

Quando a timidez se transforma

Autor: Psicóloga Sandra Alves. Muitos os pais que se mostram preocupados quando consideram que os filhos muito tímidos e não parecem estabelecer com os pares relações gratificantes. Antes de mais, a timidez é um traço de personalidade, pelo que deve ser respeitado em todas as crianças que o apresentem. Quando que se verifica necessidade de intervenção? A necessidade de intervenção verifica-se essencialmente em duas situações distintas. Primeiramente, se a criança sempre apresentou um comportamento de grande desenvoltura e, aparentemente dum momento para o outro, se mostra retraída e distante do contacto com pessoas importantes para ela. Se tal suceder, muito provavelmente que tenha acontecido algum incidente na vida da criança que a tenha perturbado significativamente. Pois, mudanças no comportamento têm sempre origem em vivências pessoais. Por outro lado, aconselha-se a procura de ajuda psicológica sempre que a timidez das crianças lhes trouxer problemas nas suas relações de amizade e desempenho académico... Crianças que não conseguem relacionar-se com os colegas da escola ou que não participam ativamente na sala de aula podem manifestar sintomas de depressão e ansiedade que conduzirão a criança a um isolamento progressivamente maior. O que é o isolamento social? Crianças com isolamento social evidenciam um comportamento de excessiva timidez e extremamente retraídas para com os outros. "É uma criança muito tímida" Como se caracteriza o isolamento social? Tratam-se geralmente de crianças que passam a maior parte do tempo sozinhas ou em atividades solitárias, interagindo com os colegas somente em momentos específicos e sobretudo perante a necessidade de realização de algumas tarefas. Relacionam-se quase exclusivamente com 1 ou 2 colegas, afastando-se das restantes situações sociais. Quais são as características destas crianças excessivamente tímidas? Em termos comportamentais: Dificuldades nas competências sociais (saber olhar e sorrir, iniciar e manter uma conversa, apresentar-se face a pessoas estranhas, saber responder a provocações, lidar com o embaraço e reagir ao fracasso, etc.); Excesso de comportamentos solitários e inatividade; Respostas de evitamento ou fuga perante situações sociais (evitamento de algumas atividades extracurriculares e refúgio no computador ou livros, etc.) Em termos cognitivos: Receio de avaliações que os outros possam fazer a seu respeito; Expectativa de serem avaliadas negativamente; Grande sensibilidade à avaliação dos outros; Atribuição do fracasso a si próprios e sucesso aos outros; Crenças negativas e desadequadas ("nunca vou conseguir fazer nada"; "vou gozar comigo"); Baixas expectativas de auto-eficácia; Grande centrismo em si próprias e desatenção perante as respostas dos outros (tendem a interpretar negativamente situações em que estejam implicadas, tendo dificuldades em colocar-se no ponto de vista dos outros) Em termos emocionais: Auto-estima negativa (sentimento de inferioridade); Medo e ansiedade social; Emoções negativas (por ex. tristeza, culpa, solidão, infelicidade, celeridade, irritabilidade) Isolamento social... Porquê? Várias etiologias têm sido propostas como, por exemplo, a falha na aquisição de componentes básicos da competência social ou a incapacidade de manifestar essas competências, ainda que possam existir no repertório comportamental do sujeito. As dificuldades poderão dever-se a inibição e ausência de reforço de comportamentos adequados, ansiedade ou falta de oportunidades. Algumas características pessoais da criança (e.g., aspeto feio ou nome invulgar) poderão também contribuir para o isolamento. O que é que nós, pais, podemos fazer para auxiliar os nossos filhos? Os pais são as principais figuras de referência das crianças, e devem por isso, ser modelos de comunicação e socialização. Os pais devem incentivar os seus filhos à comunicação, reforçando a necessidade de expressar os seus sentimentos e pensamentos. "Comunicar é como jogar andebol. Eu atiro a bola e tu apanha-la. Depois, tu atiras a bola e eu apanho-a. E, outra vez, eu atiro a bola... Quero falar-te dos meus sentimentos." Foi assim que a comunicação começou. Tal como precisamos de atirar a bola para trás e para a frente Para jogar andebol, Precisamos de falar uns aos outros Dos nossos sentimentos Para comunicar." In: "Quero falar-te dos meus sentimentos" Autor: Mamoru Itoh

Para isso, devem: Expressar adequadamente os seus sentimentos face às crianças dos seus filhos e demais elementos da família ("Quero falar-te dos meus sentimentos"); Estabelecer uma comunicação clara e objetiva; Estar disponível para ouvir e valorizar qualquer esforço de comunicação; Ter a capacidade para entender a posição do seu filho (a); Dirigir elogios ("Estou muito orgulhoso (a)", "Fico muito satisfeito (a) por"); Manifestar gestos de carinho e afeto; Os pais devem ajudar os seus filhos a construir uma auto-estima positiva ("És único (a) e especial"); Estabelecer períodos de tempo em que (diariamente) cada pai possa dedicar algum tempo ao filho (a) em atividades que sejam do seu agrado ("Tempo Especial"); Desenvolver expectativas realistas relativamente aos progressos do desempenho do seu filho (a) nas competências sociais; Reforçar os progressos genuínos com o recurso ao elogio e pequenos bens materiais. Não cumpra a regra: "Faz o que eu digo, não faças o que eu faças" Qual pode ser o contributo dos professores na redução dos comportamentos de isolamento destas crianças? As Crianças com Isolamento Social tendem a ser pouco participativas na sala de aula, receando falhar e ser sujeitas a avaliações depreciativas dos seus colegas e professores. Os professores são figuras de referência, no desenvolvimento sócio-emocional das crianças, adquirindo uma grande importância junto delas. Seguem-se algumas sugestões: Sempre que um aluno tímido participe voluntariamente na sala de aula (colocar uma dúvida, emitir um parecer,

responder a uma questão posta pelo professor), independentemente da sua correção, o professor deve elogiar o seu esforço de participação; Quando for necessária a intervenção do professor para correção das respostas dadas, elogie o esforço e os passos acertados; Reforce positivamente as ajudas verbais/físicas que os colegas fornecem, e que são facilitadores da participação de alunos mais inibidos; Incentive e Implemente a realização de trabalhos em grupo; Poderá igualmente sentar os alunos mais introvertidos, junto de colegas por si apreciados, com um adequado repertório de competências sociais, embora possam falhar pontualmente nas suas participações. As crianças terão assim maior facilidade em iniciar qualquer interação na sala de aula, podendo inclusivamente copiar alguns comportamentos em que manifestem maior dificuldade e inibição (por ex. levantar o dedo para participar). Atenção! Os colegas de carteira não podem representar modelos inatingíveis junto de crianças tímidas, sob pena de criança a se sentir ainda mais incapaz; Promova, se possível, algumas atividades em que crianças tímidas possam funcionar enquanto modelo para outras, inclusivamente para crianças mais novas. "Se sentir que o seu filho continua com comportamentos de marcado isolamento social procure a ajuda dum profissional." O que se trabalha nas sessões de Psicologia Clínica? Controlar a ansiedade no estabelecimento das relações sociais; Saber lidar e expressar adequadamente os sentimentos e emoções face a situações dolorosas; Adquirir competências sociais complexas; Saber identificar os pensamentos desadaptativos e substituí-los por pensamentos adaptativos; Construir uma imagem mais valorizada de si. A relação de confiança estabelecida entre a criança e o psicólogo pretende favorecer um sentido de identidade positivo, fazendo - a sentir-se "única e especial". Artigo publicado em:

<http://faleconnosco-saude.pt/especialidades/psicologia/artigos-psicologia/100-quando-a-timidez-se-transforma>;

Sobre o Autor

Prestamos serviços verdadeiramente personalizados na Grande Lisboa, nas especialidades de terapia da fala, psicologia, nutrição e terapia ocupacional. Contacte-nos e saiba mais! Site: <http://faleconnosco-saude.pt/> E-mail: geral@faleconnosco-saude.pt;

Source: <http://www.artigopt.com>