



UUTISIA SODASTA:

MITEN TUKEA NUORIA JA LAPSIA NIIHIN SUHTAUTUMISESSA?

Sota, aseellinen konflikti ja väkivalta ovat aikuisten käyttämiä sanoja, jotka voivat pelottaa kaikkia, myös nuoria. Ohessa on joitakin tapoja, joilla lapsia ja nuoria voi auttaa ymmärtämään ja käsittelemään tunteitaan tämän aiheen suhteen.

Mitä sodasta aiheutuu?

Sodat, aseelliset yhteenotot ja väkivalta aiheuttavat tuhoa ja kamalia seurauksia paitsi ihmisille, myös ympäristölle ja taloudelle.

Mitä sodasta kertovista uutisista aiheutuu?

Sotauutiset voivat tavoittaa kenet tahansa, riippumatta siitä kuinka kaukana he tapahtumista ovat. Ne vaikuttavat tunteisiimme ja voivat saada meitä pohtimaan miten **RAUHA** voidaan saavuttaa.

Millaisia asioita voi tuntea?

Voit tuntea vaikkapa...



Pelkoa

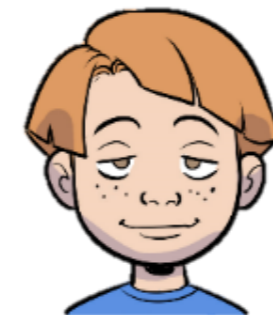


Surua



Vihaa

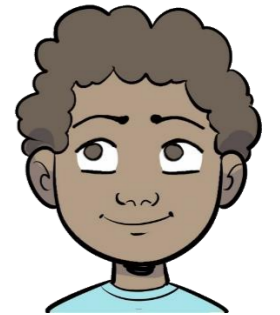
Olisi kuitenkin parempi jos voisi tuntea...



Rentoutta



Iloa



Toivoa

Miten voi pärjätä pelon, surun ja vihan kanssa?

MIETI MITÄ VOIT TEHDÄ

Pyri ratkaisemaan asiaa pienin askelin

- Kysy itseltäsi: "Mitä voisi tehdä asian eteen?"
 - Aina voi tehdä jotakin!
- Yritä löytää ratkaisuja pohtimalla ja keskustelemalla.
 - Yritä itse toimia rauhanomaisesti.

Puhu tosiasioista

- Rohkaise kysymään.
- Kerro itse vain selkeitä, ymmärrettäviä ja ikäkauteen sopivia asioita.
- Auta selvittämään mitä on tosiasiasa tapahtumassa.
 - Auta erottamaan tosiasiat huhuista.

PYYDÄ JA ANNA APUA

Ymmärrä ja ilmaise tunteitasi

- On ihan normaalia ja hyväksyttävää tuntea pelkoa, surua ja vihaa.
 - Tunteita voi kuitenkin käsitellä ja työstää.
- Käsittele tunteitasi (vaikkapa puhumalla, piirtämällä tai kirjoittamalla siitä miltä tuntuu).
 - Yritä pysyä tyyneenä ja rauhallisena.

Pyydä apua ja auta itse muita

- Avun pyytämistä ei kannata arkailla.
- Osoita toisille, että välität (sanoin ja teoin).
 - Vietä aikaa läheistesi kanssa.
- Tee jotakin auttaaksesi apua tarvitsevia.

KESKITY SIIHEN MIKÄ ON TÄRKEÄÄ

Keskity välillä myös muihin asioihin

- Ajattele jotakin mukavaa.
 - Huomioi myös myönteisiä asioita.
- Tee asioita, joista pidät (esim. pelaa, lue, urheile).
 - Tee jokapäiväisiä askareita.

Sopeudu

- Kehittele omia tapoja millä pärjätä uudessa tilanteessa.
- Muista arvostaa tavallisia asioita, joita ei muuten erikseen ajattelisi (esim. perhe, ystävät).
 - Kunnioita toisten näkökantoja.
- Muista että keskustelemalla voi päästä sopuun.

On paljon eri tapoja, joilla pärjätä pelon, surun ja vihan kanssa: jokainen voi löytää itselleen sopivia tapoja tai keksii uusia!

