

Ajudando as crianças a lidar com o terrorismo Dicas para famílias e educadores

Os atos intencionais de violência que ferem pessoas inocentes são assustadores e perturbadores. As crianças e jovens vão procurar nos adultos informações e orientações sobre como reagir. As famílias e o pessoal da escola podem ajudar as crianças a lidar com a situação antes de tudo, estabelecendo um senso de segurança e proteção. Conforme a informação se torna disponível, os adultos podem continuar a ajudar as crianças a trabalhar através de suas emoções e, talvez, até mesmo usar o processo como uma experiência de aprendizado.

Todos os adultos deveriam:

1. **Ser um modelo de calma e autocontrole.** As crianças recebem sugestões emocionais dos adultos significativos em suas vidas. Evite parecer ansioso ou assustado.
2. **Assegurar às crianças que elas estão seguras** e (se for verdade) também os adultos e outros entes queridos importantes em suas vidas. Dependendo da situação, apontar fatores que ajudem a garantir sua segurança imediata e a de sua comunidade.
3. **Lembrá-los de que as pessoas de confiança estão no comando da situação.** Explique que aqueles trabalhadores nas emergências, policiais, bombeiros, médicos e o governo estão ajudando as pessoas feridas e estão trabalhando para garantir que não ocorram mais tragédias como esta.
4. **Deixar as crianças saberem que não há problema em se sentirem chateadas.** Explique que todos os sentimentos são aceitos quando uma tragédia como esta ocorre. Deixe as crianças falarem de seus sentimentos e ajude a colocá-los em perspectiva. Até mesmo a raiva não faz mal, mas as crianças podem precisar da ajuda e paciência dos adultos para ajudá-las a expressar esses sentimentos adequadamente.
5. **Dizer a verdade às crianças.** Não tente fingir que o evento não ocorreu ou que não é sério. As crianças são inteligentes. Elas ficarão mais preocupadas se acharem que você está com muito medo de contar-lhes o que está acontecendo. Ao mesmo tempo, será importante dizer às crianças que, embora a ameaça do terrorismo seja real, as chances de elas serem afetadas pessoalmente são baixas.
6. **Se ater aos fatos.** Não embeleze ou especule sobre o que aconteceu, ou sobre onde outro ataque possa ocorrer. Não se detenha na dimensão ou no alcance da tragédia, particularmente com crianças pequenas.
7. **Cuidar para não criar um estereótipo das pessoas ou países que possam estar associados com a violência.** As crianças podem facilmente generalizar afirmações negativas e desenvolver preconceitos. Falar de tolerância e justiça ao invés de vingança. Pare imediatamente com qualquer intimidação ou provocação.
8. **Manter as explicações adequadas ao desenvolvimento. As crianças mais novas e do ensino fundamental I** precisam de informações breves e simples que devem ser combinadas com garantias de que

as estruturas diárias de suas vidas não irão mudar. **As crianças maiores do ensino fundamental I e II** serão mais expressivas ao fazer perguntas sobre se elas estão realmente seguras. Elas podem precisar de ajuda para separar a realidade da fantasia. **Os alunos maiores do ensino fundamental II e Ensino médio** terão opiniões fortes e variadas sobre as causas da violência e as ameaças à segurança nas escolas e na sociedade. Eles compartilharão sugestões concretas sobre como tornar a escola mais segura e como evitar tragédias na sociedade. Eles estarão mais comprometidos em fazer algo para ajudar as vítimas e a comunidade afetada. **Para todas as crianças, encoraje-as a verbalizar seus pensamentos e sentimentos. Seja um bom ouvinte!**

9. **Manter uma rotina "normal"**. Na medida do possível, siga as rotinas normais da sala de aula ou da família, mas não seja inflexível. As crianças podem ter dificuldade para se concentrar no trabalho escolar ou adormecer à noite.
10. **Monitorar ou restringir a exposição** às cenas do evento, bem como às suas consequências. Em particular, monitorar a exposição às mídias sociais. Para crianças mais velhas, tome cuidado para não acessar a cobertura jornalística de apenas uma fonte.
11. **Observar o estado emocional das crianças**. Dependendo de sua idade, as crianças podem não expressar verbalmente suas preocupações. Mudanças no comportamento, apetite e padrões de sono também podem indicar o nível de dor, ansiedade ou desconforto de uma criança. As crianças expressarão suas emoções de maneira diferente. Não existe uma maneira certa ou errada de sentir ou expressar medo ou tristeza.
12. **Estar atento às crianças em maior risco**. Crianças que têm uma conexão com este evento em particular, que tiveram uma experiência traumática passada ou perda pessoal, que sofrem de depressão ou outras doenças mentais, ou com necessidades especiais, podem estar em maior risco de reações severas do que outras. Observe particularmente aqueles que podem estar em risco de suicídio. Procure a ajuda de um profissional de saúde mental se você estiver preocupado de alguma forma.
13. **Fornecer uma maneira de atender ao desejo dos estudantes em ajudar**. Considere fazer cartões de melhoras ou enviar cartas às famílias e sobreviventes da tragédia, ou escrever cartas de agradecimento aos médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, bem como aos trabalhadores de resgate de emergência, bombeiros e policiais.
14. **Manter linhas de comunicação abertas entre a casa e a escola**. As escolas são um bom lugar para as crianças experimentarem uma sensação de normalidade. Estar com seus amigos e professores é útil. As escolas devem informar as famílias sobre os recursos disponíveis, tais como tópicos de conversa ou aconselhamento, e planos para compartilhar informações e conversas com os alunos. Os pais devem informar ao professor ou profissional de saúde mental da escola se seus filhos têm preocupações ou se eles sentem que seus filhos podem precisar de apoio extra.
15. **Monitorar seu próprio nível de estresse**. Não ignore seus próprios sentimentos de ansiedade, tristeza e raiva. Conversar com amigos, familiares, líderes religiosos e conselheiros de saúde mental pode ajudar. Não há problema em deixar seus filhos saberem que você está triste, mas que você acredita que as coisas vão melhorar. Você será mais capaz de apoiar seus filhos se puder expressar suas próprias emoções de maneira produtiva. Durma adequadamente, se alimente bem e pratique exercícios.

© 2015, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, (301) 657-0270, Fax (301) 657-0275; www.nasponline.org

Translations are provided by FPS. Translators are not responsible for the content of the document, LUCCA 5/24/2021 PORTUGUESE