

Prezados Pais, Responsáveis e Cuidadores Infantis,

Enquanto me coloco diante do laptop em "isolamento auto-imposto" e sinto na pele o que muitos americanos possam estar sentindo durante esse período desafiador; talvez eu possa ser útil, fazendo uso de quase trinta anos de experiência orientando pais quando suas famílias enfrentam momentos difíceis.

Sempre acreditei que na crise oportunidades para fortalecer as famílias, ampliar as habilidades de enfrentamento das crianças e promover a resiliência se fazem presentes.

Espero que, ao compartilhar com você algumas estratégias que ajudaram crianças e famílias a lidarem 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 participarão de nossos caminhos daqui para frente.

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

Aqui está o que eu aprendi que pode nos ajudar e a nossa família a nos sentirmos mais calmos, menos irritados, à medida que aprendemos cada vez mais como **viver com a mudança de nos sentirmos isolados e "muito juntos" ao mesmo tempo.**

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

Mesmo as crianças muito pequenas observam 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 (muitas vezes equivocadas) conclusões.

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

O que você PODE fazer sobre isso?

Conversar com alguém 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 factível - olhar mais adiante pode não ser possível e fará com que você se sinta mais fora de controle.

2. Crie uma rotina para o dia. Até mesmo uma programação, por exemplo, quando brincaremos juntos e quando fará de forma independente. (Obviamente, isso dependerá da idade e da capacidade de seu filho de brincar sozinho. Um cronômetro funciona bem aqui). Hora das refeições em família, de fazer a limpeza, horas determinadas para dormir e das sonecas (para

crianças e adultos), alguma forma de exercício, em ambientes fechados ou, se possível, em seu quintal.

Outro horário planejado para leitura, tempo para TV/Tecnologia, horário de filme em família, horário para jogos.

Se as crianças tiverem idade suficiente e você tiver disposição para lidar, crie 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 sentirmos mais em controle. É necessário estar informado para que acompanhem as alterações e façamos os ajustes necessários. Dito isto, uma dieta constante de notícias, sem cessar, cria uma própria camada de estresse. Decida quando e com que frequência você obterá suas informações da mídia. Escolha algo mais calmante dentre os "recursos eletrônicos em segundo plano" que possam divertir, inspirar e educar. Dizem que a música "acalma a fera interior"... tenho minhas favoritas tocando no Spotify enquanto escrevo esse texto.

4. Converse com seus filhos sobre mudanças apenas se 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 importa. A forma como seu filho entende e reage às suas novas informações variará, mas a idade e o estágio ajudarão a orientá-lo a entender a(s) reação(s):

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

* **Crianças em idade escolar do fundamental** podem ter mais perguntas e preocupações sobre a pandemia do que seus irmãos mais novos. Deixe que eles o levem com suas perguntas; responda de forma simples e clara, sempre lembrando-lhes 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 assim. 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 no final do ensino fundamental/Middle School** podem se preocupar com seus familiares mais velhos

e membros mais distantes da família ou com situações financeiras ameaçadoras. Eles podem achar "injusto" se seus amigos puderem se reunir em pequenos grupos, mas você não o autorizar. 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 próprio.

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

Dito isto, a escola fechada pode soar fantástico no começo, mas traz consigo temporadas esportivas canceladas, peças de teatro e shows que eles ensaiam há meses, viagens de férias antecipadas. Sem a escola e as atividades pós-escolares, eles podem se sentir deprimidos e ansiosos, isolados de seus amigos e rotinas. Sabemos que os adolescentes fantasiam sobre sua 'imortalidade'; certifique-se de reafirmar os riscos de "não se distanciar fisicamente" e de que eles precisam confiar em você para determinar as regras que os manterão protegidos contra danos. Espere que eles expressem 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 acertar com eles 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 o sprint

Partindo da 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 da comunidade, enquanto desenvolvem planos de emergência, implementam procedimentos e resolvem problemas.

Se aprendemos com a história, espero que bem em breve, sentiremos coletivamente como se tivéssemos atingido um 'muro de exaustão' ao decidir como **sustentar** mudanças difíceis, se não, aparentemente impossíveis, na vida de nossas famílias, não importa quanto tempo essas mudanças durem. Lamentamos nossas vidas *de antes* e ansiamos por elas.

Cuidar de nós mesmos agora parece prudente. Hoje. Você sabe como... pratique higiene do sono saudável, respiração focada (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, **Talking with Children About Loss**, Co-Fundadora Penguin-Putnam, Programa Good Grief Program no Centro Médico de Boston

Professora-Assistente de Pediatria, Faculdade de Medicina da Universidade de Boston

Diretora do Programa, Joanna's Place

Psicoterapeuta/ Especialista em luto e Resiliência

Contato em: mariatrozzi@hotmail.com