

OS MEDOS NOS NENOS/AS

Chorar, rir, enfadarse.....experimentar emocións é algo común nos nenos e nos adultos. Sentir medo, tamén.É normal e incluso positivo, xa que supón un estado de alerta que protexe de posibles riscos. Hai temores comúns en todos os nenos, propios de cada etapa evolutiva, os cales superaranse cun pouco de axuda e de xeito espontáneo. **Só debemos preocuparnos se os medos perduran e provocan un estado de ansiedade desproporcionado.**

POR QUE TEÑEN MEDO OS NENOS

Temer aos extraños, a alonxarse dos seus pais, á escuridade, ao colexio....son medos evolutivos. Son temores comúns a case todos os nenos, a maioría pasaseiros, de pouca intensidade e propios dunha etapa evolutiva concreta.Están asociados ás distintas fases do desenvolvemento e van mudando unidas aos cambios das características cognitivas, sociais ou emocionais dos nenos.

Agora ben, cada un, en función das características persoais e das súas experiencias,vivenciarán os medos de xeito diferente ou en distintos momentos que outros, ou incluso non experimentarán nunca un temor determinado. Non reaccionará da mesma maneira un neno que foi agredido por un can que outro que tivo só experiencias positivas cos animais.

Frecuentemente os pais recurren ao medo para protexer, aos seus fillos de situacións perigosas (enchufes, animais, tráfico...),pero tamén,, lle meten o medo no corpo coa finalidade de controlar a súa conduta.É unha práctica educativa que, aunque consega que o neno obedezca nese momento, tamén pode orixinar a longo prazo, problemas máis seros.

MEDOS DOS NENOS SEGÚN A IDADE

- Durante o primeiro ano, o que máis os sobresalta é o medo á perda de sustentación, os ruidos fortes, aos extraños e a separarse dos seus pais.
- A partires do segundo ano, descubren que hai animais que poden facerlle dano, que nos lles gusta o escuridade, que se angustian cando se fan algunha ferida e que lles asusta o descoñecido. Por esto seguen sen querer separarse dos seun pais.
- Con 3 e 4 anos os seus medos fánse máis patentes. A súa imaxinación xogalles malas pasadas e visualizan monstros que se agachan na escuridade.Tamén asustalles o dano físico e aparece o medo aos fenómenos naturais como as treboadas, o vento, os terremotos...
- Ao chegar aos 5 e 6 anos, manteñen o medo a separarse dos seus pais, aos animais, á escuridade e ao dano físico, pero ademáis chega o medo aos seres malvados (ladróns, secuestradores...) e ás persoaxes imaxinarias (bruxas, ogros , coco...). Tampouco lle gustan os médicos e lles preocupan as enfermidade e a morte.
- O neno de 7 e 8 anos segue con medo á escuridade, aos animais, e aos seres sobrenaturais, e engade o medo a facer o ridículo pola ausencia de habilidades escolares, sociais e deportivas.
- De 9 a 12 anos diminúe os seu medo á escuridade, aos animais e aos seres sobrenaturais, pero agora son especialmente sensibles ao colexio (exámenes, suspensos) á aceptación social, á soidade, á enfermidade e á morte.

REACIÓ DO NENO ANTE O MEDO

Cando son bebés poden reaccionar con sobresalto e con choros; máis tarde, ademáis de chorar, tenta evitar a toda costa a fonte que lle causa o temor, buscan a compañía dun adulto que os protexa.

As veces, simplemente, experimentan algún cambio na súa conduta habitual, por exemplo, poden manifestar algunha regresión e volven a facerse pis na cama, a chupar o dedo....

Os medos nos son motivos de grandes preocupacións **sempre que non sexan intensos, persistentes... e que non repercutan negativamente no desenvolvemento do neno, na súa vida cotiá ou nos seus estudos. Se isto acontece é convinte recurrir a un profesional para demandar axuda.**

COMO AXUDAR AOS NENOS A SUPERAR OS MEDOS

- Primeiro, identificar o que lle produce medo.
- Falar sobre as cousas que lle producen o medo, que se sinta escoitado.
- Ter un talante comprensivo. Procurar que non se sinta avergoñado.
- Trasmitirlle seguridade e confianza, sempre cun tono relaxado.
- Animarlle a que afronte os seus temores de xeito gradual, aunque ao principio sexa coa nosa axuda, sen forzarlle e eloxiando as condutas valerosas.
- Fomentar a autoestima e a súa autonomía.
- Enseñarlle maneiras de contrarrestar a ansiedade: escoitar música, relaxarse, ou actividades que lle manteñan ocupado como contar fichas, enumerar comidas....
- Concederlle algún poder sobre a situación (encender unha pequena luz, ter unha mascota)
- Predicar co o exemplo de forma que teña en nos un modelo de superación.
- Ofrecer ao neno unha visión positiva do mundo. Hai que ensinarlle que non é bó preocuparse excesivamente polas cousas e ensinarlle tamén a atopar solucións aos problemas que surdan.
- Moito humor. Un bó método contra o medo é transformar aspectos aterradores en características graciosas mediante dibuxos e bromas.

QUE NON FACER SE O NENO TE MEDO

- Non se debe ignorar o medo. Frase como “ non tes motivos para ter medo..” tes que ser valiente..”lle fan sentirse incomprendido e só ante o perigo, xa que os seus pais negan o seu medo e así non poderán axudar a superalo.
- Tampouco hai que reaccionar de forma esaxerada. O neno pode ver en elo máis atencións e concesións das normáis, que lle libran de tarefas e obrigas, reforzando así os temores.
- Non burlarnos do neno. A ridiculización non o fai menos medoso, só merma a confianza en se mesmo e fai que trate de ocultar os medos.

- Non evitarlle os obxectos e feitos que teme, xa que así supera momentáneamente o medo, pero non de xeito definitivo.
- Permitir ao neno dormir na cama dos pais debe ser algo excepcional, como motivo de festa, pero nunca como medio para solucionar o problema.
- Non mentir ao neno. A información sobre un feito que lle sobrepasa podelle axudar a superarlo.. Simplemente hai que explicarlle as cousas de maneira sencilla para que poida entender.
- Se son nenos excesivamente temerosos, evitar as historias de ogros ou bruxas e non deixar que vexan películas de medo, sobre todo antes de ir a dormir.

E ademáis de todo esto **non lle trasmitamos os nosos medos e os nosos temores.**

Maribel Juan Yenes (Departamento de Orientación)