



Ampliando o superpoder de

VENCER A TIMIDEZ

**AS ATIVIDADES SUGERIDAS NESTE MATERIAL ESTÃO
ALINHADAS ÀS SEGUINTEs COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC:**

- Comunicação
- Autogestão
- Autoconhecimento e Autocuidado

Como ajudar seu filho a ser mais confiante e **VENCER A TIMIDEZ?**

Seu filho costuma falar baixo, fica vermelho com facilidade, tem dificuldade de se enturmar, de tirar dúvidas na escola ou de expressar suas ideias em grupo? Se sim, é provável que ele seja tímido.

A timidez pode ser apenas uma característica da personalidade e nem sempre é um problema. Algumas crianças são mais introvertidas, outras mais extrovertidas. Entretanto, se esse traço pessoal prejudica o convívio social ou cria obstáculos para a realização de atividades, ele precisa de atenção.

Crianças com timidez excessiva tendem a ter pouca confiança em si, preocupam-se demais com o julgamento que farão dela e, por isso, têm medo de se expor e de se arriscar. E essa tendência pode perdurar até a vida adulta, levando-as a perder oportunidades e gerando arrependimento e angústia.

Como ajudar seu filho a lidar com a timidez?

Vencer a timidez passa por fortalecer a autoestima e a confiança, exercitar o relacionamento com outras pessoas e a desenvolver a capacidade de comunicação. Essas habilidades estão alinhadas com as competências gerais da Base Nacional Comum Curricular e você vai compreendê-las melhor para ajudar seu filho com as dicas e atividades reunidas nesse material.



Ser tímida não significa que a criança possua algum transtorno psicológico, e é comum que a timidez esteja mais presente na primeira infância. Ela pode estar associada a uma autoestima fragilizada, dificuldade em habilidades sociais ou ainda insegurança e preocupação com a opinião e aceitação do outro. O ambiente onde a criança está inserida, como a escola, a família, os amigos e a comunidade, possuem muita influência.”

— Graciele Carvalho

Psicóloga, Abertta Saúde, CPS de Contagem

DICAS GERAIS PARA OS PAIS

- » **Não diga para os outros “ele é tímido”, como se estivesse se desculpando.** Seu filho pode entender que tem um defeito ou que você sente vergonha dele e ficar ainda mais introvertido.
- » **Procure entender como a criança se sente e aceitá-la.** Mesmo que os pais sejam extrovertidos, não significa que os filhos serão iguais. O exemplo ajuda, mas é fundamental transmitir segurança e afeto.
- » **Timidez é uma forma de ansiedade.** Converse sobre as situações que podem deixá-la mais tímida e pensem juntos em maneiras de enfrentar. Incentive-a a falar sobre os sentimentos.
- » **Valorize o poder da amizade.** Leve-a a espaços onde tenha outras crianças brincando e se divertindo. Deixe que a interação seja espontânea, dando tempo para ela conhecer e confiar nas pessoas. Um simples “venha brincar com a gente” pode fazer uma diferença enorme na autoconfiança da criança.
- » **A prática de atividades coletivas** — como esportes, balé e teatro — é uma boa opção para estimular a criança a se relacionar com outras pessoas. Mas não force-a a fazer atividades nas quais ela se sinta desconfortável. Busque uma que a criança se interesse, para que seja mais prazeroso. E tenha paciência.
- » **Incentive a autonomia do seu filho.** Permitir que a criança realize escolhas como, por exemplo, ele mesmo pedir o que quer comer no restaurante ou lanchonete, é uma forma de construir a autoconfiança e autoestima.
- » Fique atento se seu filho tímido está se afastando ainda mais do convívio social por meio do **mundo virtual**, como videogames em excesso ou socialização exclusiva via redes sociais.
- » A criança tímida tem uma **grande preocupação com o que os outros vão falar ou pensar sobre ela.** Não vai adiantar simplesmente falar para a criança não ligar para

o que as pessoas pensam. Essa é uma lição que precisa ser aprendida na prática porque, em muitas situações na vida, a opinião das pessoas de fato importa. Nas relações interpessoais, sejamos crianças ou adultos, é importante levarmos em conta o que o outro na relação pensa sobre nossas atitudes e decisões, afinal, nossas ações podem ter impacto na vida dele. Nesse sentido, é importante ensinar para a criança quando a opinião alheia realmente importa e quando ela é apenas um juízo de valor que não agrega nada à situação. Por exemplo, se a criança tem uma dúvida em sala de aula, ela deve pedir ao professor para explicar. Se um ou mais colegas acharem que aquela dúvida é boba, isso não muda nada em relação à necessidade da criança de entender. Nesse caso, a opinião dos outros realmente não importa. Explique isso para seu filho dando exemplos.

- » **Acompanhe o comportamento do seu filho na escola.** Pergunte ao professor ou professora se a criança é participativa, se tira dúvidas sem receio, como é sua atitude em trabalhos em grupo e apresentações para a turma, se brinca com colegas no recreio ou tende a ficar sozinho. Qualquer observação vinda do educador vai ajudar você a monitorar seu filho não apenas em relação à timidez, como também em outros aspectos de desempenho e comportamento.
- » **Procure saber se seu filho é alvo de bullying.** Muitas vezes, a criança que sofre não leva o problema para casa porque tem vergonha e também por não querer “contaminar” seu espaço seguro. O *bullying* é um grande ataque à autoestima e à autoconfiança da criança e pode traumatizá-la por muito tempo. Fique atento!
- » **Lembre-se: nem sempre brincar sozinho é um problema.** Quando brinca sozinha, a criança cria cenários e recria situações, organiza seus pensamentos e treina comportamentos. Preocupe-se apenas quando a criança só quiser ficar sozinha o tempo todo.
- » **Timidez não é uma sentença definitiva.** Aprendendo a trabalhar as emoções e habilidades, crianças tímidas podem se tornar adolescentes e adultos confiantes, que expressam e defendem suas opiniões, e se mobilizam contra injustiças. E elas podem fazer tudo isso sem se tornarem extrovertidas, mantendo sua personalidade natural.

01

02

SOM NA CAIXA

A criança tímida tenta não se expor para não ser notada, afinal, ela quer evitar o olhar e o julgamento dos outros. Por isso, é muito comum que o tímido tenha uma linguagem corporal contida, gesticulando pouco e mantendo a cabeça baixa.

Você pode ajudar seu filho a se soltar com atividades de descontração. Coloque uma música animada e dance com a criança. Exagere nos movimentos e não tenha vergonha de parecer ridículo. Cante junto, faça graça. Em um ambiente seguro, como a sua casa, a criança vai se contagiar e participar. Não force nem coloque o foco da atenção nela. Deixe ela se abrir no seu tempo. Vocês vão ver que, quando o corpo faz, a mente aprende.

Vocês podem usar um videoclipe para ficar mais divertido. Veja a sugestão abaixo:

CAN'T STOP THE FEELING! Canção do filme “Trolls”.



EU ME AMO

Muitas pessoas, às vezes, buscam por aprovação externa para sentirem que têm valor. Isso acontece, inclusive, com adultos que parecem confiantes e bem-resolvidos. Com crianças tímidas, então, isso acontece muito porque, geralmente, a autoestima delas é muito frágil.

Você pode ajudar seu filho a fortalecer o amor-próprio e construir seu senso de valor a partir de dentro. No material que trabalhamos [“Como ampliar o superpoder de lidar com o ciúme”](#), tem uma atividade similar (“Espelho, espelho meu”), que também ajuda no fortalecimento da autoestima e da autoconfiança. Mas a atividade de agora vai mais fundo porque é feita a dois.

Como conduzir:

- » Sente-se com seu filho diante de um espelho. Observem-se um ao outro, olhando para seus reflexos.
- » Escolha uma qualidade ou característica da criança que você goste. Diga para ela o que é e por que você gosta. Comece com aspectos da aparência dela: “Eu adoro seu cabelo. Ele tem uns cachos lindos”, “O jeito que você sorri é incrível. Não dá vontade de parar de olhar” etc.
- » Em seguida, peça para a criança fazer o mesmo em relação a você.
- » Depois, alterne os elogios, incluindo também aspectos da personalidade e habilidades da criança. “Você é ótimo em matemática!”, por exemplo.
- » Revezem as observações durante uns 10 a 15 minutos. Vocês podem se tocar, fazer carinho, mas não deixem de usar o reflexo do espelho como mediador para as falas.
- » Você também pode estimular a criança a falar sobre as próprias qualidades. Retruque, instigue, criem um momento de cumplicidade.

Esta atividade tem um efeito duplo, já que alimenta a autoestima da criança — quando ela escuta outra pessoa falando das qualidades dela —, e também ensina a ver a beleza no outro, seus traços únicos. Coisas que poderíamos achar esquisitas são também o que nos faz únicos e especiais.

Faça essa prática toda vez que sentir que seu filho está precisando de um reforço na autoestima. Ajude-o a se amar e se tornar fã dele mesmo.

03

CRIE AVENTURAS

Crianças são naturalmente curiosas. Mas a timidez pode impedir que elas deem plena vazão aos seus “comos” e “porquês”. Para incentivar a curiosidade e, ao mesmo tempo, deixar seu filho confortável para fazer perguntas e descobrir coisas, experimente criar aventuras em família.

Vocês podem ir a museus ou fazer trilhas em parques, por exemplo. Escolha locais que tenha novidades a serem descobertas e contempladas. Observar obras de arte, discutir sobre o que acham delas e o que significam é um exercício maravilhoso para abrir a mente, aprender e se divertir. O mesmo acontece na natureza, com as mil perguntas que a biodiversidade suscita. Incentive seu filho a perguntar qualquer dúvida que lhe vier à cabeça.

Proporcione oportunidades assim para seu filho com regularidade. Ele vai criar o hábito de exercitar a curiosidade e, aos poucos, vai abrir-se e sentir-se mais à vontade para ir além do seu círculo familiar, para se expor e explorar situações nas quais ele normalmente se sente tímido e se fecha.

04

O PODER DO ABRAÇO

Diversos estudos mostram que o carinho físico favorece o desenvolvimento das crianças. Um simples abraço, dado com vontade, pode ser muito poderoso para passar confiança para seu filho.

Uma pesquisa feita pelo professor de Psicologia da Carnegie Mellon University (EUA) Sheldon Cohen demonstrou que o abraço protege dos efeitos do estresse, da depressão e da ansiedade. O estudo foi publicado em 2014 na revista

científica *Psychological Science*. A explicação é que abraçar libera ocitocina, chamado de hormônio do amor e da felicidade; reduz os níveis de cortisol, o hormônio do estresse; relaxa os músculos, diminuindo a tensão e ajudando a controlar a ansiedade.

Receber um abraço caloroso dos pais faz as crianças se sentirem amadas, valorizadas, apoiadas e protegidas. Torne o abraço um hábito de afeto. E utilize seus benefícios especialmente em ocasiões quando a criança precisa de uma boa dose de confiança, como antes da apresentação de um trabalho em classe ou outra situação que desperte sua timidez, por exemplo. Abrace forte e longamente. E sussurre: “Você consegue!”.

05

ENSAIE ANTES

Uma ótima maneira de diminuir o estresse diante de situações críticas para a criança tímida é ensaiar em casa. Um treino para antecipar cenários pode baixar bastante o volume da ansiedade. Esta atividade pode valer para várias ocasiões: apresentação de trabalho em classe, festinhas infantis, fazer novas amizades em um colégio ou bairro novo etc. Escolha a situação que vão treinar com base na sua necessidade. Veja dois exemplos a seguir.

EXEMPLO 1: APRESENTAÇÃO DE TRABALHO EM SALA DE AULA

- » Você pode fazer a prática só com o seu filho ou, então, reunir mais alguns membros da família para simular melhor o cenário.
- » Peça para a criança imaginar que está na sala, momentos antes da apresentação.
- » Ajude-a a identificar quais emoções e sensações ela poderá estar sentindo: ansiedade? suor? falta de ar? vergonha? medo? tremor?
- » Ensine-a uma forma simples de acalmar o corpo: algumas respirações profundas são ótimas. Fale também para ela lembrar que a família está torcendo por ela e que tudo vai dar certo. Pensamento positivo e mais algumas respirações.

»»»

- » Incentive-a a dar uma olhada geral na sala e identificar colegas com expressões acolhedoras. Olhar para o ambiente e para as pessoas melhora o sentimento de controle. E, na hora de apresentar, olhar para os rostos mais simpáticos e amigos facilita as coisas.
- » Em seguida, peça que ela comece a apresentação. Se for apresentação em grupo, peça para a criança explicar a ordem de apresentação e qual será a parte dela.
- » Então, oriente a execução. Diga para ela fazer exatamente como fará em sala de aula. Falar para vocês como se vocês fossem os colegas e a professora. Lembre que é um treino bem real.
- » Observe atentamente. Ao final, pergunte para a criança se ela precisará responder perguntas da turma ou da professora. Se sim, treinem isso também.
- » Quando terminarem, elogie a criança e dê algumas dicas que julgar necessárias. Ressalte que ela está preparada, conhece o assunto e que tudo vai dar certo. Ensaie mais algumas vezes, se for preciso, até que a criança se sinta mais confiante.

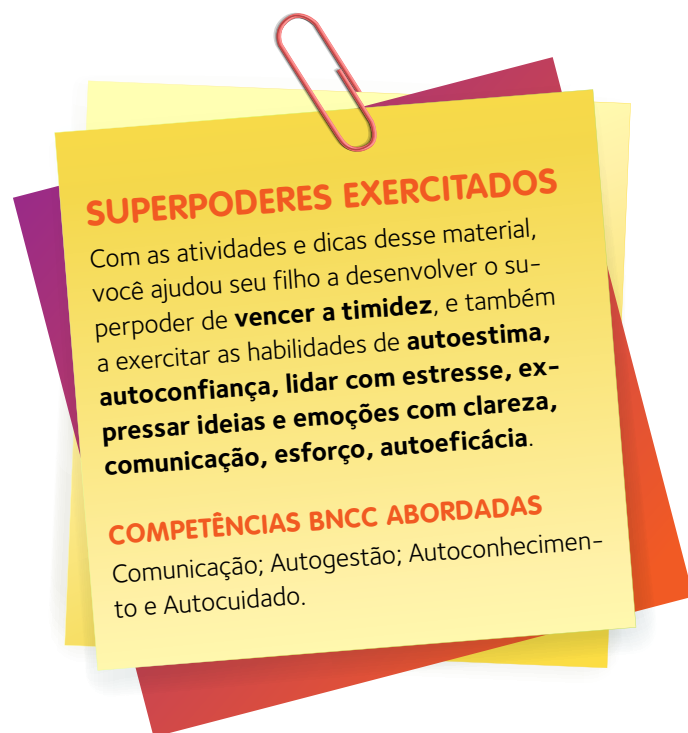
EXEMPLO 2: INTERAÇÃO COM DESCONHECIDOS

- » Outra situação boa para treinar é interagir com pessoas não conhecidas. Pode acontecer em festinhas, no parque, no playground ou até em ocasiões mais simples, como não elevador ou sala de espera.
- » A criança pode treinar para essa situação de duas maneiras: caso ela seja abordada por alguém ou caso ela queira abordar outra criança ou grupo.
- » Ensaie as duas possibilidades. Faça o papel do outro para que o treino seja bem realista.
- » Caso ela seja abordada por outra criança, grupo de crianças ou até por um adulto, como o carteiro por exemplo, oriente-a a primeiro ouvir o que a pessoa falou. Perguntou seu nome? Pediu uma informação? Chamou para brincar juntas? Simule.
- » Oriente a criança a sorrir e ser gentil. Ela pode dizer seu nome e perguntar o nome da outra criança. Se ela foi abordada, provavelmente a outra criança vai continuar a interação. Oriente seu filho a fazer o que tem vontade e não se sentir obrigado a nada. Mas ele não deve ser mal-educado de forma alguma. Simule detalhes fazendo o papel do outro.
- » No caso quando seu filho é que gostaria de se enturmar com outra ou outras crianças, treinem também. Diga para ele se aproximar e abordar a criança. Se ela não estiver sozinha, oriente-o a não interromper a conversa e esperar um momento.
- » Então, ensine-o palavras de abordagem: “olá”, “bom dia”, “tudo bem?” etc. Diga para ele sorrir e ser gentil.
- » Responda como se fosse a outra criança e diga para seu filho se apresentar.

- » Assim que ele tiver ganhado a atenção do outro, peça para ele dizer o que quer. Pode ser um simples “posso sentar aqui com você?” ou “você quer jogar bola comigo?”.

Treinos como esses ajudam muito crianças tímidas e ansiosas. Praticar o que dizer dá confiança, ajuda a antecipar possíveis desdobramentos e ainda educa sobre comportamentos adequados.

Quando a criança for a algum lugar pela primeira vez, lembre-a de dar uma boa olhada ao redor para se sentir familiarizada e menos insegura. Se forem a alguma festa, diga de antemão se vai ter muita gente e qualquer informação que você saiba. Isso vai ajudar a aliviar algum medo infantil que acompanha situações sociais desconhecidas.



REFERÊNCIAS:

- » <https://leiturinha.com.br/blog/10-dicas-para-ajudar-a-crianca-a-lidar-com-a-timidez/>
- » <https://escoladainteligencia.com.br/entenda-como-lidar-com-a-timidez-na-infancia/>
- » <https://blog.keeplearning.school/conteudos/lidar-com-a-timidez-na-infancia>
- » <https://howdoesshe.com/raising-confident-shy-kids>
- » <https://goldenslumpphotos.com/2019/06/27/raising-confident-kids/>
- » <https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2016/05/seis-fatos-que-a-ciencia-ja-provovou-sobre-o-abraco-5806443.html>
- » <https://theinspiredtreehouse.com/social-skills-5-tips-to-help-shy-kids-make-friends/>
- » <https://www.merakilane.com/how-to-make-a-shy-child-more-confident/>
- » <https://happycodeschool.com/blog/como-incentivar-o-trabalho-em-equipe/>
- » OLIVEIRA, Maria Rosa de; e SANTOS, Wenner Daniele Venâncio dos. TIMIDEZ INFANTIL NO CONTEXTO FAMILIAR E ESCOLAR: SUAS CONSEQUÊNCIAS. Psicologia. pt ISSN 1646-6977 Documento publicado em 25.02.2018.
- » ABRANTES, Sueli Maria Brand. CONTROLE DA TIMIDEZ MEDIANTE TREINAMENTO EM HABILIDADES SOCIAIS. Universidade Católica De Petrópolis Faculdade De Psicologia. Petrópolis, 2006.