



## Guia de orientações aos pais

Nas últimas semanas, o que mais temos ouvido pelos meios de comunicação de massa, tais como: jornais impressos e televisivos, programas de televisão e via “whatsApp”, são noticiários com relatos de crianças e jovens que estão praticando suicídio, após participarem de jogos pelas redes sociais, onde são levados a se submeterem a sucessivos desafios, expondo sua vida e a de terceiros em risco.

De um modo geral, tais notícias têm causado muita preocupação na sociedade como um todo. Não podemos ficar de braços cruzados vendo nossas crianças e nossos jovens, suscetíveis a esses riscos, por isso elaboramos esse **guia de orientações aos pais** que ajudará você a agir de modo preventivo, evitando assim que seu(a) filho(a) caia nessa armadilha.

**Primeiro passo: informação/orientação.** Uma vez que a notícia se espalha, todos acabam de uma forma direta ou indireta tomando conhecimento. O que acontece, às vezes, é que nossas crianças e nossos jovens, por não terem atingido a maturidade, tomam conhecimento de uma forma superficial e, às vezes, deturpada, o que aguça ainda mais a sua curiosidade. Antecipe-se. Converse com seu(a) filho(a) respeitando seu nível de maturidade e compreensão sobre o que está acontecendo. Esclareça-o e oriente-o a não acessar nenhum link que o convide a participar de jogos ou desafios pelas redes sociais e nem quando for convidado por um(a) amigo(a), explique o porque não deve acessar e os cuidados que deve ter. Faça uma escuta respeitosa, proponha um diálogo aberto com acolhimento de modo que ele(a) possa sentir-se seguro(a) e protegido(a) por você.

**Segundo passo: acompanhamento.** Mesmo após a orientação, é imprescindível que você acompanhe de perto quais sites seu(a) filho(a) está acessando, bem como, o que está assistindo ou jogando, quais são os amigos virtuais, o que tem postado nas redes sociais e sobre o que tem conversado pelos grupos dos quais faz parte. Imponha regras. As senhas de acesso às redes sociais devem ser de uso familiar de modo que você possa acompanhar, com liberdade, todos os diálogos e postagens e deixe isso claro, para evitar futuros aborrecimentos.

**Terceiro passo: observação.** Observe seu(a) filho(a) todos os dias, como tem se comportado em casa e na escola. Perceba se há mudanças comportamentais e de hábitos. É imprescindível contato visual e toque. Sem aproximação não há observação fidedigna.

**Quarto passo: afetividade.** Toda relação afetiva positiva promove confiança, sentimento de proteção e segurança. Compartilhe com seu(a) filho(a) suas experiências de vida, peça desculpas sempre que achar que extrapolou e reconheça seus erros quando necessário. Atitudes simples como essas de humildade favorecem uma relação familiar forte e saudável. Todo(a) filho(a) tem a necessidade de sentir-se amado(a), por isso são importantes demonstrações concretas de carinho e de afeto, tais como: abraços, beijos, bilhetes afetuosos, telefonemas inesperados, dizer que ama de vez enquanto, bem como, ressaltar suas características positivas.

### O que devo observar?

Mudanças comportamentais e de hábitos: oscilação de humor, isolamento, automutilação, tristeza, medo exagerado, agressividade, choro fácil, ansiedade, euforia, falta de apetite, perda de sono e de vontade de fazer as coisas que tinha interesse, a troca do dia pela noite, excesso no tempo de acesso às redes sociais, dentre outras.

### O que fazer?

Quando observar que há mudanças comportamentais e de hábitos, promova um diálogo aberto e acolhedor com seu(a) filho(a). Coloque-se em condição de ajuda e apoio, faça-o(a) sentir-se plenamente seguro(a). Escute-o(a) sem julgamento e evite atitudes impulsivas. Exerça seu autocontrole. Se constatar que o(a) filho(a) está envolvido em alguma situação de risco, de abuso ou em jogos prejudiciais, acionar a polícia. Quando o psicológico está afetado, é importante recorrer a uma ajuda profissional. O acompanhamento psicológico é o melhor apoio para oferecer ao(a) seu(a) filho(a) recursos e ferramentas necessárias para que possa aprender a lidar com as situações difíceis.

(Ana Cristina Costa- psicóloga escolar).