



VIJESTI O RATU:

KAKO POMOĆI DJECI I MLADIMA DA SE SUOČAVAJU SA EMOCIJAMA KOJE SU S NJIMA POVEZANE

Ratovi, oružani konflikti i nasilje su riječi koje u čestoj upotrebi mogu prestrašiti bilo koga, uključujući djecu i mlade. Dolje su opisani neki od načina kako pomoći djeci i mladima u razumijevanju i suočavanju s emocijama koje su povezane s tim riječima.

Kakve su posljedice ratova?

Ratovi, oružani konflikti i nasilje uzrokuju teške gubitke i katastrofične posljedice u svakom pogledu: ljudskom, fizičkom, ekonomskom i okolinskom.

Koji su efekti vijesti o ratovima?

Vijesti o ratovima mogu doprijeti do svakoga, čak i kada uključuju ljude i mjesta koja su vrlo daleko. Ona utječu na to kako se osjećamo i mogu nas potaknuti da potražimo načine kako bismo ponovno pronašli unutarnji **MIR**.

Koje emocije pritom možemo doživljavati?

Možemo iskusiti emocije kao što su...



Strah

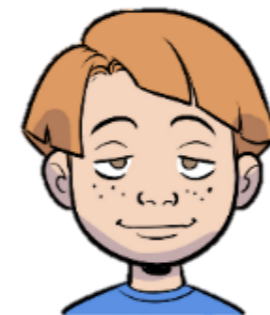


Tuga



Ljuttnja

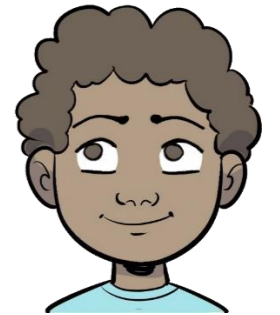
Ipak, želimo osjećati emocije kao što su...



Opuštenost



Užitak



Nada

Kako se možemo suočavati sa strahom, tugom i ljuttnjom?

POTRAŽI RJEŠENJA

Poduzmi ove korake u rješavanju problema

- Zapitaj se: "Što možemo učiniti da promijenimo situaciju?"
 - Postani svjestan toga da uvijek postoji mogućnost da nešto učinimo.
 - Potraži rješenja kroz dijalog.
 - Donesi mir u svakodnevni život.

Govori o činjenicama

- Istakni važnost postavljanja pitanja.
- Pruži jasne, razumljive i dobro-prikladne informacije.
- Pomogni u otkrivanju toga što se događa.
- Pomogni u odvajanju činjenica od glasina.

TRAŽI I PRUŽI PODRŠKU

Shvati i izrazi svoje emocije

- Shvati da je normalno da osjećaš strah, tugu i ljuttnju.
- Postani svjestan toga da možemo promijeniti svoje osjećaje.
 - Istraži svoje vlastite osjećaje (npr. razgovorom, crtanjem ili pisanjem).
 - Ostani smiren.

Primi i pruži pomoć

- Nemoj se bojati potražiti pomoć.
- Pokažu svoju brigu za druge (npr. riječima ili ponašanjem).
- Provedi vrijeme sa svojim voljenima.
- Učini nešto kako bi pomogao drugima u potrebi.

SHVATI ŠTO JE VAŽNO

Određene vrijeme provedi fokusirajući se na druge stvari

- Misli o nečemu lijepome.
- Fokusiraj se na pozitivne aspekte života.
- Preusmjeri svoju pažnju tako da radiš ono što voliš (npr. kroz igru, čitanje ili sport).
- Nastavi obavljati svakodnevne stvari i zadatke.

Prilagodi se

- Izmisli nove načine da se suočiš s promjenom.
- Cijeni one stvari koje često uzimamo zdravo za gotovo (npr. obitelj ili prijatelje).
- Poštuj tuđe gledište na stvari.
- Zapamti da rasprava često pomaže u postizanju dogovora.

Postoji mnogo načina da se suočavamo sa strahom, tugom i ljuttnjom: Možemo pronaći načine koji nam odgovaraju ili izmisliti potpuno nove!

