AJUDANDO AS CRIANÇAS EM MEIO A CRISE:

Instruções para pais e cuidadores de crianças

Introdução: As crianças são por vezes as vítimas invisíveis numa situação de crise. O seu comportamento externo de brincar e rir, pode camuflar a dor interior e a confusão que elas estão sentindo. Como as crianças estão menos aptas para compreender o contexto e o significado de um trauma, podem tirar conclusões erradas sobre o que aconteceu.

Alguns podem até pensar que fizeram algo para ocasionar a crise. Normalmente, as melhores ajudas para as crianças durante uma crise, vem dos pais e de seus cuidadores, que já têm uma relação de confiança com elas. Isto significa que os colegas envolvidos na resposta às crises geralmente assumem um papel de apoio, como treinadores dos cuidadores primários, não respondendo diretamente às crianças sobre a crise.

As crianças se beneficiarão de:

- Uma explicação básica do que aconteceu (evite expô-los a detalhes traumáticos)
- Uma oportunidade de fazer perguntas esclarecedoras
- Instruções simples sobre as difíceis reações físicas e emocionais que podem estar passando
- A garantia de que elas não são culpadas pelo que aconteceu
- Lembrá-las de que estão seguras agora (ou levá-las para um ambiente mais seguro)
- Um retorno para uma rotina estruturada, previsível.

Os adultos podem ajudar as crianças das seguintes maneiras:

1. Ouvindo-as atentamente quando mencionam seus medos ou quiserem falar sobre eles.
2. Dando-lhes a oportunidade de falar sobre o que aconteceu e como se sentem.
3. Perguntando à criança o que ela acha que aconteceu e por quê, para descobrir se não foram feitas conclusões ou conexões erradas. Fique atento a sinais em que as crianças estão se culpando pelo que aconteceu. Tranquilize-as de que não são as culpadas pelo ocorrido.
4. Dando-lhes a oportunidade de fazer um desenho do que aconteceu e de como se sentem.

5. Instruindo-as sobre a situação de crise. Embora não precisem saber todos os detalhes, elas serão beneficiadas com uma explicação coerente, que preencha as lacunas com informações importantes. Dê-lhes explicações claras, simples e verdadeiras sobre o que aconteceu.
6. Usando livros, fotos, obras de artes ou vídeos para ajudá-las a compreender e incentivar a resolução e o enfrentamento positivos de problemas.
7. Mantendo-se calmo na sua presença e limitando a sua exposição aos medos relacionados com os adultos, às discussões sobre a crise ou às reportagens nas mídias.
8. Como adultos, comprometendo-se com um processo de restabelecimento emocional e de estabilidade, uma vez que a forma como as crianças lidam com a situação será grandemente influenciada pelo que observam e sentem nos pais e em outros adultos importantes para ela.
9. Orando com elas e tranquilizando-as com as promessas de Deus.
10. Tentando evitar momentos de separação. Passem ainda mais tempo juntos em família. A separação temporária dos pais durante eventos críticos pode levar à ansiedade da separação mais tarde, o que inclui medos intensos de estar longe dos pais e de que algo ruim possa acontecer com a mãe e o pai. Para crianças que apresentam ansiedade de separação após um trauma, tente evitar inicialmente separações prolongadas. Em separações inevitáveis, peça-lhes que fiquem com alguém familiar, explique para onde vão e quando voltarão. Contate-as frequentemente durante sua ausência.
11. Certificando-se de que ambos os pais concordam sobre qual a abordagem escolhida de ajuda para os filhos.
12. Conversando com os pais de outras crianças que passaram pelo mesmo trauma. Será bom tentar ter uma história semelhante para que, quando as crianças conversarem, não aprendam novos detalhes com outras crianças.
13. Entenda que as crianças podem experimentar um comportamento regressivo após uma crise, o que inclui enurese noturna, vontade de dormir com os pais ou pesadelos. Seja paciente e tranquilize-as. Consulte um médico se os sintomas físicos persistirem por mais de algumas semanas.
14. Ajudando as crianças a desenvolverem habilidades de enfrentamento e convidando-as a participar no processo de elaboração de ideias para reduzir a ansiedade e aumentar a capacidade da gestão do medo (por exemplo, memorizar as escrituras, ouvir música, orar).

Evite dizer ou fazer estas coisas:

1. Qualquer coisa que menospreze ou minimize a experiência da criança (por exemplo, rir dela ou dizer que ela está sendo boba).
2. Qualquer coisa que possa criticar ou envergonhar a criança.
3. Ignorá-la ou ignorar suas reações e esperar que isso desapareça com o tempo.
4. Dar atenção excessiva ao medo.
5. Compará-la com irmãos ou irmãs que talvez não tenham medo.
6. Incutir medos na criança, dando-lhe muitos detalhes sobre o acontecimento ou contando-lhe sobre outras tragédias.
7. Se alguém falecer, não use eufemismos como “ele está dormindo” ou “ele foi embora” ou “Jesus precisava mais dele do que nós”, pois pode causar mais danos do que benefícios. Uma criança que compara a morte com o sono pode desenvolver uma ansiedade significativa ao ir para a cama ou antes de adormecer ou também dizer para criança que Jesus precisava daquela pessoa mais do que nós, pode criar ressentimentos em relação a Deus.
8. Não permita que as crianças enxerguem seus medos e preocupações, isso pode aumentar sua ansiedade ainda mais.