



Como falar sobre situações de conflito com as crianças?

Guia para pais/cuidadores





Como falar sobre situações de conflito com as crianças?

Quando uma situação de conflito está na agenda mediática, pode gerar sentimentos desconfortáveis, como medo, tristeza, raiva e ansiedade, independentemente do lugar onde se vive. As crianças procuram sempre nos seus pais/cuidadores uma sensação de segurança e proteção – ainda mais em tempos de crise.

À medida que o mundo acompanha os conflitos atuais, muitos pais, cuidadores, professores e educadores questionam-se se devem abordar o assunto com as crianças e, se sim, como fazê-lo.

A resposta dependerá da idade da criança, da sua maturidade, grau de desenvolvimento, da probabilidade de ouvirem por outras fontes ou das suas experiências e relação familiar com o conflito.

Para crianças mais novas, com menos de 7 ou 8 anos, o assunto pode não ser abordado, caso não tenha impacto direto na sua vida. Contudo, se considerar que a criança pode ouvir falar sobre o tema por outras pessoas ou noutros contextos, pode ser importante que os pais/cuidadores sejam os primeiros a abordar estes temas com as crianças.

Com adolescentes, é importante que esteja disponível para ouvir e falar para que se sintam seguros e cresçam como cidadãos/ãs atentos/as, com pensamento crítico e responsáveis, com espírito democrático.

Se pretender falar com crianças/adolescentes, deve, primeiro, sentir-se preparado/a para o fazer. Tente estar informado/a.

Partilhamos aqui algumas dicas sobre como abordar o tema com crianças/adolescentes e dar-lhes apoio e segurança.



1

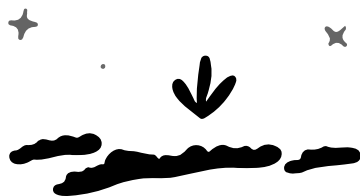
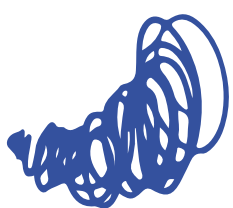
Descobrir o que sabem sobre o assunto e como se sentem

Um bom ponto de partida passa por perguntar à criança o que sabe sobre o assunto e como se está a sentir. A partir das suas palavras, poderá começar a compreender o que é que a criança ouviu ou sabe, e que conceções pode estar a construir.

- ▶ Escolha um momento e um local em que possa abordar o assunto com naturalidade e em que seja mais provável a criança sentir-se à vontade para falar livremente, como por exemplo, durante uma refeição familiar. Tente evitar falar sobre o tema momentos antes da criança se deitar.

- ▶ Ouvir pode ser mais importante do que falar.

- ▶ Algumas crianças podem saber pouco sobre o que está a acontecer e não estar interessadas em falar sobre o tema, mas outras podem estar preocupadas em silêncio. Com crianças mais novas, os desenhos, histórias e outras atividades podem ajudar a iniciar uma conversa.



1

Descobrir o que sabem sobre o assunto e como se sentem

- ▶ As crianças podem aceder às notícias de muitas formas, por isso, é importante verificar o que estão a ver e a escutar. Ajude-as a processar o momento e clarifique mal-entendidos ou informações imprecisas, que possam ter encontrado online, na televisão, na escola ou através de amigos.

- ▶ Uma sucessão constante de imagens e notícias perturbadoras pode provocar a sensação de que a crise está à nossa volta. As crianças mais novas podem não distinguir entre as imagens no ecrã e a sua própria realidade pessoal e podem acreditar que estão em perigo iminente, mesmo que o conflito esteja a acontecer a uma grande distância. As crianças mais velhas podem ter visto algo inquietante nas redes sociais e ficar assustadas com a forma como os acontecimentos podem escalar.



2

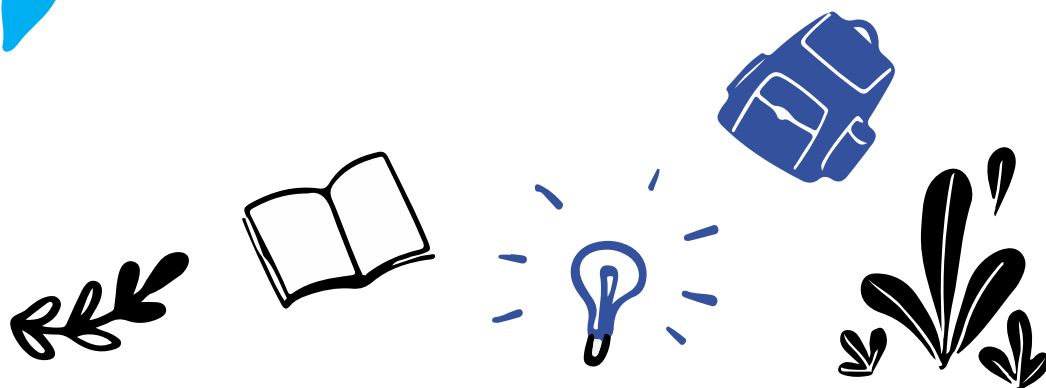
Falar com clareza e honestidade

Responda às perguntas de forma clara, real e ponderada. Têha em conta a idade da criança e que informação é que poderá compreender. A informação a partilhar deve ser limitada, sem pormenores.

- ▶ Oriente a conversa para o que considerar mais pertinente que a criança lembre ou sinta, como segurança e esperança. Tente demonstrar que há muitas pessoas que querem a paz e que tudo estão a fazer para que tal aconteça.

- ▶ É natural que também se sinta triste e preocupado/a com o que está a acontecer. Mas, lembre-se que as crianças seguem as pistas emocionais dos adultos, por isso, procure não partilhar em demasia com a criança quaisquer medos que tenha. Fale calmamente e tenha atenção à sua linguagem corporal, como por exemplo, as suas expressões faciais.

- ▶ Lembre-se que é normal não saber a resposta para todas as perguntas. Pode dizer que precisa de pesquisar ou, com crianças mais velhas, pode aproveitar o momento para procurarem as respostas em conjunto. Recorra a páginas na internet de organizações noticiosas confiáveis ou de organizações internacionais como a [UNICEF](#) e as [Nações Unidas](#). Explique que algumas informações disponíveis online não são rigorosas e que é importante procurar fontes fiáveis.



3

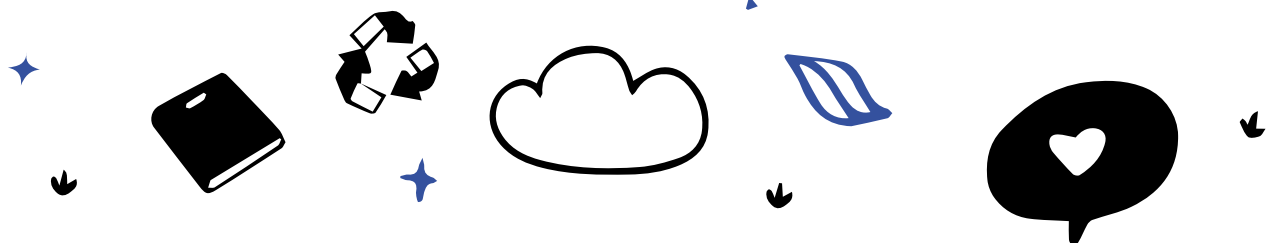
Apoiar e validar sentimentos

Fique atento/a a sinais de ansiedade, antes, durante e depois da conversa. A criança pode sentir medo ou estar confusa. Dê-lhe espaço para partilhar como se sente e mostre-lhe que a apoia. Relembre-a que se preocupa e que pode falar consigo ou com outro adulto de confiança sempre que precisar.

▶ É importante não minimizar ou ignorar as preocupações da criança. Se fizer uma pergunta que lhe possa parecer exagerada, tal como “Vamos todos morrer?”, tranquilize-a que isso não vai acontecer, mas procure também descobrir o que ouviu e como surgiu essa ideia. Se conseguir perceber a origem dessa preocupação, é mais provável que seja capaz de tranquilizar a criança.

▶ Esteja disponível. Mostre à criança que está a escutar, dedicando-lhe toda a sua atenção quando estiver a partilhar o que sente. Aceite e normalize o modo como a criança se sente e dê-lhe apoio. Reforce que estão seguros.

▶ Ao terminar a conversa, é importante certificar-se que a criança não fica num estado de angústia. Tente avaliar o nível de ansiedade da criança, observando a sua linguagem corporal, se está a utilizar o seu tom de voz habitual e reparando na sua respiração.



4

Continuar a acompanhar a situação

À medida que as notícias de conflitos persistem, procure continuar a falar com a criança para perceber como está a lidar com a situação. Tente perceber como é que se está a sentir ou se tem novas questões ou assuntos sobre os quais gostaria de falar consigo.

▶ Se a criança parece preocupada ou ansiosa com o que está a acontecer, mantenha a atenção a quaisquer mudanças no comportamento ou sentimentos, tais como, dores de estômago, dores de cabeça, pesadelos ou dificuldades em dormir.

▶ As crianças têm reações diferentes a acontecimentos adversos e alguns sinais de ansiedade podem não ser óbvios. Crianças mais novas podem tornar-se mais dependentes do que o habitual, enquanto que adolescentes podem manifestar uma profunda tristeza ou raiva. Muitas destas reações têm uma curta duração e são normais perante acontecimentos adversos. Se estas reações perdurarem por um período de tempo prolongado, a criança poderá precisar de apoio especializado.



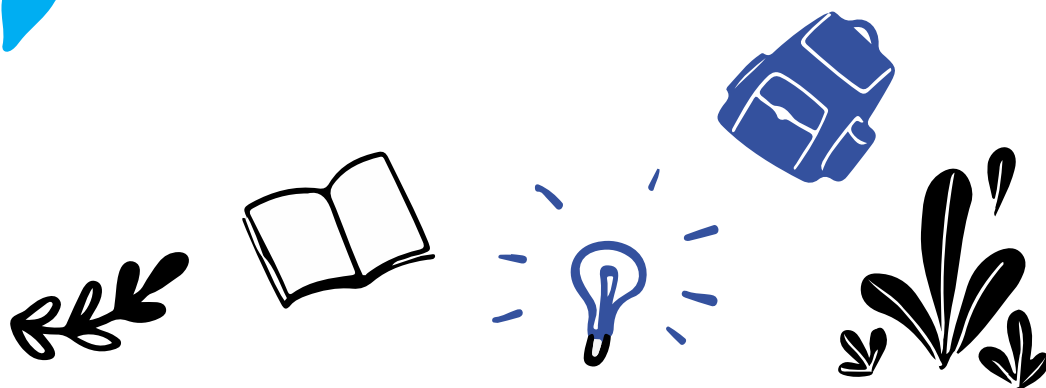
5

Estar atento/a às fontes de informação

As crianças estão expostas a informação sobre a situação de conflito. As fotografias na televisão ou nas redes sociais podem ser difíceis de processar. Se o/a perturba, poderá também perturbar as crianças. Considere limitar o tempo que assistem a televisão e ao sofrimento que é transmitido ou, até, desligar as notícias junto das crianças mais novas.

- ▶ Com adolescentes que usam as redes sociais, é importante ter atenção à informação a que estão expostos. Poderá limitar o uso de de telemóveis e computadores, aproveitando como uma oportunidade para conversar. Se partilharem informações que não lhe parecem verdadeiras, sugira que procurem a fonte. Dessa forma, está a incentivar o pensamento crítico. É importante que os pais/cuidadores possam apoiar as crianças a pensar criticamente sobre a origem da informação e o que pensam sobre o assunto.

- ▶ Tenha também em consideração a forma como fala sobre o conflito com outros adultos se as crianças estiverem a uma distância que lhes permita escutar.



6

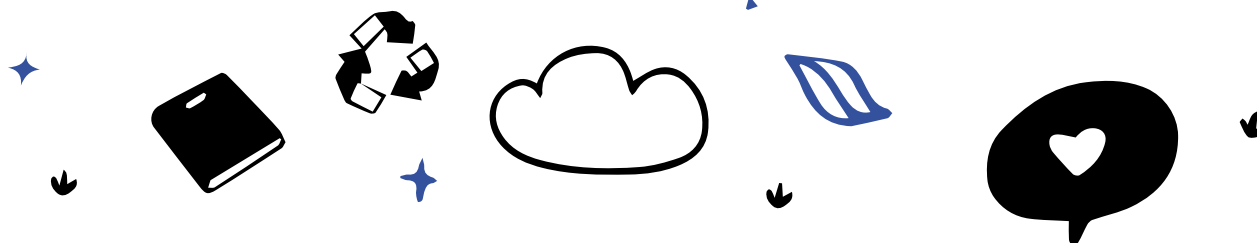
Focar nas pessoas que estão a ajudar

É importante para as crianças saberem que as pessoas estão a apoiar-se umas às outras através de atos de coragem e bondade. Procure histórias positivas, tais como os socorristas que ajudam as pessoas, ou jovens que apelam para a paz.

- ▶ Verifique se a criança gostaria de participar na realização de ações positivas. Talvez pudesse desenhar um cartaz ou escrever um poema para a paz, aderir a uma petição ou participar numa angariação de fundos local. A sensação de estar a fazer alguma coisa que possa ser útil, por mais pequena que seja, contribui para gerar conforto.



Explore: [Poemas para a paz elaborados por crianças de todo o mundo](#)



7

Educar para a paz

Reforce a importância do diálogo para resolver conflitos e lembre que a violência nunca deve ser a resposta. Valorize e incentive o respeito, a tolerância, a solidariedade e evite estereótipos e preconceitos.

▶ Frequentemente, os conflitos podem gerar preconceitos e discriminação, seja em relação a uma população ou a um país. Ao conversar com as crianças, evite rótulos, tais como “pessoas más” ou “maus/más” e, em vez disso, utilize esse momento como uma oportunidade para encorajar a compaixão, por exemplo, pelas famílias forçadas a fugir das suas casas.

▶ Certifique-se que as crianças não estão a sofrer ou a contribuir para o *bullying*. Se lhes chamaram nomes ou foram intimidadas na escola, encoraje-as a contar-lhe a si ou a outro adulto em quem confiem.

▶ Relembre as crianças que todos/as têm direito a estar seguros/as na escola e na sociedade. O *bullying* e a discriminação são sempre inaceitáveis e cada um/a de nós deve procurar ter atos de bondade no seu dia-a-dia e apoiarmo-nos.



8

Cuidar de si próprio/a

Poderá apoiar melhor as crianças se estiver a lidar com a situação de forma ajustada. As crianças vão perceber a forma como reage às notícias, por isso, ajuda-as saber que mantem a calma e o controlo. As crianças podem ser influenciadas pela forma como reage aos acontecimentos. Ter consciência das suas emoções ajuda a explicar de forma adequada a situação à idade da criança.

- ▶ Se se sentir ansioso/a ou perturbado/a, reserve tempo para si próprio/a e contacte outros familiares, amigos e pessoas de confiança. Tenha atenção à forma como está a consumir as notícias: procure identificar tempos-chave durante o dia para verificar o que está a acontecer, em vez de estar constantemente online. Tanto quanto possível, dedique algum tempo para fazer coisas que o/a ajudem a relaxar e a recuperar.

