

DRA. AGNES SELINGER, Ph.D.

# VAMOS LIDAR COM A ANSIEDADE

**40** ATIVIDADES DIVERTIDAS  
para aliviar as preocupações e manter a calma

Práticas para crianças baseadas na atenção plena, na terapia cognitivo-comportamental e na terapia de aceitação e compromisso





# CARTA ÀS CRIANÇAS

Olá,

Por acaso você costuma sentir um friozinho na barriga antes de ir para a escola? Às vezes fica com a sensação de que algo ruim vai acontecer – quando os adultos apagam a luz na hora de ir para a cama, por exemplo? Você faz muitas perguntas a respeito do futuro? Acredite se quiser, mas isso que você sente tem nome, e pode ser “ansiedade”. A boa notícia é que *todo mundo* pode sentir ansiedade. Sua mãe, seu pai, seus avós, seu irmão, sua irmã, seus professores e vizinhos – todo mundo às vezes fica ansioso também! Este livro vai ensinar o que é ansiedade e como lidar com ela para que não se torne um incômodo na sua vida.



Talvez você sinta ansiedade em momentos diferentes do dia. Algumas crianças sentem ansiedade assim que acordam e começam a pensar sobre o que pode acontecer na escola. Outras sentem ansiedade durante as aulas. Pode ser que fiquem preocupadas, sem saber quem vai buscá-las na saída da escola ou se vão brincar na casa de alguém. Algumas sentem ansiedade antes de começar o dever de casa ou logo antes de ir para a cama. Outras podem se preocupar com a possibilidade de cometer um erro no dever de casa ou com o que vai acontecer na escola no dia seguinte. O objetivo deste livro é ensinar você a lidar com a ansiedade toda vez que ela aparecer. Tudo isso com exercícios divertidos que vão ajudar você a desenvolver habilidades novas. Pense em cada exercício como um novo superpoder que você vai usar para enfrentar a ansiedade. Depois de fazer todas as atividades, escolha aquelas de que mais gostou. Assim, você poderá criar seu próprio kit de superpoderes e ser seu próprio super-herói – com um poder para lá de especial.





# CARTA AOS ADULTOS



**Olá,**

Este livro vai ensinar as crianças a respeito da ansiedade, a conviver com essa experiência tão humana e a lidar com ela de modo eficiente, usando habilidades de mudança e aceitação. As estratégias apresentadas neste livro se baseiam na terapia cognitivo-comportamental (TCC), na terapia de aceitação e compromisso (TAC) e na atenção plena – todas elas práticas baseadas em evidências científicas. Esta obra busca esclarecer essas abordagens terapêuticas e ensinar como reconhecer os sinais da ansiedade não apenas nas crianças, mas também em você. Antes de começar, é recomendável consultar a seção “Só para os adultos” (pág. 110).

A ansiedade, na verdade, é uma emoção útil e saudável, e essa é a primeira coisa que as crianças vão aprender. No entanto, em certas ocasiões ela pode se intensificar a ponto de se tornar esmagadora. Por exemplo, seu filho ou sua filha pode sentir ansiedade em relação a ir à escola. Se o grau de desconforto não for tão elevado assim, será mais fácil tranquilizar a criança e fazer com que siga com sua rotina. Mas, quando o grau é elevado, a criança vai fazer muitas perguntas na tentativa de encontrar garantias e, apesar de todo o seu esforço, vai continuar ansiosa. Este livro é para os momentos em que a ansiedade estiver alta. Ao aprender a lidar com essa emoção por conta própria, a ideia é que a criança desenvolva sua autoestima e passe a ter mais confiança.

Meninos e meninas que sentem muita ansiedade precisam de previsibilidade e conforto. Quando a criança sente o desconforto, o cérebro dela envia um sinal indicando a necessidade imediata de um ajuste na situação para que ela volte a se sentir confortável. Esse é um sistema excelente quando se trata de necessidades físicas, mas nem sempre é eficaz no que diz respeito à ansiedade. Em geral, as coisas que as crianças fazem para lidar com essa emoção podem, a longo prazo, agravar a questão. A ansiedade é uma emoção que tem o intuito de transmitir uma mensagem. É útil que seu filho ou sua filha receba essa informação, mesmo que não se sinta bem com ela. Com o treino, a criança vai





aprender a tolerar a ansiedade valendo-se das novas habilidades que vai aprender aqui, sem precisar negligenciar suas tarefas e atividades de rotina.

Este livro foi elaborado para crianças que sentem ansiedade em várias situações. Alguns exemplos comuns podem incluir dificuldade em estar longe dos pais ou responsáveis, ansiedade social, medos específicos – como medo do escuro ou de fenômenos naturais como tempestades com raios e trovões – e medos relativos a seu desempenho escolar, entre outros. A boa notícia é que as habilidades que as crianças vão aprender podem ser usadas a qualquer hora e em qualquer lugar.

Mais do que as de qualquer outra pessoa, sua atenção e suas ações influenciam decisivamente as crianças que confiam em você. Como mãe, pai, cuidador ou cuidadora, é interessante que você conte a elas que também se sente assim às vezes. Compartilhe exemplos que não vão causar mais ansiedade. Por exemplo, é melhor dizer “Às vezes me preocupo com o que meus colegas de trabalho pensam de mim” do que “Eu me preocupo se vou ter dinheiro para pagar as contas”. Isso vai ajudar a criança a perceber que não está sozinha em seus sentimentos. Ao explorar este livro de atividades com seu filho ou sua filha, você vai ler a respeito de várias estratégias para lidar com a ansiedade. E pode ajudar ainda mais se disser que experimentou algumas das propostas apresentadas no livro em momentos difíceis. Isso vai fazer com que a criança se sinta motivada a praticar os exercícios.

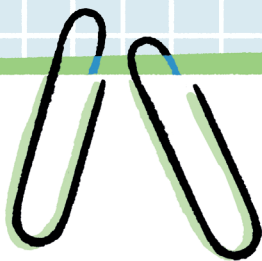
A obra é organizada em torno da rotina das crianças para ajudá-las a lidar com a ansiedade em diversos momentos do dia. As quatro abordagens usadas oferecem habilidades concretas para isso. Essas habilidades são apresentadas como “superpoderes” e são: (1) Transformar as preocupações, (2) Ter coragem, (3) Seguir em frente e (4) Atenção concentrada. As habilidades são adequadas a crianças de 7 a 14 anos e ensinadas por meio de quarenta exercícios, oito por capítulo. Observe que, apesar de algumas atividades serem mais indicadas para um momento específico do dia, essas estratégias podem ser usadas a qualquer hora. O importante é identificar quais são mais úteis para cada criança, treiná-las e incorporá-las à rotina.

Aprender essas habilidades é como aprender qualquer outra: demora um pouco e é necessário treinar para se sentir confortável em aplicá-las. Quando está desenvolvendo as habilidades de leitura, a criança conhece as letras do alfabeto, depois junta as letras para formar palavras e por fim passa a ler as palavras juntas em uma frase. A alfabetização é um processo muito semelhante a construir as habilidades necessárias para lidar com a ansiedade. O objetivo deste livro é fornecer as ferramentas e o apoio de que a criança precisa para desenvolver a calma interior e a confiança em si mesma. E isso se aplica a você também!



CAPÍTULO 1

# O que é preocupação?



## POR QUE EU ME PREOCUPO?

Uma “preocupação” é um pensamento que você pode ter a respeito de algum acontecimento no futuro. É possível que você tenha sentido dificuldade de dormir porque *não parava* de pensar em algo ruim que poderia acontecer no escuro. Ou talvez porque precise fazer uma apresentação na frente da classe e se preocupe com a possibilidade de esquecer o que vai dizer. Esses são alguns exemplos de preocupação. Algumas são insistentes e não saem da nossa cabeça, então não conseguimos parar de pensar nelas. Quando prestamos atenção demais nelas, elas acabam ficando maiores. É como quando você dá zoom no seu computador e as imagens e as palavras ficam enormes.

Você sabia que a ansiedade é um sentimento que pode nos proteger do perigo? Uma situação perigosa, por exemplo, é estar perto de um leão faminto. A ansiedade nos protege do perigo de três maneiras diferentes: ativando as reações de luta, fuga ou paralisação. “Luta” é quando sentimos uma explosão de energia que nos faz berrar e agitar os braços para espantar o leão. “Fuga” é quando corremos para longe do leão faminto. “Paralisação” é quando a gente se esconde atrás dos arbustos para esperar o leão ir embora. Ao sentir nervosismo, você pode experimentar um, dois ou até três tipos de reações motivadas pela ansiedade – e todos eles podem ajudar você a se proteger do perigo!

Pense em um videogame em que você precisa encontrar os vilões. A ansiedade é como um detector especial que ajuda você a encontrá-los. É algo bem útil! Mas às vezes esse detector não funciona muito bem. Ele pode se enganar e indicar que alguns dos seus aliados na verdade são vilões. Antes que você se dê conta, parece que todo mundo é vilão! É isso que acontece quando temos ansiedade demais. A sensação nos engana e

faz com que acreditemos que algumas coisas são verdade, quando não são. Alguns dos nossos detectores são mais sensíveis e se ativam com mais facilidade do que outros. Felizmente, você vai desenvolver alguns superpoderes para fazer seus detectores voltarem a funcionar direitinho!

## ENCONTRE O LADO BOM DA ANSIEDADE

Agora é a sua vez! Combine cada palavra à esquerda com a lacuna à direita. Isso vai ajudar você a aprender como sua ansiedade pode ser útil.

- |                  |   |
|------------------|---|
| 1. Se abaixar    | A. _____ do caminho de um carro em alta velocidade                        |
| 2. Barco         | B. _____ para desviar de uma bola que está vindo na direção da sua cabeça |
| 3. Sair          | C. Saltar de um _____ que está afundando                                  |
| 4. Correr        | D. Não _____ em um cachorro que rosna                                     |
| 5. Fazer carinho | E. _____ para fora de um prédio em chamas                                 |

Respostas: A: Sair, B: Se abaixar, C: Barco, D: Fazer carinho, E: Correr

## ATIVIDADE 2

# MINHAS PREOCUPAÇÕES

Que tal desenhar ou fazer uma lista com três preocupações diferentes que você tenha? Lembre-se: preocupações são coisas que você diz para si mesmo pensando a respeito do futuro. Se achar que não sabe direito o que é, peça ajuda a um adulto em quem você confie.

1.

2.

3.



## CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DE NOSSO CATÁLOGO

### *Eu e meus sentimentos*

Um guia para as crianças entenderem suas emoções e aprenderem a se expressar. Mais de 30 atividades, dicas e testes. (de 7 a 12 anos)

### *Vamos lidar com a raiva*

Nesse livro, as crianças encontrarão 50 atividades divertidas para manter a calma e tomar decisões melhores nos momentos difíceis. (de 7 a 12 anos)

### *Vamos lidar com a hiperatividade e o déficit de atenção*

Um livro com 60 atividades divertidas para que as crianças desenvolvam o foco e diminuam a ansiedade. (de 7 a 12 anos)

### *Habilidades sociais*

Um guia com 50 atividades divertidas para as crianças aprenderem a fazer amigos e se comportar bem em casa, na escola e no mundo. (de 7 a 12 anos)

## COLEÇÃO O PODER DA ESCOLHA

### *O que Dani deve fazer?*

### *O que Dani deve fazer? Na escola*

### *O que Dani deve fazer? De férias!*

### *O que Darla deve fazer?*

Perfeita para quem quer ensinar as crianças sobre responsabilidade e o poder de suas escolhas. Mais de 1 milhão de livros vendidos. (de 3 a 8 anos)

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

