

Caladinhos, introvertidos ou 'emburrados' sempre houve: mas na era da comunicação, os pais preocupam-se que a timidez seja uma desvantagem real na vida dos filhos e que seja vista como 'falta de chá'. Boas notícias: é mesmo possível tirar o seu bicho do mato. Por Catarina Fonseca

# TÍMIDOS OU MALCRIADOS?

negativamente, e se já é difícil para um adulto lidar com o peso do olhar dos outros, para uma criança isto pode ser paralisante.

Nenhum pai ou mãe gosta de ver um filho em risco de ficar à margem do grupo. E ainda mais quando reconhecemos neles as nossas próprias dificuldades de relacionamento.

"A timidez tem uma parte genética, ou seja, podemos herdá-la do pai ou da mãe, mas há também grande influência do meio familiar: se os pais forem tímidos, tiverem poucos amigos ou se isolarem, não podem querer que o filho seja um 'animal social'", nota a psicóloga Isa Silvestre.

## CRITICAR A TIMIDEZ NÃO VAI CORRIGI-LA

A timidez não é uma doença e todos nós temos predisposição para isso, em maior ou menor grau. Mas pode prejudicar o desenvolvimento da criança, quando tem uma criança que não é o espelho deles ou não corresponde ao filho idealizado. "Mas eu até convivo com amigos", dizem-me aqui no meu consultório. Depois, se lhes perguntar quais são os defeitos dos filhos, enumeram uma data deles, mas se lhes

dade a serem abordadas, a incapacidade de lidar com o peso do olhar dos outros, para uma criança isto pode ser paralisante.

dade de liderar", explica a psicóloga. "São crianças que não se põem em jogo porque têm medo de falhar. Não conseguem iniciar ou manter uma conversa, e os outros acham que são antipáticas e excluem-nas."

Na escola, a vida de um tímido não é fácil. "As crianças são avaliadas também pela participação, e é óbvio que um tímido vai ser muito penalizado por isto." Pais e professores criticam-nas, achando que as corrigem apontando o erro. Nada mais contraproducente: "O pior que podem fazer é rotularem as crianças: não digam que elas são tímidas, porque as crianças começam a sentir que há algo de errado com elas, e que não há nada que possam fazer para mudar. O rótulo vai aumentar muito mais a inibição da criança."

Os pais tornam-se demasiado críticos quando têm uma criança que não é o espelho deles ou não corresponde ao filho idealizado. "Mas eu até convivo com amigos", dizem-me aqui no meu consultório. Depois, se lhes perguntar quais são os defeitos dos filhos, enumeram uma data deles, mas se lhes

se ponto de partida da timidez e se vai abrindo não dessa aprendizagem social enquanto educadores, ela vai acontecer mais cedo ou mais tarde só que vai ser muito mais difícil. Porque se eu não aprendi a cumprimentar no desconforto dos meus 2, 3 ou 6 anos, quando tiver 8 vai ser muito mais difícil, porque não vivi todo esse processo."

## COMO IR À LUTA

Ora, então, como é que podemos 'ir à luta' de forma prática e funcional? Começemos pelos 'nãos': não rotular, não criticar, não esperar que a criança mude do dia para a noite, não ter medo de elogiar as suas pequenas conquistas, porque a timidez está estreitamente ligada à autoestima.

Como melhorar: trabalhar a comunicação. "Os pais têm de falar com a criança sobre o que ela sente, o que ela deseja, como gostava que a vida fosse", explica Isa Silvestre. "Os pais dizem, 'ah mas nós falamos', e isso não acontece de facto, porque a rotina das coisas a fazer no dia a dia é muito poderosa." Portanto, é importante dar-lhe vocabulário emocional para ela dizer como se sente. "Muitas vezes, aspetos como a baixa tolerância à frustração ou as

### OS TERRÍVEIS (E EMBURRADOS) ADOLESCENTES

Toda a gente já passou por isso. Pergunta-se a um adolescente: 'Como é que correu o dia?' E ele nada. Haverá uma timidez adolescente? 'Pode haver várias razões para que isto aconteça', explica a psicóloga Isa Silvestre. 'Os miúdos podem não estar habituados a que conversem com eles, e sentem que é forçado. Eles são muito sensíveis ao que é forçado. Por outro lado, este miúdos até é saudável: é típico da adolescência que começam a afastar-se dos pais, embora isso não seja muito agradável para os pais. Depois há a irritabilidade típica das hormonas. Mas se desde pequeno se conversa e se aborda todas as questões, a adolescência será mais fácil.'

## TREINE EM CASA

E acima de tudo, "não tenha medo de demonstrar afeto: 'Dê espaço à criança para que se expresse. Há maneiras menos invasivas de fazer isto. Por exemplo, contar os sonhos uns dos outros. É uma boa maneira de começar a falar sem stress, porque falar sobre os afetos e as emoções nem sempre é fácil, mesmo para os adultos."

Outras ideias? Não escude o seu tímido: exponha-o a situações novas, a pessoas novas, leve-o consigo para o trabalho, encoraje-o a fazer novos amigos. Mas dê uma ajudinha: em vez de muitas crianças, convide apenas um amigo para brincar. Em vez de aparecer numa festa já a meio, chegue cedo para que ele se enturme. Treine em casa: "Quando alguém falar contigo, tu dizes: olá, eu sou o João. Queres brincar comigo?" Ensine como cumprimentar um adulto, e explique por que é preciso fazê-lo mesmo que não lhe apeteça. Resista à tentação de responder por ele quando lhe falam: deixe-o lidar com o assunto, que ele não vai morrer por isso. 🐾