

COMO AJUDAR CRIANÇAS E ADOLESCENTES VÍTIMAS DE GUERRAS



UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI



Abaixo estão algumas maneiras pelas quais os adultos podem ajudar crianças e adolescentes vítimas de guerras a entender e lidar com suas emoções.

QUAL O IMPACTO PSICOLÓGICO DAS GUERRAS?

As guerras podem ter um impacto traumático no bem-estar das crianças e dos adolescentes. As vítimas de guerras podem apresentar sintomas físicos (por exemplo, dor de cabeça, cansaço, perda de apetite), chorar, sentir ansiedade, agitação, depressão, irritabilidade, culpa (por exemplo, por ter sobrevivido), confusão, sofrer de insônia, ter pesadelos, ser incapaz de agir, evitar falar, regredir a comportamentos infantis (por exemplo, chupar o dedo).

Lembre-se que estas são reações normais a eventos anormais!

QUAIS EMOÇÕES AS VÍTIMAS DE GUERRA PODEM SENTIR?

Elas podem sentir emoções como...



MEDO



TRISTEZA



RAIVA

COMO VOCÊ PODE AJUDAR CRIANÇAS E ADOLESCENTES A LIDAR COM MEDO, TRISTEZA E RAIVA?

BUSCA DE SOLUÇÕES

Tome medidas para ajudar a resolver o problema

- Certifique-se de que as necessidades básicas sejam atendidas (por exemplo, abrigo, alimentação, água, serviços de higiene).
- Proteger de mais danos físicos e psicológicos.
- Saiba que é sempre possível fazer algo.
- Procure sempre ser compreensivo.

Converse sobre fatos

- Ajude-os a entender a situação.
- Forneça informações claras e apropriadas à idade.
- Não faça falsas promessas e não invente coisas que você não conhece.
- Use um tom de voz calmo quando fornecer informações.

BUSQUE E DÊ APOIO

Entenda e expresse suas emoções

- Assegure-os de que o que eles sentem é normal.
- Encoraje-os a expressarem suas emoções (por exemplo, falar, desenhar, escrever).
- Pergunte: "O que te ajuda a se sentir melhor?".
- Evite conselhos inúteis, tais como: "Você não deve se sentir assim" ou "Sua dor passará rapidamente".

Receba e dê ajuda

- Ofereça assistência e suporte práticos sem ser intrusivo.
- Respeite as diferenças de cultura, idade, gênero.
- Não os obrigue a falar e aceite o silêncio.
- Procure reunir crianças e adolescentes com suas famílias ou com quem possa cuidar deles.

ENTENDA O QUE É IMPORTANTE

Reserve um tempo para se concentrar em outras coisas

- Ajude-os a pensar sobre temas positivos.
- Sugira atividades relaxantes (por exemplo, caminhar, cantar, brincar).
- Sugira que os adolescentes envolvam as crianças mais novas em atividades de lazer.
- Organizar atividades escolares e educativas.

Adaptação

- Identificar as necessidades mais urgentes.
- Descubra o que é mais importante para cada pessoa naquele momento.
- Respeite o direito de cada um de tomar suas próprias decisões.
- Não julgue nada sobre nenhuma atividade ou sentimento.

Queremos que sintam emoções como...



RELAXAMENTO

SATISFAÇÃO

ESPERANÇA

COMO UM AJUDANTE ADULTO, LEMBRE-SE:

Descanse e cuide-se.

Aceite o que você pode fazer e o que não pode fazer.

Não pense/aja como se você tivesse que resolver os problemas de todos para eles.

Contacte os serviços de apoio se as crianças e adolescentes forem perturbados por um período prolongado.

Há muitas maneiras de lidar com o medo, a tristeza e a raiva: podemos encontrar maneiras que funcionem para nós e inventar novas!

Consulte o link a seguir para acessar outras iniciativas e recursos úteis: <https://www.hemot.eu/risorse-querre/>

Referência:
• National Child Traumatic Stress Network, & National Centre for Post-Traumatic Stress Disorder (2006). *Psychological first aid. Field operation guide* (II ed.). NCTSN, NCPTSD.
• World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO.

Created by D. Raccanello, E. Rocca, G. Vicentini, C. Lonardi, & R. Burro
Centre of Research in Psychology HEMOT® (Helmet for EMOTions, www.hemot.eu), Department of Human Sciences, University of Verona
Illustrated by E. Ferrari – Portuguese version edited by Denilson da Silva Bezerra



HEMOT®
Helmet for EMOTions