

Ex.: Se a criança tiver 5 anos, não a deixe sozinha por mais de 5 minutos). Não tendo "audiência" a criança vai acabar por se acalmar mais rapidamente. No entanto, e para se salvaguardar de uma possível parte dois, só a deixe voltar quando estiver

Não ameace com castigos que não vai conseguir cumprir.

Se optar por esta estratégia ameaçadora, mas sem consequências reais, a criança não terá problema algum em repetir a birra. Uma criança tem de estar ciente das consequências que possam advir das suas acções, boas e más. Da mesma forma que deve ser elogiada por ter arrumado o seu quarto ou brinquedos, tem de ser castigada se bater no irmão ou fizer uma birra.

Uma das estratégias mais utilizadas com as crianças que fazem birras é colocá-las sentadas numa cadeira já designada para o efeito ou então numa ~~cadeira~~ ^{canto}, de onde apenas podem sair quando

a mãe ou pai disser. Ora, como detestam estar confinados, os miúdos normalmente acalmam-se rapidamente e, ansiosos para saírem da sua "prisão", começam logo a pedir para sair com promessas de bom comportamento!

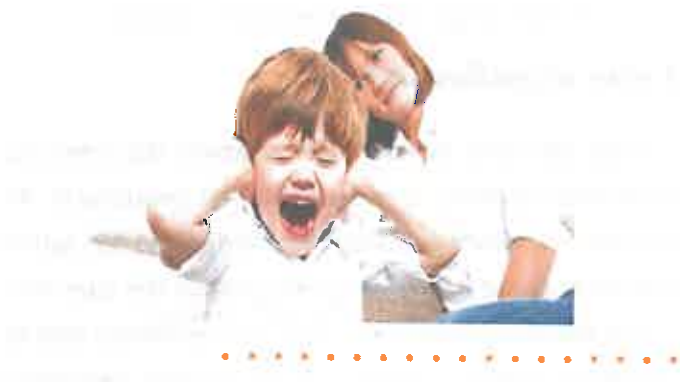
Converse muito. Finda a birra, é importante conversar com a criança sobre aquilo que se passou – o que estava certo e o que estava errado, porque é que não pode voltar a acontecer, as consequências de uma futura birra e as consequências do bom comportamento. A autodisciplina é ensinar a criança a controlar, positivamente, as situações em que se encontra. Uma vez conquistada, as birras desaparecem, quase como por milagre.



Evite utilizar a força física com a criança. A birra em si já é tão "violenta" e descontrolada que bater na criança vai apenas incendiar um fogo que já está a arder e muito. 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.

Como lidar com birras persistentes?

É 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. Felizmente, a fase das birras é isso mesmo, uma fase passageira. No entanto, se sentir que as birras da sua criança se tornam mais frequentes e sem sinais de abrandamento, fale com o seu pediatra.



BIRRAS: Como lidar com elas

- **O QUE SÃO?**
- **O QUE SIGNIFICAM?**
- **O QUE FAZER?'**
- **O QUE NÃO FAZER?**

BIRRAS

Como lidar com elas

Diariamente os pais são confrontados com diferentes situações



relacionadas com a educação dos seus filhos. A maior parte dessas situações são próprias do desenvolvimento da criança. Dada a sua elevada prevalência é de esperar que os pais se queixem das birras dos seus filhos e procurem aconselhar-se acerca da melhor forma de lidar com o problema.

Não existe uma receita mágica, mas alguns fatores são necessários para que não se caia em extremos: vigiar sem constranger, facilitar sem deixar fazer tudo. Encontrar um ponto de equilíbrio não é tarefa fácil e representa mais um desafio para os pais.

O que são?

Embora ruidosas, desesperadas e embaraçosas (principalmente em público!) as birras não são mais do que manifestações da vontade da própria criança que, por volta dos 2 ou 3 anos, apercebe-se que já se pode fazer ouvir... e de que maneira! O comportamento infantil difere de criança para criança, sendo que algumas contestam mais os limites e as regras impostas pelos adultos do que outras.

As birras surgem igualmente em ambos os sexos, com maior ou menor intensidade. Coincidem com a altura em que a criança está a adquirir autonomia e a tentar dominar o meio ambiente. Desta forma, as birras são consideradas como uma fase do desenvolvimento normal da criança, caracterizando-se por acessos de cólera em resposta à frustração.

As **MANIFESTAÇÕES** das birras são várias: choro, gritos, pontapés, rigidez, extensão dos membros e do tronco, deitar-se no chão, atirar brinquedos e objectos pelas coisas mais simples: não querer comer a sopa, não querer tomar banho, não querer dormir a sesta, querer aquela boneca ou guloseima no hipermercado. Além disso, a criança pode bater nos outros, bater com a cabeça no chão ou nas paredes, morder-se, atirar-se para o chão, espernear, fugir, atirar com objetos, sustar a respiração ou desencaixear o vómito.

As **CAUSAS** da birra, nestas idades, devem-se ao facto de a criança não possuir, ainda, mecanismos para lidar com a frustração, a sua linguagem verbal é insuficiente, não tem capacidade para perceber o futuro e adiar as suas vontades e tem poucas competências para resolver problemas. Pode, assim, recorrer à birra para chamar sobre si a atenção do adulto ou, sobretudo a partir dos 3 anos quando já domina melhor a linguagem falada, como forma de obter o que quer e manipular o adulto.



O que significam?

As birras são uma manifestação saudável das emoções, sentimentos, vontades e necessidades da pequenada. Afinal, estão a desenvolver a sua personalidade, só não sabem como expressar-se da melhor forma, porque nas suas mentes (sim, não nos podemos esquecer que estamos a falar de criaturas de palmo e meio!) apenas querem satisfazer a necessidade do momento e muito rapidamente.

O que fazer?

Mantenha a calma. Talvez a coisa mais difícil de fazer no meio de uma sessão de birras, mas a mais eficaz. Se contribuir para esse cenário, estará a assemelhar os dois comportamentos e, no que toca à pequenada, elas imitam muito facilmente o comportamento dos adultos, seja positivo ou negativo. Respire fundo, não eleve a voz, não ceda aos nervos, seja claro e dê o bom exemplo.

Ignore-a. Pode parecer, à primeira vista, um pouco desumano ignorar uma criança, mas no fundo, pretende-se que ignore a birra – não responda à criança, não olhe para a criança, não acuse o seu comportamento de forma alguma. Nas primeiras birras esta atitude pode não resultar em pleno, aumentando até a sua intensidade (para chamar a sua atenção claro!) mas, se o fizer regularmente, as birras vão acabar porque a criança vai perceber que não estão a surtir efeito.

Deixe a criança sozinha. Se a birra ocorrer em casa ou noutra espaço familiar, experimente distanciar-se da criança, deixando-a sozinha durante alguns minutos ou segundos. Claro que uma criança zangada e a só pode fazer estragos, por isso, controle esse tempo conforme a sua idade – os especialistas apontam para um minuto para cada ano.

