

Como conversar com as crianças?



Um guia básico para te auxiliar.



Mari Rios



O que é melhor? Falar ou não falar?

1. Proteger às crianças não significa deixá-las alienadas, sem saber de nada.

2. O que devemos evitar é o sensacionalismo.

3. Também devemos buscar alternativas para que a mídia e as redes sociais não sejam a fonte de informação.

4. Mesmo que você não fale, esse assunto está em todos os lugares e é melhor que você aborde o tema de forma correta em casa ou na escola do que a criança ser aterrorizada injustamente na rua, por algum colega ou adulto em pânico.

5. Aliás, há uma chance imensa de seu filho já estar em pânico e aterrorizado.

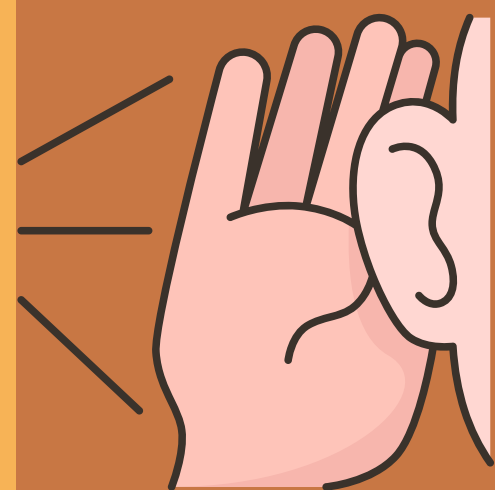




Pontos básicos desta conversa:

- A forma de se falar, ou se você deve falar, vai depender da idade da criança.
- Não despeje mil informações. Muitas vezes é sobre ouvir e não sobre falar.
- Fuja de dar detalhes gráficos, imagens, coisas que possam semear ainda mais pânico na mente criativa da criança.
- Primeiro cuide do seu pânico para depois tentar ajudar a criança. Equilibre-se.
- Mantenha em mente que ataques escolares são raros. Deveriam ser zero, mas em seis anos foram registrados 18 casos no Brasil.
- Seu filho provavelmente está com muito medo e a ameaça de ataque no dia 20/04 tem se espalhado por todo Brasil e se tornado uma grande possível lenda urbana.

Atenção





Ações comuns a todas as idades:

- Limite tempo de telas e tipo de programa visto.
- Monitore uso de tela, seja através de aplicativos ou configurações do sistema.
- Você não deverá guiar a conversa. As dúvidas da criança é que guiam o diálogo.
- Tranquilize a criança de que a escola, a comunidade e a polícia estão trabalhando para mantê-la segura.
- Mantenha uma rotina. Rotina e previsibilidade são fundamentais para diminuir o estresse da criança.
- Reforce sempre que a função da proteção é dos adultos e que ela só precisa estudar e brincar.

Cuidado com as armas!

Cuide das armas em casa e explique os riscos para a criança. (Ex: pais policiais, seguranças, etc):

- Certifique-se de que seu filho entende a seriedade das arma.
- Oriente que ele nunca toque em uma arma sozinho.
- Só adultos autorizados e com necessidade que usam armas.
- Mantenha a curiosidade afastada sendo direto e explicando que as armas estão trancadas de forma extremamente segura. Bloqueie a curiosidade do seu filho!
- Explique seriamente as diferenças entre armas reais e de brinquedo e as consequências para o dia a dia.
- Sempre separe armas de munição.
- Não guarde armas carregadas.
- Não coloque apenas no alto. Coloque no alto, em local não visível, trancado e ande com a chave.



Vamos agora as detalhes por idade:

PRÉ ESCOLARES E INÍCIO DO ENSINO FUNDAMENTAL

- Será que vale a pena falar?
 - Depende: tem tido acesso a estas informações em algum lugar? Você acredita que a notícia pode chegar nessa criança em algum momento? Ela já tocou no assunto? Como é a capacidade de entender e se expressar?
 - É possível nem comentar nada nessa idade? Sim. Em muitos casos pode ser protetivo nem comentar já que estas crianças não são capazes de se defender sozinhas.
 - E se eu quiser falar? Tudo bem. Existe mérito em querer deixar a criança honestamente a par de tudo que a cerca. Apenas não seja profundo demais.
- Ofereça informações bem básicas e simples. Algumas poucas frases são suficientes.

“Filha, num lugar bem longe daqui uma pessoa entrou na escola e fez maldade com algumas crianças. Foi muito triste. Você soube?”

- Depois garanta a segurança dela através dos adultos:

“Gostaria que você soubesse que a mamãe, a escola e a polícia já estão cuidando de tudo para que não aconteça nada a você e nem a seus amiguinhos. Fique tranquila!”



MEIO DO ENSINO FUNDAMENTAL

- Comece perguntando o que ela sabe. A partir daí você deverá esclarecer apenas aquilo que a criança já sabe.

“Você ouviu falar algo sobre os ataques nas escolas? Quer me contar o que te falaram?”

- Assegure que segue disponível.

“Qualquer coisa que você quiser falar, especialmente sobre isso, eu vou adorar saber. Acho que posso te ajudar com muitos sentimentos em relação a isso.”

- Caso surja excesso de perguntas, não vomite todo o conteúdo sobre a criança. Desacelere-a. Responda devagar, dê informações simples e curtas.

“Você está com muitas dúvidas, né? Vamos falar hoje desse ponto aqui e vamos caminhando ao longo da semana.”

- Nesta idade eles tendem a querer saber o que tudo isso tem a ver com eles, pois focam no seu ego.

“Fico preocupada porque estão falando demais destas coisas e muitas delas são mentira e podem assustar às crianças. Então gostaria que você soubesse que esses ataques são horríveis mas são bem raros.”

- Envolver a criança em soluções:

“Você quer pensar sobre se sentir mais seguro? Como você acha que você e seus colegas se sentiriam mais seguros?”



PRÉ ADOLESCÊNCIA

- Certamente ele já ouviu a notícia. Pergunte o que ele sabe. Não vá tentando tirar todos os medos e resolver todo o problema. Esteja aberta ao que ele diz.

“Quer me contar o que você sabe?”

“Como voce se sente quando ouve estas coisas”

- Não interrompa e nem tente corrigir os sentimentos. Aliás, foque no que ele sente, sempre. Só depois de todo o desabafo que você deverá intervir.

“Você sabia que a maioria destas ameaças são brincadeiras de mal gosto? Tudo bem sentir medo. Eu também sentiria. Mas quando souber de algo, fale comigo e com a diretora. E saiba que nesse momento agora muita gente está querendo se mostrar corajoso falando estas coisas e está querendo colocar medo na escola. Mas a maioria não farão nada. Saber disso me deixa mais tranquila. E a você?”

- Nunca diga que não precisa ter medo, que ele é bobo ou fraco. Valide seus sentimentos.

“Se estiver com medo, pode chorar. E venha falar comigo. Muitas vezes chorar torna a gente mais forte. Já viu quando lavam o vidro de um carro? Depois de molhar e lavar, fica mais fácil de enxergar, né? Mais claro. Chorar é como lavar os olhos. Depois que a gente chora pode ser que consigamos ver melhor o problema.”

“Na sua idade eu queria fazer tudo sozinha e ser corajosa. Mas eu sou adulta e até hoje sinto medo, às vezes de coisas bobas como uma barata voadora. Então podemos combinar que quando eu tiver medo vou te procurar e você vai me procurar quando estiver com medo ou triste? Assim a gente se ajuda.”



ADOLESCÊNCIA

- Mais uma vez, vale o mesmo conselho básico: lidere com perguntas e concentre-se na escuta ativa. Nada de tentar falar demais, textos decorados. Flua de acordo com o que ele diz.
- Nessa idade você pode se abrir melhor em relação ao que sente, seus medos.
- Também será preciso ajudá-los a lidar com as emoções. Muitas vezes o adolescente entende a emoção enquanto fraqueza. Reforce que não há sentimento ruim ou errado.

“Nessa situações podemos sentir de tudo, afinal é algo muito terrível mesmo. Você pode chorar, ficar triste, com raiva, medo e até revoltado. Até nós, adultos ficamos um pouco assim, sabia? Só que a gente já aprendeu ao longo da vida que segurar os sentimentos não faz bem e que nem tudo que nos dizem é verdade. Eu mesma estou aqui emocionada em ter que ter essa conversa com você. Para mim é meio absurdo ter que falar de violência na escola. Me deixa angustiada e com medo. Não existe sentimento que não possa ser sentido. Tudo está autorizado, ok?”

- Mas após se abrir, finalize com esperança:

“E mesmo com medo, eu sinto que as coisas estão entrando no controle e muita gente já se movimentou para melhorar a segurança nas escolas. Podemos respirar um pouco, viu?”

- Respeite se o adolescente não quiser falar dos seus sentimentos. Isso é normal e esperado na adolescência.

“Parece que você não quer falar disso agora, não é? Não quero ser chata. Você acha que amanhã podemos conversar sobre isso?”

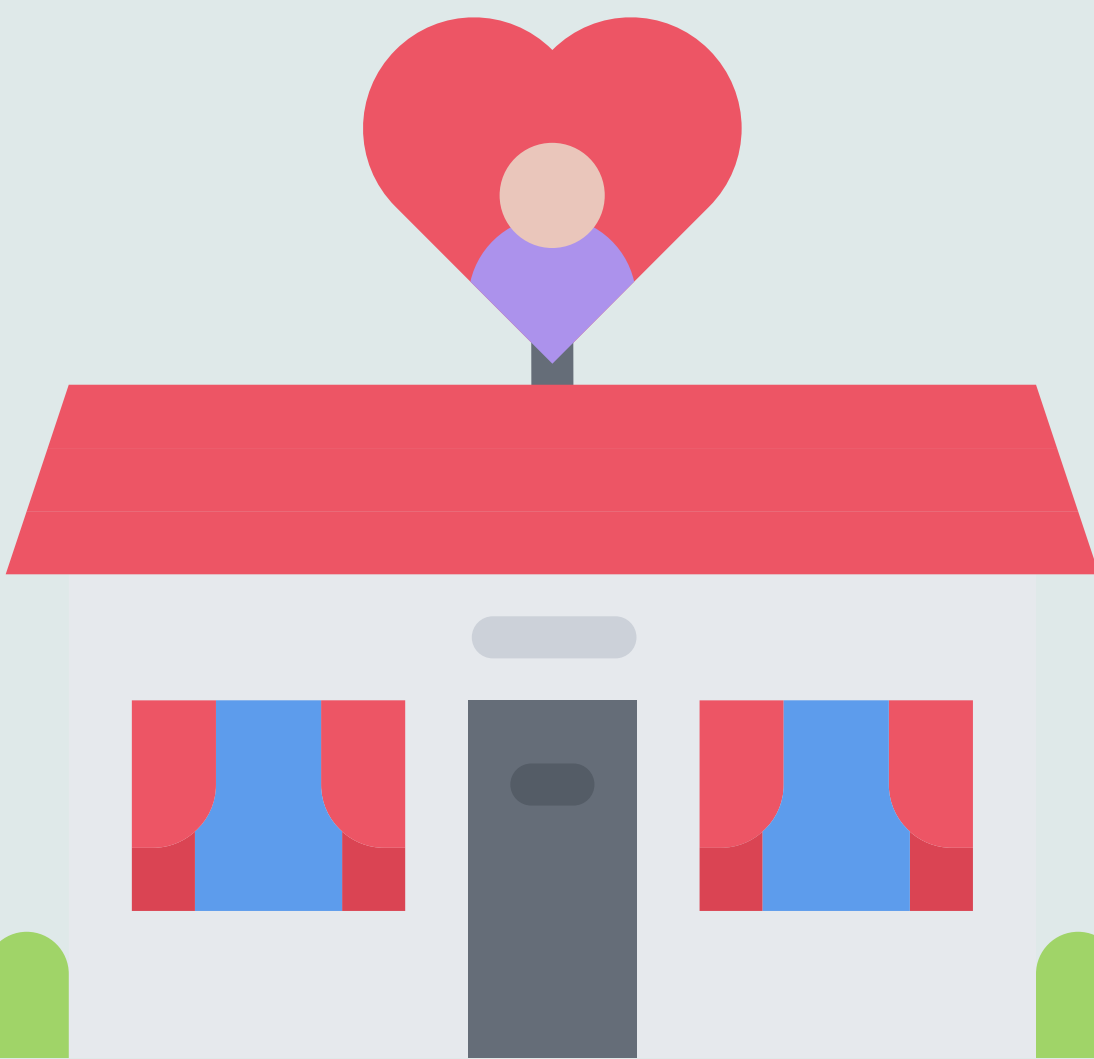
ADOLESCÊNCIA



- Fazer algo diretamente relacionado ao problema pode dar a sensação de segurança ao seu filho. Além disso, outras ações práticas mesmo que indiretas podem ajudá-lo a regular as emoções e a dividir o foco do problema. A ação ajuda muito quando o nível de estresse já está alto. Aproveite para abordar as questões sociais e mais profundas.

“O que acha de trocarmos cartas com seu primo que está em outra cidade? Ele pode estar preocupado também e vocês podem desabafar entre vocês.”

“Muitas destas coisas acontecem porque as crianças não são bem cuidadas, bem amadas, nem recebem tudo o que precisam para ser feliz. O que acha da gente ir num abrigo de crianças e brincar com elas ou levar brinquedos e comida afetiva?”



PROCURE AUXÍLIO PROFISSIONAL SE IDENTIFICAR OS SINAIS ABAIXO, SEM OUTRA CAUSA APARENTE:

- Crianças com histórico de ansiedade ou traumas graves anteriores vão precisar de mais atenção e ajuda.
 - Muitas crianças que sofreram perdas ou outras questões mais sérias poderão se desestabilizar frente ao pânico de um possível ataque em massa. Elas começam a precisar de suporte para seus sentimentos que vêm à tona.
- Monitore seu filho bem de perto. Os sinais abaixo podem indicar ansiedade extrema quando não houver suspeitas de outras causas e quando esta criança estiver inserida num contexto sensacionalista:
 - Sono modificado
 - Mudança de comportamento
 - Dores físicas novas e inexplicáveis
 - Falta de vontade de comer ou comendo demais abruptamente
 - Roer unhas, começar com tiques
 - Falar muito de morte

Fontes utilizadas:

The Nacional Child Traumatic Stress Network



Save the Children



San Diego County of the Education



NY Times



The Washington Post



Yale medicine



Hild Mind Institute



Parents



Gostou deste conteúdo?

Então, que tal retribuir este trabalho gratuito ouvindo e votando no nosso Podcast 'Bento Conta', que está concorrendo ao Prêmio Ibest. É só clicar abaixo:



MATERIAL PRODUZIDO PELA EQUIPE @UMAMAEPEDIATRA, ATRAVÉS DOS ESTUDOS REALIZADOS PELA DRA. MARIELE RIOS. USO AUTORIZADO COM OS DEVIDOS CRÉDITOS. UTILIZAR DO CONTEÚDO SEM CRÉDITOS É MAIS DO QUE UM SIMPLES PLÁGIO. É CRIME CONTRA A PROPRIEDADE INTELECTUAL.

Para palestras, eventos ou entrevistas com a Dra Mari Rios sobre este e outros assuntos, fale com a @ngpdesenvolvimento



Mari Rios