

VIOLÊNCIA CONTRA CRIANÇAS E COVID-19



ABRASCO

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SAÚDE COLETIVA

Violência contra crianças e Covid-19

Para a Organização Mundial da Saúde a Saúde, é *"um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade"*.

Como lidar com os filhos e evitar violência: criando rotinas

A Pandemia de COVID-19 trouxe com ela uma grande transformação na vida e nas rotinas familiares. Preocupação, medo, insegurança, estresse, sobrecarga doméstica. Sentimentos como raiva, angústia e tristeza são comuns. Com as crianças em casa podem surgir situações de conflito e os familiares podem agir de forma agressiva ou violenta com as crianças. Algumas dicas para ajudar a evitar essas situações em casa.

■ Conversa

As mudanças são difíceis para todos. As crianças podem não entender porque estão sem aulas, sem ver os amigos e os familiares. Converse e explique o que está acontecendo. Seja franco e não procure esconder a gravidade do momento e a importância dos cuidados com a higiene e a distância segura entre as pessoas, mas use uma linguagem adequada para a idade. Passe tranquilidade.

■ Rotina

Tente criar uma rotina para as crianças e adolescentes. Isso ajuda a transmitir uma sensação de segurança. Estabeleça períodos do dia para os estudos, brincadeiras, ajuda nas tarefas domésticas e interação com os amigos (através de aplicativos à distância).

■ Colaboração

Crianças com mais de 5 anos já podem ajudar com as tarefas domésticas. Isso ajuda a fazer com que se sintam úteis, valorizadas e integradas na dinâmica da família. Escolha tarefas adequadas para a idade, elogie e inclua igualmente meninos e meninas.

■ Brincadeiras e exercícios

Tire um tempo do seu dia para brincar com seu filho, sua filha ou a criança que você cuida. Isso ajuda a reforçar o vínculo entre vocês e a reduzir o estresse, além de te ajudar a desligar um pouco dos problemas. Façam alguma atividade

física juntos: dançar, e pular ajudam a gastar energia.

■ Tempo no celular

Não fiquem muito tempo no celular. Tente diversificar as atividades e estimule as crianças e adolescentes a fazerem o mesmo. Mas lembre que o celular e outros aparelhos eletrônicos permitem que eles se mantenham em contato com os amigos. Leve isso em consideração e tente definir um tempo razoável de permanência on-line. Cuide dos conteúdos vistos!!!

■ Divisão de responsabilidades

Se você tiver um companheiro ou companheira divida seu tempo e as tarefas domésticas. Os dois devem acompanhar e cuidar das crianças e da casa para evitar sobrecarga e sentimentos negativos. Cuide de sua relação, guarde um tempo para vocês, tentem conversar sobre assuntos não relacionados à rotina, reforcem interesses em comum.

■ Algumas dicas para evitar essas situações em casa

■ Respire fundo

- Antes de “explodir” pare e respire fundo com calma de 5 a 10 vezes. Isso pode parecer bobo, mas ajuda muito!

- Se for possível e se a idade da criança permitir, se afaste um pouco para se acalmar antes de reagir.

■ Analise

Analise se você está sendo justo e se aquela “consequência” que você irá aplicar é compatível com a idade e com o ato que se quer corrigir.

■ Preste atenção

Não fique com raiva dos filhos, dê chances para eles aprenderem as regras e comportamentos que sua família deseja. Preste atenção aos seus sentimentos e tente se conectar com suas emoções, você pode estar “descontando” neles suas angústias.

■ Dê uma chance

Antes de aplicar qualquer correção dê uma chance para que seu filho obedeça as ordens recebidas. Avise com tom de voz calmo e firme que aquele ato não será aceito por você e que haverá consequências na desobediência.

■ Elogie

Elogie as crianças. Os comportamentos positivos têm uma força incrível e na hora da desobediência você pode invocar essas qualidades (ex. mas você é tão justo e bom com seu irmão, como você não quer dividir seu brinquedo?)

■ Procure Apoio

Se você estiver se sentindo muito angustiado e sem condições de cuidar dos filhos peça ajuda. Procure apoio com seus amigos e familiares.

As crianças em casa o tempo todo, sem encontrar os amigos e sem “gastar energia”, podem ficar inquietas e agitadas. Irmãos, podem brigar ou começar uma brincadeira que acaba em gritaria, correria e muita bagunça. O que fazer para lidar com essas situações sem “explodir” com as crianças de forma agressiva? Com o excesso de tensão e preocupação podemos “descontar” nas crianças com gritos, xingamentos, humilhação, críticas excessivas e até mesmo usando castigos físicos ou inadequados para a idade.

Lembre-se:

As rotinas precisam ser flexíveis, pois um dia pode ser mais difícil que o outro. É muito importante que seus filhos participem das decisões, que suas opiniões sejam ouvidas e que você explique seu ponto de vista e o porquê das decisões tomadas.

Se você tem um companheiro ou companheira, divida as responsabilidades, peça ajuda.

Com essas medidas a convivência pode ficar mais fácil. Se puder, fique em casa e mantenha todos os cuidados para não contrair a Covid-19.

■ Autoras:

Claudia Leite de Moraes, Suely Deslandes, Maria Helena Hasselmann, Maria Fernanda e Peres Jane Kelly.

