

# Apoio à segurança do policial através do bem estar da família: Ajude o seu filho pequeno a entender o seu trabalho

Os filhos de policiais enfrentam certas dificuldades para entender o trabalho dos pais. Apresentamos algumas sugestões que podem ajudar nas conversas mais complicadas que você vai ter com o seu filho para fazê-lo entender como é que você ganha a vida. Procure ajustar a conversa ao nível de desenvolvimento específico do seu filho.

## Qual é o seu trabalho?

Ao explicar o seu trabalho, não deixe de usar linguagem apropriada para a faixa etária do seu filho. Dê exemplos dos seus esforços para garantir a segurança da comunidade onde você atua e de como é um dia de trabalho normal na sua vida. Discuta com as crianças o que você faz para ajudar e proteger as pessoas, e como você evita que uma pessoa machuque outras pessoas. Ajude o(a) seu(ua) filho(a) a encontrar exemplos na própria vida onde ele(a) ajude outras pessoas.

[2-5 anos]

*“O meu trabalho de policial / patrulheiro / delegado é ajudar as pessoas que precisam de ajuda. Como é que você ajuda pessoas na sua vida?”*



[6-10 anos]

*“Eu faço muitas coisas diferentes no meu trabalho; ajudo a quem precisa e tento manter a segurança das pessoas fazendo cumprir a lei.”*



## Por que você nunca está em casa?

O seu filho pode perceber que o seu horário de trabalho leva você a perder alguns eventos. Seja sincero sobre as razões que levam a isso e em toda vez que você precisar faltar a algum compromisso. Experimente usar algumas das estratégias abaixo:

- **Não faça promessas que você não possa cumprir.** Às vezes surgem coisas inesperadas; portanto, lembre-se dos compromissos que você estiver assumindo de forma a não prejudicar ou não decepcionar o seu filho.
- **Encontre uma atividade ou um evento especial para reforçar os laços entre pai e filho(a).** Assim você estará ajudando o(a) seu(ua) filho(a) a se sentir mais conectado a você quando você não estiver presente.
- **Explique as razões pelas quais o trabalho que você faz é tão importante.** Dar um propósito para a ausência ajuda a reconfortar a criança.

## O seu trabalho é perigoso?

Explique quais são as precauções que você toma: o uso do cinto de segurança e do colete de proteção, e todo o treinamento pelo qual você passa. Esclareça que não há como garantir a sua segurança, mas que você tem todas as ferramentas de que precisa para resguardar a sua segurança.

Mostre à criança o colete e o cinto tático. Explique que você trabalha com uma equipe e que essa equipe é fundamental para a sua segurança. Informe quem são os seus colegas de equipe, o que eles fazem para cuidar da sua segurança e o que você faz para cuidar da segurança deles.



# Ajude o seu filho pequeno a entender o seu trabalho, continuação...

## Sinais de ansiedade

O seu filho pode começar a exibir sinais de ansiedade quando **você discute os perigos da sua profissão**. Tenha o cuidado de falar das preocupações que ele(a) apresentar, reconfortando-o(a) quanto à sua segurança. Relembre que você está protegendo a comunidade em que ele(a) vive.

A ansiedade é uma forma de estresse, normalmente focada no que *poderia* acontecer. Os sinais mais comuns de ansiedade são:

- preocupação excessiva e persistente;
- dificuldade para dormir;
- inquietação; dificuldade para se concentrar;
- irritabilidade.<sup>i</sup>



Se a ansiedade levar o seu filho a não querer ir mais para a escola, a sentir medo do mundo lá fora ou a ter dificuldade para se concentrar, marque uma consulta com o pediatra.

## Segurança com as armas de fogo

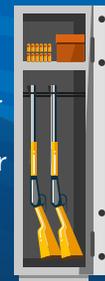
*Diga que não é para tocar, que é para sair de onde está e ir contar para um adulto.*

**Ensine ao seu filho o que fazer se algum dia ele(a) se deparar com uma arma de fogo.** >>>

Ajude a desfazer o mistério acerca das armas que você usa em serviço. Passar para uma criança as noções básicas de segurança em torno das armas de fogo é que mais ajuda a acabar com a curiosidade que ela venha a ter.



**Guardar as armas em local seguro é a principal maneira de se evitar acidentes com elas.** As armas devem ser guardadas fora do alcance das crianças, em local seguro e com tranca, e sempre descarregadas. Pense em instalar uma trava de gatilho e em adquirir uma caixa com tranca para a guarda das suas armas quando você não as estiver usando.



<sup>i</sup> <http://kidshealth.org/en/parents/anxiety-disorders.html#> atualizado março 2014.  
<sup>ii</sup> <https://adaa.org/living-with-anxiety/children/treatment>  
<sup>iii</sup> Baxley, F., & Miller, M. (2006). Parental misperceptions about children and firearms. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 160(5), 542-547.