

## Recursos para famílias em luto

Como uma comunidade escolar, estamos de coração partido sobre o falecimento de um dos nossos estudante. Ao longo dos próximos dias e semanas, o seu filho/a poderá estar processando e reagindo à notícia da perda de um dos seus companheiros. Reação emocional dos estudantes pode estar ligada diretamente com essa perda ou pode ser uma ligação a uma perda anterior ou um trauma em seu passado. Se estiver preocupado/a com o bem estar do seu filho/ por favor contate com um administrador ou conselheiro na escola do seu filho/a.

Haverá conselheiros desponiveis na Escola Elementar Fonseca ao longo dos próximos dias e semanas para apoiar os estudantes e famílias em necessidade, incluindo esta sexta-feira onze de Janeiro a partir de 4:00 - 6:00 pm e este sábado, doze de Janeiro, a partir das 11:00 - 13:00

### **Sinais típicos de estudantes que atravessam um processo de luto:**

- Mostram um declínio na motivação ou desempenho escolar
- Têm dificuldade em dominar o material novo
- Torna-se mais irritável
- Torna-se mais retraído
- Torna-se mais ansioso ou deprimido
- Torna-se mais propensos a se envolver em comportamentos de risco, tais como abuso de drogas, promiscuidade, condução imprudente, e tentativas de suicídio em adolescentes
- Torna-se focado na perda

## **10 maneiras de ajudar uma criança em angústia**

1. **Cuidar de si-** Exercício, comer refeições bem equilibradas, para manter rotinas regulares e aproximar-se a outros para apoio. Estas atividades podem ser difícil quando você está sofrendo, mas cuidar de si mesmo ainda é importante. crianças enlutadas sentem-se melhores quando têm um adulto saudável fornecendo apoio e compreensão para com eles.
2. **Seja honesto com seu filho/a-** Discutir o trágico acontecimento com o seu filho/a de forma simples, direta e apropriada a idade. Seja honesto e compartilhe informações claras, precisas sobre o que aconteceu. As crianças precisam de ouvir a verdade de alguém que as amam.
3. **Ouçã-** Ouça a sua criança compartilhar sua história sobre o que aconteceu. Deixe-os fazer perguntas e responder às suas perguntas o melhor que puder. Não tenha medo de dizer: “Eu não sei.”
4. **Reconhecer a dor do seu filho/a-** reconhecer que o seu filho/a está de luto. Tenha cuidado para não impor a sua dor em seu filho/a, mas permitir que ele ou ela possa enlutar de sua própria maneira. É normal que as crianças sintam uma série de emoções, incluindo tristeza, raiva, frustração e medo. Também é normal para as crianças a se mover dentro e fora de reações de luto, às vezes ficando muito chateado ou ficar com raiva facilmente e em outras vezes brincando como se nada tivesse acontecido. Se não tem a certeza de como a dor está afetando o seu filho/a, passe tempo com eles brincando, colorindo, desenhando ou compartilhando histórias. Muitas vezes as crianças vão lhe dar pistas da sua dor através dessas atividades.

5. **Compartilhar**- Conte ao seu filho/a histórias sobre sua própria vida. As vezes você que sentiu medo, triste ou irritado. Diga-lhes como lidou com essas situações e o que aprendeu. As crianças gostam de ouvir histórias sobre a vida de adultos quando esses adultos eram crianças. Compartilhando histórias ajuda a criança a normalizar o que ele ou ela está sentindo.
6. **Seja criativo**- Dê ao seu filho/a uma oportunidade criativa ele/a poder expressar sentimentos. Isto pode ser feito através do desenho, escrita, fazendo artesanato, ouvir música, ou jogar jogos.
7. **Manter expectativas claras**- Mantenha regras e limites consistentes. As crianças ganham segurança quando eles sabem o que se espera deles. As crianças, muitas vezes, usam a sua dor como uma desculpa para um comportamento inadequado. Enquanto deve sempre reconhecer o sofrimento que seu filho/a está passando, também deve ensiná-los a ser responsáveis pelas suas escolhas, não importa como eles se sentem.
8. **Tranqüilize seu filho**- Lembre seu filho/a que ele ou ela é amado e que você está lá para ele ou ela. Após a morte de qualquer pessoa em sua vida, sensação de segurança de uma criança pode ser abalado. As crianças muitas vezes temem que você ou outras pessoas em sua vida poderia morrer. Enquanto você não pode prometer que você ou outras pessoas não vai morrer, você pode deixar seu filho saber o plano se tal evento ocorrer.
  9. **Criar rituais e novas tradições familiares**-- Rituais podem dar à sua família maneiras tangíveis de reconhecer a sua dor e honrar a memória daqueles que morreram. Acender velas, reconhecer ocasiões especiais, compartilhar histórias sobre aqueles que morreram ou voluntariar-se com uma instituição de caridade local como uma família são algumas das maneiras pelas quais você pode incorporar novas tradições ou rituais.
  10. **Be patient**-- Você e seu filho estão de luto e as partes mais intensas do luto muitas vezes levam mais tempo do que desejaríamos. O luto também nos muda de muitas maneiras. Portanto, seja paciente enquanto você e seu filho passem por essa dor. Seja paciente com seu filho/a com repetição. Uma criança muitas vezes precisa voltar aos mesmos detalhes e perguntas. Pacientemente passe tempo com seu filho/a enquanto ele (e você) crescem, muda e continua a construir dele/a (sua) história de vida.

Recurso: <https://childrengrieve.org/>

## **Recursos**

<http://www.childrengrieve.org/>

<http://www.dougy.org/grief-resources/>

<http://www.whatsyourgrief.com/>

<http://www.hopeforthebrokenhearted.com/grief-resources-for-teens/>

<https://www.nsbds.org/domain/51>