



**DEVEMOS
CONVERSAR COM
AS CRIANÇAS
SOBRE A GUERRA?**



**RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS**

Sumário

03. **INTRODUÇÃO**
-
07. **QUEM SOMOS**
-
08. **ANTES**
-
09. **DEPENDE DA
IDADE?**
-
10. **PORQUE É
IMPORTANTE?**
-
11. **ASSUSTA AINDA
MAIS?**
-
12. **ENTENDE O QUE
É A GUERRA?**
-
13. **12 SUGESTÕES**
-
15. **NA PRÁTICA**
-
20. **DICAS DE
PERGUNTAS**

Introdução

Jornais, revistas, redes sociais e canais de televisão não param de divulgar notícias e imagens relativas à guerra entre Israel e o Hamas.

Neste momento é fundamental proteger nossas crianças e jovens. Mas, não podemos nem devemos negar a eles informações adequadas à sua idade. O que eles não souberem por nós, irão ouvir de outros que provavelmente não terão o mesmo cuidado que nós teríamos.

As crianças conversam entre si, ouvem o que dizem os adultos, veem as imagens e manchetes na televisão e na internet e ficam pescando fragmentos de informações por todo lado.

Cabe a nós contar a nossas crianças, de acordo com a idade de cada uma, o que pode ser contado, e como.

A guerra pode afetar profundamente as crianças e adolescentes provocando sentimentos de medo, insegurança, falta de proteção, identificação com mortos e feridos.

Apesar da distância, a guerra em Israel pode levar nossas crianças a se questionarem sobre o bem e o mal, sobre quem tem ou não razão e outras dúvidas existenciais.

Nesta situação, mais do que nunca, precisamos estar presentes, acolhendo a insegurança de nossos pequenos.

É para ajudá-los neste momento que nós estamos compartilhando com vocês material que pesquisamos e que esperamos seja de valia para todos nós.



Em tempos de crise, os pais e cuidadores desempenham um papel essencial para ajudar as crianças a lidar com a situação. Eles fornecem um escudo seguro entre as crianças e o mundo assustador ao seu redor. No entanto, no meio dos acontecimentos insuportáveis dos últimos dias, os próprios pais podem estar em crise.

Nessas ocasiões, a ansiedade é alta e as respostas ao estresse físico podem se manifestar. Algumas pessoas se sentirão a agitação aumentada, alguns perdem o sono, outros podem sentir dores musculares na região do ombro e pescoço. Algumas pessoas podem se retrair emocionalmente, e outras ter mudanças nos hábitos alimentares; muitas coisas diferentes podem aparecer como reação ao medo, tristeza, ansiedade e dificuldade de concentração.

Todos os sentimentos são legítimos. Não existe maneira certa ou errada de reagir. É importante que você abra espaço para cuidar de suas próprias necessidades durante este período doloroso. Reconheça e aceite seus sentimentos como respostas normais a situações extremas e anormais.

- Como cada pessoa reage de maneira diferente, as pessoas próximas a você podem não reagir como você. Isso é importante respeitar o estilo de enfrentamento de todos.
- Ao procurar apoio, procure alguém que você acredita ser capaz de fornecer a resposta compassiva que você precisa.

- Embora seja tentador ficar integralmente ligado a qualquer notícia que possa chegar, a visualização contínua dos vídeos e imagens horríveis e comoventes do ataque é extremamente prejudicial e deve ser evitado.
- Continue com seus compromissos regulares, não deixe a sua vida social de lado, e mantenha sua programação regular tanto quanto seja possível, mas permita-se fazer intervalo sempre que julgar necessário.
- Lembre-se de fazer pausas - quando estamos com fome, raiva, sozinho ou cansado ficamos mais sensíveis e sentindo-nos sobrecarregados e incapazes de administrar nossos sentimentos.
- Assumir posturas práticas, e tomar decisões assertivas, mesmo que pequenas ou de baixa importância, pode ser fortalecedor e gerar sentimentos de controle em uma situação cada vez mais assustadora.
- Dar tshedacá, envolver-se em tefilá, organizar doações para soldados e estendendo a mão para apoiar entes queridos em Israel são ações poderosas para tornar este momento menos assustador, mas também alivie o trauma.
- Se você não conseguir ajudar por ter que lidar com o problema diretamente, não perceba essa dificuldade como prova de fraqueza. Isso não é um sinal de fraqueza, mas sim um sinal da sua humanidade.

Quem Somos

Somos do Programa de capacitação e compartilhamento de informações sobre Relacionamento Saudável e Prevenção aos Relacionamentos Abusivos criado pelo Grupo de Empoderamento e Liderança Feminina (ELF) da Federação Israelita do Estado de São Paulo.

Nossa missão é fornecer ferramentas aos jovens e educadores formais e não formais da Comunidade Judaica para a prevenção de relacionamentos abusivos através de material bibliográfico , vídeos , dinâmicas , palestras e capacitações.

RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

Engajar, empoderar e sensibilizar as mulheres jovens da comunidade para que sejam cada vez mais donas de suas próprias escolhas.

Grupo de mulheres judias apartidário, pluralista e inclusivo como um projeto da Federação Israelita do Estado de São Paulo(FISESP).

O QUE QUEREMOS?

Ajudar pais e cuidadores na dura missão de explicar os horrores da guerra para as crianças e adolescentes, mantendo-os com os sentimentos de segurança e esperança sem prejudicar a saúde emocional dos mesmos.

Antes

**DE CONVERSAR COM AS CRIANÇAS
E ADOLESCENTES, CERTIFIQUE-SE DE:**

- ✓ **Saber o que vai falar**
- ✓ **Qual linguagem vai usar**
- ✓ **Vai usar metáforas?**
- ✓ **Está confortável pra falar sobre esse assunto**
- ✓ **Está estável emocionalmente pra falar sobre o assunto**
- ✓ **Essa é a hora e o lugar certo pra essa conversa**
- ✓ **Saber um pouco do contexto histórico ajuda na explicação**

Não precisamos ter todas as respostas e nem ser especialistas no assunto para ouvir o que as crianças e adolescentes pensam e sentem. Fora que, pensar em uma situação complexa, em conjunto pode ajudar a lidar com sentimentos ambivalentes e pensamentos ambíguos. Este processo de debate de ideias e informações também ajuda a demonstrar às crianças e adolescentes que é possível compreender o que acontece à nossa volta e encontrar soluções para os problemas juntos.

FALAR SOBRE A GUERRA DEPENDE DA IDADE!

Se as crianças ainda estão em idade pré-escolar, vale a pena observar se elas demonstram interesse em conversar sobre a guerra, caso não haja interesse, não existe nenhuma necessidade ou vantagem em abordar o tema.

Neste caso, o assunto deverá ser omitido, e os adultos não devem conversar, ver notícias, e principalmente ver imagens (que é o que mais choca) na frente das crianças.



Já quando a criança está em idade escolar acontece o oposto. Nesse caso é **fundamental** conversar com as crianças sobre a guerra. Devemos estar disponíveis para escutar os seus receios, sentimentos e esclarecer suas dúvidas.

A conversa deve estar ajustada à faixa etária, maturidade, experiência de vida e capacidade de compreensão. Devemos explicar o que está acontecendo com clareza, de forma racional e tranquilizando-as.

PORQUE É IMPORTANTE CONVERSAR SOBRE A GUERRA?

Felizmente, a maior parte das crianças e jovens vivem em ambientes não violentos. No entanto, isso não significa que os pais e educadores não devam conversar com eles/as sobre violência, conflitos violentos, guerra e processos de paz.

Na realidade, as crianças e adolescentes, são desde muito cedo, expostas, direta ou indiretamente, a situações e acontecimentos violentos (por exemplo, através do que ouvem e veem nos jogos eletrônicos ou em plataformas de compartilhamento de vídeos). A maior parte dessas crianças, mesmo em idade pré-escolar, também é capaz de perceber o que se passa à sua volta e absorve informações de conversas entre adultos ou de notícias que veem na televisão sobre situações como a guerra.

Se, para os adultos, a guerra é assustadora, para as crianças e adolescentes pode ser bem pior, bem mais assustadora e aterrorizante, já que eles, muitas vezes, nem compreendem bem o que está acontecendo.



Por isso, desde muito cedo, é importante conversar com as crianças e adolescentes sobre a guerra, dando-lhes informação apropriada à sua idade, capacidade de compreensão e experiências, e assegurando-lhes que se podem sentir-se **seguras e protegidas**.

CONVERSAR SOBRE A GUERRA PODE ASSUSTAR AINDA MAIS?

Não

O essencial é escutarmos as demandas das crianças e adolescentes e responder-lhe de forma sensível, procurando apoiá-la nos seus pensamentos e sentimentos. Conversar sobre violência, conflitos e guerra pode ser assustador e gerar medos, mais com certeza, não falar sobre esses sentimentos é muito mais assustador.

Não conversar sobre temas difíceis ou que geram emoções e sentimentos desagradáveis, pode dar a impressão de que não somos capazes de lidar com o assunto e cuidar dela.

As crianças e os adolescentes precisam saber que os adultos conseguem falar sobre

temas e sentimentos difíceis e que estão disponíveis para as ajudarem a fazer o mesmo.

Conversar sobre a guerra com as crianças e permite aos pais e educadores compreender o que eles sabem sobre o assunto, corrigir possíveis ideias errôneas, filtrar a informação, e, sobretudo, transmitir segurança e confiança.



CRIANÇAS REALMENTE CONSEGUEM ENTENDER O QUE É A GUERRA?

A guerra não é fácil de compreender ou aceitar. Afinal, a violência contrasta diretamente com as mensagens de respeito, bondade, paz e compaixão que os adultos repetem constantemente às crianças e adolescentes. Mas, certamente as crianças e adolescentes compreendem o que é o sofrimento.

Mesmo que, seja difícil compreender ideias abstratas, muitas vezes, fazer paralelos ou analogias com suas próprias experiência que lhes permitem compreender a ideia de uma guerra.

Perante uma guerra, é natural que as crianças e adolescentes sintam-se confusas, perturbadas, ansiosas, assustadas, preocupadas ou tristes. Eles podem até temer pela sua segurança e a da sua família e amigos.

Quando isso acontece eles podem revelar alterações nos padrões de sono, no comportamento, perder o apetite ou manifestar dificuldades em manter a atenção e concentração.

As crianças mais novas podem



ter dificuldade de ficar longe dos pais e/ou irmãos, mostrar mais dependência, irritabilidade ou birras.

As crianças mais velhas também podem mostrar-se mais irritáveis e agressivas, revelar falta de atenção ou alterações do comportamento na escola. Podem ficar mais ansiosos em relação ao futuro, a morte, ou ter alterações do humor e isolamento.

12 SUGESTÕES DOS PSICOLOGOS SOBRE COMO FALAR SOBRE A GUERRA COM AS CRIANÇAS

1. Permitir à criança e ao adolescente expressar os seus pensamentos e sentimentos.
2. Escutar e descobrir o que a criança ou adolescente já sabe.
3. Validar os sentimentos da criança ou adolescente
4. Adequar a linguagem e a informação à idade da criança ou adolescente.
5. Assegurar as crianças e adolescentes de que estão protegidos e seguros.
6. Reforçar que há esperança e muitas pessoas pra ajudar.





7. Assistir às notícias com as crianças mais velhas ou adolescentes.

8. Evitar estereótipos.

9. Utilizar a conversa para encorajar a discussão de outros temas.

10. Encorajar comportamentos sociais.

11. Monitorar o stress e a Saúde Emocional das crianças e Adolescentes.

12. Monitorar e cuidar da nossa Saúde Emocional.

O QUE FAZER NA PRÁTICA PARA AUMENTAR AINDA MAIS A SENSÇÃO DE SEGURANÇA?

AJUDE A CRIANÇA A SE SENTIR SEGURA

Uma criança tende a depositar seu sentimento de segurança com um adulto significativo. Fique atento às formas que você demonstra suas emoções e verbalizações com relação ao tema, pois isso pode afetá-la diretamente.

Ajude a criança a encontrar pistas na realidade dela que façam com que se sinta segura com relação ao ambiente de guerra que ocorre num local distante. Isso pode ser feito sem deixar para trás a empatia com quem vive a guerra de perto.

ENVOLVA A CRIANÇA EM AÇÕES SOLIDÁRIAS E REFORCE A IDEIA DE ESPERANÇA.

Desperte a solidariedade e a esperança! Envolver as crianças em ações de apoio, como campanhas de doação para os soldados, isso faz com que elas se sintam menos angustiadas e mais comprometidas. A noção de esperança pode ser estimulada ao conversar sobre outras guerras que ocorreram e já acabaram, ressaltando que conflitos podem e devem ser solucionados **SEM** o uso da força e da violência.



Crianças menores de 6 anos

- Crianças menores de seis anos podem não ter um entendimento completo de que algo assustador está acontecendo, mas sabem exatamente se nós não estamos bem ou se estamos nervosos ou incomodados.
- Esclareça que estes eventos estão ocorrendo longe e garanta-lhes que estão seguros.
- Com crianças desta idade, sua voz, linguagem corporal e comportamento são de extrema importância então atente-se em transmitir certeza e segurança.
- Se a criança perguntar se isso pode acontecer com ela, apenas garanta que não. "Improvável" não é fontes de garantia, uma vez que o seu mundo é muito pequeno.
- Se você não tiver certeza se seu filho está bem, fique de olho no comportamento dele ou nas brincadeiras, são nesses momentos que as crianças desta idade expressam frequentemente preocupações.
- Demonstre maior afeto e segurança com as crianças pequenas neste momento.



Crianças maiores de 6 anos

- Crianças entre seis e doze anos têm uma noção realista de eventos que são raros e da expansão do mundo e do tempo. Você pode assegurar-lhes que tal violência é uma ocorrência rara e lembrá-los da distância entre Israel e o Brasil.
- Você deve explicar que muitas pessoas estão trabalhando duro em todo o mundo para apoiar o soldados e manter todos seguros.
- Embora seja importante lembra-los que eles não estejam sendo diretamente ameaçados, esta é uma oportunidade para ensinar as crianças sobre a conexão profunda e duradoura de nós outros judeus com Israel.
- Ao ouvirem notícias potencialmente ameaçadoras, as crianças desta idade, e especialmente os rapazes, muitas vezes demonstrar curiosidade sobre alguns dos detalhes mais horríveis da guerra. Responda com calma, e de forma completa, mas poupe-os dos detalhes e imagens horríveis.



- Crianças desta idade têm o hábito de ouvir informações, retirarem-se, e voltarem mais tarde com novas perguntas. Caso isso aconteça, não se surpreenda e apenas diga-lhes que podem perguntar a qualquer momento.
- As crianças em idade escolar geralmente não se preocupam com o motivo pelo qual coisas ruins acontecem a pessoas boas e não há necessidade de abordar esse assunto complexo, a menos que seu filho o levante primeiro.
- As crianças nesta idade tendem a ter uma visão de mundo de pessoas boas versus pessoas más e obtem muito conforto com a vitória dos mais justos. Pode ser útil dizer-lhes que Israel tem um exército forte e um histórico forte e que a justiça será feita.
- Às vezes é útil para essas crianças e adolescentes enquadrar esses eventos em nossa longa história. Quanto mais amplo o contexto mais reconfortante.
- A criança em idade escolar é capaz de sentir empatia pelas vítimas da guerra e podem ser ensinados a expressar tal preocupação orando e realizando boas ações para.
- Não se preocupe se o seu filho não parecer reagir. Todo mundo reage de forma diferente e isso não significa que seu filho não se importe.



Adolescentes

- Os adolescentes têm muito mais probabilidade de descobrir todas as informações por conta própria e por meio de amigos muitas vezes formulando suas próprias opiniões e perspectivas. Às vezes, o trabalho dos pais é mais moderar a forma como encaram os assuntos. Permitir que compartilhem o que sabem e como veem o assunto, às vezes sugerindo gentilmente que a situação é mais complexa ou sutil do que eles transmitem. Não discuta abertamente.
- Temas de “por que coisas ruins acontecem a pessoas boas” e questões existenciais podem surgir, especialmente com adolescentes. O direito de ter essas perguntas deve ser validado e os adultos podem concordar que não entendemos os caminhos de D'us.



Dicas

RESPOSTAS PARA PERGUNTAS MAIS FREQUENTES SOBRE A GUERRA?

1 O QUE É A GUERRA?

A guerra acontece quando os países ou grupos de pessoas não concordam sobre algo importante para todos, mas usam meios violentos para lutarem uns com os outros. Pode haver guerras entre países diferentes ou guerras entre grupos de pessoas de um mesmo país. Infelizmente, sempre existiram guerras.



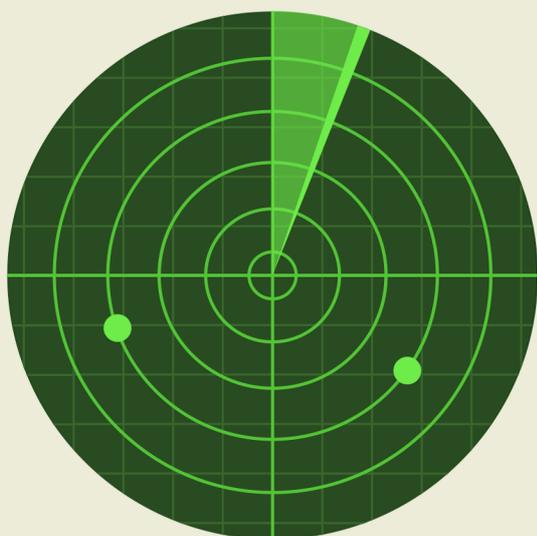
2 PORQUE EXISTEM GUERRAS?

As guerras podem acontecer por muitas razões. Por exemplo, um país pode achar que não tem território ou recursos suficientes e podem tentar obtê-los retirando-os, à força, de um outro país. Mas também podem acontecer porque um país quer "impor a sua forma de pensar e ver o mundo".



3 PORQUE ESSA GUERRA COMEÇOU?

Existe um grupo de pessoas que se juntou por vários motivos, para dominar um território chamado **GAZA**, para governar um país que eles querem que exista chamado Palestina, e outras coisas... dessa vez, eles entraram em Israel, mataram e sequestraram judeus que vivem lá. Agora Israel vai buscar essas pessoas dentro de Gaza.



4 NOSSOS AMIGOS E PARENTES QUE VIVEM EM ISRAEL VÃO MORRER?

Não podemos ter certeza, mas saiba que todos nós estamos preocupados que alguma coisa possa acontecer. Porém o nossos amigos e familiares não estão sozinho e há muitas pessoas pra tentar protegê-los. Vamos esperar e rezar para que eles fiquem em segurança, o mais rapidamente possível. Não é adequado minimizar a preocupação da criança ou adolescentes, nem dar-lhe uma falsa certeza, que não temos.

Você quer ligar lá e falar com eles agora?

5 TAMBÉM SOMOS
JUDEUS, SEREMOS
ATACADOS?
CORREMOS O MESMO
RISCO?

A guerra está acontecendo bem longe de nós, por isso não precisas se preocupar com ataques ou bombas que pudessem destruir a nossa casa. Vamos continuar todos juntos. (É comum que crianças de todas as idades imaginem um risco imediato para si próprias). Não fale nesse momento sobre o risco de antissemitismo ou ataques terroristas na diáspora. Vocês estão falando especificamente sobre a guerra nesse momento.

6 PORQUE É QUE HÁ
PESSOAS QUE MATAM
OUTRAS PESSOAS?

Não tenho uma resposta para essa pergunta, também não entendo. De fato, nenhuma pessoa devia matar outra e todos devemos contribuir para que isso não aconteça.





FEDERAÇÃO
ISRAELITA
DO ESTADO DE
SÃO PAULO
F I S E S P

JUNTOS FAZEMOS MAIS



RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS

Adaptação: Lys Kotujansky Supino

Divulgação : Relacionamentos Saudáveis / ELF /

Federação Israelita de São Paulo

Federação Israelita do Estado de São Paulo
Rua dos Pinheiros 498, São Paulo/SP.

(11) 3088-0111

Email: comunicacao@fisesp.org.br