



# BERITA TENTANG PEPERANGAN:

## BAGAIMANA MEMBANTU KANAK-KANAK DAN REMAJA MENGHADAPI EMOSI YANG BERKAITAN



Peperangan, konflik bersenjata dan keganasan adalah perkataan-perkataan yang digunakan oleh orang dewasa yang boleh menakutkan semua orang, termasuk orang-orang muda. Di bawah ialah beberapa cara untuk membantu kanak-kanak dan remaja memahami dan mengatasi emosi yang berkaitan.

### Apakah akibat peperangan?

Peperangan, konflik bersenjata dan keganasan menyebabkan kerugian teruk dan akibat bencana di peringkat manusia, fizikal, ekonomi dan alam sekitar.

### Apakah kesan berita tentang peperangan?

Berita tentang peperangan boleh sampai kepada semua orang, walaupun ia melibatkan orang daripada jarak jauh dan tempat yang jauh. Berita-berita tentang peperangan mempengaruhi perasaan kita dan boleh menyebabkan kita mencari jalan untuk memulihkan KEAMANAN.

### Apakah emosi yang boleh kita rasakan?

Kita boleh merasakan emosi seperti...



Ketakutan

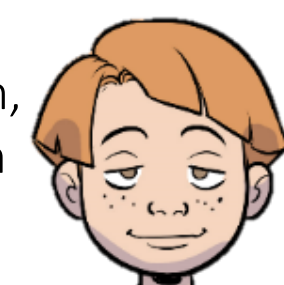


Kesedihan



Kemarahan

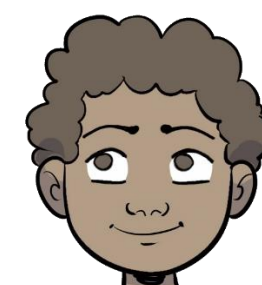
Walau bagaimanapun, kami ingin merasakan emosi seperti...



Kelegaan



Keseronokan



Berharap

## Bagaimanakah kita dapat mengatasi ketakutan, kesedihan, dan kemarahan?

### CARI PENYELESAIAN

#### Ambil langkah-langkah untuk membantu menyelesaikan masalah

- Tanya "Apakah yang boleh kita lakukan untuk mengubah keadaan?"
  - Menyedari bahawa kita sentiasa boleh melakukan sesuatu.
    - Cari penyelesaian melalui dialog.
  - Membawa kedamaian dalam kehidupan seharian.

#### Bercakap tentang fakta

- Menjemput soalan.
- Berikan maklumat yang jelas, mudah difahami dan bersesuaian dengan umur.
- Bantu mengetahui perkara yang sedang berlaku.
- Bantu membezakan fakta dari khabar angin.

### CARI DAN BERI SOKONGAN

#### Fahami dan luahkan emosi anda

- Fahami bahawa ia adalah normal untuk merasakan emosi seperti ketakutan, kesedihan, dan kemarahan.
- Sedar bahawa kita boleh mengubah suai emosi kita.
  - Terokai emosi anda sendiri (cth., melalui bercakap, melukis, atau menulis).
  - Bertenang.

#### Menerima dan memberi bantuan

- Jangan takut untuk meminta bantuan.
- Tunjukkan keprihatinan anda terhadap orang lain (contoh, dengan perkataan atau tingkah laku).
- Luangkan masa bersama orang-orang tersayang.
- Lakukan sesuatu untuk membantu orang lain yang memerlukan.

### FAHAM APA YANG PENTING

#### Ambil/Luahkan sedikit masa untuk fokus pada perkara lain

- Fikirkan sesuatu yang indah.
- Fokus pada aspek positif kehidupan.
- Alihkan perhatian anda dengan melakukan perkara yang anda suka (contoh, bermain, membaca, atau bermain sukan).
- Teruskan melakukan tugas harian.

#### Menyesuaikan diri

- Mencipta cara baharu untuk menghadapi perubahan.
- Menghargai perkara yang sering kita anggap remeh (contoh, keluarga atau rakan).
- Menghormati pandangan orang lain.
- Ingat bahawa perbincangan sering membantu untuk mencapai persetujuan.

Terdapat banyak cara untuk mengatasi ketakutan, kesedihan dan kemarahan: kita boleh memilih cara yang berfungsi kepada kita dan juga boleh mencipta cara-cara baru!

