

Corona vírus #Covid-19: Como podem os adultos apoiar as crianças a lidar com o desconfinamento

A pandemia provocada pelo vírus SARS-CoV-2, vulgarmente conhecido por Covid-19, tem levado a várias mudanças nos últimos meses, que alteraram diversas dimensões das vidas de adultos e crianças¹.

As crianças podem ter sentido a sua segurança física em causa e, por isso, podem ter preocupações sobre se o desconfinamento é seguro, como serão cumpridas as medidas de distanciamento social, de utilização de máscara ou higienização. Mas esta situação colocou em causa também a segurança emocional das crianças. O medo e a ansiedade podem, por vezes, assobrá-las, com o receio de serem contaminadas com um vírus que não se vê e é potencialmente mortal, ou de que isso aconteça aos seus pais, familiares ou cuidadores. Nesta sequência, as crianças podem mostrar-se irritadas, com choro fácil, agressivas ou desligadas. A ânsia de que tudo volte à normalidade, pode trazer-lhes ainda mais angústia. Nesse sentido, os adultos cuidadores têm um papel importante na adaptação a uma nova rotina e realidade.

O que podem fazer os adultos cuidadores?

Modelagem de comportamentos e reconhecimento de sentimentos

Os adultos têm um papel fundamental na modelagem de comportamentos e emoções que esperam observar nas crianças. Por esse motivo, é importante que, antes de mais, identifiquem em si próprios receios e angústias relacionados com o período de desconfinamento. Quanto melhor os adultos lidarem com estes sentimentos, melhor poderão apoiar as crianças no regresso à escola e no retomar de outras rotinas.

Para além disso, é essencial que reconheçam que os meses de confinamento podem ter sido muito especiais para as crianças, pelos momentos positivos que se partilharam em família. Este reconhecimento pode ajudar a criança a identificar sentimentos de tristeza que possam emergir nesta fase e que podem interferir no desconfinamento.

Contudo, este período também pode ter sido muito desafiante: com as tarefas escolares, domésticas e, nalguns casos, também profissionais. Para outras, contudo, podem ter existido experiências angustiantes, resultantes da interrupção de contactos presenciais com a sua família e amigos ou experiências assustadoras resultantes da insegurança financeira, falta de alimentos, hostilidade ou violência familiar. Estas experiências podem ter impacto na sua resposta ao desconfinamento e, por isso, os adultos necessitam de responder com paciência, tolerância e empatia.

Transmissão de segurança

Algumas crianças podem sentir necessidade de reforço da sua segurança física e emocional. Por isso, os adultos podem conversar e refletir sobre estratégias de segurança individual e coletiva em período de desconfinamento. Estas estratégias incluem a normalização de comportamentos: como usar máscara nos transportes públicos, desinfetar as mãos regularmente e manter distanciamento físico, sempre que possível.

¹ Neste documento usamos o termo “Criança” de acordo com a Convenção Sobre os Direitos da Criança, ou seja, contemplando todas as crianças entre os 0 e os 18 anos.

Ao nível emocional, depois de um longo período sem se separar dos cuidadores, é normal que as crianças experimentem ansiedade de separação. Os adultos podem antecipar a demonstração de comportamentos de choro, instabilidade ou até agressividade, validar receios e angústias e preparar as crianças para a separação (inicialmente por períodos curtos que podem ir alargando).

Garantia de oportunidades

Face a algumas reservas que as crianças possam evidenciar, os adultos podem refletir com elas acerca dos aspetos positivos do desconfinamento, salientando as oportunidades para crescer e para se divertir. Estas oportunidades podem passar por fazer uma refeição fora, ir à praia, andar de carro/patins/bicicleta, estar com amigos ou outras pessoas com significado, brincar ou fazer atividades em conjunto. Esta reflexão pode, ainda, basear-se nas experiências e memórias positivas e de sucesso das crianças, para melhor combater esses medos ou reservas, ou seja, o adulto pode ajudar a criança a relembrar experiências de lazer e contacto com amigos ou outras figuras importantes, como meio para ilustrar experiências de prazer que podem agora ser retomadas.

- D** desconstruir medos irrealistas, não naturais e ameaçadores.
- E** ncorajar as crianças a experimentarem de novo algumas atividades.
- S** entir compaixão e empatia pelos sentimentos das crianças e dos outros cuidadores.
- C** ompreender que as crianças têm ritmos próprios de adaptação.
- O** ferecer às crianças oportunidades e ideias, alternativas às brincadeiras de interior.
- N** aturalizar alguns medos reais e dar ferramentas e estratégias para lidar com esses medos.
- F** ixar claramente os limites para as crianças sentirem mais segurança.
- I** ncentivar as crianças a socializar, respeitando as estratégias de segurança.
- N** ão desperdiçar oportunidades de desenvolvimento, estimulação e aprendizagem.
- A** poiar os outros cuidadores neste processo de desconfinamento.
- R** espeitar cada criança e os seus direitos.

... COM EMPATIA E SEGURANÇA AFETIVA



Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPJ)

Praça de Londres, n.º 2 – 2.º, 1049-056 Lisboa

Tel. (+351) 300 509 717 | 300 509 738

E-mail: cnpdpcj.presidencia@cnpdpcj.pt

Linha Crianças em Perigo:

96 123 11 11

www.cnpdpcj.gov.pt

www.facebook.com/CNPDPJ

www.instagram.com/cnpdpcj

Referências

Child Protection Hub for South East Europe, 2020. *RESTORing safe and healthy schools in the midst of the crisis*. Retirado de <https://childhub.org/en/child-protection-multimedia-resources/restoring-safe-and-healthy-schools-midst-crisis-document>

Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2020. *Desconfinamento - Regressar a (algumas) Rotinas Habituais: Recomendações para Pais e Professores*. Retirado de https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_desconfinamento_pais.pdf