

Emoção

Medo do escuro: como lidar?

É só a luz se apagar para que a criança “acenda” o medo na hora de dormir, em virtude da escuridão no quarto. Somente no escuro que seu filho relata bichos debaixo da cama, sombras e espíritos do mal que querem pegá-lo e monstros dentro do armário. Nunca menospreze esse medo, a criança sente realmente, não é manha.

O medo é uma reação de proteção do organismo que prepara o nosso corpo para fugir de situações de perigo. O medo do escuro faz parte do desenvolvimento infantil e começa aos três anos de idade desaparecendo por volta dos seis anos.

Antes dessa fase, porém, a criança começa a construir o seu próprio mundo com muita magia e seres imaginários que podem brincar com ela, fazendo conhecer os mais variados sentimentos, incluindo o medo.

E é justamente a hora de dormir o momento onde a criança se sente desprotegida, pois tem que se “desligar” da presença dos pais e da segurança que os adultos oferecem. Então, quando a luz se apaga, as crianças não enxergam nada, o que é real desaparece e a escuridão esconde os perigos de sua própria imaginação.

Um simples ruído pode perfeitamente ser o monstro que irá puxar seus pés, assim como a sombra de um galho de árvore transforma-se em um fantasma.

Nessas ocasiões, procure deixar a lâmpada do banheiro ou do corredor acesa até que ela durma. Para que a criança se sinta segura, deixe a porta aberta ou dê algum brinquedo que ela possa abraçar. A presença dos pais ou de alguém que lhe transmita segurança na hora de dormir também é muito importante. Se preferir, leve a criança para dormir na cama dos pais, porém, de forma que não seja um hábito corriqueiro, para que não se acostume.

Além da fantasia, outra causa que pode levar ao medo do escuro é a mudança de casa. O quarto novo é um desconhecido que pode guardar surpresas como os temíveis monstros. A criança poderia não ter medo na casa antiga, pois conhecia o seu quarto canto por canto.

Para lidar com esse medo os pais devem conversar com a criança. Compreendendo o porque da criança ter medo do escuro, fica mais fácil explicar que a sombra na parede não é um fantasma, mas a sombra do galho da árvore que está do lado de fora.

Um erro do adulto é fazer a criança enfrentar o medo contra a sua vontade. Fazê-la expressar o medo que sente deixa a criança segura para enfrentar sua própria fantasia.

Segredinhos para acabar com os monstros - Algumas brincadeiras ajudam a criança a dominar o medo do escuro como identificar as sombras na parede feitas pelas mãos ou as que aparecem no quarto, ou então adivinhar qual é o som no escuro e de onde vem.

Quando o medo aparecer é bom deixar um foco luz aceso para que a criança se sinta mais segura e mais para frente apague esse foco, mas deixe uma lanterna sempre no mesmo lugar para que a criança possa acendê-la quando sentir medo. Bichos de pelúcia, travesseiros e brinquedos preferidos podem dar segurança e aconchego na hora de dormir.