ANSIEDADE

GUIA DE CONVERSA ... para pais com as crianças pequenas.

É muito comum que crianças em idade pré-escolar experimentem níveis variados de ansiedade. Nesta idade, as crianças têm medo de todos os tipos de coisas, todavia, normalmente, não possuem as habilidades cognitivas para temer o abstrato (falha, rejeição etc.). Então, ao invés disso, se preocupam com coisas concretas como cães, barulhos e o clima.

SOBRE O QUÊ ELES SÃO ANSIOSOS

Bebês e crianças pequenas geralmente temem a separação, barulhos altos, sobrecarga sensorial, "perigo mais estranho" quando novas pessoas aparecem ou pessoas em trajes diferentes.

Os medos mais comuns para pré-escolares de 3 a 4 anos são personagens de fantasia como monstros e bruxas, as trevas e novos barulhos.

Mesmo crianças pequenas podem experimentar os sintomas físicos que acompanham a ansiedade: dores de barriga, coração acelerado ou, até mesmo, tremor. Eles também podem bater os pés, morder outras crianças ou fazer birra no meio do supermercado.

Embora seus medos possam não ser encontrados na realidade ("Há um monstro de duas cabeças no meu armário!"), o que eles sentem é realidade para o seu filho pré-escolar de pensamento concreto. Importante ressaltar que experimentar uma certa quantidade de estresse é importante para o seu filho desenvolver as habilidades necessárias para lidar com a ansiedade no futuro.

DICAS PARA AJUDÁ-LOS A NAVEGAR

Aqui estão algumas dicas para ajudar seu pré-escolar a enfrentar seus medos, enquanto você ainda protege sua confiança e o relacionamento de vocês.

1. **Ajude seu pré-escolar a enfrentar seus medos. . . lentamente!.**

   Forçar o pré-escolar a enfrentar os medos é uma boa maneira de ajudá-los a superá-los - mas, precisamos yer cuidado para não pressioná-los com muita força ou rapidez. Ajude seu filho a se acostumar a experimentar as coisas que dão ansiedade em pequenas doses medidas.
   Se o seu filho tiver ansiedade de separação, tente ter uma babá em sua casa por um pequeno espaço de tempo. Talvez, você até fique em casa, porém, não no mesmo ambiente. Mostre a seu filho que os pais voltam, mesmo que ele não possa vê-los por um curto período.

2. **Explique as coisas. . . mas use palavras que eles possam entender.**
   Em vez de sofrer ou de se frustrar com possíveis medos ou situações adversas com seu filho, tente ilustrar uma situação potencialmente assustadora, antecipando a circunstância ao invés de seu filho ser surpreendido com o problema. Mesmo que eles não entendam tudo o que você disser, eles entenderão o tom suave da sua voz e verão que você não está amedrontada, mas, confiante.

   Diga coisas como:

"Eu sei que o secador de mãos está alto. Isso assusta você um pouco, não é? Mas você sabe que o secador de mãos ajuda as pessoas a manterem as mãos limpas e secas? Se você quiser tentar usar, você pode. Se não quiser agora, talvez você possa tentar da próxima vez!"

"Mamãe vai tomar café com uma amiga. Maria virá para brincar com você. Quando Mamãe terminar de tomar café, eu voltarei para casa e você poderá me dizer tudo o que você tiver feito enquanto eu estiver fora! "

3. **Dê-lhes ferramentas para combater seus medos.**
Na próxima vez em que o pré-escolar expressar medo ou preocupação, ajude-o a redirecionar ou substituir seus pensamentos.Por exemplo, se seu fi lho manifestar preocupação com um monstro em seu armário, evite as ações de acompanhamento que reforçam que monstros existem. Em vez disso, ajude-os a redirecionar seus pensamentos.

Diga coisas como:

> Feche seus olhos. Imagine algo realmente divertido, como sua última festa de aniversário.
> Quais foram suas coisas favoritas sobre isso?
> Como você se sente depois de ter pensamentos felizes? Melhor, né?
> Você pode escolher o que pensa - escolha coisas muito mais divertidas para pensar do que pensar sobre monstros!

4. **Torne pessoal.**
Nossos filhos estão sempre nos observando. Eles observam como reagimos em diferentes situações - especialmente em momentos onde estamos sob uma grande quantidade de pressão e estresse. É importante para você (como pai e mãe) e para o seu próprio bem-estar, ser intencional em cuidar de si mesmo quando se trata de sua própria ansiedade.

Certifique-se de ter alguém com quem possa se abrir honestamente sobre seus próprios medos e preocupações. E, se necessário, consulte a ajuda de um líder ou profissional de ministério.

5. **Amplie o círculo.**
Somente você conhece seu filho, mas, se ele apresentar comportamentos mais graves, talvez seja a hora de procurar um profissional. Lembre-se de que algumas crianças são mais propensas à ansiedade do que outras. Se a ansiedade do seu filho está impedindo que ele tenha uma vida feliz de maneira geral, ou se ele não conseguir sair de casa para brincar com outras crianças, consulte o seu pediatra ou um conselheiro licenciado.

Buscar ajuda profissional não é sinal de falha como pai ou mãe. Ao contrário, faz de você um melhor pai quando você reconhece que seu filho, às vezes, precisa de mais do que você é capaz de dar.

©2018 The Phase Project. Todos os direitos reservados. Legacy Editora EPP. Pense Laranja