

Como identificar e lidar com a ansiedade das crianças e dos adolescentes?

A ansiedade já é considerada um dos maiores males do século. Vivemos num ritmo acelerado. Muitas vezes, no cotidiano, pais e filhos brigam contra o relógio.

É importante salientar que a ansiedade é uma emoção. Não é boa, nem ruim. Esta emoção é um mecanismo de defesa, pois a nossa mente avalia o tempo inteiro as situações como tendo riscos potenciais. À medida que crescem, todas as crianças são propensas a passar por situações desafiadoras que provocam pensamentos preocupantes. Isso é absolutamente normal.

Existe um lado positivo para a ansiedade. Quando o seu filho(a) tem um trabalho para apresentar no colégio, ou vai participar de um campeonato, por exemplo, a ansiedade tem o papel de preparação para o enfrentamento destes desafios. Seria o *start* de um motor, ou seja, ativa um estado de alerta e prontidão e isso é positivo.

Mas como identificar quando esta emoção foge dos padrões de normalidade e passam a ser preocupantes?

No mundo todo, segundo a Associação Americana de Transtornos de Ansiedade, de 9% a 15% da população de 5 a 16 anos de idade sofrem desse mal.

Os pais devem buscar ajuda quando a ansiedade tem um efeito significativo e negativo na escola e nos relacionamentos. É uma “pré-ocupação” constante. Ou seja, um sofrimento antes de algo acontecer.

O excesso de estímulos sonoros, visuais, físicos e informativos impedem que a criança organize seus pensamentos e atitudes. A ansiedade também tem como base temores, globais e difusos. Por isso, é importante trazer a criança para o momento presente. Acalma-la. A criança e o adolescente, neste caso, querem controlar excessivamente as coisas e se desgastam fisicamente e mentalmente. Portanto, é comum apresentarem respiração acelerada, roem unhas, demonstram muita inquietude, e em alguns casos até diarreia, vômito, etc.. Seria um nível de tensão que causa sofrimento no dia a dia.

E como ajudá-lo(a) neste acaso?

→ Divida a situação em pequenas porções

É importante desmembrar a tarefa assustadora em pequenos pedaços. Por exemplo, se a criança está com muito medo e ansiosa para estudar o conteúdo e realizar uma prova, converse com ela, diga que vai ajudá-la e irão apenas ler um capítulo do livro. Passo a passo, fortaleça a confiança para todas as outras etapas do processo. Diga que o seu amor não irá diminuir, caso ela não alcance o objetivo. E o importante é vivenciar o desafio e persistir.

→ Encoraje-a a verbalizar os sentimentos

Muitas vezes, as crianças ficam mais ansiosas e confusas ainda quando não conseguem conversar e colocar em palavras o que sentem. Pais e educadores, com muita vontade de ajudar e acertar, às vezes, chamam o jovem para conversar e fazem discursos sobre como resolver a situação. Entretanto, a criança e o adolescente precisam externar os sentimentos e a escuta dos pais e educadores é fundamental.

→ Seja um bom exemplo

As crianças aprendem mais com o que veem do que com o que ouvem. Portanto, os pais e educadores são uma referência. É preciso viver o aqui e o agora. A ansiedade é uma doença do futuro. Portanto, é preciso saber viver o momento presente!

→ Utilização de técnicas de relaxamento

Especialistas afirmam que, na correria do dia-a-dia não reservamos tempo para pensar, sentir e filtrar estímulos. Portanto, vamos separar um momento do dia para acalmar, prestar atenção na respiração, sentir o ritmo do próprio corpo e reconhecer as emoções. O pensamento acelerado pode causar insônia e uma série de malefícios. Portanto, vamos separar um momento do dia para relaxar a “mente tagarela”?

Estes são apenas alguns recursos. Amor, autoconfiança, vida organizada, desenvolver a congruência e pensamentos positivos são excelentes para combater a ansiedade e a insegurança. Vamos exercitar?

Tatiana Sessa

Psicóloga Clínica CRP 05 303050