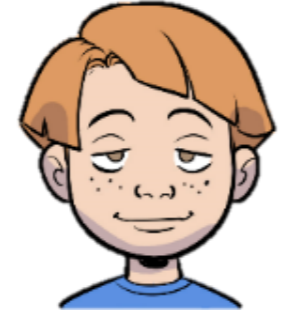


الحروب والنزاعات المسلحة والعنف هي كلمات يستخدمها الكبار لإثارة الخوف عند الجميع، بما في ذلك الصغار. فيما يلي بعض الطرق لمساعدة الأطفال والمراهقين على فهم ومواجهة المشاعر المتصلة به.

ما هي المشاعر التي نتابنا؟



يمكننا أن نشعر بأحاسيس
مثل الخوف والحزن والغضب



ولكن يفضل الشعور
بالراحة والاستمتاع والأمل

ما هي مخلفات الحروب؟

تتسبب الحروب والمواجهات المسلحة والعنف في خسائر فادحة وعواقب وخيمة على المستوى البشري والمادي والاقتصادي والبيئي.

ما هي آثار أخبار الحروب؟

يمكن أن تصل أخبار الحروب إلى الجميع، حتى عندما تخصص أشخاصا وأماكن بعيدين وتؤثر هذه الأخبار على مشاعرنا كما يمكن أن تجعلنا نبحث عن طرق استعادة الشعور بالسلام.

كيف يمكننا التعامل مع الشعور بالخوف والحزن والغضب؟

ابحث(ي) عن حلول

تحدث(ي) عن الحقائق

- رحب(ي) بالأسئلة.
- قدم(ي) معلومات واضحة ومفهومة ومناسبة لكل الأعمار.
- حاول(ي) فهم ما يحصل.
- ساعد(ي) في فصل الحقائق عن الشائعات.

قم(ي) بالخطوات التالية لحل المشكلة

- اسأل(ي) "ماذا يمكننا أن نفعل لتغيير الوضع؟"
- أدرك(ي) أنه من الممكن دائما القيام بشيء ما.
- إبحث(ي) عن حلول من خلال الحوار.
- أدخل(ي) السلام على حياتك اليومية.

اطلب(ي) الدعم وقم(ي) بمساعدة الآخرين

قم(ي) بطلب المساعدة وتقديمها

- لا تتردد(ي) في طلب المساعدة.
- أظهر(ي) اهتمامك بالآخرين (بالكلام أو السلوك).
- قم(ي) بقضاء بعض الوقت مع أحبائك.
- افعل(ي) شيئا لمساعدة الآخرين.

حاول(ي) فهم مشاعرك والتعبير عنها

- من الطبيعي أن تشعر(ي) بأحاسيس مثل الخوف والحزن والغضب.
- يمكنك تعديل إحاسيسك.
- اكتشف(ي) المشاعر الخاصة بك (مثلا عن طريق التحدث أو الرسم أو الكتابة).
- حافظ(ي) على هدوئك.

افهم(ي) ما هو مهم

تأقلم(ي)

- ابتكر(ي) طرق جديدة للتعامل مع التغيير.
- قدر(ي) الأشياء التي غالبا ما نعتبرها أمرا بديهيا (على سبيل المثال، العائلة أو الأصدقاء).
- احترم(ي) وجهة نظر الآخرين.
- تذكر(ي) أن التناحر غالبا ما يساعد في الوصول إلى اتفاق.

خذ(ي) بعض الوقت للتركيز على أشياء أخرى

- فكر في شيء جميل.
- قم(ي) بالتركيز على الجوانب الإيجابية للحياة.
- قم(ي) بتشتيت انتباهك عن طريق القيام بالأشياء التي تحبها (على سبيل المثال، اللعب أو القراءة أو ممارسة الرياضة).
- استمر(ي) في القيام بالمهام اليومية.

هناك العديد من الطرق للتعامل مع الخوف والحزن والغضب:
يمكننا العثور على طرق تناسبنا وأيضا خلق طرق جديدة!