

Como conversar com crianças sobre acontecimentos de extremo estresse

Explique de forma adequada para a idade: O ideal é que os pais/responsáveis sejam os primeiros a falar com as crianças a respeito de um acontecimento na comunidade que possa afetar o(a) filho(a). Tente explicar em termos simples e claros o que aconteceu, com palavras e conceitos que ele ou ela tenha maior probabilidade de compreender.

Escute seus filhos: Pergunte o que eles ouviram a respeito do evento. O que eles acham que aconteceu? Deixe que eles lhe contem com as próprias palavras, e responda às perguntas deles em um nível compreensível para a idade. Não presuma que você sabe o que eles estão sentindo ou quais serão as perguntas deles. A maneira mais fácil de ter esta conversa pode ser durante uma atividade, como desenho, ou quando estão no carro com você.

Detalhes que podem ser óbvios para adultos podem não ser para as crianças. Por exemplo, uma criança pode ver um tiroteio na escola na televisão e presumir que aconteceu no bairro onde moram, quando na verdade ocorreu a muitos quilômetros de distância. Além disso, não é incomum que crianças repitam o que viram ou ouviram várias vezes para tentarem assimilar o que aconteceu.

Seja sincero, mas não lhes dê mais informações do que são capazes de lidar com a idade que têm. Concentre-se na segurança dos seus filhos: depois de entender como eles enxergam o acontecimento gerador de estresse, deixe claro que você sempre fará o melhor que puder para mantê-los em segurança.

Deixe claro que há adultos trabalhando duro para garantir que eles ficarão seguros. Crianças em idade escolar podem ficar tranquilizadas ao saberem que uma pessoa responsável por um crime violento foi presa e não apresenta um perigo ao seu filho(a) ou à escola que ele(a) frequenta. Se a pessoa acusada de um crime for alguém que a criança conheça, pode ser confuso para ela que digam que alguém conhecido, e em quem ela talvez tenha confiado, possa ter feito algo errado. O normal é que as crianças tenham sentimentos contraditórios — talvez neguem ou reajam com raiva, ou talvez continuem tendo sentimentos positivos em relação à pessoa.

Preste atenção às suas próprias reações: Seus filhos estarão observando você com atenção e poderão se espelhar em você. Se você puder controlar a sua ansiedade em relação ao acontecimento de extremo estresse, será mais fácil tranquilizar os seus filhos. Não há problema em deixar que seus filhos saibam que você está chateado(a)/preocupado(a)/bravo(a) também, mas não deixe de mostrar-lhes como você consegue manter a calma mesmo quando está se sentindo assim.

Monitore o acesso aos meios de comunicação: Será positivo se crianças pequenas não assistirem noticiários ou virem a primeira página do jornal. Crianças pequenas que veem uma situação traumática no noticiário podem pensar que o acontecimento ainda está em andamento ou que está acontecendo novamente. Pergunte aos seus filhos mais velhos o que eles estão vendo/ouvindo em redes sociais, como o Facebook.

Observe alterações de comportamento: Seus filhos podem mostrar a você, através do comportamento, que eles ainda estão perturbados com o que viram ou ouviram falar. É possível que eles se queixem de incômodos físicos ou apresentem comportamentos regressivos, que muitas vezes incluem pesadelos, problemas no sono, molhar a cama ou querer dormir na sua cama. Eles podem se sentir culpados e achar que são responsáveis pelo que aconteceu, e precisam ser tranquilizados de que não são.

Continue seguindo suas rotinas: Manter a sua estrutura diária de atividades (refeições, rituais na hora de dormir etc.) reduz a ansiedade e ajuda as crianças a se sentirem mais no controle, pois assim elas sabem o que esperar. Esteja disponível: incentive os seus filhos a procurarem você se tiverem dúvidas ou preocupações e não parta do pressuposto de que as perguntas vão parar depois de alguns dias ou mesmo algumas semanas. Deixe claro que os medos e as dúvidas deles são normais e que você sempre terá tempo para eles. Relembre os seus filhos de que eles podem perguntar qualquer coisa para você.

Encare este momento como um momento de aprendizado: Para crianças mais velhas, este acontecimento pode levar a uma discussão sobre as maneiras pelas quais elas podem ajudar outras crianças que vivenciaram um momento difícil. Você também pode perguntar-lhes se elas sabem como garantir a própria segurança quando estão longe de casa. Acontecimentos de extremo estresse nos fazem sentir como se tivéssemos perdido o controle, então qualquer atividade construtiva da qual possamos nos ocupar, que nos faça sentir no controle, ajuda-nos a nos sentir menos vulneráveis.

Se você está preocupado com a maneira com a qual o seu filho está reagindo, fale com um orientador escolar ou um profissional de saúde mental.