

Prezados pais, responsáveis e cuidadores(as),

Enquanto me sento em "isolamento auto-imposto" em frente ao laptop e sinto na pele o que muitos americanos podem sentir durante esse período desafiador, talvez eu possa ser útil, aproveitando quase trinta anos de experiência orientando os pais quando suas famílias enfrentam momentos difíceis .

Sempre acreditei que, em uma crise, existem oportunidades para fortalecer as famílias, ampliar as habilidades de lidar das crianças e promover a resiliência.

Espero que, ao compartilhar com você algumas estratégias que ajudaram crianças e famílias a lidar com crises agudas e crônicas, você possa se sentir mais fortalecido para lidar com as incertezas futuras e obter alguma medida de paz interior e perspectiva de comunidade - ambos informarão nossos caminhos daqui para frente.

Primeiro, lembre-se: lidar com as **mudanças** é difícil para a maioria das pessoas. Não ser capaz de planejar a próxima semana ou até o próximo mês é difícil. Quando somos obrigados a enfrentar o desconhecido, não estar no controle, é normal que todos nós, adultos e crianças, nos sintamos fora de sincronia, difícil de resolver - o termo psicológico é "desregulação emocional".

Aqui está o que aprendi que nos ajuda e nossa família a se sentirem mais calmos, menos irritados, à medida que aprendemos cada vez mais como **conviver com a mudança de sentimento de estar isolado e "muito juntos" de uma só vez.**

1. Seus filhos estão prestando atenção ativamente em como você se sente, fala e se comporta.

Mesmo as crianças muito pequenas procuram primeiro você para saber se devem se preocupar ou não. Eles escutam suas palavras, seu tom, observam suas ações, reagem ao seu humor. Eles escutam suas comunicações com os outros e chegam a suas próprias conclusões (muitas vezes equivocadas).

Dito isso, é bastante seguro supor que essa pandemia é única em todas as nossas experiências. É normal que, à medida que as informações sejam atualizadas a cada hora e as recomendações mudem diariamente, os adultos possam sentir que nosso mundo está de cabeça para baixo e de dentro para fora - nossa ansiedade é normal.

O que você PODE fazer sobre isso?

Conversar com outro adulto atencioso sobre seus sentimentos é útil (fora do alcance das crianças); lembrar-se de outros momentos da sua vida em que se sentiu ansioso e incerto sobre o futuro pode ser tranquilizador; criar um plano para sua família apenas para hoje e amanhã pode ser produtivo e realizável - olhar para o futuro pode não ser possível e pode fazer com que você se sinta mais fora de controle.

2. Crie uma rotina para o dia. Até uma programação, por exemplo, quando brincaremos juntos e tempo para brincar de forma independente. (Obviamente, isso dependerá da idade e da capacidade de seu filho brincar sozinho. Um cronômetro funciona bem aqui). Tempo para as refeições da família, limpeza, horas de dormir previsíveis, sonecas (para crianças e adultos), alguma forma de exercício, em ambientes fechados ou, se possível, em seu quintal. Outro horário planejado para leitura, horário para tela, horário de filme em família, horário de jogar.

Se as crianças tiverem idade suficiente e você tiver tempo suficiente, oportunidades para ajudar na preparação das refeições, limpeza.

3. Limite seu próprio acesso à cobertura da mídia.

As informações, quando entregues com calma e por uma fonte confiável, geralmente nos ajudam a sentir mais no controle. É necessário nos informar para que possamos acompanhar as alterações e os ajustes necessários. Dito isto, uma dieta constante de notícias, 24/7, cria sua própria camada de estresse. Decida quando e com que frequência você obterá suas informações de fontes de mídia. Escolha entre uma série de outros "eletrônicos em segundo plano" que podem até divertir, inspirar e educar. Dizem que a música 'acalma a fera de dentro' ... tenho minhas músicas favoritas tocando no Spotify enquanto escrevo isso.

4. Converse com seus filhos sobre mudanças apenas porque elas afetam a vida cotidiana de sua família.

As crianças por natureza são egocêntricas.; por exemplo, "Como isso me afetará?" É importante conhecer as novas regras do caminho para esta experiência familiar única. Explicações simples são as melhores. Deixar as crianças fazerem perguntas à medida que surgem, em vez de estimulá-las ou assumir seus sentimentos, é útil. Tente não prever como suas vidas podem ser afetadas daqui a algumas semanas ou meses. É sobre hoje.

5. Desenvolvimento é importante. A forma como seu filho entende e reage a novas informações suas variará, mas a idade e o estágio ajudarão a orientá-lo a entender a(s) reação(ões):

* **Crianças muito pequenas**, de 3 a 6 anos de idade, exigem apenas as explicações mais simples sobre o que está acontecendo hoje em dia, pois as afeta. Lembre-se de que as rotinas são tranquilizadoras para todos, especialmente crianças pequenas e pré-escolares. "Mamãe está trabalhando em casa hoje", é suficiente para muitas crianças.

* **Crianças em idade escolar primária** podem ter mais perguntas e preocupações sobre a pandemia do que seus irmãos(ãs) mais novos(as). Deixe que eles liderem com suas perguntas; responda de forma simples e clara, sempre lembrando que **é seu trabalho manter a família segura. Embora seja improvável que o vírus afete sua família, você pode tomar decisões para proteger outras pessoas em sua comunidade.** (ótima lição)

Palavras como "contagioso, distanciamento social, quarentena" podem não ser familiares para eles. É importante falar de uma maneira tranquilizadora, clara e simples.; por exemplo, "Ficar em casa longe da escola e do trabalho evita que o vírus se espalhe, por isso faremos isso. Simplesmente faz sentido."

Ou "preciso trabalhar em casa e você também tem trabalho escolar. Vamos falar sobre um plano para o resto do dia. "

* **As crianças mais velhas do ensino fundamental / médio** podem se preocupar com seus familiares mais velhos ou com situações financeiras ameaçadoras. Eles podem achar "injusto" se seus amigos puderem se reunir em pequenos grupos, mas você disse que não. Lembre-os de que *suas regras* são para a saúde delas e de outras pessoas que podem sofrer mais impacto; *cada família* toma suas próprias decisões para o bem-estar de sua própria família.

* **Os adolescentes** são capazes de entender o improvável, mas possível, impacto negativo à saúde e financeiro que o vírus Corona pode ter sobre sua família, sua comunidade local e nacional.

Dito isto, o cancelamento da escola pode soar fantástico no começo, mas carrega consigo cancelamento de estações esportivas, peças de teatro e shows que eles ensaiaram por meses, viagens de férias antecipadas. Sem a escola e atividades depois da escola, eles podem se sentir deprimidos e ansiosos, isolados de seus amigos e rotinas. Sabemos que os adolescentes fantasiam sobre sua 'imortalidade'; certifique-se de concretizar os riscos de "não se distanciar fisicamente" e de que eles precisam confiar em você para fazer as regras que os manterão protegidos contra danos. Espere que eles expressem sua decepção compreensível, raiva, confusão, preocupação, etc. (Mais) mau humor é bastante normal.

Quando você reconhece os sentimentos deles e não tenta minimizá-los, eles podem se sentar com você e até surpreendê-lo - através de maneiras de resolver problemas para se adaptar? Não é isso que queremos para nossos adolescentes?

6. Considere a maratona, não a arrancada

Com base na minha experiência pós-Katrina, Columbine e 11 de setembro, os primeiros dias e semanas da crise consomem enormes quantidades de energia (embora ansiosa) em todos nós. Ouvimos e reagimos aos nossos líderes, locais e nacionais, prestadores de serviços de saúde, educadores e auxiliares comunitários, enquanto desenvolvem planos de emergência, implementam procedimentos e resolvem problemas.

Se a história informar, espero que, em breve, sentiremos coletivamente como se tivéssemos atingido um 'muro de exaustão' ao decidirmos como **sustentar** mudanças difíceis, se

não, aparentemente impossíveis na vida de nossas famílias, não importa quanto tempo essas mudanças duram. Lamentamos nossas vidas *de antes* e ansiamos por elas.

Cuidar de nós mesmos agora parece prudente. Hoje. Você sabe como.... pratique uma higiene saudável de sono, respiração consciente (cinco minutos por dia é o suficiente!), mova nossos corpos, descanse nossas mentes, use a tecnologia para se conectar com os outros, descubra maneiras de rir, encontre significado no sacrifício.

Maria Trozzi, M.Ed

Autora de **Conversando Com Crianças Sobre Perda**, Co-Fundadora da Penguin-Putnam, Programa Bom Luto (Good Grief Program) no Boston Medical Center
Professora Assistente de Pediatria, Faculdade de Medicina da Universidade de Boston
Diretora do Programa, Joanna's Place
Psicoterapeuta / Especialista em Luto e Resiliência