



4 estratégias para lidar com a ansiedade infantil

Com a chegada do novo coronavírus ao Brasil, nossa vida tem sofrido muitas mudanças. Além da ansiedade, do medo e da tristeza que afetam tantas famílias, precisamos fazer adaptações importantes no dia a dia. Sabemos que crianças se beneficiam de rotinas estruturadas, que lhes ajudam a se organizar no tempo e no espaço. Portanto, as rupturas e modificações impostas pelas medidas de isolamento e distanciamento social têm causado bastante dificuldade para elas e seus cuidadores. Pensando nisso, o EduEdu gostaria de compartilhar algumas estratégias para lidar com a ansiedade infantil.

Nomeie o que está acontecendo. Reconhecer e conversar sobre as mudanças que estão acontecendo na vida da criança ajuda a validar seus sentimentos. A psicóloga americana Becky Kennedy recomenda listar as coisas que mudaram e as coisas que continuam iguais. Por exemplo: Antes, você ia à escola todo dia; isso mudou e agora você fica em casa; 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 a seu redor.

Lide com sua própria ansiedade. Você certamente já ouviu este 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.

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. Clique aqui 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 já estamos 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.

