

# Para GRANDES BIRRAS, algumas dicas!



Pequenas, mas com vontades próprias, as crianças expressam as suas emoções de formas muito distintas ao longo das várias fases da infância. Mas é entre os 2 e os 3 anos que as manifestações se iniciam. Birras, birras e mais birras... pelas coisas mais simples e incompreensíveis para os pais. Surgem birras porque não querem comer a sopa, não querem tomar banho, não querem dormir a sesta, querem um brinquedo igual ao da montra, querem o lápis da irmã, querem o bolo que o amigo está a comer. Para conseguir fazer vencer as suas vontades, as crianças contestam os limites e as regras impostas pelos adultos. Algumas gritam, outras choram, umas dão pontapés, outras agitam os braços e deitam-se para o chão, outras atiram brinquedos e outros objectos pelo ar.

## O que são BIRRAS?

Por mais perturbadoras que sejam, as birras cumprem um papel importante no desenvolvimento infantil. Elas são uma manifestação saudável das emoções, sentimentos, vontades e necessidades da criança. Uma forma de expressão que a criança experimenta para ver satisfeita a sua vontade do momento e muito rapidamente. É também um momento de confronto e de teste do papel do adulto, serve também para a criança conhecer os seus limites e saber lidar com a frustração de não ter tudo aquilo que quer. A aprendizagem que a criança faz através da birra, e o modo como é gerida, será muito importante para o seu desenvolvimento pessoal e para a relação que vai estabelecendo com os adultos. É na fase das primeiras birras que os pais devem agir, impondo regras e limites por forma a possibilitar que a criança aprenda a gerir as suas frustrações, distinguindo o que é correcto e incorrecto, o que é aceitável e inaceitável, possível e impossível.

## Algumas dicas:

### Como prevenir birras?

*A melhor forma de prevenir é colocar a disciplina através do estabelecimento de regras e limites claros e de fácil entendimento por parte da criança. As regras e os limites são fundamentais para a criança aprender o autocontrolo, facilitando a vivência dentro e fora da família. Conhecidas e interiorizadas as regras que os pais colocaram, a vida da criança torna-se mais facilitada.*

### Como evitar birras?

#### Distraia a sua criança

Redireccione a atenção da criança e elogie o bom comportamento se sentir uma birra a despontar.

#### Sentido de oportunidade

Lembre-se que a fome, a sede e o cansaço aumentam a probabilidade de uma birra; programe as actividades mais susceptíveis a

birras sempre que a criança esteja bem alimentada, pouco cansada e sem sono.

## Como lidar com birras?

### Não ceda, seja firme

O segredo por trás do sucesso da disciplina infantil é a capacidade de manter-se firme. Por exemplo, se a criança já sabe que não pode levar brinquedos para a escola, não ceda quando ela faz birra; se a hora de dormir é às 20h00, não ceda porque a criança quer brincar mais. No momento em que ceder, a criança vai continuar a testar os limites vezes sem conta. Ao ceder, irá passar a mensagem que as birras são normais e aceitáveis para as crianças obterem aquilo que desejam e tornar-se-ão cada vez mais difíceis de controlar e ultrapassar. Ao não conceder o desejo da criança, estará a ensinar que existe um tempo para tudo e que não se pode ter tudo aquilo que pretende, na hora que pretende; que tem que saber esperar pelas coisas que quer, e que a maior parte das vezes, terá de lutar para as conseguir; que

sobretudo existem regras e limites que têm de ser respeitados.

### Procure um local tranquilo e mantenha-se por perto



Retire a criança para um local tranquilo e aguarde que ela se acalme por si mesma, mas mantenha-se por perto, ela pode precisar de si. Se a birra ocorrer em casa ou noutro espaço familiar, experimente distanciar-se da criança, deixando-a sozinha durante alguns minutos ou segundos. Para evitar estragos, controle esse tempo conforme a idade da criança, sugere-se um minuto para cada ano da criança (se a criança tiver 5 anos, não a deixe sozinha mais do que 5 minutos, por exemplo). Não tendo “audiência” a criança vai acabar por se acalmar mais rapidamente.

### Não utilize força física

Não reaja e evite racionalizar com a criança até que ela se acalme e a birra acabe. A birra em si já é tão “violenta” e descontrolada que

a força física sobre a criança vai apenas piorar a situação. Para além disso, as birras podem ter subjacentes outros cenários: cansaço, fome, stress, o que significa que o mais importante nesse momento é reconquistar a estabilidade.

## Manter a calma e transmitir segurança

Respirar fundo, não elevar a voz, não ceder a nervos, ser claro e dar o bom exemplo. Mostrar através de uma atitude calma e serena que as emoções fortes não precisam de a/o descontrolar e que a disciplina não significa que goste menos da sua criança. Esta atitude também servirá para ajudar a criança a tranquilizar-se e a reflectir sobre o que fez. Ser firme não significa que não pode dizer à criança quanto gosta dela, ou dar-lhe um abraço, depois de lhe chamar a atenção pelo comportamento que teve. Em alguns casos, pode mesmo ser importante estabelecer contacto físico com a criança (colocar-se ao seu nível, abraçá-la, pegar nela ao colo), com o intuito de a acalmar, sem ceder ao seu pedido. Concentre-se no seu estado

emocional e não na sua exigência, falando com ela tranquilamente, de preferência sobre outras coisas.

## Estabeleça consequências e cumpra-as. Seja claro e simples.



Da mesma forma que as regras para crianças têm de ser simples e claras, também as consequências devem ser. Uma criança tem de estar ciente das consequências que possam advir das suas acções, boas e más. Se existe um castigo para o mau comportamento, como por exemplo: ir para a cama mais cedo, não poder ver televisão ou brincar com um certo brinquedo, é importante que essa consequência se materialize. Só assim é que a criança vai perceber que não pode contornar as regras nem desafiar os limites sem ter de lidar com as consequências.

## Troque o “não” pelo “sim”

Troque o “não deves” por “deves”. Ao focar o comportamento que quer ver em vez daquele que não quer ver, é mais fácil a criança

aprender. Por exemplo, em vez de dizer “não batas com os carrinhos na mesa” diga “ao fazeres isso podes estragar a mesa, brinca com os carrinhos no chão, aí eles andam mais depressa!”.

## Descubra as causas das birras

Se as birras são uma constante e todas as dicas são infrutíferas, é importante avaliar a situação e perceber os motivos por trás desses comportamentos. Para isso é importante questionar se aconteceu alguma coisa na escola; se a criança se sente bem; se está doente; se está a dormir e a comer o suficiente; se algum episódio a afectou especialmente. Estar atento ao meio escolar, familiar e ambiental onde a criança vive é tão fundamental como conversar calmamente com a criança depois do episódio da birra, para que seja possível avaliar melhor a situação e a forma como a pode resolver. Felizmente, a fase das birras é uma fase passageira. No entanto, se sentir que as birras da criança se tornam mais frequentes e sem sinais de abrandamento, não hesite em

procurar ajuda profissional, fale com o seu pediatra e procure um psicólogo.■



Tem dúvidas sobre como lidar com os seus filhos? Envie o seu caso para gabinete@anadurao.pt



## Na próxima Newsletter...

Guia para Pais e Professores  
**SÍNDROME DE ASPERGER**

