

MEDOS MEDONHOS

OS MEDOS SÃO, NA IMAGINAÇÃO, A TRANSFORMAÇÃO DAS FANTASIAS NA MAIS ASSUSTADORA DAS REALIDADES.



O medo é uma reacção natural e de alerta quando nos encontramos em situações que interpretamos como perigosas, instáveis e incontroláveis. Nesses momentos tornamo-nos mais vigilantes e o nosso corpo activa respostas adaptativas que nos preparam para reagir perante uma situação inesperada, são exemplos: o aumento do ritmo cardíaco e respiratório, vômitos, tremores, transpiração excessiva ou a necessidade de fugir.

Na infância os medos são, por regra, rótulos para questões típicas que perturbam as crianças em determinadas fases do

desenvolvimento. Nos primeiros anos de vida, os medos estão relacionados com a segurança e o sentimento de confiança e mais tarde com as relações e com a autonomia.

Existem muitos medos, de diferentes tamanhos e formas, com muitos nomes e esconderijos sob a forma de fantasmas, ladrões e anões. Alguns medos aparecem na hora de ir dormir, no quarto, debaixo da cama ou ao fundo do corredor. Outros podem ter a ver com o medo de estar sozinho, de ficar com estranhos, que os pais não voltem a casa ou que se separem e mais raramente o medo de morrer. O medo da aproximação de certos animais ou o medo das visitas ao médico são também comuns. Mudar de casa, de infantário ou de escola podem ser encaradas como experiências negativas que despoletam outros medos. Os medos das crianças não devem ser menosprezados e devem ser seriamente tidos em conta. O papel dos cuidadores é crucial para saudável desenvolvimento psíquico das crianças, pois é nessas figuras que as crianças procuram protecção e segurança. ***Para a generalidade das crianças “os pais nunca têm medo” e portanto podem ajudá-las a combater os medos que sentem.***

Diante de qualquer situação desconhecida é esperado que as crianças sintam um pouco de medo. Aproximarem-se de um animal desconhecido, andar de bicicleta ou subir escadas especialmente altas, podem ser

situações perigosas, em que o medo é funcional, ou seja, cumpre um papel importante para a nossa protecção. Nesses casos é importante ensinar as crianças a serem prudentes mas sempre com reacções proporcionais ao tipo de perigo que aquelas situações representam. A forma que cada adulto encontra para ajudar a criança a superar os seus receios deve ser adequada à sua idade e compreensão, ser positiva, se possível divertida, criativa e pedagógica, permitindo aprendizagem e generalização das situações de proporcionam conforto e segurança. A título de exemplo servem os contos e fábulas, a partilha das experiências vividas e estratégias utilizadas próprios pais, irmãos, outros familiares e amigos para vencer aquele medo.

Os medos não devem ser utilizados, em momento algum, como ferramenta de castigo ou punição, como por exemplo: ameaçar uma criança que um monstro virá se ela não comer tudo o que está no prato... A relação de confiança que a criança estabelece com o adulto é tão importante como a atenção que este lhe possa prestar em relação aos seus receios. *Desafiar o próprio medo requer coragem, por vezes a presença de um adulto e em certos casos a necessidade de profissional “especializado em ensinar a dominar medos mais medonhos”. Contudo, para os pais pode ser difícil determinar quando um determinado medo infantil requer avaliação e acompanhamento psicológico.*

A intervenção de um psicólogo poderá ser valiosa nos casos em que os medos são intensos, muito prolongados, resistentes às iniciativas de dessensibilização utilizadas pelos pais e educadores, e quando os medos interferem de forma significativa nas rotinas, provocam mal-estar ou sofrimento na criança.

Por seu lado, a avaliação psicológica sobre a situação permitirá perceber as origens do medo da criança e a melhor forma de o ultrapassar. O trabalho que o psicólogo realiza com a criança e com os pais tem como objectivo a generalização do que foi aprendido a outras situações que provoquem sensações e sentimentos semelhantes durante a infância e vida adulta. Pois, não se trata apenas de superar o medo mas sim de estabelecer as estratégias para que cada um o consiga fazer autonomamente no futuro.



Ana Durão
Psicóloga Clínica

**Saiba + na próxima
Newsletter...**

Subscriba a nossa *newsletter* e envie a sua dúvida sobre este assunto para o nosso mail.

✉ newsletter@anadurao.pt