



O que fazer com seus filhos nessas situações?



Quando as pessoas ao redor agem de maneira calma e calorosa, o nervosismo passa, a sensação de segurança volta e as pessoas ficam bem.

Falta de apetite

Apenas deixe comer e beber o que puder na hora, sem exagerar. Lembre seu filho de beber bastante água mesmo quando não tiver apetite.

Se culpar

As vezes as pessoas pensam "A culpa foi minha, por isso aconteceu aquilo". Explique claramente o fato de que foi um fenômeno natural, depois reconheça e elogie seus esforços e pontos positivos.

Trate-os como crianças

Interaja com eles da mesma maneira que faria normalmente, então reserve algum tempo para interagir com eles. Ao mimar o seu filho, o psicológico dele se estabiliza e sua energia se recupera gradualmente.

Repita a história do desastre

Quando os adultos ouvem a mesma história repetidas vezes, eles tendem a se sentir mal e a dizer-lhes para esquece-la, mas ouvi-la com calma pode curar as feridas emocionais das crianças. Por favor, aceite os sentimentos do seu filho encorajando-o a falar bastante do desastre, como: "Dói lembrar de algo doloroso".

Me preocupa a forma como a reação ao estresse se manifesta diferentemente das outras pessoas.

De vez em quando sentimos que algo está errado, pois o tipo ou grau de nossas reações são diferentes das outras pessoas. explique aos seus filhos que: "É claro cada pessoa é diferente uma da outra De qualquer forma, não vai durar muito." Se o desconforto persistir por mais de um mês, consulte um especialista.

Não consegue dormir e acorda no meio da noite

No caso de crianças pequenas, ao invés de brigar coloque-as para dormir junto a você, também seria bom deixar o quarto um pouco mais claro. Caso este cenário de insônia dure mais de uma semana se dirija à instituição de saúde mais próxima.

Reclamar de desconforto físico

Mesmo que seja por apenas um curto período de tempo, é possível aliviar as dores administrando tratamento para aliviar a dor, ouvindo a conversa, dando a sensação de segurança, de que está protegido. Também é importante consultar uma instituição médica, se necessário.

Quando está brincando demais ou fingindo que nada aconteceu

Em ambos os casos, a mente da criança não consegue aceitar totalmente a situação, mas ela está fazendo o possível para fazer algo a respeito. Por favor, vigie-os e diga coisas como "Deve ter sido difícil". Encoraje a pensar e falar sobre seus problemas perguntando sobre seus sentimentos e acontecimentos.

Simular desastres

Embora possa parecer inescrupuloso, a mente das crianças podem ser preparadas através de brincadeira de simulação. Em vez reprimir seu filho, diga algo que estimule a falar sobre sentimentos, como: "Você ficou chocada com o grande terremoto e deve ter sido difícil". No entanto, se o seu filho parece estar passando por momentos difíceis, mas você não consegue parar de brincar, pode ser uma boa ideia dizer algo que reflita os sentimentos dele e convidá-lo a brincar de uma maneira diferente.

Um ponto Quando crianças veem muitas imagens de desastres na TV e em outras mídias, ficam ainda mais ansiosas. Seria uma boa ideia que as crianças utilizassem o tempo da hora das notícias como tempo de brincadeira sempre que possível.

