



UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI

HÍREK A HÁBORÚRÓL:

HOGYAN SEGÍTSÜK A GYERMEKEKNEK ÉS TINÉDZSEREKNEK MEGKÜZDENI A TÉMÁHOZ KAPCSOLÓDÓ ÉRZELMEKKEL

A háború, fegyveres konfliktusok és erőszak olyan szavak, amelyeket a felnőttek használnak, és mindenkit megijeszthetnek, beleértve a fiatalokat is. Az alábbiakban bemutatunk néhány módszert, amelyek segítségével a gyerekek és serdülők megérthetik és megbirkózhatnak a témához kapcsolódó érzelmeikkel.

Milyen következményei vannak a háborúknak?

A háborúk, a fegyveres konfliktusok és az erőszak emberi, fizikai, gazdasági és környezeti szinten egyaránt súlyos veszteségekkel és katasztrofális következményekkel járnak.

Milyen hatásai vannak a háborús híreknek?

A háborúkkal kapcsolatos hírek mindenkire eljuthatnak, még akkor is, ha távoli emberekről és helyekről szólnak. Befolyásolják érzéseinket, és arra készíthetnek bennünket, hogy keressük a **BÉKE** helyreállításának módját.

Milyen érzelmeket érezhetünk?

Számos érzelmeket érezhetünk, mint például a...



Félelem

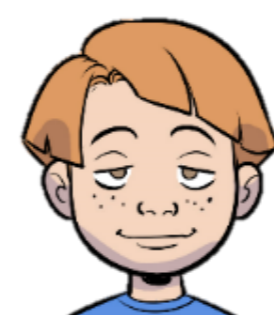


Szomorúság



Harag

Mindazonáltal szeretnénk olyan érzelmeket érezni, mint a...



Nyugalom



Öröm



Remény

Hogyan tudunk megbirkózni a félelemmel, szomorúsággal és haraggal?

KERESS MEGOLDÁSOKAT

Tegyél lépéseket a probléma megoldására

- Kérdezd meg: „Mit tehetünk a helyzet megváltoztatása érdekében?”
 - Ismerd fel, hogy mindig lehet valamit tenni!
- Keress megoldásokat másokkal folytatott beszélgetések segítségével!
- Vigyél békét a mindennapi életedbe!

Beszélg a tényekkel

- Fogadd örömmel a kérdéseket!
- Adj világos, érthető és az életkornak megfelelő tájékoztatást!
 - Segíts kideríteni, mi történik!
- Segíts megkülönböztetni a tényeket a pletykáktól!

KERESS ÉS ADJ TÁMOGATÁST

Értsd meg és fejezd ki érzelmeidet

- Fogadd le, hogy normális ha félelmet, szomorúságot és haragot érzel!
 - Ismerd fel, hogy képes vagy érzelmeidet befolyásolni!
- Fedezd fel saját érzelmeidet (pl. beszélgetés, rajzolás vagy írás segítségével)!
- Őrizd meg a nyugalmadat!

Fogadj el és adj segítséget

- Ne félj segítséget kérni!
- Mutasd ki aggodalmát mások iránt (pl. szavakkal vagy viselkedéssel)!
- Tölts időt szeretteiddel!
- Tegyél valamit, hogy segíts olyanokon, akik rászorulnak!

ÉRTSD MEG, MI A FONTOS

Szánj egy kis időt, más dolgokra

- Gondolj valami szépre!
- Koncentrálj az élet pozitív aspektusaira!
- Vondd el figyelmed olyan dolgokkal, amelyeket szeretsz (pl. játék, olvasás vagy sportolás)!
- Ne hagyd abba a mindennapi feladataid elvégzését!

Alkalmazkodj

- Találj új módokat a változással való megbirkózásra!
- Értékelj azokat a dolgokat, amelyeket gyakran természetesnek tartasz (pl. család vagy barátok)!
- Tartsd tiszteletben mások nézőpontját!
- Ne feledd, hogy a beszélgetés gyakran segít abban, hogy megérts másokat!

Sokféleképpen lehet **megbirkózni a félelemmel, szomorúsággal és haraggal**: megtalálhatjuk a számunkra bevált módszereket, és újakat is kitalálhatunk!

