



Pré Escola

"Tia Cassia"

# MEDO DO ESCURO

Quem nunca presenciou uma cena de uma criança com medo do escuro? Na hora de dormir não quer ficar sozinha e pede para dormir com os pais ou, quando acorda no meio da noite, quer deitar no aconchego, no meio destes.

Esses medos aparecem devido à insegurança, que pode ser acentuado por algum programa de televisão, desenho de monstros, filmes com cenas violentas ou mesmo ao ouvir conversas dos adultos sobre assaltos e mortes.

Pequenos barulhos viram sons de bichos, sombras nas paredes parecem monstros, coisas normais que fazem parte do imaginário da criança. Até seus brinquedos viram objetos que as assuntam.



Contar histórias na hora em que vão dormir é uma opção para amenizar o problema, mas desde que estas não tenham personagens que possam assustá-los ainda mais.

As músicas de ninar, clássicos infantis, também podem ser uma boa forma de tranquilizar os pequenos. Se chorarem e ficarem muito nervosos, os pais podem deitar com eles, na cama da criança, até que peguem no sono.

Deixar a luz de um abajur acesa também pode ajudar a criança a vencer o medo, pois percebe que não tem nada de diferente em seu quarto.

Quando a criança tem um sonho ruim é bom conversar sobre o mesmo, contando o que aconteceu, o que viu e o que lhe causou o medo, dessa forma, os pais conseguem orientá-la dando explicações de que sonhos não são reais e que nada daquilo irá acontecer. Fazer desenhos também é uma forma de aliviar a angústia causada pelo medo, através deste a criança consegue liberar as sensações ruins que a incomodam.

Mas ceder aos apelos da criança pode torná-la ainda mais insegura e dependente, por isso, é bom ajudá-la a crescer e se tornar independente, sem esquecer que a mesma não pode se sentir abandonada e sozinha.