



# BERITA TENTANG PERANG:

## CARA MEMBANTU ANAK DAN REMAJA MENGATASI EMOSI TERKAIT



Perang, konflik bersenjata, dan kekerasan adalah kata-kata yang digunakan orang dewasa yang dapat menakuti semua orang, termasuk orang muda. Berikut adalah beberapa cara untuk membantu anak-anak dan remaja memahami dan mengatasi emosi terkait.

### Apa konsekuensi dari perang?

Perang, konflik bersenjata dan kekerasan menyebabkan kerugian besar dan konsekuensi bencana pada level yang bersifat kemanusiaan, fisik, ekonomi dan lingkungan.

### Apa pengaruh berita tentang perang?

Berita tentang perang dapat menjangkau semua orang, bahkan ketika melibatkan orang dan tempat yang jauh. Mereka memengaruhi perasaan kita dan dapat menyebabkan kita mencari cara untuk membantu memulihkan **PERDAMAIAN**.

### Emosi apa yang bisa kita rasakan?

Kita bisa merasakan emosi seperti...



Takut



Sedih



Marah

Namun, kami ingin merasakan emosi seperti...



Relaksasi



Kenikmata



Harapan

## Bagaimana kita bisa mengatasi rasa takut, sedih, dan marah?

### CARI SOLUSINYA

#### Ambil langkah-langkah untuk membantu

- Tanyakan “Apa yang bisa kita lakukan untuk mengubah situasi?”
  - Sadarilah bahwa selalu mungkin untuk melakukan sesuatu.
    - Carilah solusi melalui dialog.
  - Membawa kedamaian dalam kehidupan sehari-hari.

#### Bicara tentang fakta

- Mengundang pertanyaan.
  - Berikan informasi yang jelas, dapat dimengerti, dan sesuai usia.
    - Membantu mencari tahu apa yang terjadi.
    - Membantu memisahkan fakta dari rumor.

### MENCARI DAN MEMBERI DUKUNGAN

#### Pahami dan ekspresikan emosi Anda

- Pahami bahwa merupakan hal yang normal merasakan emosi seperti ketakutan, kesedihan, dan kemarahan.
  - Sadarilah bahwa kita dapat mengubah emosi kita.
- Jelajahi emosi Anda sendiri (misalnya, dengan berbicara, menggambar, atau menulis).
  - Tetap tenang.

#### Menerima dan memberi bantuan

- Jangan takut untuk meminta bantuan.
  - Tunjukkan kepedulian Anda terhadap orang lain (misalnya, dengan kata-kata atau perilaku).
  - Habiskan waktu bersama orang-orang terkasih.
  - Lakukan sesuatu untuk membantu orang lain yang membutuhkan.

### PAHAMI APA YANG PENTING

#### Luangkan waktu untuk fokus pada hal lain

- Pikirkan tentang sesuatu yang indah.
  - Fokus pada aspek positif kehidupan.
- Alihkan perhatian Anda dengan melakukan hal-hal yang Anda sukai (misalnya, bermain, membaca, atau berolahraga).
  - Tetap melakukan tugas sehari-hari.

#### Menyesuaikan

- Temukan cara baru untuk mengatasi perubahan.
  - Menghargai hal-hal yang sering kita anggap remeh (misalnya, keluarga atau teman).
    - Hormati sudut pandang orang lain.
- Ingatlah bahwa diskusi sering membantu dalam mencapai kesepakatan.

Ada banyak cara untuk **mengatasi rasa takut, sedih, dan marah**:  
kita dapat menemukan cara yang cocok untuk kita dan juga menemukan cara baru!

