

## Recursos para Famílias Enlutadas

Como uma comunidade escolar, estamos extremamente tristes com a morte de um estudante da Talbot, a EBA. Nos próximos dias e semanas, a sua criança pode estar a tentar processar ou compreender tal notícia, o que pode levá-la a ter comportamentos diferentes daqueles que ela normalmente exibe. As reações emocionais dos alunos podem estar diretamente relacionadas com a perda desse seu colega e podem eventualmente, trazer ao de cima eventos traumáticos anteriores. Caso alguma das vossas crianças demonstre preocupações a respeito desse incidente não existe em contactar um administrador ou conselheiro na escola do seu aluno.

Estarão presentes na Talbot School conselheiros especializados em lidar com situações deste tipo. Hoje, 18 de Julho, Sexta-Feira, 20 de Julho, das 8:00 12:00.

### **Sinais Típicos de estudantes passando pelo processo de perda:**

- Mostrar uma diminuição na motivação ou desempenho escolar
- Ter dificuldade a prender o novo material
- Torne-se mais irritável
- Tornar-se mais isolado
- Torne-se mais ansioso ou deprimido
- Tornar-se mais propenso a se envolver em comportamentos de risco, como abuso de substâncias, promiscuidade, direção imprudente e tentativas de suicídio em adolescentes
- Uma obsessão com o caso

### **10 Maneiras de Ajudar uma Criança a Travessar um Período de Perda**

1. **Cuide de você** - Exercite-se, faça refeições bem balanceadas, atenha-se às rotinas regulares e procure ajuda de outras pessoas. Essas atividades podem ser difíceis quando você está de luto, mas cuidar de si mesmo é bastante importante. As crianças afetadas por este tipo de situação têm melhor desempenho quando têm um adulto saudável, prestando apoio e compreensão a elas.

**2. Seja honesto com o seu filho** - Discuta o evento trágico com o seu filho de uma maneira simples, direta e apropriada à idade. Seja honesto e compartilhe informações claras e precisas sobre o que aconteceu. As crianças precisam ouvir a verdade de alguém que amam.

3. Escute - Ouça seu filho compartilhar sua história sobre o que aconteceu. Deixe-os fazer perguntas e responder às perguntas deles da melhor maneira possível. Não hesite a dizer: "Eu não sei".

**4. Reconheça a dor do seu filho** - reconheça que seu filho está enlutado. Tenha cuidado para não impor a sua dor ao seu filho, mas permita que ele sofra da sua maneira própria. É normal que as crianças sintam uma série de emoções, incluindo tristeza, raiva, frustração e medo. Também é normal que as crianças entrem e saiam das reações de luto, às vezes ficando muito perturbadas ou ficando com raiva facilmente e, em outras ocasiões, brincando como se nada tivesse acontecido. Se você não tem certeza de como o luto está impactando seu filho, passe tempo com ele brincando, pintando, desenhando ou compartilhando histórias. Muitas vezes as crianças lhe darão pistas sobre o sofrimento delas através dessas atividades.

**5. Compartilhar** - Conte ao seu filho histórias sobre sua própria vida. Momentos em que você estava com medo, triste ou com raiva. Diga-lhes como lidou com essas situações e o que você aprendeu. As crianças adoram ouvir histórias sobre os adultos em suas vidas e quando esses adultos eram crianças. Compartilhar histórias ajuda a criança a normalizar o que está sentindo.

**6. Seja criativo** - dê ao seu filho uma saída criativa para expressar sentimentos. Isso pode ser feito através de desenho, escrita, artesanato, ouvir música ou jogar jogos.

**7. Mantenha expectativas claras** - Mantenha regras e limites consistentes. As crianças ganham segurança quando sabem o que se espera delas. As crianças costumam usar a dor como uma desculpa para um comportamento inadequado. Embora você deva sempre reconhecer a dor que seu filho está sentindo, você também deve ensiná-lo a ser responsável por suas escolhas apesar de como se sintam no momento.

8. **Tranquilize seu filho** - Lembre ao seu filho que ele ou ela é amado e que você está lá para ele ou ela. Após a morte de uma pessoa em sua vida, a sensação de segurança de uma criança pode ser abalada. As crianças muitas vezes temem que você ou outras pessoas em sua vida possam morrer. Embora você não possa prometer que você ou outras pessoas não morrerão, você pode informar seu filho sobre o plano se tal evento ocorrer.

9. **Crie rituais e novas tradições familiares** - Os rituais podem dar à sua família maneiras tangíveis de reconhecer sua dor e honrar a memória daqueles que morreram. Acender velas, reconhecer ocasiões especiais, compartilhar histórias sobre aqueles que morreram ou voluntariar-se com uma instituição de caridade local com família são algumas das maneiras pelas quais você pode incorporar novas tradições ou rituais.

10. **Seja paciente** - Você e seu filho estão sofrendo e as partes mais intensas do luto muitas vezes levam mais tempo do que poderíamos desejar. O luto também nos muda de muitas maneiras. Portanto, seja paciente enquanto você e seu filho experimentam essa grande tristeza. Uma criança muitas vezes precisa voltar aos mesmos detalhes e perguntas. Pacientemente passe tempo com seu filho enquanto ele (e você) cresce, muda e continua a construir sua (sua) história de vida.

Origem: <https://childrengrieve.org/>

### **Recursos**

<http://childgrief.org/teenspage.htm>

<http://www.childrengrieve.org/>

<http://www.dougy.org/grief-resources/>

<http://www.whatsyourgrief.com/>

<http://www.hopeforthebrokenhearted.com/grief-resources-for-teens/>