

EM ISOLAMENTO E AGORA?

O QUE PODEMOS FAZER? POR NÓS MESMOS? PELAS NOSSAS CRIANÇAS? PELO SOCIAL?

Uma reflexão por Karyne Maris Pereira

Como podemos lidar com esse enorme inesperado de estar em isolamento social? Esse inesperado que, de uma hora para a outra, fomos tirados de nossas rotinas e entramos em isolamento! Isso, sem dúvida, nos afeta, afeta nossa forma de lidar com a nossa rotina, com os nossos hábitos e, conseqüentemente, afeta nosso estado psíquico!

Mas o que podemos fazer? Já que a pandemia é um fato... não temos como fugir desta situação, precisamos com coragem olhar para o que podemos aprender sobre tudo isso e principalmente como manter-se saudável .

Uma das grandes premissas de manter-se saudável a nível psíquico é tentar significar o que vivenciamos através do pensar, buscando informações e pontos de vistas diversos para ajudar a resignificarmos a situação e trazer um aprendizado significativo para a interioridade. Ao contrário disto, podemos ficar paralisados pelo medo e não conseguir agir, indo para ações que tiram da realidade, ficando paralisados ou na dissociação.

Quando acessamos, através do pensar, o conhecimento da situação e buscamos informações para poder aprender com a situação e desenvolvemos a nossa interioridade (resignificando e transformando a si mesmo), podendo assim ter uma ação nova no mundo como resultado do meu desenvolvimento interno! Isso requer coragem, coragem de flexibilizar pensamentos, hábitos e rotinas para poder encontrar o novo, vamos buscar com coerência olhando para o que posso aprender com essa situação a nível pessoal, familiar e social e assim ter ações de vontade livre (novo e transformador), precisamos ter coragem de olhar o que podemos mudar, pois o novo (vida) pede o aprendizado e transformação e não ficar apegado ao já conhecido, ficando assim sem aprender internamente, e se perde a oportunidade de transformação que esse momento nos pede e lidar com isso é ter atos de coragem para apoiar o social. Confiar e ter amor pelo aprendizado que está sendo vivenciado neste momento e ter coragem de mudar o velho.

Como cuidar das nossas crianças e jovens neste momento, a partir do olhar dos setênios:

PRIMEIRO SETÊNIO –

0 a 7 anos

Nessa fase a criança esta desenvolvendo o seu corpo físico. É através do movimento, da brincadeira, que ela expressa seu mundo interno e forma seus órgãos internos. Nessa fase o ambiente é muito importante, pois a criança pequena está mergulhada nesse meio aprendendo através dos gestos e da imitação e assim formando o seu corpo físico. Um ambiente onde não se tem ritmo e rotina, cheio de estímulos, levando a um excesso de consciência, ou ambientes tumultuados e com situações emocionais extremas, prejudicam diretamente a saúde física e emocional da criança.

O que fazer (e não fazer) no período do isolamento:

- evitar falar sobre o coronavírus – A criança pequena não precisa de informações técnicas sobre a doença, não precisa de explicações teóricas. O que podemos fazer é ter atitudes que pelo exemplo vão ajuda-las, lavando as mãos, cuidando da higiene, vestido-as com roupas adequadas. As atitudes de cuidado e proteção são o que a criança pequena necessita, o excesso de consciência os prejudica. Se surgirem perguntas, porque não podemos sair de casa? Porque não

vou a escola? Responda de forma simples e segura: porque existe uma gripe forte e nos vamos permanecer em casa.

-cuide dos seus sentimentos a respeito do que esta acontecendo - as crianças pequenas estão muito ligadas ao meio onde estão, isso faz com que elas sintam esse ambiente sem filtros, elas sentem nas pequenas atitudes, nos gestos, nas expressões e no tom de voz dos pais. Então mesmo que o adulto não fale a criança pequena lê os sentimentos dos adultos. Então é muito importante que os adultos lidem com seus próprios sentimentos sobre a situação atual (se necessário, buscar ajuda psicoterapêutica) buscando um sentido e um aprendizado pessoal para os seus sentimentos (medo, pânico, angústia). As crianças nessa fase estão totalmente entregues e confiantes nos adultos que convivem com elas, então quando conseguimos nos elevar, buscar o significado e transformar, resignificando o nosso sentir, isso atua nos pequenos, isso protege e fortalece a sua imunidade e força interior.

- resista à tentação das telas – estamos em um momento atípico cheio de novos desafios, e talvez manter as crianças fora das telas esteja sendo um dos maiores! Mas se entendemos que a criança pequena absorve tudo sem filtros ainda nessa fase, a exposição excessiva às mídias intoxica pois quanto maior o tempo de exposição, maior o estímulo cognitivo, levando assim a um despertar precoce dessas forças! O tempo de exposição precisa ser limitado e supervisionado, cada família deve avaliar, de acordo com as características de sua criança, e estabelecer um ritmo saudável com outras atividades, como brincadeiras fora de casa com elementos da natureza (se possível), fazer cabanas com tecidos (lençóis), pequenos panos podem se transformar em capas de príncipes e caixas de papelão podem ser barcos, castelos, toquinhos de madeira, uma bacia de água... um universo de imaginação se abre com elementos simples.

- Dê carinho e contato – o sentido do tato está sendo desenvolvido nessa fase, então abraçar, beijar, brincar junto faz com que seu pequeno se sinta protegido. Dê esse tempo de qualidade para ele e para você também!

SEGUNDO SETÊNIO –

07 A 14 anos

Nessa fase a criança vive grandes transformações, tanto fisicamente quanto animicamente. No físico, o marco é a troca dos dentes que mostra que a criança está pronta para o aprendizado no nível cognitivo (isso ocorre por volta dos 7 anos). E assim se abre um novo universo para a criança, as letras, os números vão gradualmente amadurecendo e “lendo” o mundo. No primeiro momento ainda envolto pelos contos de fadas e depois grandes descobertas sobre mitos nórdicos e seus heróis, segue recebendo alimento adequado para cada idade. Isso vai espelhando esse desenvolvimento da criança, do púbere e do adolescente. Tudo isso ocorre no segundo setênio. Nessa fase se desenvolve o sentir, a criança vai pouco a pouco saindo do ambiente exclusivamente familiar e passa a vivenciar gradualmente o social. Aos nove anos se tem um grande marco, onde ela passa a perceber que tem sua própria maneira de sentir, e para essa fase ela necessita se sentir amada e segura (neste momento podem surgir medos sem explicação, dores de cabeça, dores de barriga). O adulto tem um papel fundamental para oferecer um equilíbrio, uma condução amorosa (autoridade amada) para ajuda-lo como exemplo de ética e interesse genuíno pelo outro e assim desenvolver esses valores neles.

- o que fazer (e não fazer) na quarentena:

-ouça mais e pondere o que eles sabem sobre a situação atual: Nessa fase é muito importante ouvir com o coração a criança, sem julgamentos. Ouça, acolha, fale com confiança sobre esse momento, explique que tudo vai passar. Nutra a espiritualidade da forma que você acredita e cultiva na sua família e lembre-se da esperança que dias melhores virão!

- não deixe livre o acesso à informação: Podem parecer nessa fase muito “maduros”, pois alguns se desenvolvem muito fisicamente neste momento, mas o amadurecimento emocional tem um outro ritmo. Por isso precisam de proteção no que diz respeito à informação do mundo de fora, pois as imagens que chegam via mídias podem deixar as crianças chocadas e desamparadas e isso influencia muito no seu estado anímico. Tenha momentos de interação com a criança, um jogo de tabuleiro, conversar, cuidar da casa, cozinhar estar junto nesse momento reforça o vínculo afetivo, é um bom “investimento”, pois é nesta fase que estabelecemos o “modo” de interagir com a criança principalmente após os 12 anos onde precisamos desenvolver um dialogo verdadeiro e orientador.

- nutra o belo: O mundo é belo, o que significa isso para as crianças dessa fase deve ser cultivado para que exista um desenvolvimento saudável. Mas como fazer isso nesse momento? É olhar que as dificuldades, sejam elas de relacionamento, seja de aprendizagem e agora social devem ser acolhidas com amor e proteção e depois transformadas. Que é normal sentimentos de medo, raiva, angústia. Como nas histórias dos heróis, ele passa por situações difíceis e passa por provas e supera a situação ruim e sai fortalecido, assim as histórias são um “alimento” anímico saudável. A arte é muito importante como higienizador do sentir. Então neste momento, pintar, desenhar, dançar, costurar e contar histórias ajuda a espantar os males.

TERCEIRO SETÊNIO

14 a 21anos

Nessa fase a busca da verdade é essencial, pois surge uma grande força psíquica do idealismo. Se nessa fase o jovem não encontra um caminho saudável e protegido, sendo orientados pelos adultos para transformar em ação aquilo que deseja e acredita de verdade para o mundo, podem surgir comportamentos “desmotivados” como consumismo, agressividade, individualismo, comportamento explorador. E o adulto deve apoiar-los e buscar alternativas possíveis e ações práticas, e não apenas críticas.

- o que fazer (e não fazer) na quarentena:

Trazer consciência sobre os motivos e a importância do isolamento, os jovens precisam entender as regras para cumpri-las com vontade. O jovem tende a se sentir muito frustrado por perder a possibilidade de movimento e de interação social. Os adultos devem então ouvi-los, reconhecê-los como individualidades, preparem-se com dados, notícias, experiências de outros países para que o jovem possa visualizar esse problema como algo mundial. Ajude ele a pensar, acolha seus questionamentos e pontos de vista e estimule a ter uma ação no social.

Texto baseado nas reflexões das psicólogas antropológicas: Elenice Saporski “ Promovendo saúde em tempos de Pandemia” e Adriana Serrano “Crianças e isolamento: e agora?”