



adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 17

Medo e Ansiedade na Infância: como lidar e ajudar a criança



Cofinanciado por:





Excetuando alguns medos específicos, que provocam elevado sofrimento ou interferência com as rotinas e bem-estar (e que, por isso, podem requerer ajuda especializada), o medo na infância é normal e até positivo, pois ajuda a criança a proteger-se de perigos reais ou potenciais.

Há medos mais comuns e habituais em certas idades. Conhecê-los e antecipá-los, permite aos cuidadores ajudar as crianças a aprender a lidar com eles. Eis algumas dicas:

Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Bibliografia de base:

Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança: o desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros anos (14.ª edição). Lisboa: editorial presença.
Paiva, M. (2014). Medos em crianças sobredotadas e estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais utilizadas. Universidade de Lisboa: Tese de mestrado integrado em Psicologia.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:





Oiça atentamente a criança e respeite os seus medos. Não pressione, não castigue ou envergonhe.

Avalie se os medos partilhados exigem efetivamente alguma ação ou maior proteção.

Verifique se existem situações que possam estar a desencadear ansiedade na criança (por exemplo críticas repetidas ou conflito familiar).

Se existirem sintomas físicos, devem ser avaliados pelo pediatra ou médico de família.

Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Bibliografia de base:

Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança: o desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros anos (14.ª edição). Lisboa: editorial presença.
Paiva, M. (2014). Medos em crianças sobredotadas e estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais utilizadas. Universidade de Lisboa: Tese de mestrado integrado em Psicologia.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:





Demonstre confiança.

Verbalize que é normal sentir-se medo e preocupar-se com algumas coisas.

Enfrente com ela a situação que provoca mal-estar, use a linguagem da criança e ajude-a a compreender os motivos por detrás desses medos, incentivando-a a acreditar que tem coragem para os superar.

Evitar o que a assusta ou intimida, poderá intensificar o problema e, possivelmente, interferir no seu modo de agir no futuro.

Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Bibliografia de base:

Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança: o desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros anos (14.ª edição). Lisboa: editorial presença.
Paiva, M. (2014). Medos em crianças sobredotadas e estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais utilizadas. Universidade de Lisboa: Tese de mestrado integrado em Psicologia.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:





Estabeleça e respeite rotinas estruturantes.

Informe a criança da hora a que a vai buscar à escola, por exemplo, e cumpra essa regra.

Estes aspetos vão ajudá-la a desenvolver previsibilidade e a sentir confiança no seu dia a dia (“Compreendo que ficar no infantário pode assustar um bocadinho, mas vais brincar com os teus amigos e divertir-te. À hora de almoço venho buscar-te”).

Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Bibliografia de base:

Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança: o desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros anos (14.ª edição). Lisboa: editorial presença.
Paiva, M. (2014). Medos em crianças sobredotadas e estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais utilizadas. Universidade de Lisboa: Tese de mestrado integrado em Psicologia.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:





Prepare antecipadamente a criança para algumas situações novas, informando de cenários possíveis, (mas flexíveis), e informe-a do seu suporte (“Querida, hoje na consulta médica é muito provável que haja vacinas. Eu sei que, por vezes, dói um bocadinho. Eu sento-te no colinho”).

Pode também criar um plano de incentivos, que ajude a criança nas várias etapas até à superação do medo, uma tabela de autocolantes, por exemplo.

Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Bibliografia de base:
Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança: o desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros anos (14.ª edição). Lisboa: editorial presença.
Paiva, M. (2014). Medos em crianças sobredotadas e estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais utilizadas. Universidade de Lisboa: Tese de mestrado integrado em Psicologia.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.





Ajude a criança a perceber que há coisas que são reais e outras que não o são (“Foi só um sonho mau, está tudo bem!” (...)) “Vês? É a fingir, como no teatro, não é a sério!”).

Pode também ser reconfortante ir com a criança confirmar que não existem monstros debaixo da cama e deixar uma luz de presença ligada.

Se a criança tentar refugiar-se no quarto dos adultos, conduza-a de novo à sua cama e acalme-a no seu espaço.

À medida que a situação for melhorando, reforce o seu comportamento, elogie e encoraje.

Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Bibliografia de base:

Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança: o desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros anos (14.ª edição). Lisboa: editorial presença.
Paiva, M. (2014). Medos em crianças sobredotadas e estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais utilizadas. Universidade de Lisboa: Tese de mestrado integrado em Psicologia.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:





Importa consolar e apoiar a criança quando ela expressa medo, mas sem dar demasiada atenção ao tema.

Ignore as birras ou queixas físicas que daí advêm (se tiver a certeza que não existe razão médica para as mesmas).

Em vez disso, e se possível, exponha gradualmente a criança ao que é temido.

Por exemplo, se a criança tem medo de cães, procure uma forma dela ganhar confiança para se aproximar.

Comece por lhe contar histórias com ou sobre cães, chame a sua atenção na rua quando observar uma criança a brincar com um e faça comentários positivos sobre isso, mostrando-lhe que é possível sentir prazer e alegria nessa interação.

A criança, a pouco e pouco, tenderá a substituir o medo antecipado por algo positivo.

Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Bibliografia de base:

Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança: o desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros anos (14.ª edição). Lisboa: editorial presença.
Paiva, M. (2014). Medos em crianças sobredotadas e estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais utilizadas. Universidade de Lisboa: Tese de mestrado integrado em Psicologia.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:





Quando a criança percebe pelos adultos e pelas notícias que há hipótese de guerras ou desastres/doenças, pode ficar assustada.

Demonstre esperança no mundo, fale da capacidade de os países negociarem pacificamente e converse sobre as entidades que zelam pela segurança, pela investigação científica e pelas estratégias de proteção conjuntas (“Eu sei que tens ouvido falar muito no coronavírus e noto que andas preocupada com as nossas saídas de casa. Contudo, tal como nós, todos os pais dos outros meninos e meninas têm muitos cuidados, como a lavagem das mãos e utilização de máscaras, e estamos todos a tentar diminuir a força do coronavírus”).

Nota: As referências genéricas que surgem no masculino compreendem as várias identidades de género.

Bibliografia de base:

Brazelton, T. B. (1995). O grande livro da criança: o desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros anos (14.ª edição). Lisboa: editorial presença.
Paiva, M. (2014). Medos em crianças sobredotadas e estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais utilizadas. Universidade de Lisboa: Tese de mestrado integrado em Psicologia.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:

