

# AS DIFICULDADES QUE A TIMIDEZ TRÁZ PARA O APRENDIZADO DAS CRIANÇAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL



## THE DIFFICULTIES THAT SHYNESS BRINGS TO CHILDREN'S LEARNING IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION

### CLEONICE APARECIDA DA SILVA BERTACO

Graduação em Pedagogia pela universidade do Oeste Paulista – Unoeste (2010); Especialista em Ludopedagogia, Gestão Escolar, Educação Infantil pela Faculdade Campos Elíseos (2017); Especialista em Jogos e Brincadeira na Aprendizagem na Educação Infantil pela Faculdade de Educação e Tecnologia de – FORS (2021); Especialista em Arte de Contar Histórias – Inteligência Emocional pela Faculdade de Educação e Tecnologia de – FORS (2022); Professora de Educação Infantil.

### RESUMO

A timidez é um comportamento aprendido, pois ninguém nasce tímido. A pessoa tímida simplesmente adquire esse comportamento ao longo da vida, como parte de sua identidade. A ansiedade que pode surgir em situações de interação social muitas vezes vem acompanhada de sintomas como palpitações, tremores, boca seca, sudorese excessiva, náuseas ou dores de cabeça. A timidez é comum entre a população brasileira, e algumas pessoas apresentam fobia social, o que dificulta enormemente seu relacionamento com os outros e compromete sua capacidade de se divertir, trabalhar ou estudar. Este trabalho tem como objetivo explorar as dificuldades enfrentadas por crianças tímidas, investigando como a timidez se desenvolve e se manifesta. Além disso, busca apresentar estratégias para superar essa condição e destacar o papel da escola na abordagem das dificuldades de aprendizagem relacionadas à timidez. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica por meio de livros e artigos que tratam do tema. A conclusão deste estudo enfatiza a importância de discutir a timidez e suas implicações na aprendizagem dos alunos considerados "tímidos". Assim, é fundamental que os professores estejam atentos a esses casos e busquem estratégias para lidar com eles, promovendo um ambiente que favoreça uma melhor aprendizagem para todos os alunos.

**Palavras-chave:** Professor; Aluno; Timidez; Aprendizagem.

### ABSTRACT

Shyness is a learned behavior, because no one is born shy. The shy person simply acquires this behavior throughout life, as part of their identity. The anxiety that can arise in situations of social interaction is often accompanied by symptoms such as palpitations, tremors, dry mouth, excessive sweating, nausea or headaches. Shyness is common among the Brazilian population, and some

people suffer from social phobia, which makes it extremely difficult for them to relate to others and compromises their ability to have fun, work or study. This work aims to explore the difficulties faced by shy children, investigating how shyness develops and manifests itself. In addition, it seeks to present strategies for overcoming this condition and to highlight the role of the school in addressing learning difficulties related to shyness. To this end, bibliographical research was carried out using books and articles on the subject. The conclusion of this study emphasizes the importance of discussing shyness and its implications for the learning of students considered “shy”. It is therefore essential that teachers are aware of these cases and seek strategies to deal with them, promoting an environment that favors better learning for all students.

**Keywords:** Teacher; Student; Shyness; Learning.

## INTRODUÇÃO

Um dos fatores com influência predominante no resultado do aprendizado escolar é a comunicação. Apesar de ser comum a afirmação de que as pessoas se acham normais e que gostam de si como são, em muitos casos percebe-se a necessidade de serem mais comunicativas. Sendo assim, a timidez leva o aluno a ter medo de errar, de ser censurado, de fracassar. Esse problema faz surgir dentro do sujeito um complexo de inferioridade em relação aos demais. Compreender e respeitar essas diferenças são o primeiro passo para uma possível ajuda que o professor precisa dar.

A timidez é uma emoção que, ao ser exposta a uma situação embaraçosa, é marcada pelo medo ou receio dos acontecimentos corriqueiros da sociedade, principalmente ao se tratar de desconhecidos, por entender que este lhe julgará mal. Sendo assim, questiona-se: Quais as consequências que a timidez acarreta para o aluno? O que o professor pode fazer para ajudar o aluno a enfrentar e superar a timidez?

Para responder a esses questionamentos, este trabalho tem por objetivo apresentar as dificuldades de ser tímido e de como nasce e floresce em uma criança a timidez, com o objetivo de apresentar possibilidades para a superação da timidez e de como a escola pode contribuir diante das dificuldades de aprendizagem ocasionadas pela timidez.

A timidez é um tema pouco abordado nas escolas e que tem grande influência no comportamento e na personalidade de muitas crianças. Seria importante dar mais atenção aos sinais da timidez, muitas vezes considerada como algo pouco importante, também considerada como frescura ou birra. Após o primeiro levantamento bibliográfico em busca de artigos e livros, ficou evidenciado que o tema é pouco explorado. É de suma importância que as instituições escolares compreendam e busquem conhecimentos para entender a personalidade e comportamento de uma criança que está sujeita a este sentimento, que é extremamente delicado, por chegar sorrateiramente, provocando a regressão dos sentimentos para fugir da realidade do problema.

Dentro deste contexto, a explanação desse tema é de suma importância para professores ao lidar com alunos afetados em sua forma de interagir e a maneira de se comportar. Assim, temos o

intuito de descobrir quais as dificuldades e problemas que possivelmente ela ocasionará.

A criança tímida no contexto escolar prefere não se expor e nem se expressar, sempre encontra dificuldades para se comunicar e se relacionar com outras pessoas, segundo os autores Crawford e Taylor (2000, p. 31), “o tímido tem grande medo de rejeição. Há um processo de pensamento muito negativo que faz o tímido se concentrar nele mesmo em oposição aos outros. Não tem autoconfiança. Não se arrisca e evita sentir-se constrangido”. Conseqüentemente, a preocupação de transmitir suas ideias e fazer tudo de acordo com os padrões considerados corretos pela sociedade deixa de fazer algo muito bom, perde várias oportunidades e por medo de estar errado acaba não fazendo nada, então se prejudica em função desse medo, evitando tudo do que não gosta e se esconde e perde grandes acontecimentos da vida.

A timidez no âmbito escolar tem sido considerada um fator agravante no que diz respeito ao baixo rendimento no processo educativo. Desta forma, a escola tem um papel importante na constatação da timidez e na informação aos pais sobre como seu filho se comporta em grupo.

## TIMIDEZ E APRENDIZAGEM

Com a globalização, as famílias estão mais atarefadas com atividade do trabalho, da casa, da faculdade, e o cuidado dos filhos fica por conta da babá, da televisão, dos avós, da escola. Logo, a criança acaba, na maior parte do tempo, sendo educados por outros. Hoje, para ser aceito na sociedade, é necessário ter uma boa comunicação e boas relações interpessoais. A linguagem verbal, escrita ou outra representação de comunicação e a interação com a família e amigos, entre seres humanos, é de suma importância. É essencial para vida saber trabalhar em equipe, ter opinião própria, interagir e saber se relacionar.

É comum, em sala de aula, as crianças colocarem apelidos entre si, ou fazerem piadinhas e comentários. Por exemplo, um amigo está lendo um texto em voz alta. Isso faz com que a criança se sinta acanhada e com vergonha, com medo de falar algumas coisas erradas. Com isso, impede de se expressar e dizer tudo o que pensa e, quando precisa falar em público novamente, é um grande desafio, pois surge o medo e a insegurança de fazer algo errado.

A timidez pode ser definida como um desconforto diante de situações sociais que atrapalham o indivíduo na conquista de seus objetivos, sejam eles pessoais ou profissionais.

[...] a palavra “tímido” surgiu pela primeira vez num poema anglo-saxônico escrito por volta do ano 1000 d.C. e que significa “que se assusta facilmente”. “Ser tímido”, acrescenta o dicionário, é ser difícil de abordar, por uma questão de acanhamento, prudência ou desconfiança (ZIMBARDO, 2002, p. 20, grifos do autor).

Segundo Bueno (2020), uma pessoa tímida é aquela que sente temor, receio e medo. Esse termo refere-se ao medo exacerbado que alguns indivíduos apresentam diante de um público, mesmo que composto por apenas algumas pessoas. Indivíduos que sofrem de timidez, seja em grau

moderado ou intenso, têm muitas de suas ações limitadas. Por conta da vergonha, eles tendem a se fechar em seu próprio mundo, reprimindo suas ideias e ocultando suas dúvidas.

De acordo com Perez e Dias (2011, p. 103), "os tímidos são pessoas que se sentem ansiosas em interações sociais com determinados tipos de pessoas". A timidez pode ser intensificada pela falta de interação, mas também pode ser superada por meio de novas interações. Muitas vezes, a timidez é percebida como uma dificuldade que as pessoas têm de se expor em situações sociais, temendo ficar embaraçadas ou demonstrar ansiedade quando estão sendo observadas. Para Silva (2011, p. 72-73),

Tal qual a tristeza, que é uma reação normal dos seres humanos, e a depressão (sua correspondente adoecida), a timidez também é uma reação humana normal e, às vezes, útil. Já a fobia social ou o transtorno de ansiedade social (TAS) é a sua equivalente patológica.

No quadro a seguir, Silva (2011), apresenta as diferenças entre timidez e fobia social.

Quadro 1: Quadro de diferenças entre timidez e timidez patológica.

<b>Ansiedade Social Normal (ASN) (Timidez)</b>	<b>Transtorno de Ansiedade Social (TAS) (Timidez patológica)</b>
Necessidade moderada de aprovação pelos outros.	Necessidade extrema e absoluta de aprovação pelos outros.
Pode apresentar uma expectativa de aprovação em relação aos outros.	Expectativa constante de avaliação negativa pelos outros.
Consegue tolerar a desaprovação.	A desaprovação é vista e sentida como uma grande tragédia.
Gafes sociais são esquecidas com relativa naturalidade.	As gafes sociais são remoídas na forma de pensamentos obsessivos, acompanhados de tristeza e autorrecriminação.
Reações duvidosas dos outros são interpretadas com razoável flexibilidade.	Reações duvidosas dos outros sempre são interpretadas de forma negativa.

Fonte: Silva (2011, p. 73).

Segundo Santos (2011, p. 17):

É importante enfatizar que a timidez não compromete de forma significativa a realização pessoal, mas causa um empobrecimento na qualidade de vida. Interferindo nos comportamentos, criando uma gama de comportamentos e sintomas diversos, tais como erros na linguagem, lapso de memória, mal-entendidos, fuga de ideias, dificuldades de concentração, fala desconexa e outros.

Quando a timidez chega ao estado de prejuízo, pode-se dizer que se torna patológica, conhecida, portanto, como transtorno de ansiedade social, a fobia social. Para Walen e Falcone (1995 *apud* CABALLO, 2011, p. 26):

a questão não é tanto se a pessoa tem ansiedade ou fobia social, mas sim quanta ansiedade experimenta quanto dura o episódio de ansiedade, com que frequência volta a ocorrer essa ansiedade, que grau de comportamento de evitação desadaptativa provoca essa ansiedade e como a ansiedade é avaliada pelo indivíduo que dela padece.

Segundo Eisen (2008), vivemos em um mundo que às vezes parece assustador, e é normal sentirmos tímidos ou ansiosos. O maior dos casos de timidez começa quando ainda crianças. Mas nem sempre se percebe, só mesmo na adolescência e isso não é bom, pois pode causar problemas, como ter baixo rendimento escolar, se envolver com alcoolismo e até mesmo depressão, por isso o quanto antes descoberta melhor será o resultado.

Os adultos muitas vezes se sentem retraídos, mas, por serem maduros, têm mais facilidade de lidar com estas situações, enquanto as crianças precisam de muito mais tempo para familiarizar-se com as pessoas, numa festa de aniversário, por exemplo, ou até mesmo num jogo de futebol.

Muitas pessoas veem uma criança tímida como algo bom, pois estas crianças são quietas, gentis, e aparentemente mais educadas. Para Eisen (2008, p. 17), “a timidez está relacionada à adaptação a situações sociais novas e desconhecidas. Uma criança tímida pode se comportar de várias maneiras, como ficar isolada, falar baixo, chorar, resistir às novas atividades e outros”.

À medida que uma criança cresce, ela começa a se preocupar com o que os outros pensam sobre ela. Tem medo de ser visualizada e não atender às expectativas de outros. Então, surge o medo de ser repreendida na sala de aula ou até mesmo de ler algum texto em público. Essa criança muitas vezes é extremamente crítica em relação a si. Para algumas crianças e adolescentes o medo de errar é muito grande, e eles evitam se expor, mas nas escolas é comum um aluno ter que participar de apresentações orais.

Zimbardo (2002) ressalta que para as crianças não crescerem inseguras é importante que os pais e os professores os valorizem dizendo o quanto este é importante, inteligente, bonito, capaz de resolver qualquer problema, elogiar sempre que conseguir fazer alguma coisa sem criticar.

Existem pais que não dão aos filhos a liberdade de escolha, é importante deixar escolher as roupas que vão usar em um passeio que vão fazer e até mesmo o prato que vão comer, para que saibam se posicionar e realizar escolhas e como consequência se sintam bem consigo e cresçam se valorizando.

A timidez pode ser uma intenção que o ser humano utiliza para evitar interações no meio social, por receio de ser avaliado de forma negativa por outras pessoas, e criticado caso erre em algum aspecto cotidiano (SILVA, 2007).

A pessoa tímida é vista pela sociedade como quem delimita suas ações, impedindo-se de dizer tudo o que pensa. A possibilidade de falar em público representa um grande desafio, embora a timidez cause aspectos de incapacidade nas pessoas. As pessoas tímidas têm a tendência de seguir

velhas e rígidas rotinas, pois essas já foram vivenciadas e testadas por elas, evitando assim novidades e incertezas do dia a dia, impossibilitando seu crescimento pessoal e fortalecendo sua crença. Segundo Silva (2011, p. 69), “a timidez costuma se transformar, ou melhor, se intensificar, à medida que amadurecemos e enfrentamos novos desafios”.

## O CONVÍVIO SOCIAL DAS CRIANÇAS TÍMIDAS

Cada vez mais, ao ligarmos a televisão, vemos notícias que nos deixam em choque. São jovens que entram em escolas e matam professores e alunos e por último cometem suicídio, deixando explicações como: “Só fiz porque todos estavam zombando de mim [...]” (CARDUCCI, 2020, s/p).

Esses jovens, na maioria das vezes, cresceram em um ambiente em que a comunicação com os pais era limitada, o que pode ter contribuído para sua timidez. Muitas vezes, eram alvo de chacotas e piadas por parte das outras crianças. Essa criança carrega consigo a raiva e a tristeza resultantes de experiências de improdutividade ao longo dos anos, além de uma série de fatores sociais e familiares. Com o tempo, essas emoções reprimidas podem explodir, levando a comportamentos que parecem inexplicáveis para os outros.

Não foi sem razão que Maria Aparecida da Silva, historiadora e coordenadora de um grupo voltado para a questão de cidadania e da promoção humana da mulher negra, denunciou o perigo de certas “brincadeiras” que são feitas na escola” (MOYSÉS, 2014, p. 22).

Para a criança tímida falar em público é uma dificuldade, bem como para se expressar, quando muitos estão te olhando e prestando atenção em tudo que está falando, mesmo que seja para poucas pessoas.

Nessa perspectiva histórico-social e, ao se procurar entender a problemática da autoestima no âmbito educacional, não há como negar a presença das mais variedades influências, a começar pelo contexto socioeconômico e cultural. É algo que passa pelo próprio grupo, pela família e pelas interações existentes entrepare, até chegar à organização da classe como grupo (MOYSÉS, 2014, p. 21).

De acordo com Moraes (2007), em seu livro "Como Enfrentar a Timidez", quase metade da população mundial enfrenta algum grau de timidez. Esse comportamento faz com que os tímidos se sintam inseguros e ameaçados em situações sociais do cotidiano. É importante ressaltar que a timidez não é uma doença. Quando se manifesta apenas em determinadas ocasiões, pode ser gerenciada sem causar traumas. No entanto, em muitos casos, essa característica pode dificultar a conquista do sucesso nas esferas pessoal, social e profissional, uma vez que os tímidos temem ser julgados pelos outros.

A autora também destaca que a timidez na adolescência pode ser ainda mais desafiadora, pois os adolescentes estão passando por mudanças físicas e de personalidade, não se considerando mais crianças, mas também não sendo ainda adultos. Esse cenário pode levar a uma queda no rendimento

escolar, e muitos jovens podem se isolar em seus quartos. Nesse contexto, é fundamental que os familiares incentivem a construção de amizades e evitem expor esses adolescentes, buscando, ao contrário, apoiá-los em seu desenvolvimento social.

Uma das alternativas é buscar uma escola de teatro. As aulas de expressão corporal e a linguagem teatral ajudam crianças, adolescente e até adultos a enfrentar a timidez e se sair bem em situações que exige improviso e jogo de cintura. A ajuda de um psicólogo é uma das opções eficazes para quem quer tentar vencer a timidez. Os resultados não são imediatos, mas ao longo das sessões, dependendo do grau de timidez, a pessoa vai aprendendo a superar seus bloqueios. Sessões de psicodrama também podem ser úteis nessa tarefa, pois possibilita a cada pessoa dramatizar situações em que a timidez se manifesta e assim, encontrar formas espontâneas de lidar com o problema (MORAES, 2007, p. 46).

Praticar atividades esportivas e culturais é uma excelente maneira para jovens tímidos aprenderem a se socializar e se sentirem à vontade em grupo. Os professores desempenham um papel crucial nesse processo, apoiando-os a confiarem em si mesmos, elogiando suas qualidades e demonstrando interesse nas questões que envolvem seu universo.

É importante ressaltar que a timidez não deve ser confundida com tristeza. No entanto, se acompanhada de sofrimento, pode indicar um quadro de depressão, que deve ser tratado por um especialista (SILVA, 2007). O convívio social pode ser uma solução eficaz, pois o círculo de amizades sempre inclui um amigo. Os pais devem facilitar esses vínculos, mas é essencial que o incentivo à socialização seja feito com cautela, evitando pressão sobre a criança.

O ideal é oferecer alternativas que permitam à criança descobrir quais atividades mais aprecia e nas quais se sente confortável. Incentivar a participação em tarefas domésticas pode fortalecer o relacionamento com os pais e melhorar a interação social na escola. Atividades como ajudar a arrumar a mesa do jantar, organizar os brinquedos, manter o guarda-roupa em ordem e colaborar na limpeza do quintal não apenas promovem a convivência familiar, mas também oferecem momentos valiosos para conversar e brincar juntos.

É fundamental que os pais perguntem sobre o dia de seus filhos, como foi, o que aprenderam e quais foram suas partes favoritas do dia. Manter esse diálogo é essencial para cultivar um bom relacionamento.

Tudo isso nos leva a constatar a importância dos pais ou dos “outros significantes” (que nada mais são do que as pessoas que a criança considera importantes) para a formação do autoconceito e da autoestima da criança. É com eles que a criança estabelece as relações mais significativas para a formação da sua identidade. Na sua mão estão o poder e o controle e, em consequência, a aprovação e a recompensa ou a reprovação e o castigo. E é por meio desse jogo de prêmio ou castigo, de aprovação ou reprovação, que essas figuras vão influenciando sobre a estruturação inicial do seu autoconceito. Além dessa forte influência - não podemos nos esquecer -, estarão presentes ao longo dessa estruturação todos aqueles fatores de ordem social e contextual que nos caracterizam como seres sociais e datados. Eles constituem os aspectos externos da formação do autoconceito (MOYSÉS, 2014, p. 26).

Muitas vezes, os pais se sentem satisfeitos ao perceber que seu filho é uma criança “comportada” e “educada”, por não correr, gritar ou mexer em tudo. No entanto, não percebem a importância de permitir que a criança se comporte como tal, correndo o risco de desenvolver sérios

problemas no futuro. A socialização com o ambiente ao redor é crucial para uma interação saudável e para o desenvolvimento social da criança. Portanto, é fundamental que pais e professores fiquem atentos ao comportamento infantil e ao nível de socialização, a fim de identificar precocemente o grau de timidez, evitando que ela se torne um problema maior.

## TIMIDEZ NO CONTEXTO ESCOLAR

Um pouco de timidez é normal na vida de uma pessoa, especialmente após um evento que gera ansiedade. Em algumas situações, o tímido pode até se preparar melhor para eventos, como uma apresentação de trabalho ou uma entrevista de emprego, reconhecendo sua timidez. No entanto, quando a timidez ultrapassa esses limites considerados normais, ela pode ser classificada como timidez patológica ou fobia social, resultando em grandes desconfortos na vida do indivíduo e, em casos extremos, levando ao isolamento social.

De acordo com Crawford e Taylor (2000), a timidez pode ter diversas causas. Parte do processo de identificação dessas causas envolve definir como o problema começou e, a partir dessa definição, explorar a questão com o objetivo de alcançar o sucesso no tratamento. Conforme Santos (2011, p. 16):

A timidez é caracterizada por três eventos interiores que ocorrem simultaneamente. O primeiro é a predisposição para sentir medo em determinadas circunstâncias sociais. O segundo é a forte consciência de ter medo: a pessoa não consegue libertar-se do pensamento acerca das mudanças fisiológicas que estão ocorrendo, nem consegue livrar-se da profunda consciência de seu estado de espírito e de sua condição emotiva. O terceiro fato que caracteriza a timidez é experimentar embaraço ou vergonha pelo que está acontecendo.

Segundo Rangé (2011), o comportamento de pessoas com fobia social pode influenciar a forma como as outras interagem com elas. A constante preocupação com a monitoração da própria ansiedade e do desempenho, juntamente com comportamentos de segurança, pode transmitir uma impressão pouco acolhedora. Essa deficiência nas interações pode comprometer os relacionamentos, levando os outros a se afastarem e criando um padrão negativo de interação, o que, por sua vez, contribui para a manutenção da fobia social. Além disso, a timidez pode ser fruto de uma educação autoritária e opressiva, assim como de um relacionamento problemático com os pais. A atitude depreciativa dos pais em relação aos filhos pode levar as crianças a desenvolverem um medo de cometer erros que as exponham à humilhação ou à vergonha (MOYSÉS, 2014).

Conforme ressaltado por Souza (2011, p. 174):

Em muitos casos, o medo de relacionar com figuras de autoridade (professor, chefe, juiz etc.) está relacionado profundamente com a forma que você reagia no relacionamento com seus pais. Se o seu pai era muito autoritário, exigente, severo, crítico, desvalorizante e você reagiam com muito medo e inibição, a tendência é transferir essa forma de relacionamento subserviente com as pessoas que ocupam cargos de autoridade ou que tenham um perfil de personalidade semelhante ao do seu pai. Desta forma se você- quando criança- tinha muito medo de fazer uma pergunta ao seu pai, é provável que vá transferir esse mesmo temor na fase adulta ao fazer

uma pergunta ao seu chefe ou ao seu professor. Em verdade, sua dificuldade em fazer uma simples pergunta é um mecanismo de defesa contra a atitude autoritária de seu pai.

Os padrões familiares podem desempenhar um papel significativo no desenvolvimento da timidez, pois somos frequentemente moldados pelo comportamento e pelas atitudes dos membros da nossa família. Segundo Crawford e Taylor (2000, p. 16), “embora você possa ter sido criada em uma família amorosa, ela pode ser uma força negativa que molda seu comportamento e sua visão do mundo”. Isso sugere que, mesmo em um ambiente amoroso, a dinâmica familiar pode influenciar negativamente a forma como os indivíduos se percebem e interagem socialmente.

Quando os pais são tímidos, há uma tendência para que seus filhos também desenvolvam esse traço. As crianças aprendem comportamentos observando e imitando os adultos ao seu redor, e a teoria da modelagem de Bandura explica bem essa situação. Nesse contexto, a timidez dos pais pode se transformar em um padrão comportamental que os filhos reproduzem, perpetuando o ciclo. Além disso, Beck *et al.* (2017, p. 46) ressaltam a importância da identificação com membros da família, afirmando que “não podemos ignorar a importância da identificação com membros da família”. Essa identificação pode levar os filhos a adotarem os comportamentos dos pais ou irmãos, incorporando-os e desenvolvendo-os à medida que crescem. Portanto, o ambiente familiar não apenas influencia a formação da timidez, mas também pode ser um fator determinante na maneira como essa característica se manifesta e se perpetua ao longo das gerações.

Segundo as pesquisas de Kagan (1989 *apud* BECK *et al.*, 2017, p. 46):

Uma timidez que se manifesta cedo na vida tende a persistir. É possível que uma disposição inata para a timidez possa ser reforçada por experiências subsequentes que, em vez de serem simplesmente não assertivas, são transformadas pela pessoa em uma personalidade esquiua.

Outro grande problema que pode contribuir para o desenvolvimento da timidez é a experiência de humilhação. Quando um indivíduo sofre humilhações na infância, essa experiência pode condicionar seu comportamento na vida adulta, levando-o a transferir essas memórias para situações cotidianas. O medo de ser humilhado ou ridicularizado em ambientes sociais pode se tornar tão intenso que desencadeia manifestações de timidez e vergonha.

Esse medo se torna especialmente forte em situações em que a pessoa precisa falar em público, apresentar trabalhos ou realizar palestras diante de estranhos ou pessoas que considera superiores. Além da humilhação, o trauma também é um fator significativo na formação da timidez. Experiências como a morte de um ente querido, a separação dos pais, doenças graves na família, mudanças de escola ou cidade, e outras rupturas significativas podem causar traumas que instilam um forte medo de novas situações. Essas experiências traumáticas programam a mente da pessoa a evitar qualquer situação que possa provocar novos sofrimentos.

As repressões e proibições que ocorrem ao longo da infância também podem se tornar habituais, contribuindo para a deterioração da autoimagem e da autoestima do indivíduo. O ambiente em que a criança se desenvolve, quando repleto de críticas constantes, cobranças excessivas ou

proteção em excesso, pode criar um cenário em que a timidez se instala como um mecanismo de defesa, dificultando o desenvolvimento social e emocional saudável. De acordo com Crawford e Taylor (2000, p, 19):

um fator relevante para a causa da timidez é: a criança não desejada e as que foram separadas dos pais logo após o nascimento: já se provou cientificamente que mesmo no útero os bebês podem escutar o que os pais dizem. Assim, as crianças não desejadas e aquelas sujeitas a escutar discussões entre os pais ainda no útero podem ter essa consciência desde muito cedo. Crianças cercadas por gritos e brigas permanecem, em seu subconsciente, ansiosos por toda vida. Além disso, as que são afastadas da mãe no nascimento ou que tiveram parto por cesariana também sofrem de sentimentos de isolamento e alienação. Na incubadora, os bebês não podem receber nenhum conforto nem assistência por parte de suas mães por isso, podem passar o resto de suas vidas tentando entender por que não conseguem se aproximar das pessoas e tem sentimentos de alienação e solidão.

Às vezes o transtorno de ansiedade social vem acompanhado de algum outro transtorno. Silva (2011, p. 75) comenta que “a depressão e o abuso de álcool ou outras drogas são parceiros bastante constantes e representam doses a mais de sofrimento para os portadores”. Ainda de acordo com o autor, “quando essa infeliz parceria (drogas e TAS) se estabelece é essencial tratarmos ambas as alterações comportamentais. O abuso ou a dependência de substâncias pode potencializar os sintomas fóbicos, principalmente na abstinência das drogas” (p. 76). Dessa forma, é fundamental estar atento ao comportamento das crianças tímidas, pois, como observa Caballo (2011, p. 30), a timidez pode estar acompanhada de problemas relacionados ao uso de álcool ou outras drogas. Esses comportamentos costumam ser utilizados por indivíduos com fobia social como métodos inadequados de enfrentamento da situação.

Respeitar o comportamento de uma criança tímida é crucial, pois isso permite que suas qualidades sejam reconhecidas e incentivadas. Silva (2007) destaca a importância de proporcionar um ambiente que encoraje a criança a explorar suas habilidades e interesses. Além disso, é essencial ensinar que a perfeição não é uma expectativa realista e que as críticas, quando construtivas, são oportunidades valiosas para o aprendizado e crescimento pessoal.

A timidez pode causar desconforto significativo e, em casos mais graves, pode se tornar crônica. Isso pode levar a uma retração total da criança, que desenvolverá um medo acentuado do público e da avaliação dos outros. Esse medo a fará sentir vergonha sempre que cometer um erro, receosa das possíveis repreensões e das consequências que podem advir dessas falhas. É importante, portanto, criar um ambiente acolhedor e compreensivo que ajude a criança a superar suas inseguranças, promovendo sua autoaceitação e encorajando-a a se expressar livremente. De acordo com Crawford e Taylor (2000, p. 21),

Muitas pessoas mostram uma máscara ao resto do mundo, escondendo seus medos e sentimentos mais íntimos. Nos casos mais acentuados, esses medos podem impedir que você funcione de maneira adequada; certamente não deixarão que desfrute o melhor da vida. E você merece mais do que isso.

Conforme destacado por Mascarenhas (2007), quando sentimos medo, geralmente temos duas opções: enfrentar esse medo, independentemente de sua magnitude, ou retirar-nos da situação, sem saber como poderia ter sido se tivéssemos decidido confrontá-lo. Encarar o medo pode ser um caminho difícil, e o processo de autocura pode levar tempo. No entanto, ao buscarmos compreender os comportamentos que nos limitam, frequentemente encontramos o que realmente procuramos: um entendimento mais profundo de nós mesmos.

Esse processo de autoanálise pode revelar aspectos interiores que emergem, possibilitando o desenvolvimento do amor-próprio e a valorização de quem somos. À medida que nos tornamos mais conscientes de nossas capacidades, também aprendemos a amar os outros de forma mais autêntica. Aceitar que temos um problema é o primeiro passo; a chave está em reconhecer que é possível encontrar métodos e estratégias para superá-lo.

Essa jornada de autodescoberta não apenas nos fortalece, mas também nos ensina que o amor e a aceitação, tanto por nós mesmos quanto pelos outros, são essenciais para uma vida plena e satisfatória. Ao enfrentar nossos medos, abrimos espaço para o crescimento pessoal e para a construção de relacionamentos mais saudáveis e significativos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A timidez é um problema sério que afeta muitos alunos. Todos nós já vivenciamos isso em algum momento, quando sentíamos medo de responder às perguntas do professor ou de ler em voz alta, mesmo sabendo a resposta. Esse medo de errar ou de sermos ridicularizados muitas vezes nos levava ao silêncio, e as risadas dos colegas só aumentavam nossa vergonha. Hoje, ao encontrarmos crianças tímidas, buscamos ajudá-las, incentivando-as a interagir mais.

Dentro desse contexto, é fundamental que os professores fiquem atentos ao relacionamento entre as crianças e ofereçam apoio quando perceberem dificuldades de expressão. Trabalhar com as diferenças físicas entre elas pode ser uma forma de encorajá-las a compartilhar seus interesses e discutir o que as deixa tímidas ou envergonhadas. Desde cedo, é importante que as crianças ouçam que são inteligentes, bonitas e capazes de resolver problemas, e que elas são muito valiosas.

A timidez é um traço de personalidade, e a criança deve ter liberdade para fazer escolhas nas atividades em sala de aula. O professor pode proporcionar um tempo para que cada criança se reconheça, incentivando-a a desenvolver seus pontos fracos e fortalecer suas habilidades. Com o tempo, elas perceberão que são capazes de realizar diversas atividades, como ler em voz alta ou apresentar um assunto.

No passado, as crianças não tinham tantos brinquedos como as de hoje. Elas eram estimuladas a usar a criatividade em suas brincadeiras, utilizando legumes e palitos para criar animais e participando de jogos como amarelinha, bolinhas de gude, cantigas de roda, passa-anéis e empinar

pipas. As crianças costumavam se divertir em grupos, seja nas calçadas, na casa de amigos ou com primos, formando laços e criando memórias.

Atualmente, as crianças não têm a mesma liberdade para brincar nas ruas, como nós tínhamos, devido ao aumento dos riscos no ambiente urbano. Isso as leva a passar mais tempo em casa, muitas vezes isoladas, consumindo televisão, computadores, videogames e brinquedos que não estimulam tanto a criatividade.

Nesse cenário, a escola desempenha um papel crucial na identificação da timidez e na comunicação com os pais sobre o comportamento de seus filhos em grupo. O educador deve observar as crianças em diferentes situações, identificando momentos em que se sentem à vontade ou distraídas.

Analisar e trabalhar dessa maneira com a criança é fundamental, pois isso abre portas para a aprendizagem, tornando o ensino mais efetivo. Os professores também devem elogiar e valorizar as ações das crianças, respeitando seus limites em situações que provocam vergonha e evitando rotulá-las.

É essencial que o professor identifique se a criança se sente envergonhada de falar em sala de aula ou se evita falar por medo de errar. Uma estratégia interessante para incentivar a participação dos alunos seria realizar uma leitura em roda, onde cada criança lê um parágrafo do livro e, em seguida, todos interpretam a história juntos. Essa abordagem ajuda a criança tímida a se envolver, pois todos estão participando da mesma atividade.

## REFERÊNCIAS

BECK, Aaron T. *et al.* **Terapia Cognitiva dos Transtornos da Personalidade**. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

BUENO, F. Silveira. **Dicionário da Língua Portuguesa**. 2.ed. São Paulo: FTD, 2020.

CABALLO, Vicente E. **Manual para o tratamento cognitivo-comportamental dos transtornos psicológicos**. São Paulo: Santos, 2011.

CARDUCCI, Bernardo J. **Vencendo a timidez: como ajudar seu filho a ser afetuoso, extrovertido e se divertir muito**. São Paulo: Makron Books, 2020.

CRAWFORD, Lynne. TAYLOR, Linda. **Timidez, esclarecendo suas dúvidas**. São Paulo: Ágora, 2000.

EISEN, Andrew R. **Timidez: como ajudar seu filho a superar problemas de convívio social**. São Paulo: Gente, 2008.

MASCARENHAS Denise. **Da timidez à expressão de si mesmo**. Belo Horizonte: Ed. Leitura, 2007.

MORAES, Isabel. **Como enfrentar a timidez**. São Paulo: Gold, 2007.

MOYSES, Lúcia. **Autoestima se constrói passo a passo**. 6.ed. Campinas, SP: Papyrus, 2014.

PEREZ, Janaina Batista Lino; DIAS, Maria Angélica Dornelles. Crianças tímidas: aprendizagem da criança tímida e sua relação no aspecto socioafetivo. **Eventos Pedagógicos**, v.2, n.2, p. 102-111, ago./dez. 2011.

RANGÉ, Bernard. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais**: um diálogo com a psiquiatria. 2.ed. Porto Alegre: Artmed. 2011.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes Ansiosas** - medo e ansiedade além dos limites. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SILVA, Nilson J. **Essa tal de timidez**. São Paulo: Escala Educacional, 2007.

SOUZA, Keila Cristina Carlos de. Timidez como entrave emocional patológico: levantamento quantitativo dos relatos de pacientes atendidos na clínica- escola de psicologia da faculdade da rede privada. **Revista Visão Acadêmica**; Universidade Estadual de Goiás, Goiás, p.171-185, maio/2011.

ZIMBARDO, Philip G. **A Timidez**. Lisboa: Edições 70, 2002.