

# Lidando com a mudança e a incerteza com as crianças

Acompanhar as mudanças é difícil o suficiente para os adultos. Para as crianças, que têm níveis variados de maturidade e compreensão, pode ser ainda mais desafiador. Se você tem uma criança ou adolescente em sua vida, considere estas dicas para ajudá-los a desenvolver compreensão e resiliência. Elas são ótimas para pais, professores, babás e outros adultos de confiança.



## Comece por ouvir

Antes de dar informações ou conselhos, não faça suposições sobre o que a criança já sabe ou como está se sentindo. Ouça o seu filho, dê-lhe espaço para conversar e evite fazer muitas perguntas, o que pode parecer opressor. Valide os sentimentos dele e responda a quaisquer perguntas que ele tenha.<sup>1,2</sup>



## Seja honesto(a) e aberto(a)

Especialmente para crianças em idade escolar, ouvir sobre os seus próprios sentimentos pode ser útil. Embora você não queira preocupá-las, compartilhar alguns pensamentos e sentimentos pode ajudá-las a sentir que não estão sozinhas. Também pode mostrar-lhes que nem sempre precisam fingir que está tudo bem ou esconder os sentimentos delas. Também busque compartilhar como você está lidando com a situação.



## Instrua sobre técnicas de autotranquilização.

Assim como você pode optar por uma corrida sozinho(a), um banho quente ou meditação para clarear a mente quando está se sentindo estressado(a), as crianças podem encontrar maneiras de se autotranquilizar. Para algumas, uma distração como desenhar ou construir um forte de cobertor pode funcionar. Para outras, abraçar o seu bichinho de pelúcia favorito ou passar algum tempo fora de casa pode ser calmante. Incentive-as a encontrar maneiras de relaxar quando a incerteza parecer estressante.<sup>3</sup>

### Saiba quando obter ajuda

A depressão, ansiedade e outros problemas de saúde mental são comuns em tempos “normais”. Se o seu filho estiver apresentando sintomas ou tendo problemas para lidar com as mudanças, procure ajuda profissional.<sup>3</sup> O seu Programa de Bem-estar Emocional, um programa de apoio ao funcionário (EAP) moderno e flexível, pode conectá-lo(a) a um especialista em bem-estar emocional.

A resiliência é uma habilidade que pode ser aprendida e agora é um ótimo momento para ajudar as crianças a descobrirem como gerir o stress, a ansiedade e os sentimentos de incerteza. Porém, mesmo as pessoas mais resilientes ainda experimentam emoções difíceis. Esteja presente para o seu filho e tente manter uma perspectiva positiva.<sup>4</sup> Tranquilize o seu filho de que os sentimentos dele são válidos. Fazer exercícios, jogar um jogo ou ler com o seu filho são todas ótimas maneiras de passar tempo juntos.



### Suporte crítico quando você precisar

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.

1. Stanford Children's Health. Talking to kids about COVID-19. med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19\_final\_updated-2-.pdf. Acessado em 25 de fevereiro de 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting. Acessado em 25 de fevereiro de 2021.
3. Burch, JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. evidencebasedmentoring.org/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills. Acessado em 25 de fevereiro de 2021.
4. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. 26 August 2020. apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers. Acessado em 25 de fevereiro de 2021.



**Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo.** Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.