

# Conversando com as crianças sobre a guerra

Seja qual for a sua idade, a guerra é assustadora e pode gerar muita angústia e incerteza. Como cuidador(a), pode ser difícil saber como conversar com as crianças sobre as suas preocupações relacionadas a esses assuntos.

Embora não exista uma maneira fácil de explicar algo tão preocupante e complicado, aqui estão algumas sugestões sobre como começar.



## Em primeiro lugar, entenda e processe os seus próprios sentimentos

As crianças recorrem aos adultos em suas vidas em busca de orientação e sinais sobre como elas mesmas deveriam se sentir. O ideal é que você consiga conversar com as crianças sob seus cuidados com uma sensação de calma ou, pelo menos, com a sensação de estar no controle do que você pode controlar. Com isso em mente, independentemente do que você esteja passando e sentindo, faça o possível para entender suas próprias emoções e tome medidas para gerenciá-las e lidar com elas primeiro.

Dependendo da sua situação, incluindo cenários mais difíceis, como ter entes queridos em risco na guerra, um(a) parceiro(a) sendo enviado(a) para a zona de guerra, ou ser um sobrevivente de uma guerra passada, entre outras situações, você pode estar sentindo muitas emoções intensas, como ansiedade, depressão, medo, trauma ou outra forma de agonia. Quanto melhor você compreender as suas próprias emoções, melhor será a sua capacidade de ajudar as crianças sob seus cuidados a lidar com a própria angústia. (Se você estiver enfrentando um problema de saúde mental, considere consultar um médico, um especialista em saúde mental ou um grupo de apoio para obter ajuda.)

Isso não quer dizer que você não deva demonstrar ou ter emoções. É importante comunicar às crianças, de maneira adequada à idade delas, o que você está sentindo e por quê. No entanto, idealmente, você pode fazer isso enquanto também transmite o que está fazendo para lidar da melhor forma possível com o momento e as circunstâncias. Ao compartilhar como você gerencia as suas próprias emoções e pratica o autocuidado, você pode servir de exemplo e ensinar às crianças maneiras saudáveis de reconhecer as suas próprias emoções, usar habilidades de enfrentamento e desenvolver a resiliência.



## Comece uma conversa sincera

Suponha que as crianças em idade escolar e mais velhas estejam pelo menos vagamente cientes do que está acontecendo no mundo, seja diretamente ou indiretamente através da internet, programas de TV, mídias sociais, conversas ouvidas, etc. É melhor antecipar o que elas podem estar ouvindo para ajudá-las a filtrar as informações, especialmente considerando como a desinformação (e a má informação) pode se espalhar rapidamente.

Comece perguntando o que elas sabem, por exemplo, sobre a guerra, e ouça o que elas dizem com interesse genuíno e o mínimo de interrupções. Em alguns casos, a criança não vai querer falar sobre isso e tudo bem. Lembre-se de dizer a elas que você estará ao lado delas quando estiverem prontas para conversar. Tente conversar com elas novamente sobre o assunto depois de algum tempo.

Se a criança se abrir, ouça sem julgamentos. Permita que elas falem e valide os sentimentos delas. (Sim, é assustador. Sim, as pessoas estão em perigo.) Responda às perguntas delas com honestidade e realisticamente. Se você não souber a resposta, diga que não sabe ou, se for preciso, que a resposta é desconhecida. Faça o seu melhor para fornecer uma perspectiva com informações precisas (apropriadas à idade), sem provocar, desconsiderar ou invalidar os sentimentos delas. Em resumo: seja sincero(a) com elas sobre o que está acontecendo em geral e no que diz respeito à segurança e ao bem-estar delas e de outros entes queridos.

Por exemplo, se elas não vivem perto da área de guerra e estão seguras, explique isso. Se as crianças vivem perto da região afetada pela guerra, você pode explicar a elas a proximidade do local em relação ao que está acontecendo e compartilhar as medidas e precauções sendo tomadas para ajudar a mantê-las, e a você mesmo(a), seguras. Se um dos pais ou alguém de quem se importam estiver na guerra, é válido reconhecer que a segurança dessa pessoa está em risco, mas também explicar que ela está, por exemplo, treinada e fazendo o melhor possível para se manter segura e proteger os outros.

Prepare-se para ter mais de uma conversa sobre esse assunto e é provável que elas repitam as mesmas perguntas várias vezes. Mantenha a comunicação aberta e diga a elas que você está aqui para ajudá-las. Também compartilhe maneiras de lidar com o estresse, para que possam aprender a lidar com ele.

Como parte desse processo, é importante ajudá-las a entender que o povo de uma nação não necessariamente representa ou apoia as ações que o seu governo toma. Assim, por exemplo, não devem nutrir sentimentos negativos ou hostis em relação a pessoas que são cidadãs ou descendentes de nacionais de um determinado país.



### Limite a exposição das crianças

Esteja atento(a) ao que as crianças veem ou ouvem na TV, no rádio e on-line. Considere reduzir o tempo que as crianças passam na frente das telas focadas nos eventos de guerra. Muita informação sobre um tópico pode causar ansiedade.

Se estiverem no meio dos eventos, ajude-as a encontrar um lugar seguro ou uma maneira de pelo menos momentaneamente se afastar do turbilhão de incertezas, manchetes e das fortes emoções das outras pessoas. Pode ser algo tão simples quanto cantar uma música juntos em um ambiente tranquilo, participar de uma brincadeira ou preparar uma refeição. Seja o que for, dê um tempo a elas (e a você).



### Ajude-as a controlar as emoções

Envolver as crianças em atividades criativas, como brincar, desenhar, escrever ou outra forma de expressão, pode ajudá-las a processar o que estão sentindo de maneira segura e em um ambiente de apoio. Isto ajuda as crianças a encontrarem formas positivas de expressar os sentimentos difíceis, como a raiva, o medo ou a tristeza.

Também as ajude a encontrar maneiras de relaxar, como respirar profundamente, fazer alongamentos ou meditar e as incentive a praticar atividades que gostam, como brincar ao ar livre, dançar, ler ou outros hobbies. A capacidade de se adaptar bem à adversidade e ao trauma pode ajudar as crianças a lidarem com o estresse e com os sentimentos de ansiedade e incerteza. A construção da resiliência pode assumir muitas formas produtivas, incluindo:

- Sair com amigos ou fazer novos. Às vezes, quando as pessoas estão sofrendo, elas se isolam, mas o apoio social pode ser um recurso importante.

- Ajudar os outros pode ajudar as crianças a se sentirem fortalecidas. Peça ajuda com uma tarefa que elas possam dominar ou envolva-as em trabalho voluntário adequado à idade.
- Desenvolver e manter a rotina pode proporcionar uma fonte de conforto nos momentos bons e nos momentos difíceis, quando muitas coisas podem ser desconhecidas ou fora de controle.
- Ensinar-lhes os princípios do autocuidado e maneiras de praticá-lo, como comer alimentos nutritivos, movimentar-se e descansar, também ajuda a desenvolver força e resistência emocional, mental e física.

## Dê-lhes motivos para ter esperança

É importante capacitar as crianças e ajudá-las a lembrar que já lidaram com dificuldades no passado, e que essas dificuldades as ajudaram a construir a força necessária para enfrentar novos desafios, mesmo os mais difíceis. Ajude as crianças sob a sua responsabilidade a confiarem em si mesmas para resolver problemas e tomar decisões adequadas, seja por meio de jogos de interpretação ou conversas sobre cenários, reações e escolhas possíveis.

Além disso, tente encontrar motivos para ser otimista. Um número crescente de pesquisas mostra que o pensamento positivo está ligado a uma saúde melhor, provavelmente porque os sentimentos positivos ajudam a reduzir o estresse. Por exemplo, considere ajudar a criança a refletir sobre as experiências positivas que ela teve como uma forma de lembrá-la de que coisas boas aconteceram e continuarão acontecendo. Reconhecer até mesmo pequenos sinais de mudança positiva pode ajudar a nutrir a esperança de que as coisas podem melhorar.



### Suporte crítico quando você precisar

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

#### Fontes

1. American Psychological Association. Talking to kids about the war in Ukraine: Psychologists offer strategies for discussing the conflict in age-appropriate ways with children and teens. [apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine](https://apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine). Acessado em 26 de abril de 2022.
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Talking to children about the war in Ukraine: 15 tips for parents. [aacap.org/App\\_Themes/AACAP/Docs/latest\\_news/2022/Talking\\_to\\_Kids\\_about\\_Ukraine-Tipsheet.pdf](https://aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf). Acessado em 26 de abril de 2022.
3. Healthychildren.org. How to talk with your child about the war in Ukraine. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx](https://healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx). Acessado em 26 de abril de 2022.
4. Healthychildren.org. Effects of deployment on children & families. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx](https://healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx). Acessado em 26 de abril de 2022.
5. Council of Europe. Psychological first aid for Ukrainian people. [coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people](https://coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people). Acessado em 26 de abril de 2022.
6. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. [apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers](https://apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers). Acessado em 27 de abril de 2022.
7. Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950](https://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950). Acessado em 27 de abril de 2022.
8. Johns Hopkins Medicine. The power of positive thinking. [hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking](https://hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking). Acessado em 27 de abril de 2022.



**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.