



Ampliando o superpoder de

SUPERAR O MEDO

**AS ATIVIDADES SUGERIDAS NESTE MATERIAL ESTÃO
ALINHADAS ÀS SEGUINTEs COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC:**

- Conhecimento
- Comunicação
- Autogestão
- Autoconhecimento e Autocuidado

Como ajudar seu filho a ganhar confiança para ENFRENTAR SEUS MEDOS?

Medo do escuro, de monstros debaixo da cama, de trovões, de tomar injeção... Muitos dos medos infantis são uma parte normal dessa aventura chamada “crescer”. Eles mudam com a idade e tendem a desaparecer com o tempo.

O medo é considerado uma das emoções básicas: isso quer dizer que já nascemos com esta emoção. Sua função principal é de preservação da vida, de proteção, nos tornando cuidadosos para enfrentarmos perigos reais e evitar consequências negativas. Entretanto, o medo também pode ser uma fonte de ansiedade para as crianças à medida que elas exploram o mundo à sua volta e têm novas experiências e desafios.

O foco do medo muda a partir do desenvolvimento cognitivo da criança. Com o passar dos primeiros anos, os medos infantis se ancoram no mundo real, tornando cada vez mais necessário aprender a responder a eles com conhecimento e confiança.

Você pode ajudar seu filho a navegar pelos medos e guiá-lo no sentido do **entendimento**, do **enfrentamento** e da **superação**. Aproveite este material que traz informações e muitas dicas de atividades — todas alicerçadas nas competências gerais da Base Nacional Comum Curricular.

“É importante que os pais acolham o que os filhos estão sentindo, mostrando que é comum sentir-se assim. Todos nós já sentimos medo em algum momento de nossas vidas. Por mais que alguns medos das crianças possam ser de algo que não exista, como, por exemplo, um monstro debaixo da cama, as reações emocionais e os pensamentos acerca daquela situação estão ocorrendo. Então, o sofrimento existe! Desacreditar e desvalorizar o que a criança está sentindo só fará com que ela não queira mais compartilhar suas emoções. Por isso, acolha!”

— Graciele Carvalho

Psicóloga, Abertta Saúde - CPS Contagem

DO QUE AS CRIANÇAS TÊM MEDO?

O que as crianças temem muda conforme elas crescem e pode variar de criança para criança. Alguns medos são mais comuns em certas idades. Por exemplo:

BEBÊS E CRIANÇAS DE ATÉ 4 ANOS

- » Barulhos altos
- » Movimentos bruscos
- » Estranhos (pessoas desconhecidas)
- » Pessoas com máscaras
- » Separação / ficar longe dos pais

CRIANÇAS ENTRE 4 E 6 ANOS (FASE DA IMAGINAÇÃO)

- » Escuro
- » Barulhos à noite
- » Monstros e fantasmas
- » Pesadelos
- » Relâmpagos e trovões
- » Bombas e fogos
- » Animais, como cachorros grandes

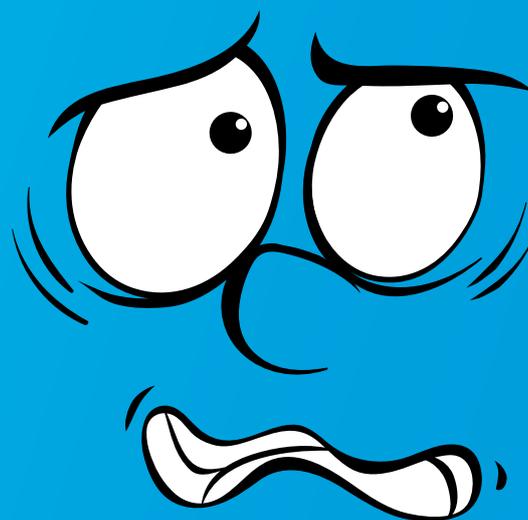
CRIANÇAS ENTRE 7 E 9 ANOS (PERIGOS DA VIDA REAL)

- » Ficar sozinho em casa
- » Desastres naturais
- » Animais, como cobras e aranhas
- » Ladrão, ser sequestrado, violência
- » Machucar-se, doenças, médico, dentista, tomar injeção, morte
- » Ansiedade com tarefas escolares e medo de professor "bravo"

PRÉ-ADOLESCENTES (ANSIEDADES SOCIAIS)

- » Ser rejeitado e não fazer amigos
- » Ansiedade com a aparência física (peso, espinhas)
- » Fracassar, fazer provas, tirar notas baixas
- » Expor-se (fazer perguntas ou apresentar trabalhos em sala de aula, participar de atividades esportivas ou culturais)
- » Mudar de escola

Fontes: Webmd.com, KidsHealth.org



DICAS GERAIS PARA OS PAIS

- » Acolha os medos do seu filho de forma empática. Converse com ele, explique que é um sentimento natural e faça a criança se sentir segura com a sua presença.
- » Não diminua o sentimento, nem ridicularize ou faça brincadeiras. Leve os medos da criança à sério.
- » Não tente coagir a criança a ser corajosa. Superar os medos leva tempo, prática e espaço para aprender. Você pode, contudo, encorajá-la a confrontá-los. Isso é importante para ela desenvolver autoconfiança.
- » Estimule seus filhos mais velhos, que já tenham passado pelos medos dos mais novos, a compartilharem suas experiências de superação. Isso estreita os laços entre irmãos e cria mais uma fonte de apoio e exemplo para os pequenos.

01

BRINQUE DE ESCONDE-ESCONDE

Essa popular brincadeira infantil pode fazer mais do que entreter as crianças.

Ela ensina sobre abandono e separação. Brincar de esconde-esconde com seu filho vai ajudá-lo a encarar o medo de ficar sozinho.

02

REPELENTE CONTRA MONSTROS

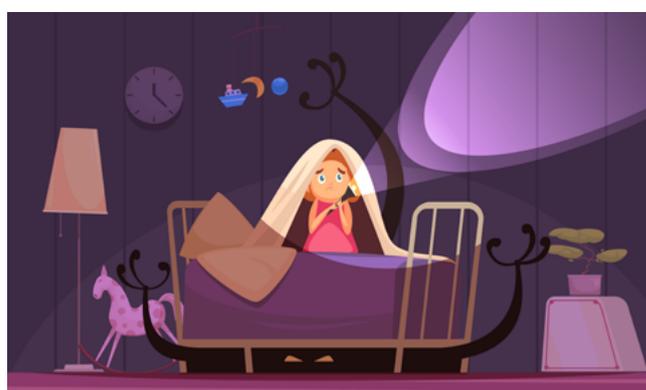
Para as crianças menores, um medo muito frequente é o de monstros, apresentado, principalmente, na hora de dormir. Elas acreditam que ficarão desprotegidas longe dos pais. Um recurso que pode ser utilizado para ajudá-las no enfrentamento é o *repelente contra monstros*. Ele geralmente funciona muito bem, pois é algo concreto, que a criança consegue “ver funcionando”.

Como fazer:

Crie seu repelente, utilizando um recipiente spray. Coloque água e um pouco de essência ou perfume — escolha um aroma suave, de preferência natural, para não interferir no sono. Inclua a criança na preparação, pedindo para ela fazer alguns desenhos de monstros para personalizar a embalagem.

Depois de pronto, é só explicar o funcionamento: diga que aquele é um cheiro especial, que vai espantar os monstros. Basta uma borrifada com o repelente e o quarto estará completamente protegido a noite inteira.

03



CRIE UMA EMOÇÃO CONCORRENTE

Esta abordagem é ótima para medos da fase da imaginação. Você pode ajudar seu filho a vencer o medo, criando pequenos desafios e transformando uma situação que gera medo em um cenário para atividades divertidas e positivas.

Vamos tomar como exemplo o medo do escuro. Você pode propor algumas aventuras para seu filho:

- » Ler uma história no escuro, à luz de uma lanterna. Mostre que pode ser emocionante!
- » No escuro, fazer uma competição de caretas, iluminando o rosto por baixo com a lanterna, criando efeitos de luz e sombra. Pode render boas risadas!
- » Também usando lanterna, fazer sombras com as mãos, formando animais. As crianças adoram!
- » Assistir um filme ou desenho na TV com as luzes apagadas, como se fosse cinema. Inclusive, faça pipoca!

04

EXPOSIÇÃO GRADUAL

Esta abordagem pode ser útil para medos que podem ter fundamento na realidade, mas estão exagerados. Ajude seu filho a falar sobre o que o está assustando. As crianças podem saber do que têm medo, mas nem sempre sabem explicar com palavras. Fazer perguntas específicas pode ajudar.

Vamos usar como exemplo o medo de cães. Você pode dizer: “O que torna os cães assustadores?”, “Tem algum cachorro do qual você tem medo?”. Depois de compreender melhor o que seu filho teme, você terá uma ideia mais clara de como ajudá-lo a superar isso. Uma estratégia que poderá ser utilizada é a exposição gradual. Você pode começar mostrando um desenho de um cão grande, depois uma foto real, em seguida observar um cão apenas de longe, da janela, se for possível, observem situações do cão brincando... Aos poucos, vá reforçando os ganhos que estão tendo, até chegar ao ponto de encontrar um cão na rua e, se for seguro, abordar o dono do animal: “Ele é bravo?”, “Podemos chegar perto?”, “Qual o nome dele?”, “Ele gosta de carinho?”...

Lembre-se de explicar para seu filho que alguns cães realmente podem ser bravos e morder. Muitos utilizam a fochinha na rua como medida de segurança, por exemplo, e destes é importante preservar certa distância. Mas ressalte também que cães podem ser ótimos amigos e muito carinhosos, mesmo os grandes.

FIQUE DE OLHO!

A maioria dos medos infantis são moderados e tendem a desaparecer com o crescimento. Mas se algum persistir, se intensificar e começar a atrapalhar a vida cotidiana, é hora de buscar ajuda profissional.

Alguns sinais de que o medo possa ser algo maior incluem comportamentos como preocupação obsessiva, fixação, ansiedade descontrolada, recusa a participação de atividades (escolares ou familiares), dificuldade para dormir sozinho, ataques de pânico, sintomas físicos (como dores de barriga, palpitação, tontura), entre outros.

05

MODELANDO E COMBATENDO

Materializar simbolicamente um medo pode ajudar a enfrentá-lo. Uma ótima maneira é brincar com massinha de modelar. [Clique aqui para assistir um vídeo da Abertta Saúde de que ensina a produzir massinha caseira natural e atóxica.](#)

Proponha à criança que ela pense em um medo e dê forma a ele, modelando a massinha como um monstro. Estimule-a a criar um monstro bem assustador.

Diga que nossos medos podem parecer monstros, mas nós sempre podemos vencê-los. Peça a ela para explicar que monstro ela criou, quais os “poderes” ele tem e a razão do medo. Você pode conversar um pouco sobre esse medo, mas o objetivo principal é promover uma experiência catártica de controle, para a criança experimentar como é ter poder e derrotar o monstro. Diga: “Olhe para esse monstro, filho. Você pode derrotá-lo! Você é muito mais forte que ele. Amasse-o até ele voltar a ser apenas uma massinha sem forma.”

Observe a criança destruir o monstro e deixe-a extravasar todo o sentimento na massinha. Você pode acompanhar a criança em toda a atividade, construindo você também seu medo-monstro. Ao final, caso note um extravasamento muito agressivo da criança, pegue o seu e amasse-o, transformando suavemente em uma bola e dizendo: “Você nem parece mais assustador, seu monstro. Eu sou mais poderoso que você. Olha só, você já era!”. Dessa forma, você mostra para a criança que enfrentar os medos não precisa ser feito com raiva ou agressividade.

06

07

USE HISTÓRIAS COMO EXEMPLO

Pesquise livros e filmes que tenham a ver com o medo que seu filho sente. A tendência é que ele se identifique com o personagem e, junto com a história, encontre uma forma de enfrentar o problema internamente.

Veja dicas de um filme e um livro:



MONSTROS S.A.

Em *Monstros S.A.*, Boo é uma menina que não tem medo de nada e viaja ao mundo dos monstros junto com Sulley e Mike, dois autênticos especialistas em assustar crianças.

Isso acarretará problemas de todo tipo para os dois monstros. Esse filme é uma reflexão sobre o medo, o poder que exerce entre nós e como podemos administrá-lo.

ROSE E O TREM FANTASMA



Rose é uma coelha que anda tendo pesadelos com seus maiores medos... Os monstros! Cansada deles, ela resolve procurar um especialista em sonhos que lhe receita um livro maravilhoso! Determinada, Rose vai a um trem

fantasma em um parque de diversões e aplica todas suas novas habilidades em combater monstros por lá, superando, assim, seu medo e voltando a ter divertidos sonhos.

Editora: Roda & Cia

Texto e Ilustrações: Philip Waechter

Tradução: Hedi Gnadinger

O DESAFIO DO NOVO

Crie oportunidades para que seu filho viva situações novas, fora da sua zona de conforto. Muitas crianças mostram medo de experimentar algo novo. É uma insegurança diante de algo que não é comum. São barreiras muitas vezes imaginárias que podem se transformar em barreiras reais ao longo da vida.

Expor as crianças a coisas novas ensina que, por mais assustador e diferente que algo pareça, é possível fazê-las. Você ajudará no desenvolvimento do superpoder da autoconfiança. Não se esqueça de reforçar que o mais importante é tentar.

Crie desafios, como:

- » Experimentar um alimento que nunca provou. Que tal o desafio de comer um alimento novo por dia durante uma semana?
- » Mudar o estilo do cabelo. Proponha uma sessão de novos penteados, participe e deem boas risadas. Quem sabe vocês descobrem um novo estilo?!
- » Iniciar uma atividade esportiva. Vá devagar aqui. Se você quiser, por exemplo, que seu filho experimente karatê, que tal começar assistindo a um filme do esporte?
- » Tomar a iniciativa de abordar outra criança e fazer uma nova amizade. Estimule seu filho a pensar em formas de abordagem, o que dizer, como puxar conversa, descobrir interesses em comum. É um desafio importante para o início de um novo ano letivo, mudança de escola ou mudança de endereço!
- » Desafie seu filho a escolher, ele mesmo, algo novo para experimentar. Deixe-o definir como e quando.

Personalize os desafios de acordo com as características e resistências que você nota em seu filho.

Você pode também criar um **Diário de Desafios**, anotando sobre as vezes que seu filho foi corajoso e experimentou algo novo. Mantenha atualizado e capriche nos detalhes: como foi a experiência, como a criança se saiu e o que sentiu.



A COVID, O MEDO E A IMPORTÂNCIA DO CONHECIMENTO

Neste momento de pandemia, toda a família compartilha o medo da doença, mas a forma de processar é diferente para crianças e para adultos, variando também para crianças de diferentes idades.

Você pode ajudar seu filho, explicando a ele que o medo é como um alarme que nos protege do perigo. Então, é bom que esse alarme funcione. Mas também é importante conhecer bem o “perigo” para sabermos o que fazer para nos proteger.

O primeiro passo é o entendimento. Explique para seu filho o que é o vírus, a doença e como ocorre o contágio. Leve em conta a idade da criança para selecionar o nível de detalhes da informação. **** A idade é importante também para você selecionar ao que a criança deve ser exposta em termos de televisão ou internet. Seja consciente para desligar notícias muito intensas.*

Aproveite para falar dos vários cuidados que devemos ter, como o distanciamento, o uso de máscara e por que eles são importantes. Ressalte que o conhecimento e as atitudes de prevenção são maneiras de termos algum controle sobre a situação. Aborde vários cenários que podem apresentar risco (mercado, transporte, rua, parques, lojas, escola etc.) e estimule a criança a pensar onde o perigo pode estar em cada situação. Reforce quais medidas são tomadas para diminuir o risco em cada uma delas.

Por fim, leve seu filho a concluir que, nessa situação específica, o medo é um sentimento que pode ser transformado no superpoder do **autocuidado**.

Que tal terminar a abordagem sugerindo que a criança faça um desenho? Peça que ela desenhe um dos cenários discutidos, colocando as medidas de prevenção que ela lembrar. Ao final, olhe o desenho, destaque e elogie os detalhes positivos e complete alguma informação que julgar necessária.

SUPERPODERES EXERCITADOS

Com as atividades e dicas desse material, você ajudou seu filho a aprender a **superar o medo**, e também a desenvolver as habilidades de **autoconhecimento, autoconfiança, coragem, abertura para o novo, autonomia, construção e aplicação de conhecimento**.

COMPETÊNCIAS BNCC ABORDADAS

Conhecimento; Comunicação; Autogestão; Autoconhecimento e Autocuidado.

FONTES PESQUISADAS:

- » Bee, Helen. A CRIANÇA EM DESENVOLVIMENTO [recurso eletrônico] / Helen Bee, Denise Boyd; tradução: Cristina Monteiro ; revisão técnica: Antonio Carlos Amador Pereira. – 12. ed. – Dados Eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2011.
- » Dalgalarondo, Paulo. PSICOPATOLOGIA E SEMIOLOGIA DOS TRANSTORNOS MENTAIS [recurso eletrônico] / Paulo Dalgalarondo. – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2019.
- » Moroney, Trace. QUANDO ME SINTO ASSUSTADO. Porto Editora.
- » <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/Understanding-Childhood-Fears-and-Anxieties.aspx>
- » <https://childmind.org/article/help-children-manage-fears/>
- » <https://kidshealth.org/en/parents/anxiety.html>
- » <https://www.webmd.com/parenting/features/childhood-fears-anxieties#1>
- » <https://www.childrens.com/health-wellness/childhood-fears>
- » <https://blog-pt.kinedu.com/medo-infantil/>
- » <https://www.oficinadepsicologia.com/estrategias-para-as-criancas-superarem-o-medo/>
- » <https://leiturinha.com.br/blog/como-ajudar-as-criancas-a-lidar-com-o-medo/>
- » <https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/ages-stages-how-children-manage-their-fears/>
- » <https://makerkids.com/4-proven-tips-get-kids-try-new-things/>
- » <https://biglifejournal.com/blogs/blog/encourage-child-to-try-new-things>