Como combater o medo do escuro das crianças



O medo do escuro é muito comum nas crianças a partir dos 2,3 anos de idade e é uma situação que interfere muito com o seu bem-estar. **Conheça algumas estratégias que o vão ajudar a combater o medo do escuro das crianças.**

Sentir **medo do escuro** surge da elevada necessidade que as crianças têm de se sentir protegidas e também do facto de ainda não serem capazes de separar claramente a fantasia ou a imaginação da realidade.

3 estratégias simples para combater o medo do escuro das crianças

Instale uma luz de presença

Leve sempre o medo que a criança sente do escuro a sério e não o minimize ou ridicularize porque faz a criança sentir-se culpada e com vergonha. Mostre que entende e se preocupa com o que a criança está a sentir.

De forma a ajudar a criança a superar esta situação, pode sempre instalar uma luz de presença no seu quarto que o poderá ajudar a sentir-se mais seguro e protegido.

Faça uma caixa dos medos e dê à criança um amuleto contra os medos

Prepare com a criança uma caixa de cartão ou plástica e coloque-a numa gaveta. Sempre que a criança sinta medo de uma sombra ou de um monstro explique-lhe que vai guardar na caixa essas sombras, monstros e todos os medos que ela sinta. Explique-lhe que, assim arrumados e guardados, os medos

não conseguem sair da caixa.

Se os medos persistirem pode dar à criança um amuleto de proteção: um objeto, um pano, um cobertor, etc. Sempre que sente medo explique-lhe que este amuleto tem poderes de afastar os medos e isso deverá tranquilizar a criança.

Crie um ritual de calma para a hora de dormir

Diminua a intensidade de luz no quarto da criança, ponha uma música tranquila a tocar e conte histórias ou leia com a criança livros de histórias. Faça deste momento de ir para a cama um ritual de aconchego e aproximação, muito calmo e tranquilo, que ajude a criança a ter sono e a afastar as fantasias más do seu pensamento.

Vencer o **medo do escuro** das crianças não é fácil mas é importante que a criança se sinta apoiada, compreendida e protegida. Se estiver disponível sempre ao lado da criança, vai ver que não há medo que resista!

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

A carrinha de transporte Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para garantir uma viagem segura para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.