



Fim das Birras: Estratégias Infalíveis para Manter a Paz

Ferramentas para transformar desafios em oportunidades

Introdução

As birras fazem parte do desenvolvimento infantil e, apesar de desafiadoras, são uma oportunidade para mostrar à nossa criança que a respeitamos e o quanto ela é importante para nós (mais do que quem possa estar à volta).

Este mini e-book vai ajudar-te a perceber o que está por trás de uma birra e como lidar com ela de forma respeitosa.

O que são as birras?

As birras são expressões intensas de frustração ou sobrecarga emocional por parte da criança.

Podem incluir gritos, choro, agressividade ou recusa em cooperar. Por Habitualmente acontecem nos primeiros anos de vida, quando a criança ainda não sabe gerir as suas emoções.

Também acontecem com alguma frequência em adolescentes e adultos mas, por norma, expressam-se de outra forma e nem toda a gente percebe que se trata igualmente de uma birra!

“Todo o comportamento esconde uma necessidade”
Marshall Rosenberg

O que está por trás das birras?

- **Necessidades não atendidas:** Fome, sono, cansaço, necessidade de conexão ou excesso de estímulos.
- **Imaturidade cerebral:** O cérebro da criança está em formação, especialmente as áreas responsáveis pela autorregulação.
- **Frustração:** A criança quer algo e não consegue, seja um brinquedo, atenção ou autonomia.
- **Busca de conexão:** Muitas vezes, a birra é um pedido (ainda que mal expressado) de atenção e presença.

As 3 fases de uma birra

Explosão

A criança grita, sente imensa raiva, frustração. Tem vontade de bater, seja noutra criança, no adulto que está mais próximo ou até num objeto.

Choro

Há bastante mais choro, uma profunda tristeza.

Calma e procura de conforto

No final a criança fica calma e procura o conforto do adulto.

Há crianças que, nas duas primeiras fases das birras preferem estar sozinhas. Afastam-se, isolam-se...

É importante estas crianças saberem que o adulto está e continuará ali para as abraçar quando elas já estiverem preparadas.

É fundamental o adulto respeitar o espaço e o tempo da criança mas, ao mesmo tempo, mostrar-lhe que está ali e não a irá abandonar!

O que NÃO fazer durante uma birra?

- Gritar ou ameaçar;
- Ignorar completamente;
- Castigar ou envergonhar;
- Ceder sempre ao que a criança quer, com medo da sua reação.

O que fazer durante uma birra?

- Respira fundo antes de (re)agir;
- Valida os sentimentos: “Vejo que estás mesmo chateado”;
- Mantém-te disponível: Às vezes a criança (só) precisa de saber que estás ali;
- Oferece contenção com firmeza e empatia: “Eu sei que querias esse brinquedo, mas agora não pode ser”;
- Evita discursos longos: durante uma birra a criança não consegue ouvir com clareza.

Depois da Birra

- Quando a criança estiver calma, conversa com ela sobre o que aconteceu;
- Nomeia as emoções e ajuda-a a refletir sobre o que sentiu;
- Ensina alternativas para expressar a sua frustração numa próxima vez.

Conclusão

As birras são momentos difíceis mas fazem parte do desenvolvimento natural e saudável. São oportunidades valiosas para ensinar inteligência emocional às nossas crianças.

Com paciência, empatia e consistência, vais perceber que cada birra ultrapassada com respeito fortalece a tua relação com a criança.

Ao mesmo tempo, ajuda-a a crescer com segurança emocional.

É muito importante que não se deixe a criança fazer tudo só para evitar uma birra!

Não devemos frustrá-las de propósito mas também não podemos evitar as frustrações todas só para evitar as birras!

A criança precisa de se frustrar para saber lidar com a frustração!

As crianças têm que ser respeitada, mas não podem tudo!
Devemos impor limites, com firmeza e empatia, e não deixar que os ultrapassem.

Frase para repetir em momentos de crise:

“A minha criança não está a tentar ser difícil. Está a ter dificuldades! Eu posso ser o adulto calmo que ela precisa agora!”

Desejo que este guia te seja útil na jornada da parentalidade consciente.
Lembra-te: cada criança é única!

Qualquer dúvida não hesites em marcar uma sessão de acompanhamento personalizada.

Podes contactar-me através do email: carolinamvpereira@gmail.com ou no instagram @carolinamvpereira