

💡 Como lidar com a ansiedade infantil? Se é difícil lidar com a nossa ansiedade, imagine com a de uma criança?

📌 A #ansiedade #infantil em excesso por trazer alguns males para a fase adulta. Por isso, é importante que os pais estejam preparados para apoiar seus filhos neste momento.

📌 Lá vão algumas dicas de abordagem #coaching #infantil para ajudar a criança:

👍 Respirar: crianças entre 6 e 7 anos já conseguem identificar as emoções do corpo e perceber que estão ansiosas.

👍 Peça que a criança se sente e relaxe o corpo. Você pode se sentar ao lado dela para dar apoio. Ensine a manter a coluna reta e os braços apoiados nas pernas, juntando os dedos médios das mãos.

👍 Faça junto com a criança três respirações profundas, inspirando e expirando demoradamente. Deixando o ar fluir e com ele a ansiedade.

👍 Tente manter a criança nesta posição, respirando por três a cinco minutos. Se ela suportar mais tempo, pode deixar.

👍 Para concluir, pergunte a ela como está se sentindo e peça para explicar. Este processo vai fazer a criança se ouvir e se acalmar.

📌 Os pais precisam ficar atentos para não demonstrar nervosismo frente à situação, pois este comportamento deixará a criança ainda mais ansiosa.

📌 Lembro que a #ansiedade pode surgir tanto por motivo bom quanto ruim: quando a criança está ansiosa com um passeio na escola, por exemplo. É uma ansiedade por uma causa positiva que representa a novidade ou como será divertido! Já a ansiedade por uma prova é do tipo negativa que pode mascarar o medo e a insegurança.

💡 Fiquem atentos porque ansiedade demais pode gerar alguns distúrbios que precisam ser acompanhados por um psicólogo infantil.

💡 Fale comigo, se tiver mais dúvidas! Ah! Acesse o meu site e assine a newsletter. Lá tem muita coisa boa!

Até breve!

