



NOVICE O VOJNAH:

KAKO POMAGATI OTROKOM IN MLADOSTNIKOM PRI SOOČANJU S ČUSTVI

Vojne, oboroženi spopadi in nasilje so besede, ki jih uporabljajo odrasli, in ki lahko prestrašijo vse, tudi mlajše. Spodaj je navedenih nekaj pristopov, ki lahko otrokom in mladostnikom pomagajo razumeti s tem povezana čustva in se soočiti z njimi.

Katere posledice prinašajo vojne?

Vojne, oboroženi spopadi in nasilje povzročajo hude izgube in katastrofalne posledice na človeški, fizični, gospodarski in okoljski ravni.

Kakšni so vplivi novic o vojnah?

Novice o vojnah lahko dosežejo vsakogar, tudi ko vključujejo zelo oddaljene ljudi in kraje. Vplivajo na naše počutje in lahko nas pripravijo do tega, da poiščemo načine, kako pomagati obnoviti **MIR**.

Katera čustva lahko občutimo?

Čutimo lahko čustva, kot so...



Strah

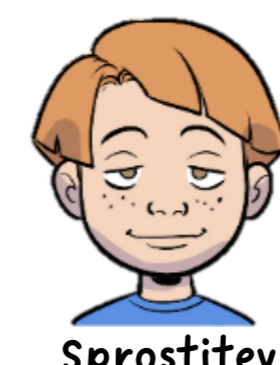


Žalost



Jeza

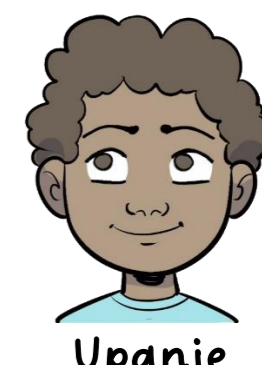
Vendar želimo občutiti čustva, kot so...



Sprostitev



Uživanje



Upanje

Kako se lahko soočimo s strahom, žalostjo in jezo?

POIŠČITE REŠITVE

Naredite korake k reševanju težave

- Vprašajte se, «Kaj bi lahko storili, da spremenimo situacijo?»
 - Zavedajte se, da je vedno mogoče ukrepati.
 - Iščite rešitve skozi dialog.
 - Vnesite mir v vsakdanje življenje.

Pogovarjajte se o dejstvih

- Spodbujajte vprašanja.
 - Podajajte jasne, razumljive in starosti primerne informacije.
 - Pomagajte ugotoviti, kaj se dogaja.
 - Pomagajte ločiti dejstva od govoric.

IŠČITE IN NUDITE PODORO

Razumite in izražajte svoja čustva

- Razumite, da je normalno občutiti čustva, kot so strah, žalost in jeza.
- Zavedajte se, da lahko svoja čustva spremenimo.
 - Raziščite svoja čustva (npr. s pogovorom, risanjem ali pisanjem).
 - Ostanite mirni.

Sprejmite in nudite pomoč

- Naj vas ne bo strah prositi za pomoč.
 - Pokažite svojo skrb za druge (npr. z besedami ali dejanji).
 - Preživite čas z ljubljenimi.
- Naredite nekaj, da pomagate drugim v stiski.

RAZUMITE, KAJ JE POMEMBNO

Vzemite si nekaj časa, da se osredotočite na druge stvari

- Pomislite na kaj lepega.
- Osredotočite se na pozitivne vidike življenja.
 - Zamotite se z aktivnostmi, ki so vam všeč (npr. igranje, branje ali športne aktivnosti).
 - Nadaljujte z vsakodnevnimi opravili.

Prilagodite se

- Ustvarite nove načine za obvladovanje sprememb.
- Cenite stvari, katere pogosto jemljemo za samoumevne (npr. družino ali prijatelje).
 - Spoštujte stališča drugih.
- Ne pozabite, da razprava pogosto pomaga pri doseganju dogovora.

Obstaja veliko načinov za soočanje s strahom, žalostjo in jezo: lahko najdemo takšne, ki smo jih že uspešno uporabili, obenem pa razvijemo nove!

