



## As birras e a formação da Identidade!

A partir do segundo ano de vida a criança adquire várias capacidades e aptidões, começando a andar e a falar, sendo um período divertido e excitante. Começa a dar os primeiros passos na exploração da sua **independência**, estando a constituir-se os **sentimentos de identidade**, associados a uma **vontade própria** que começa a manifestar-se. Vive num contínuo conflito interior, entre os seus desejos e progressos de independência e a sua necessidade de proximidade de segurança com os seus pais. A criança experimenta em simultâneo uma grande ambivalência interna e surgem, naturalmente, as primeiras birras. As birras são um sinal de luta para se separar e para definir uma identidade.

Isto acontece numa fase em que, sendo as crianças ainda tão pequenas e dependentes, necessariamente obrigará à vivência de várias frustrações. Querem mexer em tudo, querem fazer tudo, querem chegar a todos os sítios, e as suas próprias limitações físicas impedem-nas. Além disso, muitas vezes querem pedir algo e não podem, porque a sua linguagem ainda é escassa e faltam-lhe as palavras. Como se isto fosse pouco, ainda têm desejos que não podem ser consentidos ou que não são convenientes, não deixando alternativa aos próprios pais que não seja impedir que façam ou obtenham um quantidade de coisas. **Tudo tem o seu tempo, mas ainda não entendem!** Não possuem noções temporais (de futuro) que lhes permitem lidar com a frustração, sabendo esperar para concretizar os seus desejos. As birras estão, assim, relacionadas com **processos de autonomização** próprios destas idades.



Os pais conhecem os seus filhos melhor do que ninguém, por isso, sabem em que situações as birras são mais prováveis.



Se a criança está cansada, com sono, com fome, num ambiente com muitos estímulos, pode ser útil retirá-la para um ambiente mais calmo ou dar-lhe a possibilidade de descansar; se a criança é muito enérgica, são de evitar almoços extensos em restaurantes ou longas idas ao supermercado; avisos prévios sobre o comportamento esperado e suas consequências são também eficazes; partilhe algumas decisões com a criança (que fruta quer comer). Redirecione a atenção da criança para outra coisa igualmente agradável e que ela possa fazer, em alternativa aquela que não pode.

As birras são dos comportamentos que podem causar mais raiva, confusão, embaraço e frustração, tanto aos pais como aos filhos. Obrigam a uma paciência e autocontrole, que por vezes é bastante difícil de gerir. É importante que os pais sejam um bom modelo de autocontrole. Lembre-se que o processo de educação é contínuo, originando mudanças graduais.



Saber mais...

Webster-Stratton, C. (2001). Os Anos Incríveis. Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. *Psiquilibrios Edições*.

Em Março... " Já é tempo de deixar as fraldas?!"



## A Idade das Birras!

"Já não sei o que fazer com as birras do meu filho!"



Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto "O mundo das crianças"

Tel.: 231 416 085  
Email: gap@cspo.pt

C.S.P.O. – "Aurum" - 2003/2013 –  
10 ANOS DE APOIO SOCIAL

## “Já não sei o que fazer com as birras do meu filho!”

As birras são reações bruscas e intempestivas que as crianças costumam manifestar depois de uma contrariedade, normalmente experimentada nas suas relações com os outros. É um tipo de “chantagem” que a criança faz quando é confrontada com a negação de qualquer coisa, em que só “pára” de ter um comportamento desadequado quando lhe é feita a vontade. As birras têm origem na incapacidade/imaturidade emocional para lidar com a negação e/ou frustração, típica dos primeiros anos de idade.

As crianças entre os dezoito meses e os cinco anos fazem birras de diferentes graus e formas, e pelos mais variados motivos, mas a sua época por excelência é entre os dois e os três anos. As birras são naturais e saudáveis, fazendo parte do normal desenvolvimento. Ai da criança que não as tenha...! Algumas podem ser prevenidas com algum cuidado e antecipação, mas outras são inevitáveis. Há dois tipos principais de birras:

- Aquela que resulta da própria incapacidade da criança em levar uma atividade até ao fim, devido à sua pouca idade (quando as crianças estão cansadas, com fome, com sono, a lidar com mudanças ou excitadas, podem sentir-se frustradas ou fartas e explodem facilmente);
- Aquela que é uma batalha para conseguir fazer as coisas à sua maneira (quando a criança tenta manipular alguém de modo a obter o que deseja, gritando, batendo com os pés no chão, e fazendo grandes dramas).

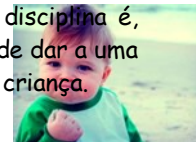


## “Como lidar com as birras?”

Quando uma criança “explode” numa birra significa que ela perdeu o controlo das suas emoções. Assim, a principal tarefa dos pais deve ser auxiliá-la a recuperar o seu autodomínio. Para tal, a primeira coisa a fazer é respirar fundo e encontrar, em si próprio, o autocontrolo, pois são os principais modelos para a aprendizagem desta tarefa. De seguida, identificar de que tipo de birra se trata e reconhecer o temperamento da criança. Aquilo que funciona com uma criança pode não funcionar com outra.



- **Deixar de fazer as vontades no momento em que a criança pede:** ceder resolve o problema no momento imediato, contudo quanto mais os pais cedem, piores e mais frequentes as birras se tornam. Não se deve dar à criança aquilo que ela quer para acabar com a birra. De modo a que a criança se sinta compreendida, os pais podem expressar empatia quando o filho não consegue aquilo que quer, mostrando-lhe que compreendem perfeitamente o que ele está a sentir: “vais conseguir acalmar-te”; “sei que ficas triste quando não tens logo aquilo que queres...”.
- **Coerência, firmeza e consistência na comunicação das regras impostas:** é necessário que os pais aprendam a dizer “não” com convicção. Quando diz “não” mantenha esse “não” até ao fim, independentemente da birra que possa acontecer. Cumpra sempre o que promete (prendas ou castigos). As regras devem ser explicadas às crianças desde muito cedo, para que lhes seja mais fácil cumpri-las. A sensação de segurança de uma criança, baseia-se no amor e na disciplina demonstrada pelos pais, sendo que a sua indecisão faz com que a criança se sinta insegura, e essa insegurança repercute-se através de problemas comportamentais. A disciplina é, depois do amor, o mais importante que se pode dar a uma criança. Pratique-a sem ignorar os gostos da criança.



- **Utilizar a estratégia disciplinar de ignorar:** esta estratégia baseia-se numa regra simples, a *regra da atenção*, que dispõe que o comportamento das crianças é alimentado pela atenção que recebe dos outros, seja atenção positiva (elogios) ou atenção negativa (ralhetes). Retirar a atenção à birra, ignorando-a, fará com que a criança tenha de ajustar o seu comportamento para poder ter de novo aquilo que pretende—a atenção dos pais. Quando os pais se afastam estão a querer dizer “tu és capaz de te acalmar sozinho”, no entanto podem esperar que o mau comportamento se intensifique durante uns momentos—a criança tende a aumentar o volume de som para se fazer ouvir. Mas se os pais se mantiverem firmes a ignorar, rapidamente mudará de comportamento.

Ignorar não é fazer de conta que não se passa nada, é uma estratégia disciplinar consciente, com uma eficácia comprovada e que modela uma resposta tranquila e assertiva ao descontrolo e à frustração.

### Quando não é possível ignorar...

Por vezes ignorar a birra pode não resolver o problema, pois a criança necessita de conforto. Sentá-lo ao colo e embalá-la em silêncio ou cantando uma canção calma pode devolver-lhe a serenidade. Isto não é encorajar a birra, é apenas responder à necessidade latente que a desencadeou: conforto e segurança.

Por outro lado, as birras que os pais não podem satisfazer e que não possam ser ignoradas podem ser resolvidas com um *Tempo de Pausa*. O tempo de Pausa é uma estratégia disciplinar que consiste em colocar a criança num local previamente escolhido para esse efeito (um sofá, uma cadeira), dizendo-lhe que se não parar de fazer birra, terá de ir acalmar-se para aquele local. O Tempo de Pausa é controlado pelos pais—a criança vai para lá e só sai quando os pais mandam.

