



NYHETER OM KRIG:

HUR KAN MAN HJÄLPA BARN OCH UNGDOMAR HANTERA SINA KÄNSLOR

Krig, väpnad konflikt och våld är ord som vuxna använder som kan skrämna vem som helst, även yngre personer. Nedan finns några sätt att hjälpa barn och ungdomar förstå och hantera sina känslor.

Vilka är konsekvenserna av krig?

Krig, väpnad konflikt och våld kan orsaka allvarliga förluster och fruktansvärda mänskliga, fysiska, ekonomiska och miljömässiga konsekvenser.

Vilka är effekterna av nyheter om krig?

Nyheter om krig kan påverka oss alla, även om de handlar om avlägset belägna människor och ställen. De påverkar hur vi känner oss och kan få oss att leta efter sätt att hjälpa med att återupprätta **FRED**.

Hurdana känslor kan vi uppleva?

Vi kan uppleva känslor som...



Rädsla

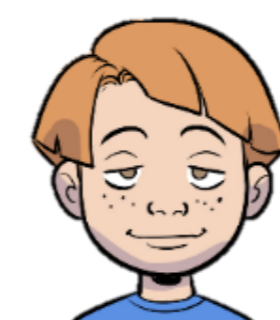


Sorg



Ilska

Men vi skulle vilja uppleva känslor som...



Avslappnad



Nöje



Hopp

Hur kan vi hantera rädsla, sorg och ilska?

LETA EFTER LÖSNINGAR

Gör saker som kan lösa problemet

- Fråga dig själv "Vad skulle vi kunna göra för att förändra situationen?"
- Inse att det alltid är möjligt att göra något.
 - Leta efter lösningar genom dialog.
- Agera själv på ett fredligt sätt i din vardag.

Diskutera fakta

- Visa att du är öppen för frågor.
- Ge tydlig, förståelig och åldersanpassad information.
- Hjälptill med att hitta information om vad som händer.
- Hjälptill med att skilja fakta från rykten.

SÖK OCH ERBJUD STÖD

Förstå och uttryck dina känslor

- Ha förståelse för att det är normalt att ha känslor som rädsla, sorg och ilska.
 - Inse att vi kan påverka våra känslor.
- Utforska dina egna känslor (t.ex. genom att tala, rita och skriva).
 - Håll dig lugn.

Ta emot och erbjud hjälp

- Var inte rädd för att be om hjälp.
- Visa din omsorg för andra (t.ex. med ord eller handlingar).
 - Umgås med dina nära och kära.
- Gör något för att hjälpa andra som behöver det.

FÖRSTÅ VAD SOM ÄR VIKTIGT

Ta tid på dig att fokusera på andra saker

- Tänk på något vackert.
- Fokusera på positiva saker i livet.
- Distrahera dig själv genom att göra saker du tycker om (t.ex. leka, läsa eller idrotta).
- Fortsätt med vardagliga sysslor.

Anpassa dig

- Hitta nya sätt att hantera förändringar.
- Uppskatta saker vi ofta tar för givna (t.ex. familj eller vänner).
 - Respektera andras synpunkter.
- Kom ihåg att diskussion ofta hjälper oss att nå samförstånd.

Det finns många sätt att hantera rädsla, sorg och ilska: vi kan hitta sätt som fungerar för just oss och också skapa nya sätt!

