



UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI

战争新闻：

如何帮助儿童和青少年应对相关情绪

战争、武装冲突和暴力这些大众所使用的字眼可以构成公共恐慌，受影响的包括年轻一辈。
以下提供一些方法可以帮助儿童和青少年理解和应对相关情绪。

战争的后果是什么？

战争、武装冲突和暴力在人类、物质、经济和环境方面造成严重损失和灾难性的后果。

战争新闻的影响是什么？

关于战争的消息可以传播到每个人，即使它们涉及遥远的人和地方。它们会影响我们的感受，它们会促使我们寻找帮助恢复和平的方法。

我们能感受到哪些情绪？

我们可以感受到的情绪例如…



恐惧

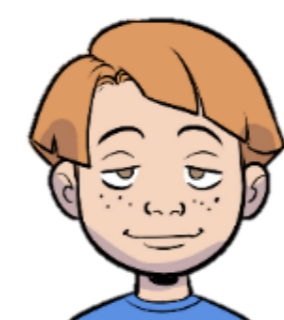


悲伤



愤怒

然而，我们想要的情绪例如…



放松



愉悦



希望

我们如何应对恐惧、悲伤和愤怒？

寻找解决方案

采取措施以帮助解决问题

- 问一问“我们能做些什么来改变这种情况？”
- 意识到我们总是可能做些什么。
 - 通过对话寻找解决方案。
 - 给日常生活中带来平静。

谈论事实

- 欢迎提问。
- 提供清晰、容易明白和适合该年龄层的信息。
 - 帮助找出正在发生的事情。
 - 帮助区分事实与谣言。

寻求和给予支持

理解和表达你的情绪

- 了解感受到以下情绪是正常的。例如：
 - 恐惧、悲伤和愤怒。
- 意识到我们可以改变自己的情绪。
 - 探索自己的情绪
 （例如，通过谈话、绘画或写作）。
 - 保持冷静。

接受和给予帮助

- 不要害怕寻求帮助。
 - 表达对他人的关心
 （例如，通过言语或行为）。
 - 花时间与亲人共度时光。
- 做一些事情来帮助有需要的人。

了解什么是重要的

花一些时间专注于其他事情

- 想一些美好的事情。
 - 把注意力放在生活中积极的一面。
 - 通过做自己喜欢的事情来分散自己的注意力
- （例如，玩耍、阅读或运动）。
- 继续完成日常任务。

适应

- 开拓新方法来应对变化。
 - 珍惜那些我们通常认为理所当然的事物
- （例如，家人或朋友）。
- 尊重他人的观点。
- 明白讨论通常有助于达成一致。

有很多方法可以应对恐惧、悲伤和愤怒：
我们可以根据具体情况选择更有效的方法，也可以开拓新的方法！

