SYNAPSY
EAD

O que é um trauma

e como ajudar pais e crianças a superá-lo



Esta cartilha tem por objetivo trazer o conhecimento a todos que interessam por preservar a integridade da criança, amparadas nos seus direitos. Temos por meta trazer as informações sobre possíveis Traumas causados as crianças, e como agir diante disto.



O que é um Trauma

Normalmente o que se chama de trauma em uma criança, é quando esta é abusada sexual, física, emocional ou mentalmente. O que muitos de nós não percebemos é como que pequenos acontecimentos podem ser traumatizantes. As pessoas a partir de suas experiências da vida passam a criar barreiras e limites de proteção e segurança. Um trauma é uma situação que rompe essas barreiras e limites que faz com que a pessoa paralise no tempo e no espaço. Excede todos os limites de segurança e suporte.

O trauma deixa marcas, sempre que voltam as lembranças estas marcas vão se aprofundando. O trauma aprisiona os sentimentos fazendo com que as pessoas só pensem no que aconteceu. O trauma é uma marca muito profunda que prende os sentimentos.



Quando acontece um Trauma

Ao contrário do que parece uma criança é extremamente exposta a traumas. Os adultos com as experiências de vida vão endurecendo o couro, são capazes de suportar exigências grandes, xingamentos e punições sem serem traumatizadas.

As crianças são como terra fofa ou molhada, qualquer trauma é como se fosse um buraco profundo e fácil de fazer. Estes buracos às vezes ficam para o resto da vida, causando mau humor, tristeza e doenças. Quando tratamos as crianças no começo da vida, fazemos com que este buraco seja tampado, criando um adulto normal e feliz.



Como acontece um Trauma

Um Trauma pode ser causado por uma série de fatores, pois pequenos acontecimentos podem ser traumatizantes. A maioria dos traumas acontece dentro de casa, e as principais causas são:

1. Abandono
este é o que causa mais problemas futuros às crianças. O abandono é deixar de prestar os cuidados básicos, como: saúde, educação, alimentação, higiene corporal, lazer, etc. Sendo que alguns pais realmente abandonam as crianças em creches, escolas ou com outras famílias.

2. Violência Física
é a agressão física feita por pais, parentes ou responsáveis com as crianças, podendo ou não causar lesões ou ferimentos no corpo.

3. Violência Sexual
é quando um adulto ou adolescente faz um ato, jogo ou relação sexual com uma criança ou adolescente com menos idade. Isto pode acontecer com ou sem força física, onde a finalidade única é o prazer sexual dos adultos.

4. Castigo Excessivo
algumas crianças realmente fazem algumas travessuras que são além da conta, mas isto são formas de chamar atenção dos pais. Alguns pais, muitas vezes por terem sofrido na infância castigos ou surras excessivas, acham que esta é a melhor forma de criar os filhos. Castigos e surras excessivas marcam uma criança para o resto da vida, podendo criar revoltas e adolescentes infratores.

5. Violência com palavras
é a agressão dos pais ou responsáveis, com palavras, comparações, apontar constantemente um defeito físico Trancar a criança/adolescente no quarto escuro; No caso de pais separados, culpar a criança/adolescente pelos problemas matrimoniais ou financeiros; Dar liberdade em excesso, pois a criança não tem maturidade e necessita de limites prejudicando o seu desenvolvimento emocional.

ATENÇÃO
Todas as criança, adolescentes ou adultos precisam de CARINHO. O carinho é saudável, necessário para o desenvolvimento de todo o ser humano.

Como se comportam crianças que sofreram um Trauma

- Aqui estão algumas das reações mais comuns a uma criança que é exposta a um trauma. Estas reações podem começar imediatamente ou depois de um tempo. Uma das primeiras reações acontecem durante o sono, e são:
  - Pesadelos ou sonhos ruins ou assustadores;
  - Conversar ou gritar durante o sono;
  - A criança acorda durante toda à noite, normalmente agitada;
  - Dificuldade para conseguir dormir, quando expressam o medo de dormir;
  - Fazer xixi na cama.

- Outra reação comum à criança que sofreu um trauma, é se sentir culpada, e se apresenta da seguinte forma:
  - Se sente culpada pela situação do trauma;
  - Se sente culpado por tudo que acontece;
  - Torna-se levado e agitado parece que querendo ser castigado;
  - Bom comportamento em excesso.

- Outro comportamento que aparece é o que se chama de regressão. A regressão é quando a criança assume atitudes e reações de uma criança menor, por exemplo:
  - Agarramento excessivo;
  - Não consegue ficar sozinho;
  - Quer atenção o tempo todo;
  - Age como um bebê.

As reações acima são normais e passam com o tempo. Se a criança está presa ao trauma, não consegue progredir peça ajuda de psicólogo infantil ou outro profissional de saúde mental. Há tratamentos efetivos e sem remédios para ajudar as crianças e suas as famílias a recuperar-se de um trauma emocional.

Como se comportam adolescentes que sofreram um Trauma

Os adolescentes ao sofrerem maus tratos ou traumas apresentam muitos sinais, eles são um PEDIDO DE AJUDA. É importante que os pais estejam atentos antes que seja tarde demais. Os principais sinais são:

- Choros constantes;
- Medo;
- Pesadelos e acordar gritando;
- Tentativas de suicídio;
- Marcas de violência no corpo ;
- Conhecimentos precoces sobre sexo;
- Ataques de nervosismo, sensação que vai morrer;
- Silêncio e fechamento excessivo;
- Baixo rendimento escolar;
- Rejeição das pessoas que gosta;
- Sentimento de inferioridade;

Caso alguns destes sinais apareçam, consulte um profissional que esteja treinado para isto. Ou procure a nossa equipe para maiores informações.



As Reações dos Pais

Todos os pais se sentem responsáveis pelos os problemas ou dificuldades que os filhos apresentam. Quando os filhos sofrem em função dos traumas é normal que os pais sofram e queiram superproteger os seus filhos. Normalmente os pais se sentem culpados ou responsáveis pelos sentimentos dos filhos. Se lembre que não é sua culpa, pois os pais nunca conseguirão assistir a todas as necessidades dos filhos. Não gaste sua energia se sentindo culpado, gaste-a ajudando satisfatoriamente a sua criança. Use-a para trabalhar os sentimentos de sua criança, ajudando-a a se recuperar.

Trate a sua criança normalmente, coloque os limites como sempre colocou, pois ao contrário estará fazendo com que ela se sinta diferente. Se sentimentos paternos persistirem, a melhor forma de ajudar a sua criança é buscar o apoio de outro adulto ou um profissional. Os principais sinais são:



- Culpabilidade;
- Ansiedade e super proteção;
- Perturbações do sono;
- Dificuldades em colocar os limites e limitar expectativas;
- Dificuldades em conversar claramente com a criança sobre o trauma.

Como colocar limites em crianças

As maiorias dos pais criam os seus filhos da forma como foram criados. Muitas vezes o fato de algumas pessoas terem tido criações muito rígidas, fazem com que estes repitam com os filhos, isto é, batem, colocam castigos grandes e terríveis. Ou então não querem ser como os pais e não colocam limites nenhum em seus filhos.

O que é Limite

Colocar limites é cuidar bem das crianças. Olhar as suas necessidades, cuidar da alimentação, fornecer escola e estudo, cuidar da saúde e principalmente corrigir alguns comportamentos errados. É também estar atento às condutas e sinais que as crianças apresentam.

O que fazer para corrigir um comportamento errado

Todo comportamento errado deve ser corrigido. O primeiro passo e perceber o que levou a criança a faze-lo. Perceber se ela esta tentando lhe mostrar que alguma coisa esta errada na vida dela. O principal é conversar com a criança mostrando os perigos do comportamento e saber se ela quer lhe falar algo sobre os seus sentimentos. Caso contrário deve-se dar um castigo.

O que é um Castigo

Bater em uma criança às vezes só causa revolta. Bater dói no corpo mas não atinge a alma. Um castigo é privar a criança de algo para que ela pense, reflita e modifique as suas condutas. O castigo tem que ter a função de educar a criança, não deve ser excessivo, não pode ser físico (bater,etc.) e tem que levar a criança a apreender com os seus erros.

O castigo deve ser acompanhado de uma boa conversa que faça a criança refletir, amadurecer, pensar e mudar as suas condutas.





O que fazer após um trauma

Após um evento traumático a criança fica extremamente vulnerável e deve ser cuidada com muita atenção e carinho. Ela não consegue ter um entendimento claro do que aconteceu e apresenta uma grande dificuldade para comunicar o que sente. Os principais cuidados devem ser:

1. Abrace-as e as toque com freqüência, tente formar um escudo de amor em torno delas.

2. Passe bastante tempo com as crianças, especialmente antes de dormirem. Reafirme freqüentemente que vocês estão juntos e a salvo.

3. Fale com elas sobre o fato de uma forma simples e honesta. Não minimize nem exagere a situação.

4. Mantenha-as informadas de qualquer problema que possam afetá-las diretamente.

5. Pergunte sempre sobre os seus sentimentos a respeito do abuso. Estimulem a falar sobre como se sentem, sobre seus medos e preocupações, sobre o que pensam. Se as crianças se recusarem a falar, pergunte sobre como as outras crianças pensam e sentem.

6. Diga as crianças como se sentiu durante o momento do abuso. Deixe que percebam que seus sentimentos são parecidos com os seus apesar de serem mais novos. .

7. Não coloque os seus medos com relação ao futuro. É importante para as crianças que os adultos se mostrem seguros e esperançosos sobre o futuro.

8. Façam com que as crianças percebam que você aceita os sentimentos delas. Se seu filho ou aluno sente vontade de chorar, diga-lhe que é muito bom que chore e expresse os seus sentimentos. Não tente disfarçar os sentimentos das crianças. Seja um bom ouvinte.

9. Motive as crianças a desenhar, colorir, escrever, brincar a se manifestar a respeito do trauma. Isto ajudará as crianças e a você a entender como se sentem a respeito do que houve.

10. Quando estabelecem brincadeiras que se referem ao trauma, ajude-os para que esta tenha um final feliz, pois agora eles estão a salvo.

11. Mantenha as rotinas familiares ou da sala de aula. E na medida do possível, faça coisas habituais e conhecidas pelas crianças, como por exemplo: contar uma história antes de dormir, deixar que durmam à tarde. Isto proporcionará um sentimento de segurança.

12. Dê às crianças tarefas produtivas e apropriadas a sua idade. Permita que faça parte do esforço familiar para responder ao problema.

13. Reconheça e premie com palavras de aceitação quando as crianças se comportam de uma forma responsável.

14. Espere carinhosamente de 3 a 4 semanas para que os comportamentos regressivos ou agressivos desapareçam.

15. Não faça a seus filhos e crianças promessas que não possa cumprir.

Frases Úteis para Vítimas de Abuso



Agora você está salvo.
(Se realmente estiver)

Veja que você está comigo,
está conversando comigo.

Sinta que já passou.
(Diga o que esta acontecendo)

Não foi sua culpa.
(Se está seguro que não foi)

Sua reação é uma reposta
normal a um evento anormal.







É compreensível que se sinta dessa maneira.

Realmente deve ter sido muito doloroso ver, olhar e sentir isto

Você não está ficando louco



Gastão Ribeiro

Projeto Trauma Infantil

http://synapsyead.com.br

