



Como conversar com crianças sobre as ameaças e ataques em escolas

O assunto é delicado, mas é justamente por esse motivo que uma conversa honesta e cuidadosa com as crianças é necessária. Elas provavelmente já estão falando entre si, fantasiando situações (sozinhas ou com os pares) e passando por angústias que não conseguem nem mesmo colocar em palavras. Por isso, conversar de forma aberta e ouvir o que elas têm a dizer fará toda a diferença.

Mas como conduzir essa conversa? Primeiramente, é importante que você reconheça as suas próprias reações emocionais aos eventos. Isso é uma forma de cuidado não só consigo mesmo mas também com a criança, pois a forma como você estiver poderá influenciar a resposta emocional dela. Portanto, antes demais nada tente perceber e acolher o seu estado emocional.



Refleta sobre que mensagem você quer passar adiante. Pense na quantidade de informações que deve ser incluída na conversa e na adaptação para a idade da criança. É importante também pensar em incluir em suas falas mensagens de acolhimento e de segurança.

Lembre que essa conversa não precisa ser apenas informativa dos ocorridos. Você pode aproveitar para planejar e introduzir nesse momento um bate papo sobre valores importantes para a sua família e para a convivência em sociedade, como resiliência, empatia, segurança, responsabilidade, respeito às diferenças, a importância do diálogo e sobre formas não violentas de lidar com conflitos, raiva ou frustrações.



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



TECNOLOGIA
SAÚDE MENTAL
SUICIDOLOGIA



Separamos algumas dicas sobre como abordar o tema:

1

Comece perguntando aos seus filhos o que eles já sabem: antes de começar a falar, pergunte se eles ouviram algo sobre ataques na escola. Isso ajudará você a entender o quanto eles sabem e o quanto precisam saber, além de fornecer uma oportunidade para você corrigir qualquer desinformação que eles possam ter ouvido.

3

Use uma linguagem apropriada para a idade e desenvolvimento da criança: evite usar termos técnicos ou linguagem complicada que possam confundi-la ou assustá-la. As crianças mais novas podem não precisar de tantos detalhes, enquanto as mais velhas podem ter mais dúvidas e preocupações.

2

Acolha e ajude na identificação e nomeação dos seus sentimentos: pergunte como a criança está se sentindo e permita que ela expresse seus sentimentos sobre o evento, sejam eles sentimentos de medo, tristeza ou confusão. Ouça-a sem julgamentos e deixe-a saber que é normal se sentir do jeito que ela está se sentindo.

4

Seja honesto, mas não assustador: responda às perguntas da criança, mas não a assuste com detalhes gráficos ou informações desnecessárias: por exemplo: caso a criança pergunte, você pode dizer “sim, tiveram pessoas que morreram”, mas não há necessidade em descrever explicitamente o que aconteceu. Tranquelize-a que esses eventos são raros e que há pessoas trabalhando para mantê-la segura. Faça de tudo para evitar que seu filho tenha acesso a imagens ou notícias sensacionalistas. Caso isso aconteça, tente contrapor com mensagens positivas de ações sendo realizadas para resolver o problema.



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



TECNOLOGIA
SAÚDE MENTAL
SUICIDOLOGIA



Separamos algumas dicas sobre como abordar o tema:

5

Dê às crianças um senso de controle: explique a elas que há medidas de segurança em vigor nas escolas e que há pessoas trabalhando para mantê-las seguras. Você pode contar o que está sendo feito na escola deles. Isso ajudará a dar-lhes um senso de controle e segurança. Saliente sempre que aumentar a presença de armas (em casa, na escola e em outros ambientes) não é a solução.

7

Mostre que você está ouvindo: certifique-se de que a criança sinta que está se sentindo ouvida e compreendida. Você pode usar frases como “essa situação toda também me deixou me sentindo muito mal, mas estou muito feliz que estamos podendo conversar sobre seus sentimentos agora”. Repita o que ela disse e responda às suas perguntas.

6

Incentive-as a falar: informe ao seu filho que, se ouvir ou ver algo que o deixe desconfortável, seja na escola ou na rede social, ele deve contar a um adulto de confiança, como um professor ou os responsáveis..

8

Não minimize seus medos ou diga a ela que "não há nada com o que se preocupar": em vez disso, acolha seus sentimentos e tranquilize-a de que a situação está sendo tratada.



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



TECNOLOGIA
SAÚDE MENTAL
SUICIDOLOGIA



Separamos algumas dicas sobre como abordar o tema:

9

Lembre-os de quem são seus protetores: explique que os pais, professores e outras pessoas em sua vida estão lá para protegê-los e mantê-los seguros – e que a escola é um local seguro.

10

Explique o que está sendo feito para prevenir futuros ataques: conte que as autoridades estão trabalhando e que há medidas de segurança sendo implementadas. Sempre importante lembrar: não coloque a presença de armas ou de pessoas armadas na escola como uma alternativa interessante. Isso passa para a criança a mensagem de que só com agressividade ela estará segura contra atos agressivos.

11

Converse com a criança, especialmente se ela já for mais velha, sobre os ambientes digitais que ela tem frequentado em redes sociais: Muitos desses ataques são alimentados e ovacionados em grupos online, os quais recrutam e atraem especialmente jovens que venham tendo questões na escola – sejam questões de rendimento escolar (notas), sejam questões sociais (exclusão e bullying). Entender o que o ataque causou na criança também é prevenir que ela seja alvo das tentativas de cooptação por parte de seus apoiadores.

12

Lembre-se de que essas conversas devem acontecer mais de uma vez: esteja disponível e verifique regularmente com seu filho como ele está se sentindo e se ele tem alguma dúvida ou preocupação.



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



TECNOLOGIA
SAÚDE MENTAL
SUICIDOLOGIA



E atenção:

Tudo bem se você não tiver todas as respostas ou ficar confuso em como responder. Você pode dizer coisas como “eu também não sei porque essa pessoa agiu dessa forma, mas tenho certeza de que isso nunca deve ser feito”. O importante é abrir esse canal de comunicação.



Caso a criança esteja muito nervosa, ansiosa, com problemas para comer ou dormir, pesadelos, dores somáticas que não passam mesmo após conversas, talvez seja o momento de procurar um profissional de saúde mental.

Caso precise fazer alguma denuncia de ameaças de ataques nas escolas: <https://www.gov.br/mj/pt-br/escolasegura>

Crimes de incitação à violência na Internet: www.denuncie.org.br

Em caso de **emergência** ou se não tiver todas as informações, entre em contato com o **190** ou delegacia de polícia mais próxima

Para mais materiais: www.vitaalere.com.br

Autoria: Dra Karen Scavacini, Ms Jessica Silva, Mariana Ros Stefani

Produção: Instituto Vita Alere – @vitaalere

Diagramação: Beatriz Góes

2023

Apoio:



mapa
saúde
mental.



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



TECNOLOGIA
SAÚDE MENTAL
SUICIDOLOGIA