

Como lidar com os medos de uma criança pequena



POR QUE A CRIANÇA ESTÁ COM MEDO?

Bebês e crianças pequenas frequentemente desenvolvem medos intensos. Às vezes, algo que era familiar ontem pode parecer assustador hoje. Os bebês podem se assustar ao ouvir barulhos altos. Eles também podem apresentar ansiedade intensa diante de pessoas desconhecidas. As crianças pequenas podem, de repente, passar a ter medo do escuro, de barulhos, da hora do banho ou até de animais. Isso acontece à medida que elas se tornam mais móveis e começam a se afastar da proteção dos pais ou cuidadores.

Por volta dos 2 anos de idade, a maioria das crianças adora o mundo do faz de conta. Elas ainda não compreendem totalmente a diferença entre fantasia e realidade. A imaginação pode acabar levando ao surgimento de medos. Outro fator importante podem ser mudanças recentes na vida da criança. Isso pode incluir a separação de uma pessoa querida, a chegada de um novo bebê,

uma nova babá ou uma mudança de casa. Mesmo situações que parecem pequenas podem fazer a criança se sentir insegura e mais medrosa.

O temperamento da criança também é importante (veja o artigo sobre *Temperamento*). Crianças mais cautelosas ou que se sentem facilmente sobrecarregadas têm maior probabilidade de desenvolver medos. Se você tem um bebê que demora mais para se sentir confortável em novas situações, dê tempo para que ele se adapte a novas pessoas e ambientes.

Tentar convencer uma criança pequena, por meio da lógica, de que seus medos não fazem sentido não funciona. Aqui estão algumas maneiras de ajudar a confortar a criança pequena:

- **Sempre apresente pessoas novas à criança.** Isso ajuda a mostrar que a nova pessoa é segura. Pode ser algo simples, como: "Esta é a minha amiga Sherry. Ela veio nos visitar". Sua linguagem corporal também é importante nesse momento, pois ajuda a mostrar à criança que Sherry é uma visita bem-vinda.
- **Aceite os medos da criança pequena.** Ajude-a a encontrar palavras para expressar seus medos. Dar nome ao medo ajuda a reduzir a ansiedade. Você pode dizer: "Você ficou com medo do latido do cachorro".
- **Nunca zombe do medo da criança, nem mesmo por brincadeira.** E não tente convencê-la de que não deveria sentir medo. Isso pode fazer com que o medo dure mais tempo e diminuir a confiança que a criança tem em você. Valide e nomeie os sentimentos: "Eu sei que parece assustador quando troveja. O barulho é muito alto, mas estamos seguros. Vou ficar com você até a tempestade passar".



- **Quando a criança parecer ter medo de um lugar ou atividade, não a force a participar.** Você pode ajudar participando da atividade junto com ela. Outra opção é aproximá-la de outra criança que esteja participando. Você conhece a criança melhor do que ninguém e consegue perceber como ela reage a situações novas.
- **Quando a criança estiver assustada, talvez você consiga confortá-la ou distraí-la.** Se isso não funcionar, apenas permaneça por perto e ofereça apoio.
- **Mantenha a calma quando a criança demonstrar medo.** Sua tranquilidade ajuda a acalmá-la, mesmo que você não consiga "resolver" aquilo que está causando o medo.
- **Não faça grandes esforços para evitar tudo aquilo de que a criança tem medo.** Ajudar a criança a evitar constantemente aquilo que a assusta pode intensificar ainda mais o medo. Em vez disso, ofereça apoio quando ela entrar em contato com aquilo que teme. Isso não significa, é claro, que você deva procurar deliberadamente situações assustadoras. Por exemplo, se ela tem medo do ônibus, você pode ajudá-la a se preparar e apoiá-la quando precisarem andar de ônibus.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

