



## GUIA DE ESTABILIDADE

Nestes dias de confinamento, há situações difíceis de imaginar e que quebram nossas rotinas, além de mudar completamente os relacionamentos familiares.

Embora as crianças tenham essa resiliência inata que surpreende aos adultos, é importante adotar estratégias que possam reduzir o impacto emocional que esse período pode ter entre eles e os pais e mães porque precisam "fugir" de seus filhos para protegê-los.

A seguir, focaremos na descrição de uma orientação que, embora usemos em outros cenários (como separação dos pais, quando um irmão nasce ou no caso dos pais cuidarem de outra criança devido à doença) pode ser útil para profissionais que estão na linha de frente, atendendo pacientes com COVID-19. Devido à prudência em relação ao impacto que seu trabalho pode ter em seus filhos, eles preferem ficar em hotéis para evitar a volta para casa e infectá-los, uma vez que estiveram em contato direto com pacientes com COVID-19 ou devido à sobrecarga de trabalho em função de sua responsabilidade fazendo que haja um distanciamento entre eles. Nós chamamos isso de "GUIA DE ESTABILIDADE".

### Como interagir com eles à distância? Guia de ESTABILIDADE



- Em geral, em qualquer faixa etária, defina uma hora do dia, e que ela não esteja ligada a ir dormir.
- Esse momento deve ser previsível para a criança. Não se trata de referências de tempo, mas de localizá-lo em relação às atividades diárias da criança (antes ou depois do

lanche, do banho...) e evitar que haja competição com alguma atividade pela qual a criança tenha um interesse especial (assistir seus desenhos favoritos ou se conectar com seus amigos). Se ela tiver que escolher entre duas situações desejáveis pode haver conflito e fazer com que o momento perca seu valor.



- Que mãe/pai e filho/filha se contatem (vídeo WhatsApp, Meet, Skype ...), sem a participação de qualquer outra pessoa. Se o menor necessitar de ajuda para se conectar ela deve ser dada, porém uma vez que a conexão se estabeleça o outro adulto deve se retirar. Desta forma, favorecerá a cumplicidade e proteção emocional, tanto para o pai/mãe ausente quanto para a própria criança (“é o meu tempo com meus pai/mãe, “é a nossa hora”). De fato, é útil conversar sobre esse contato como "nosso momento", "nosso pouco tempo", identificando-o como um momento privado de "Cumplicidade".
- Ocupe esse espaço de comunicação com tópicos de interesse da criança. Basicamente no desenvolvimento infantil são estabelecidos quatro períodos evolutivos que podem orientar cada caso em particular.



- O estágio lactente, entre o nascimento e os 2 - 2 e ½ anos. É um estágio em que as rotinas o ajudam a fortalecer suas experiências de estabilidade e segurança necessárias para a próxima etapa. Nesse período, a linguagem, sem a presença física, não é um dos meios ideais de comunicação. No entanto, ofereça à criança, uma música ou um som agradável, que ela não ouça em nenhum outro momento do dia. Assim, você poderá reproduzi-lo no momento em que retomarem o contato face a face, e ajudá-los

para que o encontro não seja estranho à criança e recuperar, a partir daí, o relacionamento.



- Crianças em idade pré-escolar, entre 2 e  $\frac{1}{2}$  e 5 e  $\frac{1}{2}$  anos, aproximadamente. Eles estão no estágio de "EU QUERO - POSSO", começam a colocar em teste suas capacidades e têm um interesse especial em fazer coisas por si próprios. É apropriado estar ciente de suas tentativas e aplaudi-las, independente do sucesso que alcançaram. Incentive-os a dizerem o que eles gostaram de fazer durante o dia, sem perguntar qual foi o resultado, supondo que tenha sido algo importante.



- Etapa escolar, entre 6 e  $\frac{1}{2}$  e 12 anos. Eles começam a explorar e testar suas próprias habilidades e competências. Nesta etapa, a interação deve priorizar o que os faz se sentir bem, porque são bons em alguma coisa ou quais são seus temas de interesse.



- A adolescência.

Neste momento evolutivo, as crianças têm muitas frentes abertas e parece que todos têm que se unir para resolver a tarefa de "conhecer quem somos", uma vez que estão ocupados com sua IDENTIDADE. Geralmente é uma etapa na qual parece que "tudo está desmontado", não sendo menos certo que "aonde havia haverá". É muito difícil dar uma indicação daquilo que pode ser usado para a maioria dos adolescentes, exceto, se for o caso, é estar regularmente disponível, contata-los diariamente e em horários previsíveis permitindo que sejam os atores principais da interação.

Em todas as etapas, exceto logicamente o lactente:

- Atentar às suas perguntas comprometedoras, evitando raciocínios ou explicações prolongadas, substituindo-as por questões como: Eu entendo que é importante para você o que você me pergunta mas há algo em que está pensando? Porque me pergunta isso? Com o que você está preocupado? Por que você acredita que isso é importante? E antes de responder a uma possível questão comprometedora, explore melhor até onde a criança pode chegar.
- Evite perguntar a ele como ele está se comportando, pois isso é algo que deve ser gerenciado por quem está com a criança e, caso ocorra não deve ser adiada.
- Não fique tentado a prometer prêmios ou presentes quando puder - não é o momento - é para isso que servem os aniversários e as datas especiais.
- NÃO FIQUE FRUSTRADO, se não se mostrar, especialmente nas primeiras ocasiões, participativo. Aprender a identificar esse momento como uma referência é algo que não é identificado dessa maneira porque é explicado, mas porque acontece. Em alguns casos, a criança deve ser exposta a essa situação várias vezes antes de perceber o valor que se pretende dar.
- Combine quando será novo contato, dando informações que a criança pode lidar, apontando-o após uma atividade diária. Isso permitirá que tenha algum controle sobre quando mamãe ou papai estarão lá novamente e aprendendo a esperar por esse momento.



O GUIA DE ESTABILIDADE pode ajudar a sincronizar a relação pai/mãe-filho/a, quando os tempos de coexistência são limitados ou, como agora, que há necessidade de ficar longe deles para protegê-los.

Ada Palazón, Psicóloga Clínica Infantil

Auxi Javaloyes, Psiquiatra Infantil