

## COMO AJUDAR AS CRIANÇAS A GERIR A ANSIEDADE?

A ansiedade é uma emoção, que pode surgir nas crianças, jovens e adultos, que é **normal e adaptativa**. Estarmos preocupados, ou ansiosos, faz parte da nossa gestão diária das emoções, ajuda-nos a lidar com dificuldades, demonstra que nos sentimos responsáveis e motivados perante uma determinada tarefa, por exemplo fazer os trabalhos de casa, estar preocupado antes de um exame e permite-nos enfrentar situações mais desafiantes.

### **MAS ENTÃO, QUANDO É QUE NOS DEVEMOS PREOCUPAR COM A ANSIEDADE?**

A ansiedade deixa de ser normativa, quando gera um **mau estar significativo** na criança/jovem, podendo incorrer num conjunto de sintomas que interferem no seu dia-a-dia, afectando o desenvolvimento, as relações familiares e com os pares, a aprendizagem, entre outras.

Existem um conjunto de **sintomas** que poderão afetar a criança/jovem ao nível do comportamento, do pensamento, das emoções e a nível físico, aos quais os pais poderão estar atentos, mas que deverão sempre ser avaliados por um especialista, nomeadamente: **tristeza, medo, alterações de humor, dificuldade em adormecer, náuseas, agitação motora, crises de choro, isolamento, evitamento de novas actividades, diminuição da capacidade de atenção, autocrítica, sensação de que não é capaz, pessimismo, perda de confiança, entre outros.**

Podem ser vários os **fatores que originam** a ansiedade nas crianças/adolescentes, existindo uma relação entre factores genéticos, ambientais, familiares e individuais. Entre as causas mais recorrentes que levam ao diagnóstico, considera-se, **o divórcio, mudanças (escola, casa), exigências demasiado elevadas relativamente à escola, lutos, conflitos familiares e nascimento de um irmão.**

### **COMO PODEMOS AJUDAR AS CRIANÇAS/JOVENS A GERIR A ANSIEDADE?**

Em **contexto de terapia** o psicólogo deverá ajudar a criança/jovem a alterar os seus **pensamentos** de forma a controlar a ansiedade. Sabemos que a forma como **pensamos**, influência o que **sentimos** e como **agimos**. Pensar de forma negativa poderá fazer com que a criança/jovem se sinta triste, nervoso, ou desconfortável e que conseqüentemente evite uma determinada situação, ou tarefa. Ajudar a criança a descobrir e a relacionar o que pensa, o que sente e o que faz, e desenvolver estratégias para lidar com a ansiedade, faz parte do processo terapêutico nesta problemática.

Em casa, **os pais** também poderão ajudar os filhos na **gestão emocional**, através do apoio contínuo, adoptando uma postura de compreensão e aceitação das emoções que o seu filho está a sentir, encorajando-o a não desistir! É importante valorizar as suas competências, elogiar e recompensar os esforços, conversar sobre o que incomoda a criança, mas também sobre o que conseguiu alcançar. Desta forma os pais estarão a promover a sensação de auto eficácia e autoconfiança na criança/jovem, bem como a sua autoestima, auxiliando na gestão das emoções.