



Child Mind
Institute

Como ajudar as crianças a lidar com um evento traumático

UM GUIA DE RECUPERAÇÃO PARA PAIS,
PROFESSORES E LÍDERES COMUNITÁRIOS

Índice

Sobre este guia	3
Dicas úteis para crianças de qualquer idade	4
Sinais de trauma	4

GUIA POR IDADE

Como ajudar as crianças de 0 a 2 anos	7
Como ajudar as crianças de 2 a 5 anos	8
Como ajudar as crianças de 6 a 11 anos	10
Como ajudar as crianças de 12 a 18 anos	13
O que os professores podem fazer para ajudar os alunos	15

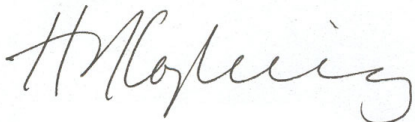
Introdução

Caros pais e professores,

Após um evento traumático, vocês podem se sentir muito preocupados ou tristes. No entanto, apesar de se sentirem preocupados ou sobrecarregados, vocês, enquanto pais e professores, têm a capacidade de ajudar as crianças a se recuperarem. Seu conforto, apoio e tranquilidade podem fazer com que elas se sintam seguras e protegidas, ajudá-las a superar seus medos e tristezas e evitar que sofram efeitos psicológicos persistentes.

Este guia foi preparado por psiquiatras, psicólogos e profissionais da saúde mental especializados em situações de crise. Ele fornece dicas simples sobre o que esperar, o que fazer e no que se atentar. O guia contém sugestões gerais, bem como informações específicas por idade. Se você ou suas crianças precisarem da assistência de um profissional da saúde mental, não hesite em pedir uma indicação a um médico ou a outro profissional da saúde.

Atenciosamente,



Dr. Harold S. Koplewicz

Presidente do Child Mind Institute

Dicas úteis para crianças de qualquer idade

Permita que sua criança se sinta segura. Todas as crianças, dos bebês aos adolescentes, podem se beneficiar com o seu contato - mais carinhos, abraços ou até mesmo um tapinha reconfortante nas costas. Isso lhes dá uma sensação de segurança, o que é muito importante depois de um evento assustador ou perturbador. Para saber mais especificamente o que fazer e dizer, consulte o Guia por idade.

Demonstre calma. As crianças buscam a tranquilidade nos adultos depois que ocorrem eventos traumáticos. Não discuta suas ansiedades com suas crianças, nem quando elas estiverem por perto, e preste atenção ao tom da sua própria voz, pois as crianças percebem rapidamente a ansiedade.

Mantenha as rotinas tanto quanto possível. Em meio ao caos e às mudanças, as rotinas reconfortam as crianças mostrando que a vida vai voltar a estar bem. Tente manter horários constantes para as refeições e para dormir. Se você estiver sem teto ou estiver em uma situação de realocação temporária, crie novas rotinas. Tente manter as mesmas regras familiares, como as regras de bom comportamento.

Ajude as crianças a se divertirem. Estimule as crianças a fazer atividades e brincar com outras pessoas. A distração faz bem para elas e lhes transmite uma sensação de normalidade.

Comunique informações sobre o que aconteceu. É sempre melhor ouvir os detalhes de um evento traumático de um adulto confiável e seguro. Seja breve e fale honestamente e permita que as crianças façam perguntas. Não assuma que as crianças se preocupam com as mesmas coisas que os adultos.

Encontre bons momentos para falar. Procure espaços naturais para ter uma conversa.

SINAIS DE TRAUMA

- Repetição constante do evento em suas mentes
- Pesadelos
- Achar que o mundo é normalmente inseguro
- Irritabilidade, raiva e mau humor
- Baixa concentração
- Problemas de apetite ou de sono
- Problemas de comportamento
- Nervosismo quando as pessoas se aproximam demais
- Agitação com ruídos altos
- Regressão a comportamentos passados em crianças pequenas, como: apego, molhar a cama ou chupar o dedo
- Dificuldade para dormir
- Distanciamento ou afastamento dos outros
- Uso de álcool ou drogas em adolescentes
- Deficiência funcional: Incapacidade de ir à escola, aprender, brincar com os amigos, etc

Evite ou limite a exposição aos noticiários. Esse é um ponto essencial no caso de crianças pequenas e em idade escolar, pois ver eventos perturbadores descritos na televisão ou no jornal, ou ouvi-los no rádio, pode dar a impressão de que são constantes. Quando as crianças pensam que os eventos ruins são temporários podem se recuperar mais rapidamente deles.

Entenda que as crianças lidam com isso de diversas formas. Algumas podem querer passar mais tempo com amigos e parentes; outras podem preferir passar mais tempo sozinhas. Explique às suas crianças que é normal sentir raiva, culpa e tristeza, e expressar as coisas de maneiras diferentes; por exemplo, uma pessoa pode se sentir triste, mas não chorar.

Ouçã bem. É importante entender como a sua criança percebe a situação e o que a está confundindo ou incomodando. Não dê sermões, simplesmente demonstre compreensão. Deixe as crianças saberem que podem lhe contar como estão se sentindo a qualquer momento.

Ajude as crianças a relaxar com exercícios de respiração. A respiração se torna superficial quando surge a ansiedade; respirar fundo com a barriga pode ajudar as crianças a se acalmarem. Você pode segurar uma pena ou um chumaço de algodão na frente da boca da sua criança e pedir para ela soprar, expirando lentamente. Ou você pode dizer: “Vamos inspirar lentamente contando até três e depois expirar contando até três”. Coloque um bichinho de pelúcia ou travesseiro na barriga da criança quando ela estiver deitada e peça para ela inspirar e expirar lentamente fazendo com que o bichinho de pelúcia ou o travesseiro suba e desça.

Reconheça o que a sua criança está sentindo. Se uma criança reconhece uma preocupação, não responda: “Ah, não se preocupe”, porque ela pode se sentir envergonhada ou criticada. Simplesmente confirme o que está ouvindo: “Sim, estou vendo que você está preocupada”.

Tenha claro que não há problema em responder “não sei”. O que as crianças mais precisam é que alguém em quem elas confiem ouça suas perguntas, reconheça seus sentimentos e as apoie. Não se preocupe em saber exatamente o que dizer - afinal, não existe uma resposta que fará com que tudo fique bem.

Saiba que as perguntas podem perdurar. Devido ao fato de que as consequências de um desastre podem incluir situações que mudam constantemente, as crianças podem ter perguntas em mais de uma ocasião. Informe-as de que você está pronto para conversar a qualquer momento. As crianças precisam digerir as informações em seu próprio ritmo, e as perguntas podem surgir do nada.

Incentive discussões familiares sobre a morte de um ser amado. Quando as famílias podem conversar e se sentir tristes juntas, as crianças podem expressar seus sentimentos mais facilmente.

Não coloque responsabilidades demais nas crianças. É muito importante não sobrecarregar as crianças com tarefas e nem atribuir-lhes tarefas de adultos, pois isso pode ser muito estressante para elas. Em vez disso, recomenda-se reduzir as expectativas em relação às tarefas da casa e às exigências da escola para o futuro próximo; porém, é bom que as crianças façam pelo menos algumas tarefas.

Preste ajuda especial às crianças com necessidades excepcionais. Essas crianças podem precisar de mais tempo, apoio e orientação do que as outras crianças. Pode ser necessário simplificar a linguagem que você usa e repetir as coisas frequentemente. Também pode ser preciso adaptar as informações às capacidades da criança; por exemplo, uma criança com deficiência de linguagem pode entender melhor as informações usando materiais visuais.

Preste atenção aos sinais de trauma. No primeiro mês após um desastre, é comum que as crianças pareçam estar bem ou estejam irritáveis ou agarradas aos pais. Depois que o choque passa, as crianças podem apresentar mais sintomas, especialmente aquelas que assistiram a ferimentos ou mortes, que perderam familiares próximos, que sofreram traumas prévios em suas vidas ou que não estão reinstaladas em um novo lar.

Saiba quando procurar ajuda. Embora a ansiedade e outros problemas possam durar meses, procure ajuda imediata do seu médico familiar ou de um profissional especializado em saúde mental se eles não diminuírem ou se a sua criança começar a ouvir vozes, ver coisas que não existem, ficar extremamente preocupada, ter crises de raiva ou se machucar ou ferir outras pessoas (por exemplo, bater a cabeça, dar socos ou chutes).

Cuide de você. A melhor maneira de ajudar sua criança é se ajudando. Converse sobre suas preocupações com amigos e familiares; pode ser útil organizar um grupo de apoio. Se você pertence a uma igreja ou a um grupo comunitário, continue participando. Procure se alimentar bem, beber bastante água, manter uma rotina de exercícios e dormir o suficiente. A saúde física protege contra a vulnerabilidade emocional. Para reduzir o estresse, faça respiração profunda. Se você sofre de ansiedade grave que interfere em sua capacidade de funcionar, procure ajuda de um médico ou profissional da saúde mental; se não tiver acesso a alguém, converse com um líder religioso. Reconheça que precisa de ajuda e procure-a. Faça isso pelo bem de sua criança, mesmo que seja seu único motivo.

Como ajudar as crianças de 0 a 2 anos

Os bebês percebem suas emoções e reagem de acordo com elas. Se você estiver calma, seu bebê se sentirá seguro. Se você parecer ansiosa e perturbada, o bebê poderá reagir com agitação, ter dificuldade para ser acalmado, comer ou dormir irregularmente ou parecer retraído.

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

Procure ao máximo agir com calma. Mesmo que esteja se sentindo estressada ou ansiosa, converse com o bebê com uma voz reconfortante.

Responda constantemente às necessidades do seu bebê. A tarefa de desenvolvimento da criança nessa idade é confiar nos cuidadores para poder criar um vínculo forte e saudável.

Se estiver amamentando, continue. Embora exista o mito de que, quando uma mãe sofre um choque, o leite materno se torna ruim e pode fazer com que o bebê fique “lento” ou tenha dificuldades de aprendizagem, isso não é verdade. É importante continuar amamentando seu bebê para mantê-lo saudável e em contato com você. Você precisa se manter saudável para amamentar, portanto, faça o possível para comer o suficiente e beber água.

Olhe nos olhos do seu bebê. Sorria para ele. Toque-o. Pesquisas mostram que o contato visual, o toque e o simples fato de estar com a mãe ajudam a manter equilibradas as emoções do bebê.

Como ajudar as crianças de 2 a 5 anos

Nessa idade, embora as crianças estejam tendo grandes avanços no desenvolvimento, elas ainda dependem dos pais para cuidar delas. Como acontece com os bebês, elas normalmente reagem às situações de acordo com a reação dos pais. Se você estiver calmo e confiante, seu filho se sentirá mais seguro. Se você se mostrar ansioso ou sobrecarregado, seu filho poderá se sentir inseguro.

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

Faça com que seu filho se sinta seguro. Segure, abrace e acaricie seu filho o máximo possível. Diga a ele que você vai cuidá-lo quando ele se sentir triste ou assustado. Com crianças que estão aprendendo a falar, use frases simples, como: “A mamãe está aqui”.

Cuide o que você fala. As crianças pequenas estão muito atentas ao que escutam e podem perceber sua ansiedade, interpretar mal o que ouvem ou se assustar desnecessariamente com coisas que não entendem.

Procure manter a rotina o máximo possível. Independentemente da sua situação de vida, faça o possível para ter horários regulares para as refeições e para dormir. Se você estiver sem teto ou tiver sido realocado, crie novas rotinas. Tente fazer as coisas que sempre fez com suas crianças, como cantar músicas ou orar com elas antes de irem para a cama.

Dê suporte adicional na hora de dormir. As crianças que passaram por traumas podem ficar ansiosas à noite. Ao colocar sua criança na cama, passe mais tempo do que o normal conversando ou contando histórias. Não tem problema em fazer um acordo temporário para que as crianças pequenas durmam com você, mas deixando claro que elas voltarão a dormir nas condições normais em uma data futura definida.

REAÇÕES TÍPICAS EM CRIANÇAS DE 2 A 5 ANOS

- Falar constantemente sobre o evento ou fazer de conta que está “brincando” com o evento
- Birras ou surtos de irritação
- Choro e lágrimas
- Aumento do temor - geralmente do escuro, de monstros ou de ficar sozinha
- Aumento da sensibilidade a ruídos como trovões, vento e outros barulhos altos
- Alterações na alimentação, no sono e no uso do banheiro
- Acreditar que o desastre pode ser desfeito
- Apego excessivo aos cuidadores e dificuldade para se separar
- Regressão a comportamentos prévios, como fala de bebê, molhar a cama e chupar o dedo

Não exponha as crianças aos noticiários. As crianças pequenas tendem a confundir fatos com medos. Elas podem não perceber que as imagens que veem no noticiário não estão acontecendo repetidamente. Elas também não devem ouvir o rádio.

Incentive as crianças a compartilharem seus sentimentos. Tente fazer uma pergunta simples, como: “Como você está se sentindo hoje?” Acompanhe as conversas sobre o evento recente com uma história favorita ou uma atividade familiar para ajudar as crianças a se sentirem mais seguras e calmas.

Deixe a sua criança contar a história do que aconteceu. Isso vai ajudá-la a dar sentido ao evento e a lidar com seus sentimentos. Muitas vezes, é possível usar brincadeiras para ajudar sua criança a estruturar a história e falar sobre o evento com suas próprias palavras.

Façam desenhos. As crianças pequenas geralmente expressam bem suas emoções usando desenhos. Essa é mais uma oportunidade de dar explicações e tranquilizar a sua criança. Para começar uma discussão, você pode comentar sobre o que a criança desenhou.

Se sua criança se comportar mal, pode ser um sinal de que ela precisa de mais atenção. Ajude-a a identificar como está se sentindo: Assustada? Irritada? Triste? Deixe-a saber que não há problema em se sentir assim e, então, mostre a maneira correta de se comportar. Você pode dizer: “Não está mal ficar com raiva, mas não é correto bater na sua irmã”.

Coloque as crianças em atividades. As distrações são boas para as crianças nessa idade. Brinque com elas e organize horários para que elas brinquem com outras crianças.

Fale sobre as coisas que estão indo bem. Mesmo nos momentos mais difíceis, é importante identificar algo positivo e expressar esperança no futuro para ajudar sua criança a se recuperar. Você pode dizer algo como: “Nós ainda temos um ao outro. Estou aqui ao seu lado e continuarei ao seu lado”. Ressaltar as coisas boas também vai ajudar você a se sentir melhor.

PARA AJUDAR CRIANÇAS DE 2 A 5 ANOS A LIDAR COM A MORTE DE UM ENTE QUERIDO:

Fale com elas no seu mesmo nível. Use experiências semelhantes para ajudá-las a entender, como a morte de um animal de estimação ou as mudanças nas flores do jardim.

Dê explicações simples. Por exemplo, “Quando alguém morre, não podemos mais ver essa pessoa, mas ainda podemos olhar para suas fotos e nos lembrar dela”.

Tranquilize suas crianças. Elas podem achar que o que aconteceu é culpa delas, de algum modo; explique para elas que não é.

Prepare-se para ouvir várias vezes as mesmas perguntas. É assim que as crianças pequenas processam as informações.

Como ajudar as crianças de 6 a 11 anos

Nessa idade, as crianças conseguem falar mais sobre o que pensam e sentem e podem lidar melhor com as situações adversas, mas ainda procuram os pais para obter conforto e orientação. Ouvi-las demonstra o seu compromisso com elas. Quando coisas assustadoras acontecem, ver que os pais ainda podem ser pais pode ser o mais reconfortante para uma criança assustada.

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

Reafirme à sua criança que ela está segura. As crianças dessa idade são confortadas por fatos. Use palavras realistas, como furacão, terremoto, inundação, tremor secundário. O conhecimento empodera as crianças dessa idade e ajuda a aliviar a ansiedade.

Mantenha as coisas tão “normais” quanto possível. As rotinas na hora de dormir e nas refeições ajudam as crianças a se sentirem seguras e protegidas. Se você estiver sem teto ou tiver sido realocado, crie rotinas diferentes e dê à criança alguma escolha; por exemplo, ela pode escolher a história a ser contada na hora de dormir. Isso dá à criança uma sensação de controle em um período de incerteza.

REAÇÕES TÍPICAS EM CRIANÇAS DE 6 A 11 ANOS

- Ansiedade
- Maior agressividade, raiva e irritabilidade (como bullying ou brigas com colegas)
- Distúrbios do sono e do apetite
- Culpar-se pelo ocorrido
- Mau humor ou choro
- Preocupações quanto a serem cuidadas
- Medo de lesões futuras ou da morte de entes queridos
- Negar que o evento tenha ocorrido
- Reclamações sobre desconforto físico, como dor de estômago, dor de cabeça e desânimo, o que pode ser devido ao estresse
- Fazer as mesmas perguntas repetidamente
- Recusar-se a falar sobre o evento (mais comum em crianças de 9 a 11 anos)
- Afastamento das interações sociais
- Problemas acadêmicos (como falhas de memória e concentração, ou se recusar a ir à escola)

Limite a exposição à televisão, aos jornais e ao rádio. Quanto mais as crianças em idade escolar são expostas a mais notícias ruins, mais preocupadas elas ficam. As imagens dos noticiários podem amplificar o trauma do evento, portanto, quando a criança assistir a um noticiário ou ouvir o rádio, sente-se com ela para que possam conversar sobre o assunto depois. Procure evitar que sua criança veja imagens explícitas.

Passe algum tempo conversando com sua criança. Deixe claro que não há problema em fazer perguntas nem em expressar preocupações ou tristeza. Uma maneira de incentivar a conversa é usar o tempo familiar (como a hora da refeição) para falar sobre o que está acontecendo na família e também na comunidade. Pergunte também o que os amigos dele estão dizendo, assim você poderá corrigir qualquer informação errada.

Responda às perguntas de forma breve, mas franca. Quando a criança abordar um assunto, primeiro pergunte o que ela pensa sobre o assunto e assim você poderá entender exatamente qual é a preocupação. Normalmente, as crianças fazem uma pergunta porque estão preocupadas com algo específico. Dê uma resposta tranquilizadora. Se você não souber a resposta para uma pergunta, não hesite em dizer: “Não sei”. Não especule nem repita rumores.

Puxe a atenção das crianças que não estiverem falando. Abra uma discussão expressando seus próprios sentimentos - por exemplo, você poderia dizer: “Isso foi muito assustador e, às vezes, eu acordo à noite porque estou pensando nisso. Como você está se sentindo?” Fazer isso ajuda sua criança a sentir que não está sozinha em suas preocupações ou medos. Contudo, não dê muitos detalhes sobre suas próprias ansiedades.

Mantenha as crianças ocupadas. Pode ser que as atividades diárias, como brincar com os amigos ou ir à escola, tenham sido interrompidas. Ajude as crianças a pensar em atividades alternativas e organize, com outros pais, grupos para brincar.

Acalme as preocupações com a segurança dos amigos. Garanta às suas crianças que os pais dos amigos estão cuidando deles, assim como você está cuidando delas.

Fale sobre a recuperação da comunidade. Informe às crianças que estão sendo feitas coisas para mantê-las seguras ou para restabelecer a eletricidade e a água, e que o governo e os grupos comunitários estão ajudando, se for o caso.

Incentive as crianças a ajudar os outros. Isso dará a elas um senso de realização e propósito em um momento em que podem se sentir indefesas. As crianças mais novas podem fazer pequenas tarefas para você; as mais velhas podem contribuir para projetos voluntários na comunidade.

Encontre a esperança. As crianças precisam ver o futuro para se recuperar. As crianças dessa idade gostam de detalhes. Por exemplo, no caso de um desastre natural, você poderia dizer: “Pessoas de todo o país estão enviando suprimentos médicos, alimentos e água. Construíram novos locais onde as pessoas feridas serão atendidas e vão construir novas casas. A situação será difícil assim por pouco tempo.”

PARA AJUDAR CRIANÇAS DE 6 A 11 ANOS A LIDAR COM A MORTE DE UM ENTE QUERIDO:

Descubra o que sua criança está pensando. Faça perguntas antes de assumir o que ela quer saber. Por exemplo, você pode dizer: “O que tem sido diferente para você desde que a vovó morreu? Que sentimentos você está tendo? É muito difícil pensar em tudo isso, mas é importante que conversemos sobre o assunto.”

Use palavras realistas. Evite expressões confusas como: “Ele foi para um lugar melhor”. As crianças em idade escolar podem se confundir facilmente com as respostas vagas. Em vez disso, você pode dizer: “A vovó morreu, ela não vai voltar e é normal ficar triste com isso”.

Seja o mais concreta possível. Use desenhos simples para descrever coisas como o corpo e os ferimentos.

Informe sua criança. Deixe-a saber que a raiva e a tristeza são normais e que, se ela evitar seus sentimentos, pode se sentir pior mais tarde.

Prepare a criança para as mudanças previstas nas rotinas ou funções da casa. Fale sobre o que essas mudanças significarão para ela.

Tranquilize a criança. Ajude-a a entender que está bem e é normal ter problemas com a escola, os colegas e a família durante esse período.

Promova um memorial significativo. Orem juntos em família e leve sua criança com você para acender uma vela. A sua criança também poderá escrever uma carta para a pessoa que morreu ou fazer um desenho para você pendurar.

Seja paciente. As crianças de até 11 anos de idade podem pensar que a morte é reversível e podem ter dificuldades para aceitar o fato de que a pessoa poderia não voltar. Talvez você precise dizer várias vezes: “Ele morreu e não vai voltar, e eu estou triste”.

Como ajudar as crianças de 12 a 18 anos

A adolescência já é uma época desafiadora para os jovens, que enfrentam tantas mudanças em seus corpos. Eles lutam por querer mais independência dos pais e tendem a achar que são invencíveis e que nada pode machucá-los. Os eventos traumáticos podem fazer com que eles se sintam totalmente descontrolados, mesmo que ajam como se fossem fortes. Eles também vão se sentir mal pelas pessoas afetadas pelo desastre e terão um forte desejo de saber por que o evento ocorreu.

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

Faça com que seu adolescente se sinta seguro novamente. Os adolescentes não gostam de revelar sua vulnerabilidade; eles podem tentar agir como se estivessem bem, embora não estejam. Apesar de resistirem aos abraços, seu toque pode ajudá-los a se sentirem seguros. Você pode dizer algo como: “Sei que você já está grandinho, mas eu preciso lhe dar um abraço”.

Ajude os adolescentes a se sentirem úteis. Dê a eles pequenas tarefas e responsabilidades em casa e, depois, elogie-os pelo que fizeram e como se comportaram. Não sobrecarregue os adolescentes com responsabilidades, principalmente se elas forem responsabilidades de adultos; isso vai aumentar a sua ansiedade.

REAÇÕES TÍPICAS EM CRIANÇAS DE 12 A 18 ANOS

- Evitar os sentimentos
- Pensar constantemente no desastre
- Distanciamento de amigos e familiares
- Raiva ou ressentimento
- Depressão e tristeza extrema
- Pânico e ansiedade, inclusive preocupação com o futuro
- Mudanças de humor e irritabilidade
- Mudanças no apetite e nos hábitos de sono
- Problemas acadêmicos como falhas de memória e concentração, ou recusar-se a ir à escola
- Participar de comportamentos arriscados ou ilegais, como o consumo de álcool

Abra espaços para discussões. É muito comum que os adolescentes digam que não querem conversar. Tente iniciar uma conversa enquanto fazem uma atividade juntos, para que a conversa não pareça intensa demais ou confrontante.

Pense nos grupos de pares. Alguns adolescentes podem se sentir mais à vontade conversando em grupos com seus pares; portanto, considere a possibilidade de organizar um. Estimule também a conversa com outros adultos confiáveis, como um parente ou professor.

Limite a exposição à televisão, aos jornais e ao rádio. Embora os adolescentes consigam lidar melhor com as notícias do que as crianças mais novas, os que não conseguem se afastar da televisão ou do rádio podem estar tentando lidar com a ansiedade de um modo não saudável. De qualquer forma, converse com seu adolescente sobre as coisas que ele viu ou ouviu.

Ajude seu adolescente a entrar em ação. Os jovens dessa idade vão querer ajudar a comunidade. Encontre oportunidades apropriadas de trabalho voluntário.

Fique alerta para o abuso de substâncias. Os adolescentes correm um maior risco de recorrer ao álcool ou às drogas para anestesiar sua ansiedade. Se o seu adolescente estiver se comportando de forma sigilosa ou parecer estar bêbado ou drogado, entre em contato com um médico. E converse com ele de forma gentil. Por exemplo: “as pessoas muitas vezes bebem ou usam drogas após um desastre para tentar se acalmar ou esquecer, mas isso também pode causar mais problemas. Outras coisas que você pode fazer são: fazer uma caminhada, conversar comigo ou com seus amigos sobre como você se sente ou escrever sobre a sua esperança de um futuro melhor.”

COMO AJUDAR CRIANÇAS DE 12 A 18 ANOS A LIDAR COM A MORTE DE UM ENTE QUERIDO:

Seja paciente. Os adolescentes podem ter medo de expressar emoções sobre a morte. Estimule-os a falar, dizendo algo como: “Sei que é horrível que a vovó tenha morrido, mas os especialistas dizem que é bom compartilhar nossos sentimentos. Então, como você está se sentindo?”

Mantenha uma atitude muito aberta. Discuta as maneiras nas quais você acha que a morte pode estar influenciando no seu comportamento.

Seja flexível. Não há problema, durante este período, em ter um pouco mais de flexibilidade com regras e expectativas acadêmicas e comportamentais.

Faça memoriais significativos. Orem juntos em casa e inclua seu filho adolescente nas cerimônias de homenagem. Ela também pode gostar de fazer um tributo familiar privativo em casa.

O que os professores podem fazer para ajudar os alunos

Retome a rotina tanto quanto possível. As crianças tendem a funcionar melhor quando sabem o que esperar. Retornar à rotina escolar ajudará os alunos a sentir que os eventos problemáticos não controlam todos os aspectos de suas vidas diárias. Mantenha as expectativas com relação aos alunos. As coisas não precisam ser perfeitas, mas ter que fazer alguns deveres de casa e tarefas simples na sala de aula é muito útil para eles.

Preste atenção aos sinais de que uma criança poderia precisar de mais ajuda. Os alunos que não conseguem funcionar devido aos sentimentos de tristeza profunda, medo ou raiva devem ser encaminhados a um profissional da saúde mental. As crianças podem sentir angústia que é manifestada por doenças físicas, como dores de cabeça, dores de estômago ou fadiga extrema.

Ajude as crianças a entenderem melhor o que aconteceu. Por exemplo, você pode mencionar os diversos tipos de ajuda que estão chegando e fornecer ideias positivas para lidar com a situação.

Pense em um memorial. Os memoriais costumam ser úteis para homenagear pessoas e coisas que foram perdidas. Os memoriais escolares devem ser breves e adequados às necessidades e à faixa etária da comunidade escolar em geral. As crianças menores de quatro anos podem não ter a capacidade de atenção necessária para participar. Um cuidador, amigo ou parente conhecido deve acompanhar a criança durante as atividades fúnebres ou memoriais.

Assegure às crianças que os funcionários da escola estão garantindo a sua segurança. O temor das crianças diminui quando elas sabem que há adultos confiáveis fazendo o possível para cuidar delas.

Mantenha contato com os pais. Informe-os sobre os programas e atividades da escola para que eles possam estar preparados para as discussões que podem continuar em casa. Encoraje os pais a limitar a exposição de seus filhos aos noticiários.

Cuide de você mesmo. Você pode estar tão empenhado em ajudar seus alunos que acaba se negligenciando. Encontre maneiras nas quais você e seus colegas possam se apoiar mutuamente.



O Child Mind Institute é uma organização nacional independente, sem fins lucrativos, dedicada a transformar a vida de crianças e famílias que lutam contra a saúde mental e os transtornos da aprendizagem. Nossas equipes trabalham todos os dias para fornecer os mais altos padrões de tratamento, promover o progresso da ciência do cérebro em desenvolvimento e capacitar pais, profissionais e legisladores para apoiar as crianças quando e onde elas mais precisarem. Nós, em conjunto com os nossos contribuintes, ajudamos as crianças a atingirem seu máximo potencial na escola e na vida. Compartilhamos todos os nossos recursos gratuitamente e não aceitamos nenhum tipo de financiamento do setor farmacêutico. Para saber mais, visite: [childmind.org](https://www.childmind.org).