

APRESENTAÇÃO

O material audiovisual, juntamente com este guia, propõe compartilhar orientações para que os adultos acompanhem as crianças em condições de vulnerabilidade, como resultado do excesso de chuvas e das perdas que esses fenômenos causam.

O objetivo desses recursos será sempre ajudá-las a se sentirem seguras, conectadas, calmas e esperançosas.

Acreditamos que o fornecimento de ferramentas práticas e estratégias de enfrentamento contribui significativamente para a resiliência e a recuperação da comunidade como um todo.



NOSSO FOCO É O CONHECIMENTO

Em uma situação como uma enchente, todos - adultos, crianças e adultos - são afetados por um longo período, com medo, insegurança ou tristeza. **Mas são especialmente as crianças que podem sentir isso de forma mais aguda e até mesmo vivenciar as consequências.**

As crianças ficam mais assustadas se os adultos ao seu redor estiverem fora de seu controle ou excessivamente assustados. **Esse não é o caso quando os adultos são calmos, tranquilizadores e reconfortantes.**

É importante que os adultos responsáveis pelas crianças em uma situação de emergência

- **Fornecer às crianças informações claras e adequadas à idade, que as ajudem a entender a situação e reduzam o medo e a incerteza.** A comunicação eficaz pode aumentar a confiança dos adultos no uso dos sistemas de emergência, ajudando-os a manter a calma e a agir com segurança durante uma crise, o que contribui para o bem-estar emocional e físico.



NOSSO FOCO É O CONHECIMENTO

- **Minimizar o perigo não traz paz de espírito, pois nos impede de desenvolver uma resposta emocional adequada e resiliente.** Isso leva à incapacidade de confrontar e validar totalmente a magnitude do risco, deixando as pessoas mais desprotegidas e com uma falsa sensação de segurança.
- **A escuta ativa ajuda a criar confiança.** Diante da mesma situação de desastre, não há uma reação única. A escuta ativa é uma forma de comunicação em que se evita presumir o que a pessoa quer dizer e se presta total atenção à mensagem que está sendo transmitida.



NOSSO FOCO É FAZER

Para lidar com essa situação de forma eficaz, precisamos priorizar algumas ações:

- **Conversa:** dê tempo e espaço para falar sobre o que as crianças estão sentindo. Esteja disponível para facilitar a expressão de medos e fantasias. Assegure-lhes que elas são amadas e que serão protegidas se algo ruim acontecer.
- **Desenhar, pintar ou encenar novamente:** as crianças, por meio de brincadeiras, tornam ativo o que estão sofrendo passivamente. É uma forma de administrar a própria ansiedade e desenvolver um senso de controle sobre um evento potencialmente traumático, da mesma forma que um adulto fala e compartilha sua experiência com os outros. Nesse sentido, algumas propostas possíveis poderiam ser “desenhar o rosto do medo”, montar e desmontar torres empilháveis ou promover jogos colaborativos e de interpretação de papéis que lhes permitam compartilhar experiências vividas durante a emergência, bem como suas emoções e sentimentos atuais, experiências e esperanças.



•**Rotinas:** mantenha uma rotina fornecendo uma estrutura que seja o mais previsível e consistente possível para proporcionar segurança e estabilidade emocional. As crianças vivem de ritmo e repetição. Quando um ritmo é repetido, não há adivinhação. Essa previsibilidade também ajuda a reduzir a ansiedade e os conflitos. Ir descansar ou comer em um determinado horário é uma maneira de se sentirem um pouco mais próximas da vida anterior à enchente.

•**Mantenha a calma e relaxe:** É útil praticar exercícios de relaxamento e de respiração abdominal. Para crianças menores, isso pode se tornar um jogo: a cada hora, você pode incentivá-las a desacelerar a respiração para acalmar a mente e o corpo.

•**Selecione as informações a serem transmitidas e ajude-as a processá-las:** algumas notícias não são adequadas para crianças. Ouvir ou ver notícias surpreendentes pode causar um choque adicional, portanto, as crianças e os adolescentes precisam ser ajudados a processar as notícias que recebem. Isso significa perguntar e conversar sobre o conteúdo da notícia, evitando posições extremas, como: não se envolver de forma alguma - pensar “isso nunca acontecerá” - ou sustentar que essa situação não pode ser superada porque é devastadora. Os adultos devem ajudá-los a expressar seus medos e, em seguida, lembrá-los de que a maioria das pessoas que passam por essas circunstâncias consegue reconstruir suas vidas.

Também é importante prestar atenção ao que eles recebem por meio das mídias sociais e das diferentes plataformas que usam em seus dispositivos móveis, que geralmente são a maior fonte de informações que eles consomem. Sem uma boa educação sobre a mídia, eles ficarão mais expostos a danos, manipulação e desconfiança. É uma boa oportunidade para demonstrar interesse em como eles recebem informações, como as internalizam e como as compartilham. Essa influência em rede condiciona seus relacionamentos e comportamentos.



**NOS CONCENTRAMOS EM NÓS MESMOS**

Embora pareçamos nos sentir da mesma forma, nem todos reagem da mesma maneira.

- **Os pais devem estar cientes de que a idade do filho influencia a maneira como ele reage ao desastre.** Por exemplo, aos quatro anos de idade, uma criança demonstrará preocupação ao querer dormir na cama dos pais, embora aos oito anos de idade ela possa tentar ficar em casa sem ir à escola, dizendo que não está bem. E, na adolescência, eles discutirão mais do que o normal em casa.
- **Quando o desastre foi próximo ou afetou diretamente uma família, as reações podem durar muito tempo após o evento e até mesmo continuar por anos.** Nesse caso, é aconselhável oferecer aconselhamento psicológico à criança ou ao adolescente imediatamente após o desastre para reduzir os efeitos negativos de longo prazo.
- **Essas situações são oportunidades para promover ações de resiliência.** Isso significa ensiná-los a enfrentar e superar as dificuldades de forma positiva e adaptativa, desenvolvendo a confiança em si mesmos e em suas habilidades. Ajudando-os a ver os desafios como oportunidades - para aprender e crescer - e modelando uma atitude positiva e perseverante em relação aos problemas.
- **A sociedade reage aos desastres.** É importante prestar atenção ao alarme social que pode afetar tanto as crianças quanto os adultos. Os jovens devem ser incentivados a participar e demonstrar interesse nas respostas da comunidade (por exemplo, por meio de ações de apoio e solidariedade, cerimônias etc.).



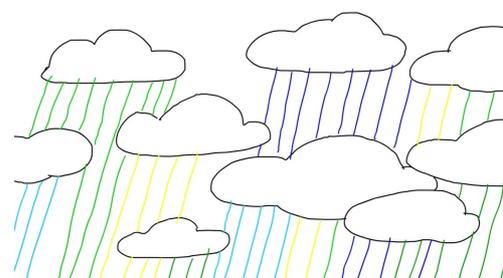
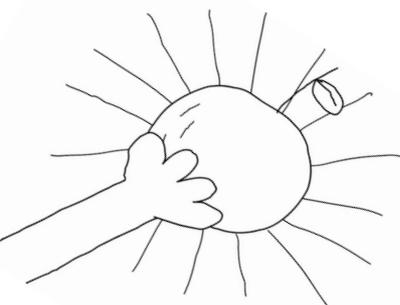
CONECTANDO MUNDOS

Sugestões finais para adultos responsáveis por crianças em desastres naturais:

- Todas as emoções são válidas e é bom compartilhá-las.
- Falar sobre o que aconteceu ajuda a superar o que você vivenciou, assim como receber apoio e conforto. Lembre-se de entrar em contato com as pessoas que você mais ama e em quem mais confia.
- Não tente resolver tudo ao mesmo tempo, procure aconselhamento e informações, reserve um tempo para refletir e tente resolver as dificuldades específicas e mais urgentes.
- Dê um passo de cada vez.
- Não continue com a vida como se nada tivesse acontecido: é necessário dar tempo a si mesmo para recuperar a segurança, a confiança e a esperança.

■ Para a elaboração desse material, foram coletadas contribuições das fontes que também são sugeridas como materiais complementares sugeridas como material complementar::

- UNICEF. Rearing Children's Lives. www.unicef.cl
- UNICEF. How to talk to children about disasters, emergencies and catastrophes (Como falar com as crianças sobre desastres, emergências e catástrofes). www.unicef.es
- UNICEF. Como se proteger em caso de enchentes.



ESCANEIE O QR PARA ACESSAR O
CONTEÚDO EDUCACIONAL DO
"CHUVA".