



ULS
ESTUÁRIO
DO TEJO

**As birras são um aspeto normal da infância.
São manifestações saudáveis da criança.**

**Acontecem porque, numa fase do
desenvolvimento, as crianças não têm as
competências verbais para comunicar da
melhor forma as suas emoções, receios,
sentimentos e medos.**

**Ainda não sabem expressar-se
adequadamente como crianças que são,
e apenas sabem que querem satisfazer
rapidamente uma necessidade.**

BIRRAS

Direção do Serviço de Pedopsiquiatria:
Maria Moura

E-mail:
sec.pedopsiquiatria@ulsetejo.min-saude.pt

Unidade Local de Saúde do Estuário do Tejo, E.P.E.

Estrada Carlos Lima Costa Nº2, Povos
2600-009 Vila Franca de Xira

Tel: 263 006 500 (geral)

Email: hvfxira@ulsetejo.min-saude.pt

■ BIRRAS

As birras surgem, também, para o adulto perceber que a criança precisa de regras, ou de negociação em algumas áreas.

Pense sobre as **razões** e os **locais** em que as birras ocorrem...

Quando a criança está com fome? Ou cansada? Ou na transição para outra atividade? Ou quando não consegue obter alguma coisa que quer?

Tente, sempre que possível, proporcionar-lhe **escolhas**.

■ O QUE FAZER PARA LIDAR COM AS BIRRAS?

- Evitar ficar nervoso(a);
- Evitar envergonhá-las, comparando-as;
- Evitar agarrá-las pela força.

■ PELO CONTRÁRIO, AQUILO QUE PODE AJUDAR...

- Empatizar com elas, mostrar-lhes que percebe o que sentem;
- Dar afeto, abraçá-las;
- Ajudá-las a serem flexíveis, oferecendo-lhes uma alternativa.

■ MAIS DO QUE DAR CONSELHOS, DÊ O EXEMPLO:

- Seja **previsível** ao nível das atitudes;
- Estabeleça **regras claras** e defina com ele/ela as consequências;
- Estimule a **criança a pensar e falar o que sente** em alternativa a descarregar o seu mau estar através do comportamento.

■ QUANDO TEM DE DIZER NÃO AO SEU FILHO:

- Estabeleça os limites, de modo calmo e breve;
- Quando a criança estiver novamente calma, redirecione-a ou distraia-a com outra coisa interessante;
- Afaste o objeto que não é permitido para que não seja tentador;
- **Diga “sim” ao seu filho/a quando puder;**
- Dê uma ordem que diga ao seu filho/a o que **pode** fazer em alternativa ao que não pode.

■ ENSINAR UMA CRIANÇA PEQUENA A CONTROLAR OS SEUS IMPULSOS:

1. Primeiro tem que captar a atenção da criança;
2. Explique-lhe claramente que não pode agir de acordo com os seus impulsos;
3. Se for necessário, deve impedir fisicamente a criança de fazer o que lhe proibiu;
4. Sempre que possível dê-lhe uma alternativa. É uma forma de ensinar a resolver problemas;
5. Faça da alternativa uma oferta tipo “pegar ou largar” e não uma negociação. Isso mostrará à criança que o seu principal objetivo não é entristecê-la, é ensiná-la;

6. Não desista até ter conseguido o seu objetivo;
7. Procure entender a frustração e a tristeza da criança. Não está a ensiná-la a abdicar de todos os seus sonhos e desejos, mas apenas a controlar aqueles que não podem ser realizados. Não está a tentar ensinar-lhe a gostar de todas as regras, mas apenas a gerir os sentimentos negativos relativamente a elas, para que não se sinta frustrada;
8. Ajude a criança a compreender o motivo – em termos simples – pelo qual o desejo não pode realizar-se;
9. Se, no entanto, sentir que errou, aproveite a oportunidade para demonstrar a importância de admitir os erros e pedir desculpa. Se o conseguir sem abdicar da autoridade, sentir-se-ão ambos aliviados;
10. Acarinhue a criança e ajude-a a acreditar que pode aprender, a pouco e pouco, a controlar-se. Pegue-lhe ao colo e abrace-a;
11. Procure oportunidades de ajudar a criança a encontrar uma solução. Se se sentir humilhada é provável que a criança se esforce por justificar o comportamento em vez de o corrigir;
12. Quando o dia foi feito de “nãos”, procure alguma coisa a que possa dizer “sim”. Isso ajuda a criança a ver a disciplina como um ato de amor, não como resposta a algo de “mau” dela.
13. Não encare o mau comportamento do seu filho como um ataque pessoal, em particular os desafios contantes. Se os vir como ataques pessoais, é provável que responda da mesma maneira.
14. Partilhe esta responsabilidade em relação à disciplina e ao ensino, com outros adultos que façam parte da vida da criança.