Falando com os Netos sobre o Uso de Álcool ou Drogas dos seus Pais

As crianças veem, ouvem e perguntam-se sobre tudo – incluindo o consumo de álcool e drogas dos pais.

Muitas famílias são afetadas pelo abuso de substâncias e as crianças precisam saber que não estão sozinhas. Você pode ajudar seus netos a entenderem por que sua mãe e pai não são

Fale o básico, de forma simples e seja honesto

As crianças precisam receber informações precisas sobre o que está acontecendo com seus pais e família. Eles entendem o que acontece com base em sua idade e fase de desenvolvimento. Seja qual for a idade da criança, eles precisam ouvir isso:

1. Seu pai ou mãe tem uma doença.
2. Não é culpa deles.
3. Os adultos na sua vida estão tentando ajudar sua mãe/pai com este problema.
4 Você ficará em segurança e bem cuidado até sua mãe/pai melhorar.

Não seja crítico sobre o pai ou mãe da criança.

Pode ser perturbador ver como seus netos são afetados abuso do álcool e das drogas dos pais. Sentimentos assim podem surgir no seu tom de voz, na sua escolha de palavras, ou no seu comportamento geral ao falar com seus netos sobre o uso de álcool ou

Antes de se comunicar com seus netos, o ideal é você perceber qual é o seu sentimento quanto àquele pai ou mãe. Pode ser útil primeiro processar seus sentimentos com outro adulto para que você tenha mais compaixão e para preparar você para sua conversa com seus

Ajude seus netos a entender o que sentem

Incentive seus netos a expressar seus sentimentos: seja sobre perder uma visita com um pai ou mãe, ou ao ver brigas em casa, ou ver seus pais sob a influência de álcool ou drogas. Você pode encorajar crianças mais novas a desenharem uma imagem e contar uma história com base na imagem. Elas podem falar sobre seus sentimentos e ser tranquilizadas que não tem problema que tenham aqueles sentimentos. Com crianças mais velhas, use a linguagem simples e responda as preocupações, perguntas e sentimentos da criança. Tranquilize a criança, diga que ela está segura e que os adultos estão trabalhando para melhorar tudo. Pergunte o que pode ajudá-las neste momento.

Ensine os sete Cs

De acordo com a Associação Nacional de Filhos de Alcoólatras, as crianças precisam conhecer os "Sete Cs da Dependência":

- Eu não Causei
- Não posso Curar
- Não posso Controlar
- Eu posso me Cuidar ao Comunicar meus sentimentos, fazendo esColhas saudáveis e me Celebrando

Deixe sua porta sempre aberta para qualquer pergunta e volte no assunto.

As crianças precisam saber que podem fazer perguntas sobre o uso de substância de seus pais. Seja qual for a questão, sempre afirme que a questão é importante e responda honestamente, tendo em conta a idade da criança e a sua capacidade de compreensão. As crianças podem não pensar e sentir como você, então é importante que o adulto volte ao assunto várias vezes.

Cuide de si

Discutir isso é difícil – peça ajuda. Grupos de apoio, amigos, padres/pastores, assistentes sociais, entre outros, podem ajudar.

Recursos

- Partnership for Drug Free Kids https://drugfree.org
- Garyken Center for Addiction at Boston Medical Center https://www.bmc.org/addiction/new-resources-massachusetts-parents
- Children of Alcoholism and Substance Abuse (COASA) https://www.rfkchildren.org/our-work/community-based-services/children-of-alcoholism-and-substance-abuse-coasa/
- American Addiction Centers: Guia para Filhos de Pais Viciados https://americanaddictioncenters.org/guide-for-children
- National Association of Children of Alcoholics (NACOA) https://nacoa.org

Grupos de Auto-ajuda e Recursos

- Alanon/Alateen: www.ma-al-anon.org
- Learn to Cope: www.learn2cope.org

RECURSO ADICIONAL: O **Navegador de Parentesco** é um programa da Commonwealth de Massachusetts que ajuda todos os tutores com parentesco (avós e outros parentes) a acessar serviços para si e para as crianças que criam.
Para mais informações, entre em contato com Jennifer.s.kitchenham@state.ma.us ou ligue para 844-924-4546, ou visite www.mass/gov/kinship-navigator

A Comissão sobre a Situação de Avós que Criam Netos foi criada em 2008 para servir de como um recurso para a Commonwealth sobre questões que afetam os avós que criam netos ou outros parentes que o façam. A Comissão trabalha para fornecer informações, recursos e apoio aos milhares de avós e parentes que cuidam de crianças em Massachusetts, organizando oficinas comunitárias, treinamentos, uma conferência anual e mantendo e atualizando o site com recursos para os tutores. Para receber boletins informativos da Comissão ou para mais informações, entre em contato com a Comissão em www.massgrg.com. Você pode também entrar em contato com a Diretora da Comissão pelo número 617-748-2454 ou pelo e-mail colleen.pritoni@state.ma.us.