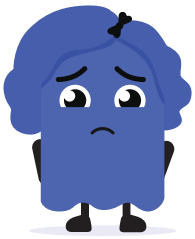

4 estratégias para lidar com a ansiedade infantil

A ansiedade é uma reação emocional que faz parte da nossa vida e pode acontecer diante das mais variadas situações. Ficamos ansiosos antes de uma entrevista de emprego ou quando vamos receber o resultado de exames médicos. No caso das crianças, é comum a ansiedade aparecer antes do primeiro dia de aula, de uma festa de aniversário ou de uma apresentação na escola, por exemplo. O problema surge quando ela é desproporcional às situações vividas. A ansiedade excessiva e persistente pode causar sofrimento e impactos negativos no dia a dia. Pensando nisso, o EduEdu gostaria de compartilhar algumas estratégias para lidar com a ansiedade infantil.

Nomeie o que está acontecendo. Reconhecer e conversar sobre mudanças que estão acontecendo na vida da criança ajuda a validar seus sentimentos. A psicóloga americana Becky Kennedy recomenda listar coisas que mudaram e coisas que continuam iguais. Por exemplo: *Antes, você ia à escola no período da tarde; isso mudou e agora você vai no período da manhã; mas a mamãe ainda te coloca para dormir toda noite, isso continua igual*. Essa estratégia ajuda a criança a se sentir menos sozinha, ao saber que não é a única pessoa percebendo as mudanças ao seu redor.

Lide com sua própria ansiedade. Você certamente já ouviu esse conselho, mas é importante repeti-lo. A ansiedade parental aumenta a insegurança da criança. Segundo a psicóloga americana Abi Gewirtz, "as crianças são brilhantes detetives de emoções de seus pais". Portanto, se você fica ansioso(a) demais, sua criança vai sentir isso e ficar mais vulnerável.

Ensine estratégias de mindfulness para a criança. Estratégias de respiração e relaxamento ajudam a aliviar a ansiedade. Quando possível, sente com a criança e ajude-a a focar em sua respiração e em seu corpo, enchendo-o e esvaziando-o de ar. No EduEdu, temos a atividade *Hora de relaxar* que pode ajudá-lo(a) nessa tarefa. Acesse a área de materiais adicionais para imprimi-la gratuitamente.

Crie uma rotina. A possibilidade de prever o que virá a seguir é muito importante para ajudar a criança a lidar com a ansiedade. Portanto, é recomendado criar uma agenda para ser seguida em casa. O EduEdu criou um calendário semanal que pode ser útil para sua família. Acesse a área de materiais adicionais para imprimi-lo gratuitamente. Para crianças que ainda não leem, é aconselhável incluir imagens que retratem a rotina diária, como fotos ou desenhos. De acordo com a psicóloga americana Sally Beville Hunter, não é necessário criar calendários muito detalhados. Como, geralmente, já somos todos bastante sobrecarregados, ela também recomenda não criar planos muito elaborados, pois será difícil executá-los.

Referência:
4 ways to help your anxious kid, Jessica Grose, The New York Times.
https://www.nytimes.com/2020/04/01/parenting/coronavirus-help-anxious-kid.html Acessado em 6 de abril de 2020.