

Riverside Trauma Center

Conversa sobre acontecimentos traumáticos com os seus filhos

Escute os seus filhos: Pergunte o que eles ouviram sobre o acontecimento traumático. O que eles acham que aconteceu? Deixe-os contarem com suas próprias palavras e responda suas perguntas de acordo com o nível adequado para a idade deles. Não considere que você sabe o que eles estão sentindo ou quais serão as suas perguntas. A maneira mais fácil de ter esta conversa pode ser enquanto estão desenhando ou passeando de carro com você. Detalhes óbvios para adultos podem não ser para as crianças. Por exemplo, uma criança pode ver um tiroteio na televisão e acreditar que aconteceu em seu bairro, não a centenas de quilômetros de distância. Além disso, não é incomum que crianças pequenas repitam constantemente o que viram ou ouviram para ajudá-las a processar o que aconteceu. Seja verdadeiro, mas não dê mais informação do que elas conseguem lidar de acordo com a sua idade.

Foque na segurança: Depois de entender a percepção que as crianças têm desse acontecimento traumático, esclareça que você as manterá seguras. Mostre que os adultos estão se esforçando para garantir que eles vão ficar seguros. Pode-se garantir às crianças em idade escolar que com certeza o atirador ou pessoas responsáveis por esta tragédia morreram ou foram presos e não apresentam perigo para os seus filho ou para a escola deles.

Preste atenção nas suas próprias reações: Seus filhos vão te observar cuidadosamente, seguindo o seu exemplo. Se você conseguir lidar com a sua ansiedade em relação ao acontecimento traumático, seus filhos ficarão tranquilizados com maior facilidade.

Monitore o acesso da criança à mídia: Ajudará se crianças pequenas não assistirem reportagens ou verem a primeira página do jornal. Crianças pequenas que assistem a um acontecimento traumático no jornal podem pensar que o acontecimento ainda está acontecendo ou está acontecendo novamente.

Observe alterações de comportamento: Através de seu comportamento, seus filhos podem te mostrar que ainda estão sofrendo com o que viram ou ouviram. Eles podem ter queixas somáticas ou comportamentos regressivos, incluindo muitas vezes pesadelos, insônia, querer dormir na sua cama ou fazer xixi na cama. Podem sentir que são culpados de alguma forma e precisam ser tranquilizados de que não são os responsáveis.

Mantenha suas rotinas: Manter a estrutura de suas atividades diárias, como refeições, rituais antes de dormir, etc. reduz a ansiedade e ajuda as crianças a se sentirem mais em controle, permitindo que saibam o que esperar.

Mantenha a porta aberta: Incentive seus filhos a te procurarem para quaisquer perguntas ou preocupações, e não acredite que as perguntas vão parar depois de alguns dias ou mesmo semanas. Faça com que percebam que seus medos e dúvidas são normais e você sempre terá tempo para eles. Lembre-os que todas as perguntas são bem-vindas.

Considere este um momento de aprendizado: Para crianças mais velhas, este acontecimento traumático pode levar a uma discussão sobre as maneiras que podem ajudar outros que tenham sofrido uma tragédia. Você pode ainda perguntar-lhes se eles sabem como se manterem seguros quando estão longe de casa. Acontecimentos traumáticos nos fazem sentir como se perdêssemos o controle, então qualquer atividade construtiva a que nos dediquemos e que nos faça sentir no controle nos ajudará a sentir menos vulneráveis.