Notas de Frigorífico

Como Manter a Calma e Apoiar os seus Filhos Durante a Crise do Coronavírus

Carolyn Webster-Stratton, PhD

Estes são tempos desafiantes e inesperados para as famílias que lidam agora com um conjunto crescente de questões vitais de primeira importância, incluindo a perda de emprego, doença, problemas financeiros, cancelamento de atividades e encerramento de escolas. Existe também a necessidade de arranjarem formas de garantir os cuidados às crianças enquanto trabalham, ou de tentarem trabalhar remotamente com crianças em casa. O objetivo é estarmos seguros, calmos e perceber como podemos lidar com esta nova vida, que vai ser tudo menos normal nos próximos tempos. Aqui ficam algumas dicas para os pais considerarem no que toca a manter as crianças física e emocionalmente seguras.

Como Falar com as Vossas Crianças

- Estes tempos geram ansiedade em todas as pessoas. As crianças vão absorver este stresse e ficar preocupadas com o que ouvem dos pais, dos amigos, nos noticiários e de outros adultos. Elas vão precisar da ajuda dos pais para filtrarem e interpretarem a situação e para as tranquilizar, fazendo-as sentir que estão seguras e acompanhadas.

- As crianças abaixo dos 6 anos de idade não precisam de informação muito específica ou detalhada acerca do vírus, ou da crise mundial, visto que são novas demais para a compreenderem. Mantenham os noticiários desligados quando as crianças estão na sala e evitem que elas oiçam as vossas conversas com outros adultos, já que elas vão ter dificuldade em interpretar a informação. As explicações devem ser simples e factuais. Aqui ficam dois exemplos de possíveis maneiras de abordar este assunto: "*Há uns bichinhos novos que fazem as pessoas ficar doentes. Ao ficarmos em casa estamos a ajudar, porque não passamos os bichinhos uns aos outros. Vamos manter-nos saudáveis se lavarmos as mãos muitas vezes, se tossirmos para o braço, e se nos cumprimentarmos uns aos outros com o cotovelo, em vez de ser com a mão*". Ou, outra maneira de dizer isto é "*Já ouviste falar no coronavírus, que significa gripe, mas uma gripe grande. Há muitas pessoas que estão a ficar doentes, mas esta gripe não põe as crianças doentes, nem a maioria dos adultos. Podemos ajudar a que as outras pessoas não fiquem doentes se lavarmos as nossas mãos muitas vezes e se ficarmos fisicamente afastados dos nossos amigos. Não vamos poder ir visitar a avó e o avô durante algum*

tempo, para que eles não fiquem doentes. É triste que não os possamos ver, mas podemos falar com eles por telefone ou com o Whatsapp para vermos se eles estão bem e para lhes dizermos que gostamos muito deles". Tranquilize-as dizendo-lhes que a família está segura e saudável.

- Digam aos vossos filhos o que é que podem e não podem fazer enquanto família nesta fase. "*Não podemos convidar os vossos amigos para virem cá a casa, ou ir ao parque porque não queremos transmitir o bichinho. Podemos ligar-lhes às vezes, cozinhar juntos, ler, passear o cão e brincar na varanda ou no terraço*". Não fiquem surpreendidos se o tema do vírus, morte e doença surgir enquanto brincam, isto é normal e expectável. É uma maneira saudável de as crianças pequenas lidarem com os sentimentos de medo. Se os vossos filhos parecerem muito preocupados, podem ajudá-los a fazer de conta que são os heróis dos nossos dias (médicos e enfermeiros que cuidam das pessoas) ou a mostrarem atos de bondade, usando bonecos, fantoches ou personagens imaginárias.

- Por esta altura as crianças mais velhas, provavelmente, já terão ouvido falar do coronavírus. O melhor é anteciparem-se e falarem com elas das coisas que podem ser assustadoras, antes que uma versão distorcida e ainda mais assustadora possa ser transmitida por um conhecido ou pelos *media*. Em vez de uma grande conversa sobre o assunto, falem regularmente sobre o problema enquanto estiverem a brincar ou à mesa. Comecem por lhes perguntar se já ouviram falar do coronavírus e o que é que ouviram ou sabem. Começar pelo que elas já sabem pode ajudar a dirigir a conversa no sentido pretendido e a introduzir algumas correções nessa informação. Quando elas põem questões sobre o vírus ou sobre o seu isolamento social, tomem o vosso tempo para explicar bem o que se está a passar, como é que o vírus se propaga e como é que elas podem prevenir a propagação ficando em casa e, ainda, o modo como podem manter-se a salvo e proteger os outros. Encorajem-nas a fazer perguntas e a expressar os seus medos e sentimentos de solidão e ansiedade. Aproveitem as perguntas delas como pistas para perceberem até onde devem prolongar a conversa. Não deem explicações excessivas. Esperem para ver se elas têm mais questões. Estas conversas podem acontecer em momentos breves que se podem repetir ao longo de vários dias ou semanas, visto que as crianças absorvem a informação aos poucos, demoram tempo a digerir o seu significado e voltam com mais perguntas. Foquem-se em manter o diálogo aberto e em criar uma relação na qual vocês sejam o porto seguro a que elas podem sempre recorrer. Evitem alimentar conversas sobre os piores cenários possíveis.

- Algumas crianças mais velhas podem querer encontrar formas para se sentirem úteis. Estas podem incluir ligar aos familiares mais idosos, ganhar algum dinheiro para enviar para uma instituição de caridade, ou ajudar a cuidar das irmãs ou irmãos mais novos. Isto ajuda-as a sentir que têm as coisas sob controlo.

- Seja qual for a idade das crianças, garantam que transmitem um tom calmo e paciente durante estas conversas. Se mostrarem que estão ansiosos (o que é compreensível), isso pode fazer despoletar ansiedade nas crianças - não se esqueçam que o stresse é contagioso.

Como lidar com o Encerramento das Escolas

- Se os vossos filhos estão em casa devido ao encerramento das escolas, estabeleçam objetivos básicos. Tal como os professores fazem, afixem um horário diário para todos poderem ver. As rotinas previsíveis ajudam as crianças a sentir-se seguras, reduzem o seu stresse e evitam lutas de poder.

- A vossa rotina e horários devem incluir horas para as várias atividades. Para as crianças em idade pré-escolar, isto inclui tempo para brincarem sozinhas, brincarem com um adulto, lerem, estarem no exterior, fazerem refeições, sestas e lanches e, provavelmente, algum tempo de ecrã com atividades divertidas e educativas. Para crianças que frequentam o 1º ciclo, algumas escolas vão fornecer atividades estruturadas para trabalharem durante o período em que a escola estiver fechada. Ajude a criança a organizar o tempo para completar estas atividades. Se a escola não o fizer, é importante que os pais criem um horário com tempo para atividades educativas, incluindo leitura, matemática, escrita, história e ciências. Estas atividades educativas podem parecer bastante diferentes dos trabalhos habituais da escola. Há recursos *online* aos quais as crianças podem aceder e que propõem atividades em muitas áreas diversificadas. Os pais que tiverem tempo podem ajudar os filhos a procurar estes recursos. Além das atividades académicas, garantam que o plano diário inclui tempo para as crianças brincarem livremente, para praticarem exercício físico, para refeições e, no caso de crianças mais velhas, para interação social de formas seguras (uma conversa *online* ou mensagens escritas). Mantenham esta rotina de segunda a sexta. Não vejam este tempo fora da escola como férias, mas sim como um tempo para aprenderem coisas novas, que de outra forma não teriam tempo para aprender. Lembrem-se que as crianças precisam de estabilidade e de rotinas.

- Não alterem a rotina da hora de dormir das crianças por não haver escola. A falta de sono vai aumentar a ansiedade dos seus filhos.

- Reflitam cuidadosamente sobre as vossas regras de tempo de ecrã e definam a quantidade de tempo que querem que os vossos filhos tenham acesso a ele. Estas regras são especialmente importantes se vocês estiverem a trabalhar e não tiverem como verificar se eles estão ou não a cumpri-las. Embora esta não seja a altura para serem rígidos com o tempo de ecrã, continua a ser importante monitorizarem a quantidade e a qualidade do tempo que as crianças passam em frente ao ecrã. Em conjunto com as crianças, tentem encontrar conteúdos interessantes para elas, como documentários ou programas educativos. Descarreguem livros de bibliotecas *online* e *audiobooks* relacionados com os seus interesses. Procurem jogos educativos, incluindo atividades de programação, ou planeamento e construção de uma cidade. Tentem manter as crianças ocupadas em atividades lúdicas e entusiasmadas com a oportunidade de aprender coisas novas.

- Durante este período, devem evitar combinar encontros com outras crianças. As evidências indicam que, apesar de existir reduzida probabilidade de as crianças ficarem doentes, elas poderão ser portadoras do vírus e facilmente infetar os adultos que as rodeiam.

- São recomendados pequenos passeios higiénicos com a criança (duas pessoas no máximo) e outras atividades ao ar livre (passear animais, correr), excluindo-se a utilização de parques infantis ou outros equipamentos. A atividade física reduz o stresse e é importante para a saúde física. Vão estando atentos às recomendações que vão sendo permanentemente atualizadas pelos especialistas (autoridades e SNS), uma vez que as diretrizes acerca do nível de contato que é aceitável e seguro estão em constante alteração, à medida que novas informações estão disponíveis. Joguem pelo seguro e sigam estas recomendações a sério.

- Encorajem as crianças a aprender coisas novas no *Youtube* ou a encontrar um novo jogo educativo online.

- Usar o *Whatsapp*, escrever mensagens, jogar *online* e conversar no *Skype*, com os amigos, vai ajudar os vossos filhos a sentirem-se mais conectados com os amigos com quem estão habitualmente.

- Encorajem as crianças a falar com os avós ou outros familiares via *Whatsapp* ou *Skype*.

- Peçam ajuda às crianças para tratar da casa, dando-lhes uma tarefa doméstica diária ou um desafio especial (limpar o armário dos jogos, organizar as gavetas da roupa ou ajudar a tomar conta dos irmãos mais novos). Isto pode ser proposto como uma maneira de as crianças ajudarem a família durante este período desafiante, ou como uma forma de elas ganharem algum dinheiro extra.

- Ao mesmo tempo que constrói uma lista de atividades diárias interessantes para os seus filhos é importante encontrar espaço nesse horário para ter um tempo para eles brincarem consigo, numa atividade escolhida e conduzida por eles. Uma vez que os pais poderão estar preocupados com muitos outros assuntos, relacionados com as perdas financeiras e a falta de contato social, reservar algum tempo especial, individual, com as crianças, é uma das coisas mais importantes que podem fazer para as manter calmas e as ajudar a aprender a gerir os desafios da vida com persistência.

- Ensinem os vossos filhos a ajudar. Quando as crianças percebem que lavar as mãos e evitar apertos de mão ajuda os outros e não só a si próprias, podem aumentar a seu sentimento de controlo. As suas mãos limpas podem tornar-se um dos seus "super poderes".

- Usem e desenvolvam estratégias de gestão de stresse e partilhem-nas com as vossas crianças, tal como a "técnica da tartaruga". Esta consiste em os vossos filhos (ou vocês mesmos) entrarem na sua carapaça de tartaruga e dizerem para si mesmos "Eu consigo lidar com isto" ou "Eu consigo ficar calmo" e em seguida respirarem fundo enquanto pensam num lugar ou momento feliz. Existe um vídeo (https://youtu.be/Nn1u-jGN0lc) no nosso website (http://incredibleyears.com) que mostra como pode usar esta

estratégia com as crianças para as ajudar a ficarem calmas e a praticar como entrar na carapaça da tartaruga.

- Ajudem os vossos filhos a ter uma visão a longo prazo. Falem-lhes de coisas que eles vão fazer quando o vírus tiver ficado para trás e deem-lhes uma imagem positiva do futuro. Elogiem-nos por terem atingido os objetivos que estabeleceram para eles mesmos e por terem completado os planos e programas diários.

Acima de tudo, sejam bondosos e tolerantes convosco. Muitos pais vão ter de enfrentar situações aparentemente impossíveis. Talvez tenham de trabalhar e não tenham quem cuide das crianças. Talvez estejam cansados e sintam que têm de ir trabalhar. Talvez estejam a tentar trabalhar remotamente com os filhos a correr pela casa. Talvez estejam a cuidar de um familiar mais velho e receiem transmitir-lhe a doença. Ou talvez alguém na família tenha apanhado o vírus e esteja em estado crítico. Nestas situações vocês poderão não ter o tempo ou a energia para cumprir muitas das sugestões acima. O mais importante que podem fazer é mostrar amor e carinho pelos vossos filhos e garantir que vocês e a vossa família vão superar a situação de alguma forma. Façam o melhor que conseguirem para manter os vossos filhos cuidados e em segurança durante o dia. Criem uma rotina realista com a qual se consigam comprometer e, principalmente, cumprir. Os vossos filhos vão ficar bem mesmo se vocês precisarem de recorrer ao tempo de ecrã, ou se necessitarem de algum tempo sozinhos para fazer exercício ou meditar. Estes são tempos excecionais e não há um protocolo a seguir. É importante cuidarem de vocês mesmos, por isso tentem encontrar alguém com quem possam partilhar as vossas preocupações, peçam ajuda a quem vos possa dar apoio e mantenham a esperança.