



NOTIZIE SULLE GUERRE: COME AIUTARE BAMBINI/E E ADOLESCENTI AD AFFRONTARLE

Guerre, conflitti armati e atti violenti: parole da "grandi" che possono far paura a tutti, compresi i/le più piccoli/e. Ecco alcuni modi per aiutare bambini/e e adolescenti a capire e gestire le emozioni che si possono provare.

Che conseguenze hanno le guerre?

Le guerre, i conflitti armati e gli atti violenti provocano perdite e conseguenze catastrofiche diffuse a livello umano, materiale, economico o ambientale.

Che effetti hanno le notizie sulle guerre?

Le notizie sulle guerre possono raggiungere tutti, anche quando riguardano persone e luoghi lontani. Influenzano come ci sentiamo e possono spingerci a cercare modi per costruire la **PACE**.

Che emozioni si possono provare?

Si possono provare emozioni come...



Paura



Tristezza



Rabbia

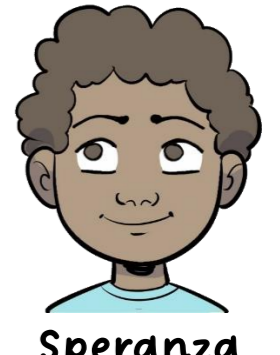
Sarebbe però bello continuare a provare emozioni come...



Calma



Gioia



Speranza

Come affrontare paura, tristezza e rabbia?

CERCARE SOLUZIONI AI PROBLEMI

Risolvere i problemi

- Chiedere «Cosa si può fare per cambiare le cose?»
 - Pensare che si può sempre fare qualcosa.
 - Cercare soluzioni attraverso il dialogo.
 - Portare la pace nella vita di tutti i giorni.

Cercare e dare informazioni

- Sollecitare a porre domande.
- Dare informazioni chiare, comprensibili e adeguate all'età.
 - Affiancare nella ricerca di informazioni.
 - Valutare l'attendibilità delle informazioni.

FIDARSI DI SÉ E DEGLI ALTRI

Capire ed esprimere le emozioni

- Capire che è normale provare emozioni come paura, tristezza e rabbia.
- Pensare che si possono modificare le emozioni che si provano.
- Far esprimere le proprie emozioni (es., parlando, disegnando o scrivendo).
 - Mantenere la calma.

Ricevere e dare aiuto

- Non avere paura di chiedere aiuto.
- Far sentire la propria vicinanza (es., con le parole o con i gesti).
- Trascorrere del tempo con le persone care.
- Fare qualcosa per aiutare chi ha bisogno.

CAPIRE COSA È IMPORTANTE

Concentrarsi su altro

- Pensare a cose belle.
- Focalizzarsi sugli aspetti positivi della vita.
 - Distrarsi facendo cose piacevoli (es., giocando, leggendo o facendo sport).
- Continuare a impegnarsi nelle attività quotidiane.

Negoziare

- Inventarsi modi nuovi per affrontare i cambiamenti.
- Apprezzare le cose che di solito si considerano scontate (es., la famiglia o gli/le amici/che).
- Dare importanza alla prospettiva di tutti/e.
 - Ricordarsi che mediare permette di raggiungere un accordo.

Ci sono tanti modi per affrontare paura, tristezza e rabbia: possiamo scegliere di volta in volta quelli che funzionano meglio e anche inventarne di nuovi!

