

Psicoterapia Infantil: como funciona e quando é recomendado?



Ser criança é mergulhar em um mundo de descobertas, de transformações e contato direto com o desconhecido. Para cada fase da vida há um cuidado específico e esse cuidado se intensifica quando falamos sobre a infância.

É nessa fase que a criatividade se expressa com facilidade, que os primeiros afetos vão proporcionar acolhimento para encorajar a vida no futuro e que os monstros imaginários podem provocar mudança no comportamento e alimentar medos fantasiosos.

Quando a bagunça e o barulho dão espaço ao silêncio e ao isolamento causando mudança no comportamento, significa que é um bom momento de cuidar da saúde mental dos pequenos.

Esse cuidado na infância é de grande importância para que não tome proporções maiores, impedindo que as fases seguintes sejam prejudicadas. Cuidar da saúde mental das crianças é também exercer a função de prevenção da saúde mental do adolescente, tornando um adulto mais consciente de seus sentimentos.

O que é a Psicoterapia Infantil?

A psicoterapia infantil é o cuidado e a atenção com a saúde mental da criança. É um espaço potencial para acolhimento das angústias, medos, inseguranças e um momento de intervenções com os pais.

Com o intuito de promover uma infância saudável, a Psicoterapia Infantil utiliza-se da Ludoterapia para caminhar rumo ao bem-estar familiar, a prevenção e solução de conflitos.

Qual o objetivo da Psicoterapia Infantil?

O objetivo é auxiliar na expressão das emoções de cada criança, pois através da brincadeira ela pode expandir seus sentimentos acumulados de tensão, frustração, insegurança, agressividade, medo, espanto, confusão e dar novos significados aos eventos traumatizantes.

Desta forma, a terapeuta exerce a função de facilitadora, sendo capaz de identificar os conflitos e auxiliar na busca de melhores alternativas para lidar com eles, ao mesmo tempo em que orienta aos pais a como intervir diante dessas vivências.

Como funciona a Psicoterapia Infantil?

As primeiras sessões são realizadas com os pais, ou quem exerce essa função. A terapeuta realiza entrevistas iniciais para reunir informações sobre a história da criança e para conhecer a dinâmica da família em que a criança está inserida. Depois disso, a terapeuta tem maiores condições de entender a queixa e avaliar os objetivos do trabalho.

As sessões seguintes são realizadas apenas com a criança. Sabemos que as crianças não expressam seus sentimentos e emoções como fazem os adultos, verbalizam menos e tem outras formas de comunicações, por isso, o atendimento com ela é feito de forma lúdica, ou seja, "brincando" (desenhos, jogos, massinhas e etc.).

É através do brincar que a criança expressará seu mundo simbólico e com o auxílio da terapeuta, encontrará recursos de enfrentamento para se posicionar diante do mundo. Mas desta vez, de forma saudável e sem prejuízos no seu dia a dia.

Encontros periódicos com os pais serão importantes ao longo do tratamento. A participação dos pais neste processo é imprescindível para sua evolução, muitas vezes, se faz necessário solicitar aos pais informações, como também, oferecer-lhes auxílio para o desenvolvimento satisfatório do processo psicoterapêutico. A parceria com a escola também é importante, já que é no ambiente escolar que a criança passa boa parte do tempo.



Como perceber que meu filho ou minha filha precisa de Psicoterapia?

São muitos os motivos que fazem uma criança necessitar de tratamento, porém isso pode ser percebido quando você sentir que seu filho (a) está passando por alguma dificuldade que nem ele e nem você tem conseguido lidar, ou entender tais questões.

Outras vezes, o encaminhamento à Psicoterapia pode ser feito por outros profissionais da área da saúde como pediatra, psiquiatra, fisiologista, fisioterapeuta, neurologista, ou pela própria escola.

Muitos pais têm dúvidas sobre quando buscar ajuda para os filhos e acabam inseguros por desinformação. Dificuldades no relacionamento com as pessoas, na atenção ou aprendizado são aspectos relevantes para buscar auxílio de um tratamento, outras

queixas comuns que indicam a necessidade de acompanhamento psicológico são:

- Choro excessivo
- Irritabilidade
- Timidez excessiva
- Birras e malcriações
- Isolamento
- Agressividade
- Medo de ficar em determinado ambiente sozinho
- Ciúmes após a chegada do (a) irmão (a)
- Necessidade extrema de proximidade com os pais
- Dificuldades escolares
- Recusar ir à escola de forma repentina
- Demora a falar ou andar
- Separação dos Pais
- Perda de algum familiar
- Mudanças no comportamento em geral

Quais os benefícios da Psicoterapia Infantil?

Através do brincar a criança encontrará, com o auxílio da terapeuta, recursos de enfrentamento e expressão dos sentimentos, permitindo a resolução de conflitos internos e aliviando os sintomas. O acompanhamento psicológico na infância promove uma vida emocional equilibrada, já que é ensinada de forma lúdica a importância de compreender as emoções para enfrentar os conflitos de forma saudável.

Os benefícios também são voltados aos pais, já que também são trabalhadas as necessidades de se afastarem da ideia de terem que ser pais perfeitos em suas funções.

É importante lembrar que, a busca de Psicoterapia Infantil não significa que os pais não estão sendo bons suficientes, mas é preciso ressaltar que os filhos não vem com manual de instrução. E que as falhas vão existir mesmo quando os pais estão fazendo de tudo para não falhar.

Muitos se sentem culpados por não conseguir dar o suporte necessário e solucionar as dificuldades que a criança está enfrentando. Quanto mais os pais perceberem a terapeuta como parceira, mais os ganhos serão alcançados para o bem estar da criança.

Não tenha medo de pedir ajuda porque em nenhum momento você será julgado, a terapeuta te receberá com o mesmo acolhimento dado a criança. Quanto mais os pais compreenderem o que é a Psicologia Infantil e o quanto ela está disponível para o bem estar da dinâmica familiar, maior é a participação dos integrantes e mais conquistas o pequeno paciente apresentará.

Gostou e quer saber mais?

Ana Laura Gaio

Psicanalista Clínica e Didata

(11) 9 9494 59 85

(11) 3032 25 58

contato@psicanalistaemsaopaulo.com.br