são os efeitos das notícias sobre guerras?

As notícias sobre guerras podem chegar a todos, mesmo quando envolvem pessoas e lugares que estão longe. Eles influenciam o que sentimos e podem fazer-nos procurar formas de ajudar a restaurar a **PAZ**.

### Que emoções podemos sentir?

Podemos sentir emoções como...



Medo

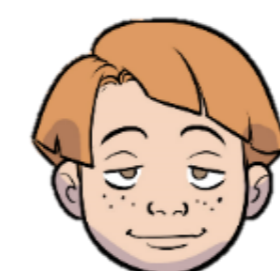


Tristeza



Raiva

No entanto, queremos sentir emoções como...



Calma



Felicidade



Esperança

## Como podemos lidar com o medo, a tristeza e a raiva?

### PROCURAR SOLUÇÕES

#### Tome medidas para ajudar a resolver o problema

- Perguntar "O que podemos fazer para mudar a situação?"
  - Perceba que é sempre possível fazer alguma coisa.
  - Procure soluções através do diálogo.
  - Trazer paz na vida quotidiana.

#### Por falar em factos

- Convidar perguntas.
- Forneça informações claras, compreensíveis e adequadas à idade.
- Ajude a descobrir o que está a acontecer.
- Ajude a separar os factos dos rumores.

### PROCURAR E DAR APOIO

#### Compreenda e expresse as suas emoções

- Entenda que é normal sentir emoções como medo, tristeza e raiva.
- Perceba que podemos modificar as nossas emoções.
  - Explore as suas próprias emoções (por exemplo, falando, desenhando ou escrevendo).
  - Mantenha a calma.

#### Receber e dar ajuda

- Não tenha medo de pedir ajuda.
- Mostrar a sua preocupação pelos outros (por exemplo, com palavras ou comportamento).
- Passe algum tempo com os entes queridos.
- Faça algo para ajudar os mais necessitados.

### COMPREENDER O QUE É IMPORTANTE

#### Tire algum tempo para se concentrar noutras coisas

- Pense em algo bonito.
- Concentre-se em aspetos positivos da vida.
  - Distraia-se fazendo coisas que gosta (por exemplo, jogar, ler ou praticar desporto).
  - Continue a fazer tarefas diárias.

#### Adaptar

- Invente novas formas de lidar com a mudança.
- Aprecie as coisas que muitas vezes damos por garantidas (por exemplo, família ou amigos).
  - Respeite o ponto de vista dos outros.
- Lembre-se que a discussão muitas vezes ajuda a chegar a um acordo.

*Há muitas maneiras de lidar com o medo, a tristeza e a raiva: podemos encontrar maneiras que funcionem para nós e também inventar novas!*

