



Como Ajudar Seus Filhos Após um Desastre Natural

Os filhos procuram suporte emocional nos pais. Você é muito importante para seu filho. Depois de uma catástrofe você pode ajudar seu filho a sentir-se seguro de novo.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents
Helping
Children



Ajude seu filho a sentir-se seguro

Permaneça por perto. Isso pode ajudar com que se sintam mais protegidos. Abrace eles com frequência e passe mais tempo com eles para que se sintam mais seguros; mantenha-os o mais próximos possível. Diga a eles que você vai tomar conta deles. Certifique-se de que eles saibam que você está por perto, dizendo: “eu estou aqui pra você” Cante suas canções favoritas. Conte histórias engraçadas. E jante com seus filhos.

Mantenha sua rotina normal (o máximo que possível)

Geralmente, crianças reagem melhor a rotinas. Mantenha sua rotina de antes de dormir, como contar histórias, orar, assistir TV em família ou apenas passe tempo juntos antes de adormecer. Mantenha pessoas familiares a sua volta e esteja lá para todos.

A medida que possível, ajude a seu filho entender o que está acontecendo (situação) e o que acontecerá em breve. Se a escola já estiver em funcionamento, ajude seu filho a voltar a ir para escola, já que ela proporciona atividades corriqueiras que ajudam a vida a voltar ao normal.

Seja um bom ouvinte e responda a possíveis perguntas

Seu filho pode começar a ter perguntas sobre morte e porque tais desastres acontecem. Esforce em responder às perguntas com respostas claras e simples. Você

não precisa ter todas as respostas. Outros líderes da comunidade também podem ajudar, como por exemplo, terapeutas escolares ou líderes religiosos.

Entenda o comportamento de seu filho

Após um desastre natural o comportamento de seu filho pode mudar. É normal em algumas crianças voltar a chupar dedo, reclamar de dor de barriga, ou até mesmo ficar muito irritadas e inquietas. Ficar com e medo do escuro e de ficar sozinho (a) pode também ser um sintoma frequente. Pesadelos e problemas

Seu filho precisa saber que você tem esperança num futuro melhor.



para cair no sono também podem ocorrer. A criança pode chorar com frequência, ficar brava, discutir o até mesmo envolver-se em brigas desnecessárias. Uma dependência excessiva também pode ocorrer. Todos esses sintomas são normais. Seja paciente e ofereça suporte emocional.

Ajude seu filho a entender suas emoções

Seu filho pode estar com medo, preocupado, triste, assustado ou com raiva. Eles podem também perder o controle emocional. Ajude-os a identificar corretamente esses sentimentos e informe-os de que são perfeitamente normais e aceitáveis. Após um desastre

natural, muitas pessoas passam por esses sentimentos, ajude-os a expressar qualquer um desses sentimentos com palavras de uma maneira que não seja prejudicial a si mesmo nem a outras pessoas. Incentive atividades físicas que possam ajudar a liberar essa energia acumulada. Porém, cada criança reage de uma maneira diferente, algumas podem querer sair e brincar enquanto outras preferem ficar mais perto dos pais.

Ajude seu filhos a expressarem seus pensamentos e sentimentos

Algumas crianças preferem não falar diretamente sobre o desastre ou seus medos. Não há problemas (Isso é perfeitamente normal). Eles podem expressar-se de outras formas; eles podem por exemplo fazer um desenho, escrever ou expressar-se por algum outro meio qualquer. Talvez prefiram ler sua história favorita ou jogar um jogo. Outros ainda podem preferir fazer um cartão ou qualquer coisa carinhosa para um amigo.

Ajude seu filho a contar a sua versão da história

Assim que as coisas voltarem ao normal, sugira ao seu filho que ele fale do desastre. Isso os ajudará a entender melhor o que aconteceu. Uma das maneiras de ajudar a seu filho a falar sobre o desastre é incentivá-lo a narrar, escrever ou desenhar uma história sobre o desastre — O que aconteceu antes, durante e depois do desastre. Inclua os sentimentos deles sobre o que aconteceu. Continue adicionando detalhes a história a medida que sua família e a comunidade estejam se recuperando. Inclua esperança de um futuro melhor.



Seja positivo e esperançoso com seu filho

Fale sobre suas crenças e suas esperanças. Seu filho precisa saber que você tem esperança num futuro melhor. Não use seu tempo para falar muito sobre o desastre nem fique assistindo às notícias sem parar. Muito dessas coisas podem deixar seu filho ainda mais preocupado.

Conecte-se com o apoio da comunidade

Como pais, você talvez precisará de apoio pessoal. Participe de atividades comunitárias e encontros, vá a reuniões da igreja, participe dos rituais, visite amigos e parentes distantes. Procure ajuda se você tiver perguntas ou precisar de ajuda com seus filhos. Você não está sozinho. Como adultos, todos nós precisamos apoiar uns aos outros.

