



Suicídio, a baleia azul e saúde emocional: por que é importante falar de sentimentos com as crianças.

Sentir tristeza, raiva e desânimo são inevitáveis. Não dá para impedir que as crianças passem por isso, mas é possível ensiná-las a lidar com a dor.

“As doenças emocionais devem ser tratadas com o mesmo rigor que as doenças físicas”. Esse é o principal conselho de Robert Paris, presidente do Centro de Valorização da Vida (CVV), que atua há mais de 55 anos na prevenção do suicídio. Em termos mundiais, autoextermínio é a segunda causa de morte entre os jovens, só ultrapassado por acidentes de trânsito. No Brasil, acontecem 12 mil suicídios por ano – número ainda subestimado, de acordo com Paris. Sim, é chocante. Mas o principal é que a maioria dessas mortes poderia ser evitada.

Para isso, desde cedo, é preciso ensinar as crianças a desenvolver uma percepção aguçada sobre seus próprios sentimentos. Só assim é possível encontrar alternativas para lidar com a angústia e o sofrimento. É sobre isso que Paris conversou com a CRESCER:

Como explicar o que é suicídio para as crianças?

Primeiro, é preciso deixar claro para elas que coisas ruins acontecem na vida, não é só o suicídio. Pessoas morrem, ficam doentes. E é preciso saber que às vezes não é culpa de ninguém. Sempre usamos como metáfora um nevoeiro, para tentar explicar às crianças por que alguém tenta tirar a própria vida. Dizemos que, às vezes, tem gente que se sente tão mal que não enxerga direito a realidade, não há clareza. Fica tudo embaçado, como a névoa. Nessa situação, mesmo que se queira ir para frente, não é possível, a pessoa não consegue. Por conta disso, ela pode acabar fazendo coisas que não quer e, no limite, se matar. Suicídio não é uma alternativa, é uma falta de alternativa. É preciso explicar que essa pessoa não estava plenamente consciente do que estava fazendo. Isso é importantíssimo. Quando se perde o controle da saúde mental, a vontade é matar o sofrimento, mas a pessoa acaba se matando. Às vezes, as crianças entendem numa boa, às vezes, ficam reflexivas. Faça perguntas para checar se ela entendeu e lembre-se de que a criança se sente fortalecida quando aprende.

Muitas crianças ouviram falar do jogo da baleia azul e algumas questionaram os pais. Como reagir nessa situação?

Para começar, é preciso deixar claro que isso não é jogo, é um movimento criminoso que ganhou espaço. Se você encara como jogo, o jovem quer jogar, ele gosta de risco. Aqueles que estão um pouco mais fracos emocionalmente podem cair nessa cilada. Mas se a criança não falar, é melhor não trazer o assunto à tona. É mais importante cuidar do emocional dela. Isso merece mais atenção que a baleia azul. Minha neta veio me mostrar o jogo da baleia cor de rosa. Achei ótimo, já um antídoto para a baleia azul, porque está falando de alguma coisa positiva. Minha neta já entende o que o suicídio, já está atenta. Por isso, nos conta quando percebe que os colegas precisam de ajuda. Sempre a incentivamos a se aproximar da dor dos outros.

No CVV vocês recebem muitos pedidos de ajuda de crianças?

Não temos números oficiais, mas recebemos ligações de crianças de 10 a 14 anos. Às vezes, os pais pedem para falarmos com as crianças. Quando os filhos não se sentem bem, às vezes os pais não sabem bem como abordá-los. Quando a criança tem dor de garganta ou no joelho, é levada para um pediatra ou ortopedista. Quando os pais desconfiam de um abalo emocional, há muito mais dificuldade de se tratar e acham que, perguntando, podem piorar o problema. Isso não é verdade. Se não falamos do sentimento, não damos chance para o jovem mergulhar na própria dor e aprender alguma coisa com isso. Hoje o CVV tem um serviço de chat, especial para jovens, já que eles digitam mais do que falam. Mais de 70% das pessoas que nos procuram por ali são jovens. 50% deles falam abertamente em alguma ideia suicida.

Você diz que é preciso fazer uma alfabetização emocional. O que é exatamente esse conceito?

Trabalhamos em três frentes contra o suicídio: o tratamento, a prevenção e a promoção de saúde mental e emocional. A alfabetização emocional nada mais é do que ensinar seu filho, desde pequeno, habilidades sócio-emocionais, ensinando a falar abertamente sobre seus sentimentos. A criança tem que aprender desde pequena que ela pode se expressar. Ela tem que entender que sentir raiva, tristeza ou revolta é natural. O problema é o que você faz e a maneira como se comporta, quando é tomado por esses sentimentos. Quando os pais não fingem que o que a criança está sentindo não é real, eles a ajudam a desenvolver mecanismos internos para poder lidar com os sentimentos. As pessoas não se matam porque acontecem problemas na vida, mas porque não sabem lidar com eles. Por isso, pergunte sempre para criança como ela se sente. Deixe que ela fale, que aprenda a dar nome aos sentimentos. Ensine-a a reconhecer que às vezes os sentimentos são desagradáveis, mas ainda assim, são legítimos.

Como perceber que a criança está enfrentando algum tipo de problema emocional?

Crianças sempre dão sinais de que algo não vai bem. Fique atento se a criança disser que quer desistir de alguma coisa, se tinha um hobby e não quer mais ter, se fica irritada por um tempo prolongado. Uma mudança de hábitos alimentares, seja comer demais ou de menos, também é um alerta. Preste atenção também se seu filho evita certos lugares, se muda de amizades muitas vezes, se passa muito tempo trancada no quarto, imersa no computador, ou se só usa roupas compridas, com mangas longas. Essa é uma forma de esconder cortes e lesões. É comum que os adultos não deem atenção aos dilemas emocionais dos filhos por acharem que é "coisa de criança".

E esse é um caminho perigoso...

Com certeza. É o acolhimento que salva, que faz com que a criança se desenvolva e não se sinta sozinha. E o contrário também é verdadeiro. Quanto mais só, mais perdida e desamparada a criança fica, mais ela vai entrar em um nevoeiro perigoso. Mostre que você sabe ouvir qualquer coisa. Diga ao seu filho: “quero ouvir”, “eu quero te escutar”

5 pilares para o seu filho desenvolver inteligência emocional

Antes de mais nada, é preciso ter em mente que uma criança emocionalmente saudável não é aquela que não chora, tampouco se frustra ou se irrita, mas aquela que aprimora, constantemente, a compreensão sobre as próprias emoções, como explica o psicólogo Marcelo Mendes, da PUC-Campinas (SP).

A importância de lidar com a frustração

A habilidade de reconhecer os próprios sentimentos, compreender os dos outros e saber lidar com eles é o que a psicologia chama de inteligência emocional (QE) – e ela é tão importante quanto o quociente de inteligência (QI), porque confere a serenidade e o discernimento necessários para que as funções cognitivas trabalhem plenamente. Ou seja, de nada adianta seu filho ser um gênio se ele não souber lidar com as críticas, por exemplo. Veja cinco pontos-chave para desenvolver a QE no seu filho:

Vínculos afetivos e efetivos: Até os laços familiares exigem empenho e manutenção para se firmarem. Isso significa estar ao lado, acompanhar (e não apenas cobrar), achar o equilíbrio entre intenso e sereno. Mesmo ao mais ocupado dos pais, não pode faltar o momento de conversar, orientar, pegar na mão, olhar nos olhos e entender as angústias. Isso vai contribuir para que o seu filho se sinta seguro e saiba que pode contar com você.

Autoestima: Dizer, o tempo todo, que a criança é a mais linda do mundo não vale muito. Autoestima de verdade tem mais a ver com permitir que ela se sinta segura, arrisque-se mais e confie no próprio potencial, sem depender das opiniões alheias. O elogio é válido desde que seja pertinente. “Em vez de elogiar a capacidade, parabeneze o esforço. Aí, sim, a criança será motivada a sempre superar a si mesma.” Isso quer dizer que frases como “Parabéns, você conseguiu terminar a lição” são muito melhores do que “Como você é bom em matemática!”, diz a psicopedagoga Quézia Bombonato, da Associação Brasileira de Psicopedagogia (ABPp).

Resiliência: Está relacionada à capacidade de lidar com problemas e superar obstáculos. Uma revisão de estudos da Universidade da Pensilvânia (EUA) descobriu que equipes escolares preocupadas em ensinar resiliência e otimismo no dia a dia protegem as crianças contra a depressão, aumentam a satisfação com a vida e melhoram a aprendizagem. O exercício dessa habilidade depende da interação com o outro, ao fazer com que a criança entenda que nem sempre tudo vai acontecer como deseja. Às vezes, é preciso esperar, outras, é necessário ceder ou recuar.

Frustrações: Uma boa dose delas dá ao seu filho algo importante: choque de realidade. Não ganhar um brinquedo ou perder um jogo podem fazê-lo sofrer, mas são ótimos ensaios para as situações que precisará enfrentar mais para a frente, quando se deparar com um “não”. Saiba que ele vai se decepcionar e chorar. Mas também vai aprender. Além de dar a negativa, você precisa fazer com que ele entenda o porquê. Assim, vai adquirir uma consciência crítica e a proibição se traduzirá em aprendizado. E se vier a birra, ofereça apoio e afeto. Verbalize que ele

está chorando porque sente raiva ou está decepcionado, mas que tem de lidar com isso.

Brincadeira (muita!): Toda angústia ou receio que incomoda seu filho e ele não sabe expressar pode ser manifestado de forma espontânea no ato de brincar. É pela diversão, principalmente coletiva, que se desenvolve o senso de competência, de pertencimento, o controle da agressividade e o bem-estar. "O brincar e a arte são formas de expressão que possibilitam elaborar situações do cotidiano, externando sentimentos", explica Adriana Friedmann, antropóloga e coordenadora do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Simbolismo, Infância e Desenvolvimento (SP). Quando uma criança brinca de casinha e se põe no lugar da mãe, tem a chance de refletir sobre as ações e características do imitado. Ao interagir com outras crianças, aprende a respeitar a opinião do outro, descobre que existem regras e que nem sempre tudo será do jeito dela.

<http://revistacrescer.globo.com/Voce-precisa-saber/noticia/2017/04/suicidio-baleia-azul-e-saude-emocional-por-que-e-importante-falar-de-sentimentos>.