



# O que fazer com seus filhos nessas situações?



Quando as pessoas ao redor agem de maneira calma e calorosa, o nervosismo passa, a sensação de segurança volta e as pessoas ficam bem.

## Falta de apetite

Apenas deixe comer e beber o que puder na hora, sem exagerar. Lembre seu filho de beber bastante água mesmo quando não tiver apetite.

## Se culpar

As vezes as pessoas pensam "A culpa foi minha, por isso aconteceu aquilo". Explique claramente o fato de que foi um fenômeno natural, depois reconheça e elogie seus esforços e pontos positivos.

## Trate-os como crianças

Interaja com eles da mesma maneira que faria normalmente, então reserve algum tempo para interagir com eles. Ao mimar o seu filho, o psicológico dele se estabiliza e sua energia se recuperará gradualmente.

## Repita a história do desastre

Quando os adultos ouvem a mesma história repetidas vezes, eles tendem a se sentir mal e a dizer-lhes para esquece-la, mas ouvi-la com calma pode curar as feridas emocionais das crianças. Por favor, aceite os sentimentos do seu filho encorajando-o a falar bastante do desastre, como: "Dói lembrar de algo doloroso".

## Me preocupa a forma como a reação ao estresse se manifesta diferentemente das outras pessoas.

De vez em quando sentimos que algo está errado, pois o tipo ou grau de nossas reações são diferentes das outras pessoas. explique aos seus filhos que: "É claro cada pessoa é diferente uma da outra De qualquer forma, não vai durar muito." Se o desconforto persistir por mais de um mês, consulte um especialista.

## Não consegue dormir e acorda no meio da noite

No caso de crianças pequenas, ao invés de brigar coloque-as para dormir junto a você, também seria bom deixar o quarto um pouco mais claro. Caso este cenário de insônia dure mais de uma semana se dirija à instituição de saúde mais próxima.

## Reclamar de desconforto físico

Mesmo que seja por apenas um curto período de tempo, é possível aliviar as dores administrando tratamento para aliviar a dor, ouvindo a conversa, dando a sensação de segurança, de que está protegido. Também é importante consultar uma instituição médica, se necessário.

## Quando está brincando demais ou fingindo que nada aconteceu

Em ambos os casos, a mente da criança não consegue aceitar totalmente a situação, mas ela está fazendo o possível para fazer algo a respeito. Por favor, vigie-os e diga coisas como "Deve ter sido difícil". Encoraje a pensar e falar sobre seus problemas perguntando sobre seus sentimentos e acontecimentos.

## Simular desastres

Embora possa parecer inescrupuloso, a mente das crianças podem ser preparadas através de brincadeira de simulação. Em vez reprimir seu filho, diga algo que estimule a falar sobre sentimentos, como: "Você ficou chocada com o grande terremoto e deve ter sido difícil". No entanto, se o seu filho parece estar passando por momentos difíceis, mas você não consegue parar de brincar, pode ser uma boa ideia dizer algo que reflita os sentimentos dele e convidá-lo a brincar de uma maneira diferente.

**Um ponto** Quando crianças veem muitas imagens de desastres na TV e em outras mídias, ficam ainda mais ansiosas. Seria uma boa ideia que as crianças utilizassem o tempo da hora das notícias como tempo de brincadeira sempre que possível.

