

# CONVERSAR SOBRE A GUERRA

## Perguntas e respostas para pais e cuidadores de crianças e jovens

**FEVEREIRO DE 2022**

# INTRODUÇÃO

**As notícias, as imagens e as conversas sobre a guerra estão por todo o lado.** As crianças e os jovens perguntam-se e perguntam sobre o que significam. Os adultos questionam-se sobre o que lhes dizer e como comunicar acerca do assunto.

A guerra pode afectar profundamente as crianças/jovens – a forma como pensam e sentem. Mesmo quando acontece a milhares de quilómetros de distância, pode colocar em causa a sua necessidade de ver o mundo como um lugar seguro e previsível.

**Os Pais e Educadores desejam protegê-los, mas simultaneamente encorajá-los a serem curiosos e experienciarem o mundo.** Queremos que valorizem formas pacíficas de resolver os problemas e os conflitos e que descubram o que podem fazer para ajudar a transformar o mundo num lugar melhor. **A melhor forma de o fazermos é disponibilizarmo-nos para escutar as suas preocupações, conversar e responder às suas questões.**



# 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 jovens, ainda que remotamente, são, desde muito cedo, expostas, directa ou indirectamente, a situações e acontecimentos violentos** (por exemplo, através do que ouvem e vêem nos meios de comunicação social). A maior parte das crianças, mesmo em idade pré-escolar, apercebe-se do que se passa à sua volta e absorve informações de conversas entre adultos ou de notícias que vêem na televisão sobre situações como a guerra.

Se, para os adultos, a guerra é assustadora, para as crianças e os jovens (que, muitas vezes, nem compreendem bem o que está a acontecer), pode ser aterrorizador. Quando as crianças/jovens vêem imagens de países em guerra na televisão, de crianças refugiadas, de pessoas feridas ou de valas comuns, **podem sentir medo, dor ou confusão**.

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

## IMPORTANTE

Se crianças mais pequenas não se mostrarem interessadas em conversar sobre guerra, não há necessidade de o fazer. Sobretudo as crianças mais novas não devem ser forçadas a tomar consciência sobre a existência de uma guerra, caso entendamos possível que não acedam a essa realidade de outra forma. No caso das crianças que não queiram conversar sobre o assunto, é importante mostrar que estará sempre disponível para o fazer, se ela/ele assim o desejar.



# AS CRIANÇAS NÃO VÃO SENTIR-SE AINDA MAIS ASSUSTADAS POR ESTARMOS A CONVERSAR SOBRE GUERRA?

**Não.** O essencial é escutarmos a criança/jovem e responder-lhe de forma sensível, procurando apoiá-la naquilo que está a pensar e a sentir. Por muito que conversar sobre violência, conflitos e guerra possa ser assustador e gerar medos, **é ainda mais assustador pensar que ninguém pode falar connosco** sobre esses sentimentos.

Remetermo-nos ao silêncio e não conversar sobre temas difíceis ou que geram emoções e sentimentos desagradáveis, pode aumentar o receio da criança/jovem de que não seremos capazes de lidar com o assunto e cuidar dela/e. **As crianças e os jovens precisam de saber que os adultos conseguem falar sobre temas e sentimentos difíceis** e que estão disponíveis para as/os ajudarem a fazer o mesmo.

Conversar sobre a guerra com as crianças e os jovens permite aos Pais e Cuidadores compreender o que sabem sobre o assunto, corrigir possíveis ideias erróneas, filtrar a informação a que acedem e como, abrir canais de comunicação (para esta e outras conversas) e, sobretudo, **transmitir segurança e confiança.**



# AS CRIANÇAS/JOVENS CONSEGUEM COMPREENDER O QUE É UMA GUERRA? O QUE PENSAM E SENTEM RELATIVAMENTE À GUERRA?

A guerra não é fácil de compreender ou aceitar, mesmo para os adultos. Afinal, a violência contrasta directamente com as mensagens de respeito, bondade, paz e compaixão que os adultos repetem constantemente às crianças/jovens. Mas, **as crianças e os jovens compreendem o que é o sofrimento**. Mesmo que, sobretudo para as crianças mais novas, seja difícil compreender ideias abstractas, muitas vezes, encontram analogias na sua própria experiência que lhes permitem compreender a ideia de uma guerra.



Perante uma guerra, **é natural que as crianças/jovens possam sentir-se confusas, perturbadas, ansiosas, assustadas, preocupadas ou tristes**. Podem recear pela sua segurança e a da sua família e amigos. Podem revelar **alterações nos padrões de sono** (por exemplo, ter pesadelos, dificuldade em adormecer ou acordar mais cedo do que o habitual), no **comportamento**, perder o **apetite** ou manifestar dificuldades em manter a **atenção e concentração**.

As crianças mais novas podem ter mais dificuldade em separar-se dos Pais e Cuidadores, 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. Os jovens podem revelar visões pessimistas da vida, das pessoas ou do futuro, alterações do humor e isolamento.

No caso das crianças mais novas, nomeadamente se não forem expostas a notícias sobre a guerra, **pode também não haver uma reação**. Nessa idade, as crianças reagirão mais àquele que for o sofrimento e o stresse dos Pais e Cuidadores. Podem mostrar-se mais dependentes e requerer mais contacto físico, acordar mais vezes durante a noite, choramingar mais ou adoptar comportamentos de quando era ainda mais nova.

## IMPORTANTE

Crianças que estejam a passar por situações de violência, divórcio ou morte de um familiar podem ter um risco mais elevado de experienciar mais ansiedade e mais alterações do comportamento.

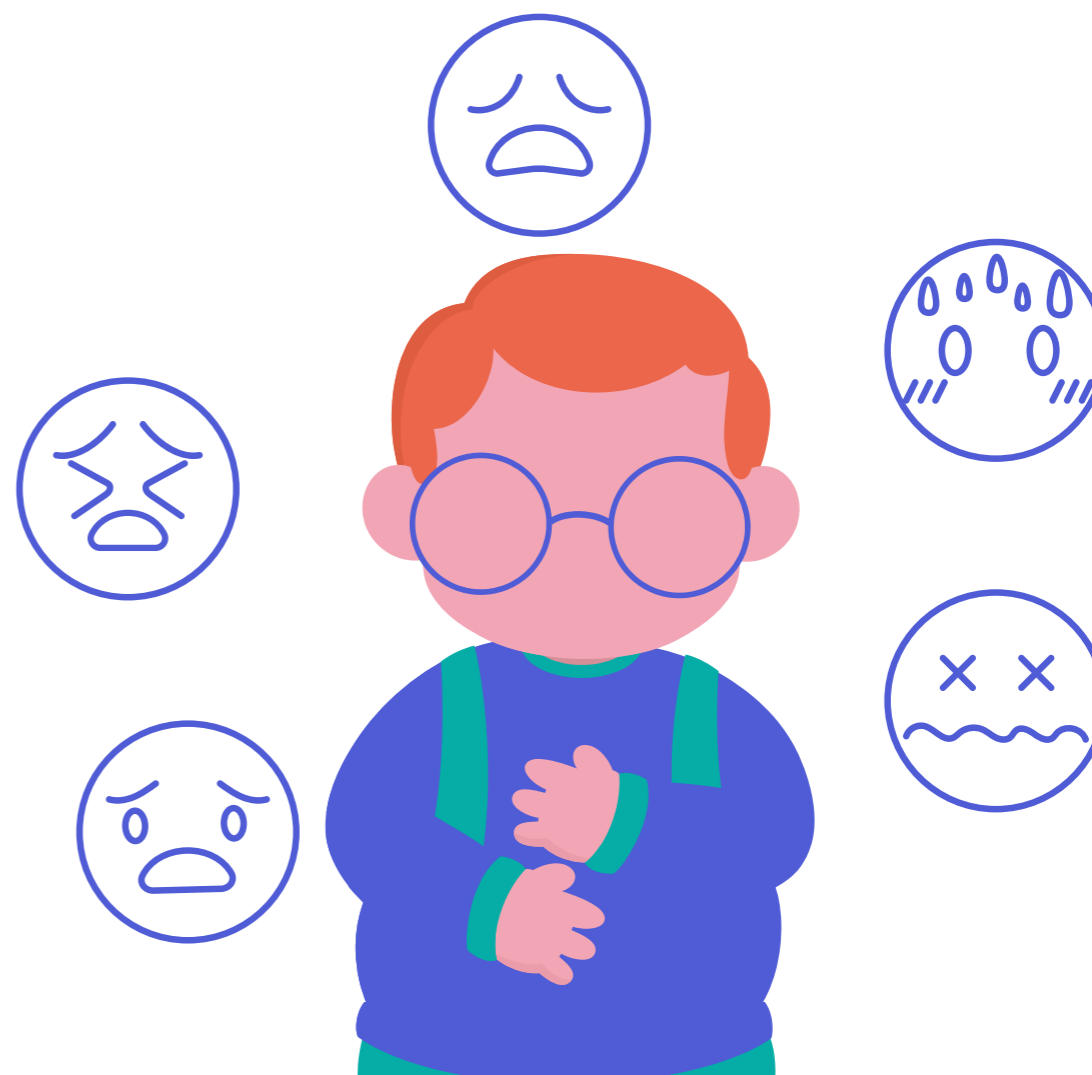
## COMO CONVERSAR SOBRE A GUERRA?

Conversar sobre a guerra com crianças e jovens pode ser, por si só, assustador e complexo. Algumas sugestões podem ajudar:

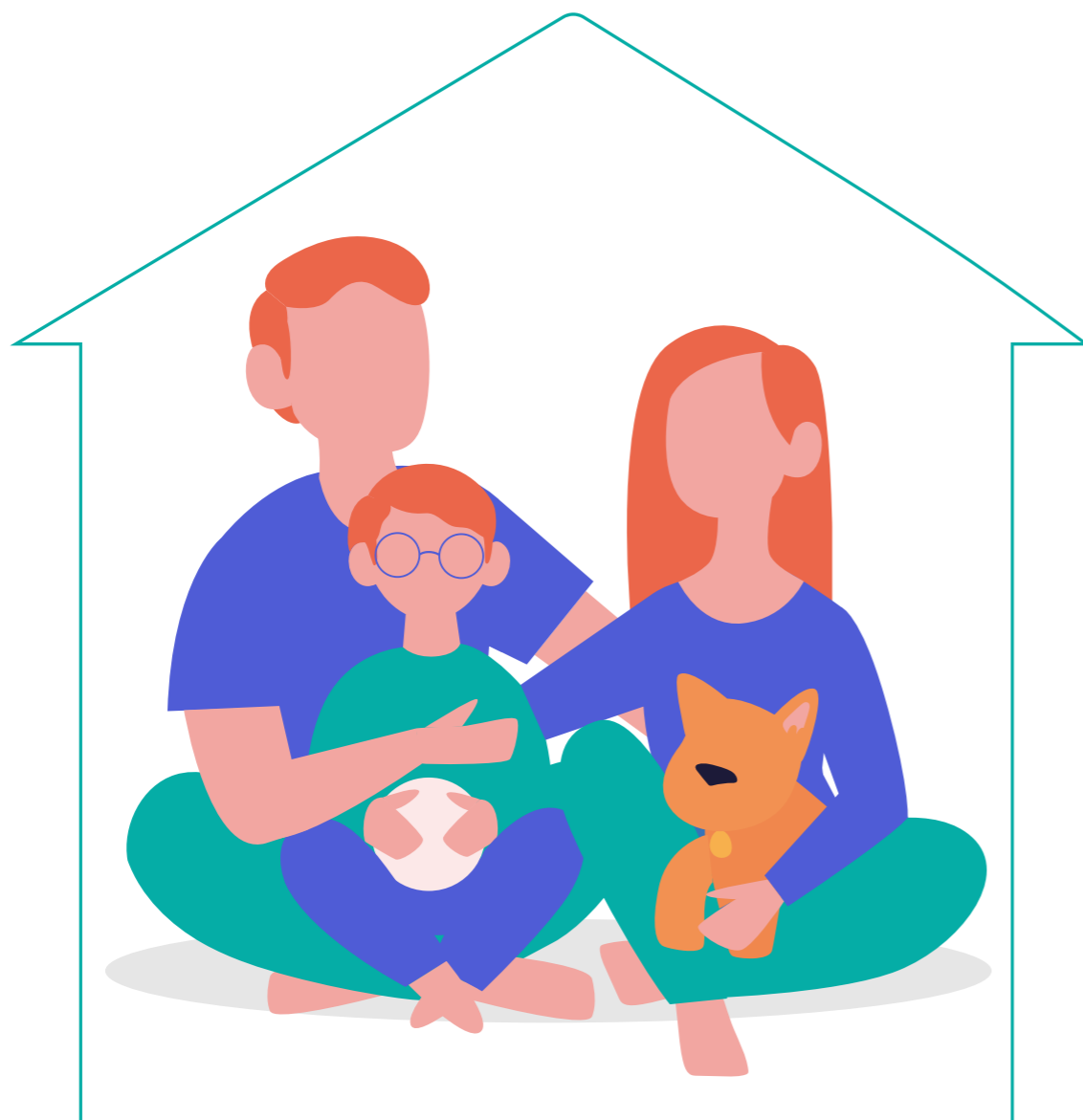
○ **Permitir à criança/jovem expressar os seus pensamentos e sentimentos.** Dizer à criança/jovem que estamos disponíveis para os escutar e para falar sobre o assunto. Perguntar-lhe o que pensa sobre a guerra, se está assustada ou preocupada. Mesmo que respondam que “não”, estamos a dar-lhes indicação de que é natural que tenham esses sentimentos e de que podem falar sobre eles, se quiserem. Algumas crianças podem não ser capazes de falar sobre os seus pensamentos, sentimentos ou medos, mas podem sentir-se mais confortáveis em desenhar, brincar ou contar histórias directa ou indirectamente relacionadas com o que está a acontecer. É natural também que possam fazer as mesmas questões ou comentários repetidamente, até que a informação lhe faça sentido.

○ **Escutar e descobrir o que a criança/jovem já sabe.** Mais importante do que explicar ou fornecer informação sobre a guerra, é ouvir o que a criança queira, espontaneamente, comentar ou questionar. A melhor abordagem é deixar as preocupações das crianças, nas suas próprias palavras, guiar a direcção e a profundidade da conversa. Embora também possamos suscitar as suas opiniões fazendo perguntas abertas – por exemplo, “Já ouviste falar sobre a guerra que está a acontecer?”. As crianças/jovens podem já ter contactado com informação acerca da guerra através dos meios de comunicação social, da escola ou dos amigos. Saber o que já sabem pode ser um bom ponto de partida para a conversa. Bem como estarmos atento/a ao que não dizem – as expressões faciais, os gestos ou tom de voz, por exemplo, também podem revelar emoções.

○ **Validar os sentimentos da criança/jovem.** É importante comunicar à criança que compreendemos que o que está a acontecer nesta situação de guerra é confuso e complicado. Não sentimos como grande ajuda quando alguém nos diz “Não te preocupes!”, acerca de algo que nos preocupa, por isso, devemos evitar dizê-lo às crianças e jovens. Por exemplo, dizer “Pareces triste quando falamos sobre isto. Eu também estou triste”, comunica à criança que os seus sentimentos são naturais, compreensíveis e que o adulto se sente de forma semelhante e está a aprender a lidar com isso. Não julgar a criança/jovem pela forma como se sente, mesmo que nos pareça fazer pouco sentido. Se não compreendermos algo, devemos mostrar respeito e pedir que explique novamente.



○ **Adequar a linguagem e a informação à idade da criança/jovem.** Por exemplo, a uma criança mais nova podemos dizer *“Algumas pessoas, noutros países, discordam em coisas que são importantes para eles. E, às vezes, quando isso acontece, há uma guerra. A guerra não está a acontecer perto de nós e não corremos qualquer perigo. Estamos seguros”*. É importante sermos honestos e não minimizarmos a gravidade da guerra, contudo, por outro lado, não há necessidade de sobrecarregar a criança/jovem com informação desnecessária e que pode não conseguir processar. É fundamental considerar também as experiências e as circunstâncias de cada criança/jovem (por exemplo, o facto de serem filhas/os de militares).



○ **Assegurar as crianças e jovens de que estão protegidos e seguros.** Sobretudo as crianças mais novas interpretam o que acontece de uma forma que não tem lógica para os adultos e que lhes pode causar medos. Por exemplo, podem pensar que *“se há uma guerra na televisão, também pode haver uma na escola”* ou *“se há um míssil que pode voar até lá, também podem voar até casa”*. Por isso, é importante repetir-lhes que estão protegidas e seguras (e a sua família também). É uma boa ideia reforçar o contacto físico (por exemplo, abraços, beijos) e manter as rotinas habituais.

○ **Sublinhar que há esperança e muitas pessoas a tentar ajudar.** Mesmo em situações terríveis, como a guerra, encontramos sempre pessoas que se esforçam arduamente por ajudar os outros (políticos e diplomatas, mas também, por exemplo, médicos, enfermeiros, militares, polícias, bombeiros, voluntários). Sublinhar estes actos de coragem, bondade e serviço aos outros recorda às crianças e aos jovens que, apesar de existirem situações de grande adversidade e maldade, também existem sempre actos de humanidade e amor entre as pessoas. É igualmente importante enfatizar que todas as guerras acabam e que podem existir soluções não violentas para a paz.

○ **Assistir às notícias em conjunto com as crianças mais velhas e jovens.** No caso das crianças mais novas é importante restringir o acesso à informação veiculada na comunicação social, evitando que sejam expostas a imagens e informação que as pode perturbar (não só através da televisão, mas também das plataformas através das quais acedem à internet). No caso das crianças mais velhas e dos jovens, a abordagem mais adequada será ler ou assistir às notícias em conjunto, encorajando-as a dar a sua opinião e a colocar questões (limitando esses momentos a não mais do que uma/duas vezes por dia).



○ **Evitar estereótipos.** Seja qual for a nossa opinião sobre a guerra ou os países envolvidos, devemos evitar imagens e linguagem que polarizem, colocando em oposição “os bons” e “os maus”, os “do lado certo” e “os inimigos”, os “países bons” e os “países maus”. É igualmente importante não estereotipar grupos de pessoas pela sua pertença cultural, nacionalidade ou religião. Pelo contrário, esta pode ser uma oportunidade para promover a tolerância e a compaixão, o respeito por todos e pela diversidade, bem como explicar o que são preconceitos e estereótipos. No caso das crianças mais velhas, podemos ainda ajudá-las a compreender que a guerra traz consequências – individuais e sociais – para ambos os lados. Conversar sobre a complexidade da guerra pode encorajar os jovens a serem mais empáticos e sensíveis aos diferentes pontos de vista.

○ **Utilizar a conversa para encorajar a discussão de outros temas.** Uma conversa sobre a guerra pode evoluir para uma conversa sobre outras questões difíceis de resolver na nossa vida. Podemos utilizá-la para estimular o desenvolvimento das crianças e jovens noutras áreas. Por exemplo, podemos aproveitar para falar sobre como ajudar pessoas que não conhecemos, ou como resolver situações de conflito ou *bullying*.

○ **Encorajar comportamentos pró-sociais.** As crianças e os jovens podem sentir-se mais seguras e confiantes quando sentem que podem fazer algo para ajudar. Por isso, podemos encorajar os seus comportamentos pró-sociais, debatendo hipóteses de ajudar e fazer a diferença (por exemplo, fazer doações de bens materiais para instituições que ajudam crianças que estão a vivenciar situações de guerra ou escrever uma carta aos decisores políticos ou ao jornal local). Um dos primeiros passos pode ser também aprender mais sobre o assunto e organizar um grupo de discussão junto de colegas ou pessoas da comunidade.

○ **Monitorizar o stresse a Saúde Psicológica das crianças/jovens.** A guerra pode afectar mais umas crianças do que outras. É natural que se sintam confusas, perturbadas ou ansiosas. No entanto, alterações duradouras do comportamento e do sono, preocupação constante com o assunto e medo da morte, podem constituir sinais de alerta. Experimente a preencher a [Checklist Como me Sinto? \(sobre Crianças e Adolescentes, para Pais, Educadores e Professores\)](#). Nesse caso, é importante procurar ajuda – um Psicólogo ou Psicóloga podem ajudar.

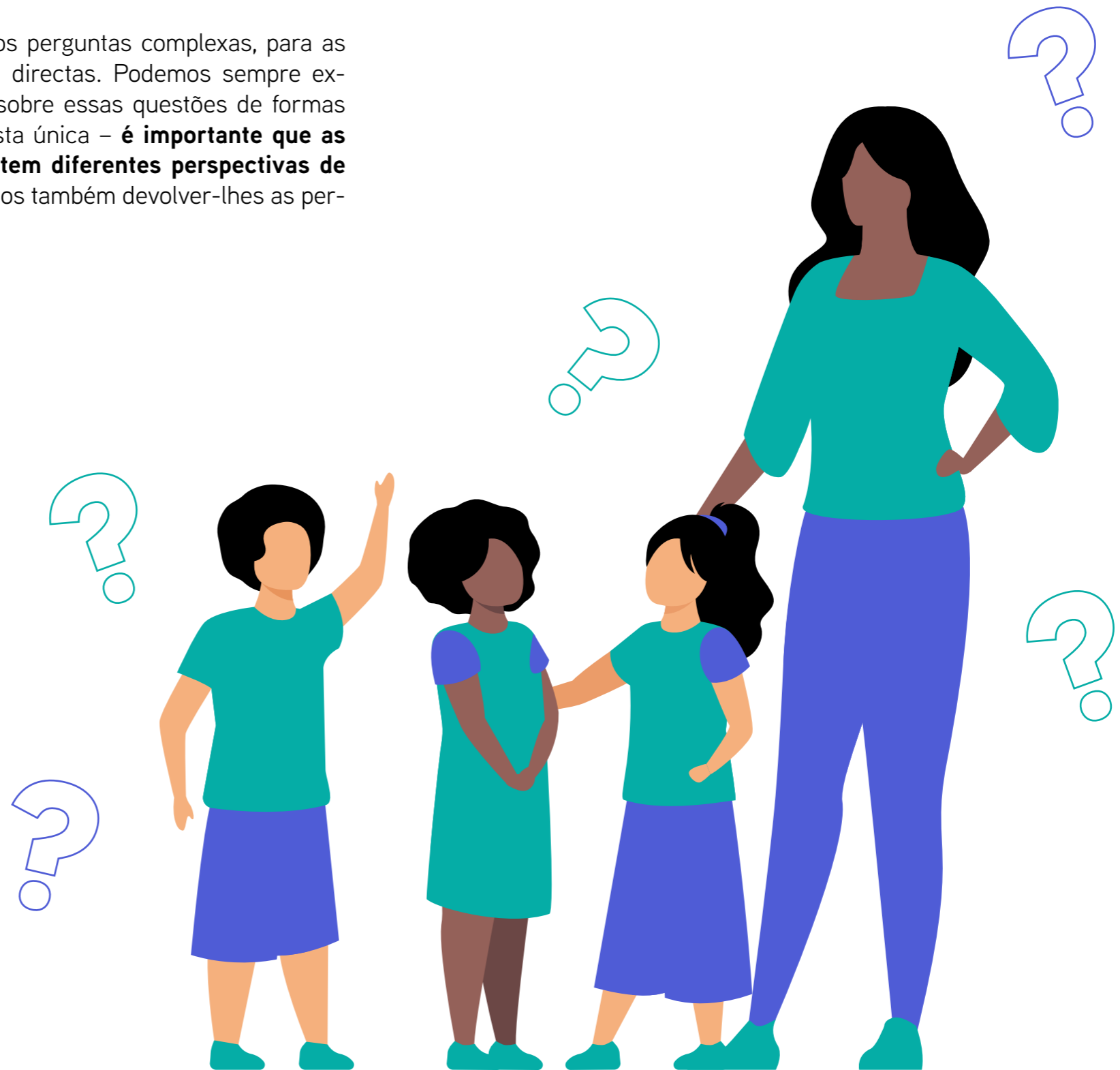
○ **Monitorizar e cuidar da nossa Saúde Psicológica.** As crianças e os jovens aprendem a lidar com a adversidade e com o que acontece à sua volta observando a forma como os adultos das suas vidas o fazem. Por isso, é importante sabermos que a forma como respondemos ao stresse e comunicamos sobre a temática da guerra, vai influenciar a reacção das crianças e jovens de quem cuidamos. É natural que também nos sintamos ansiosos com a guerra e podemos dizer à criança/jovem que também sentimos medo – sem a sobrecarregar com as nossas emoções, mas sim focando-nos na forma como estamos a lidar com esses sentimentos. Nós, os adultos, podemos modelar a ideia de que existem, de facto, coisas muito difíceis e assustadora no mundo, mas também que podem ser ultrapassadas (e como). Confira a [Checklist Como me Sinto? para adultos](#).

## IMPORTANTE

Não precisamos de ter todas as respostas. Não precisamos de ser especialistas num assunto para ouvir o que as crianças/jovens pensam e sentem. Para além disso, pensar sobre uma situação complexa em conjunto pode ajudar as crianças mais velhas a lidar com sentimentos ambivalentes e pensamentos ambíguos: *“Isso é uma questão interessante e eu não sei a resposta. Podemos pensar nisso em conjunto. O que é que tu achas?”*. Este processo de procura e debate de ideias e informações também ajuda a demonstrar às crianças e jovens que é possível compreender o que acontece à nossa volta e encontrar soluções para os problemas. Também pode ser vantajoso dizer algo como *“Eu não sei a resposta e não tenho a certeza que alguém saiba... Mas sei que muitas pessoas no mundo estão a esforçar-se para compreender e resolver este assunto”*.

# COMO RESPONDER A PERGUNTAS ESPECÍFICAS SOBRE A GUERRA?

As crianças e jovens podem colocar-nos perguntas complexas, para as quais não existem respostas claras ou directas. Podemos sempre explicar que pessoas diferentes pensam sobre essas questões de formas diferentes e que não existe uma resposta única – **é importante que as crianças e os jovens saibam que existem diferentes perspectivas de ver e compreender um conflito.** Podemos também devolver-lhes as perguntas: *“O que é que tu achas?”*.



# AINDA ASSIM, SUGERIMOS ALGUMAS PISTAS DE RESPOSTA A ALGUMAS DAS QUESTÕES MAIS FREQUENTES:

## 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.

## PORQUE É QUE 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”.

## O NOSSO AMIGO/ FAMILIAR VAI MORRER?

---

Preocupa-te que lhe aconteça alguma coisa e já não o/a voltemos a ver, não é? Estamos todos preocupados. Mas o nosso amigo/familiar não está sozinho e há muitas pessoas a tentar protegê-lo/a. Vamos esperar que ele/a volte para casa, em segurança, o mais rapidamente possível. *(Sobretudo se um familiar da criança/jovem está realmente em perigo, não é adequado minimizar a preocupação da criança/jovem, nem dar-lhe uma certeza – “vai ficar tudo bem” – que nós próprios não temos. É preferível reconhecer e partilhar dos seus receios).*

## O AVÔ E A AVÓ ESTÃO BEM?

---

Sim, os avós estão bem. Eles vivem muito longe do local onde está a acontecer a guerra. Queres ligar-lhe para falares com eles? *(É comum que crianças de todas as idades imaginem um risco imediato para os seus familiares e amigos).*

## TAMBÉM NOS VÃO ATACAR A NÓS?

---

A guerra está a acontecer longe de nós, por isso não precisas de te preocupar com ataques ou bombas a destruir a nossa casa. Vamos continuar todos juntos. *(É comum que crianças de todas as idades imaginem um risco imediato para si próprias).*

## PORQUE É QUE HÁ PESSOAS QUE MATAM OUTRAS PESSOAS?

---

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

## COMO PODEMOS APROVEITAR A GUERRA PARA EDUCAR PARA A NÃO VIOLÊNCIA E CONSTRUIR A PAZ?

A guerra, como outras crises, e mesmo tratando-se de uma situação limite, pode ser abordada no sentido de se procurarem oportunidades de aprendizagem e crescimento. **Podemos, por exemplo, educar para a não violência**, ajudando as crianças/jovens a interiorizar a ideia de que os problemas e os conflitos podem ser resolvidos de forma pacífica e ajudando-os a aprender como fazê-lo. Por exemplo:

- **Mostrar empatia.** As crianças e os jovens aprendem a respeitar, a perguntar e a interessar-se pela perspectiva do outro, observando-nos a fazê-lo.
- **Ajudar a identificar e a expressar a raiva e a zanga.** A violência tem frequentemente, na sua raiz, emoções como a raiva e a zanga. Por isso, é importante ajudarmos as crianças e os jovens a reconhecer essas emoções (o que se passa no nosso corpo, o que pensamos, como nos sentimos quando estamos zangados) e a compreender que são naturais e comuns a todos os seres humanos. Mas também, a identificar formas de lidar com elas (por exemplo, respirar profundamente, ir dar uma corrida, falar com alguém sobre o que nos deixou zangados/as) e evitar que se revelem em comportamentos agressivos.
- **Enunciar expectativas específicas acerca da relação com os outros.** Não basta dizer “porta-te bem na escola”, é importante especificar e dizer, por exemplo, “respeita os teus colegas, mesmo que eles tenham uma opinião diferente da tua”.



○ **Mostrar que é possível corrigir e reparar os nossos erros.** Quando as crianças/jovens realizam acções que prejudicam outra pessoa, é importante conversarmos com ela, ajudando-a a assumir a sua responsabilidade, a pedir desculpa e a perceber como pode reparar o dano que causou (“o que é que podes dizer ou fazer para ajudar a/o tua/teu amigo/a a sentir-se melhor?”).

○ **Demonstrar os passos necessários para resolver um problema.** Às vezes, no desejo de os proteger, tentamos resolver os problemas da crianças e jovens, por eles, oferecendo soluções rápidas. No entanto, é mais útil quando as ajudamos a aprender e a seguir passos importantes:

## PASSOS IMPORTANTES

- 1) identificar o problema (fazendo questões simples que ajudem a definir o problema)
- 2) avaliar diferentes soluções possíveis (encorajando a pensar no maior número de soluções possíveis, nas vantagens e desvantagens de cada uma)
- 3) experimentar uma solução (recordando que se a solução escolhida, porventura, não resultar, existem outras)
- 4) avaliar o resultado (ajudando a pensar sobre o grau de satisfação e as consequências da opção escolhida)

○ **Valorizar os esforços e as competências de não violência.** É importante reconhecer e valorizar os esforços das crianças e jovens para resolverem conflitos ou problemas sem recurso à violência, para expressarem as suas emoções de forma saudável, para compreenderem e ajudarem os outros. **É importante falar com as crianças e jovens sobre os esforços que nós, enquanto comunidades e sociedades, podemos envidar para promover e construir diálogos, pontes, justiça e paz.**

