



Como lidar com as birras...





Como lidar com as birras?

Em primeiro lugar, é importante que os pais corrijam eventuais expectativas irrealistas sobre o comportamento infantil nestas idades. Depois, é preciso que os pais estejam motivados para alterar a sua forma de lidar com os comportamentos da criança. Esta motivação pode passar pela compreensão de que a procura de culpados não leva ao encontro de soluções e apenas reforça o sentimento de incapacidade das pessoas.

Um ambiente familiar estruturado e com rotinas, onde a criança conhece os limites e o que esperam do seu comportamento, ao mesmo tempo que recebe carinho e compreensão, facilita a aprendizagem das regras sociais e ajuda a desenvolver um sentimento de segurança.

As birras são uma das queixas mais comuns dos pais no que diz respeito à educação dos seus filhos. Embora a maior parte destas situações sejam próprias do desenvolvimento da criança, causam sempre ansiedade e exigem respostas adequadas a cada momento.

Durante estes episódios, a criança perde o controlo, por frustração, raiva ou outro motivo e chora, esperneia, grita, atira-se para o chão ou tem outro comportamento agressivo.

As birras só se tornam um problema se forem demasiado frequentes ou prolongadas, se a criança tem mais de 4 anos, se acontecem de igual forma e intensidade em ambiente escolar, se a criança magoa outras crianças ou a si própria e/ou se os pais o considerarem como fator destabilizador da dinâmica familiar.



Atitudes que podem ajudar a reduzir os problemas de comportamento:

PREPARE A CASA

Se a casa for “à prova da criança”, retirando toda uma série de objectos supérfluos, diminui o número de vezes que se diz “não”;

CUMPRE HORÁRIOS

Tome atenção ao bioritmo da criança, com refeições e sonos em horários adequados e regulares ao longo da semana;

SEJA “O ADULTO”

Por vezes, é necessário começar por mudar regras, clarificar os papéis e as tarefas de cada um, deixando claro à criança que não lhe cabe tomar decisões ou dizer aos pais o que fazer. A criança deve perceber que existe uma hierarquia natural, em que adultos e crianças têm direitos e deveres diferentes.

DECIDA AS REGRAS

É importante definir regras de acordo com os valores da família, adaptando-as também à personalidade da criança. As regras não têm de representar um “código penal”, em que o incumprimento leva obrigatoriamente a uma punição. Deve envolver-se a criança na definição das regras e explicar a sua origem de forma a motivá-la a implementá-las;

NÃO SE DESCONTROLE

Bater não ensina a criança a lidar com a emoção que está a sentir e a controlar-se, funcionando, na maior parte das vezes, de forma contrária, deixando-a ainda mais irritada. É mais eficaz optar por outras formas para demonstrar o seu desagrado, como por exemplo, o deixar claro que os comportamentos não desejados teriam consequências, como a proibição de jogos de computador, dos DVDs, do telemóvel, da televisão, etc.



Atitudes que podem ajudar a reduzir os problemas de comportamento:

ELOGIE

As críticas constantes aos comportamentos da criança deixam de incentivá-la naquilo que ela faz bem feito. A explorar e valorizar as qualidades da criança noutras áreas da sua vida minimizam a influência dos problemas de comportamento.



NÃO É NÃO!

Os “nãos” que se dizem ao longo do dia devem ser consistentes, mantidos e referirem-se a coisas mesmo importantes. Uma criança pequena distingue perfeitamente o tom em que o “Não” é pronunciado quando, por exemplo, se refere a uma coisa perigosa (correr para a estrada), e sabe que é completamente diferente do “não come mais bolachas”.

SEJA CONSISTENTE

Procure ser consistente nas suas reações ao comportamento da criança: o mesmo comportamento deve ter a mesma consequência e esta deve ser proporcional à sua gravidade. Da mesma forma, as crianças mais velhas sabem que as ameaças de punição são muitas vezes esquecidas e as punições suavizadas



IGNORE

Muitas vezes é preferível ignorar a birra, porque ralar, bater, punir ainda pode aumentar a birra, fazendo a criança sentir ainda mais falta de controlo. As birras muitas vezes ocorrem em público, por exemplo no supermercado, o que pode ser embaraçoso para muitos pais, levando-os a ceder à vontade da criança. Deve manter-se a calmo e se possível ignorá-las; se não lhes for dada atenção, muitas vezes desaparecem. Interferir na birra vai prolongá-la, enquanto que ceder e dar o que a criança quer vai perpetuar este tipo de comportamento.

DÊ ALTERNATIVAS

Em algumas situações, dar hipótese de escolha à criança é também uma boa medida para lhe dar controlo e retirar o foco do comportamento explosivo.



Procure apoio

Se os pais consideram que as birras do seu filho são um problema, então é porque se tornou mesmo num problema e necessita de intervenção por um especialista em desenvolvimento e comportamento infantil. Para compreender a situação, pode ser útil fazer um registo das birras ao longo de uma semana, documentando a hora, a duração, os factores desencadeantes, a actuação dos adultos e o seu resultado.





Centro de Apoio e Intervenção
no Desenvolvimento Infantil

963 559 102 ✎ geral@caidi.pt