



Como agir diante das birras

Quando os bebês nascem uma série de dúvidas, preocupações tomam conta de nós, contudo pouco a pouco vamos compreendendo o significado de cada choro. Acreditamos que agora entendemos como é ser pai e mãe, porém esses bebês crescem e quando chegam por volta dos dois aninhos já falam de tudo, sabem o que querem, sentem-se “grandes”, pois não dependem dos pais para tudo, sabem andar, correr, apontar e neste momento começam a se impor, querendo tudo a qualquer custo, nesta hora aparecem as temidas “birras” e diante dessas os pais não sabem como agir.

É comum e rotineiro ouvirmos dos pais, o que eu faço quando meu filho se joga no chão, se recusa a comer, diante dessas inquietações descreveremos abaixo como agimos com as crianças em nossa escola, a fim de fazermos um trabalho em conjunto e assim auxiliarmos nossos pequenos nesta fase tão difícil para eles também, pois assim como é novidade para os pais também é para eles.

Segundo Piaget, a criança passa por vários estágios até a maturidade. Dentre essas fases podemos destacar a pré-operatória que vai dos 2 até por volta dos 7 anos, o pensamento da criança está centrado nela mesma, é um pensamento egocêntrico, tudo é dela, tudo é para ela, o mundo está voltado para ela. Por isso para a criança é muito difícil entender que precisa parar a brincadeira para almoçar, que quando chega ao shopping não pode ir direto para o “pula-pula”, que quando entra em uma loja para comprar um presente não pode pegar um brinquedo para ela. Esta fase é por muitos estudiosos também é denominada de “adolescência do bebê”.

A causa para esse período é simplesmente o próprio desenvolvimento natural da criança. Gradualmente, ele passa a se perceber como indivíduo, com desejos e opiniões próprias, e isso gera uma enorme necessidade de tomar decisões e fazer escolhas por si. Sem dúvida, isso acaba gerando uma grande resistência em seguir os pedidos dos pais. Não é exatamente uma ação consciente da criança, mas uma tentativa de atender a esse desejo interior, a essa descoberta de si como um ser independente dos pais. No entanto, ao mesmo tempo em que ela quer tomar suas decisões, ainda tem muitas dificuldades para fazê-lo, dado que ainda não tem maturidade suficiente. Ela discorda até dela mesma! Se você pergunta o que ela quer comer, naturalmente ela responderá: “Macarrão”. Mas, quando você chega com o prato de comida, ela diz: “Eu não quero isso!” Suponha que você está com pressa para ir a algum lugar. Seu filho está de ótimo humor até você dizer: “Preciso que você entre no carro agora”. Ele fará tudo, menos atender a sua solicitação. É uma fase difícil para os pais e também para os pequenos. É uma experiência intensa emocionalmente e repleta de conflitos, pois, ao mesmo tempo em que a criança busca essa identidade, ela não quer desagradar seus pais — por mais que isso não pareça possível.

Tendo em vista toda esta teoria, elencaremos abaixo algumas atitudes que os senhores podem ter com as crianças a fim de amenizar estes conflitos.

Quando a criança fizer algo que não é correto

Quando a Criança fizer algo que não é legal é importante abaixar-se, ficar da altura dela e dizer com voz calma e pausada: **"Não pode fazer isso"; isso não é bonito, você é um príncipe (ou você é uma princesa) não deve agir assim;** não se deve ficar falando muito com a criança pois ela só fica atento no que falamos nos primeiros segundos, depois ela já se distrai.

Nunca bater ou gritar com a criança, pois ela irá imitar o comportamento dos pais e familiares quando estiver no grupo com os colegas. Também quando fizer algo que não é legal não podemos rir, mesmo que naquele momento tenha sido engraçado.

Quando a criança quiser algo que não é possível naquele momento

Exemplificaremos uma situação para auxiliar:

Você está no supermercado, a criança quer que você compre um chocolate, porém está próximo ao horário do almoço e assim ela só poderá comer o chocolate após o almoço, mas se recusa pois quer comer naquele momento.

Mais uma vez você abaixa-se a altura dela ou pegue ela no colo com carinho e diga, sempre com voz calma e pausada: "Eu sei que você quer comer chocolate agora, eu também gosto muito de chocolate, mas agora não pode comer, porque temos que almoçar, então vou comprar o chocolate para você mas ficará guardado (pode ser em uma sacolinha com a criança, caso ela saiba abrir), assim que você almoçar eu te dou.", a criança vai tentar o chocolate a qualquer custo, vai chorar e você precisará manter sua palavra, não ceder por mais difícil que seja, se for necessário conte até mil para continuar conversando com voz calma, se ela chorar apenas diga "nós já combinamos", e continue fazendo suas coisas; esse é um exercício que exige auto controle e perseverança, mas agindo assim sempre com o tempo a criança entende que nem tudo pode ser no momento que ela quer; porém para isso é necessário que se crie uma relação de respeito e confiança, assim você precisa cumprir tudo o que prometer, fazer tudo o que foi combinado e nunca prometer algo que não possa cumprir.

Birra no "shopping"

Você está no shopping e seu filho quer algo que não é possível naquele momento então se joga no chão, grita, bate o pé, você percebe que todos estão te olhando e você cobra de você mesmo uma atitude naquele momento.

1º) seu filho é uma criança, a forma que ele tem de se expressar e mostrar que quer algo muitas vezes vai ser através da birra, assim encare esse momento como natural e como uma fase do desenvolvimento.

2º) Aproxime-se do seu filho e tente acalmá-lo, diga "Calma, respira, estou aqui com você, pare de chorar para que possamos conversar". Ou diga apenas "Calma, respira fundo" (sempre que possível brinque com seu filho de respirar fundo, assim nestes momentos ele entenderá seu comando)

3º) não se importe se tem pessoas ao seu lado nem o que elas dirão, pense, seu filho é único e neste momento está chateado, irritado, talvez cansado e o que ele precisa nesse momento é de um acolhimento, não de críticas.

4º) caso seu filho continue gritando, procure chamar a atenção dele para outro fato, dramatize, exemplo: "nossa, olha o que estou vendo, será uma borboleta, mas que grande ela é, que colorida, nossa está voando muito alto.... (invente uma situação e haja como se vc realmente estivesse vendo a borboleta), se ele se acalmar diga, vamos procurar a mamãe da borboleta e assim comece a caminhar com ele e vá distraíndo-o.

5º) nada adiantou, ele continua gritando- mantenha a calma, se possível vá com ele até um lugar mais vazio, caso não seja possível, fique próximo a ele para que não se machuque e espere o tempo dele, sempre se colocando de maneira tranqüila; sabemos que é difícil, mas é um exercício necessário.

6º) Após o incidente, quando estiver calmo, converse com ele, diga que o ama, que ele é especial, e que você entende que ele queria tal coisa, explique que muitas vezes você também quer as coisas mas não é possível, mas que não pode ficar gritando, se jogando no chão porque ele pode se machucar; nunca compare seus filhos a outras crianças, nunca diga olha tal pessoa está te olhando, nunca coloque medo nele dizendo: olha o "bicho" vai te pegar, vou te colocar no quarto escuro; é importante que as crianças obedeçam por entenderem a importância deste ato e não por medo.

Na hora da refeição

No momento da refeição explique à criança a importância de comer tudo, sem derrubar, que não pode jogar comida no chão, porém, a coordenação das crianças está em desenvolvimento, então é impossível que eles comam sem fazer sujeira, assim não a repreenda por ter derrubado, mas depois que ela terminar de comer diga: Você pode me ajudar a limpar aqui?

Caso a criança queira pegar algum alimento com a mão, não a repreenda, é natural da idade, ofereça a colher, porém se ela não quiser não insista, aos poucos ela vai observando que em todos os lugares as pessoas utilizam talheres e vai querer imitá-los.

Caso ele jogue toda a comida na mesa e comece a espalhar com a mão diga com voz calma e firme: Não pode fazer isso, com comida não se brinca, por favor, coma direitinho; não permita que a criança brinque com a comida, nem que seja necessário nesse momento você retirar o prato para que ela perceba que não é uma atitude correta.

Converse com seu filho enquanto ele come, conte uma história, encoraje-o a se alimentar bem, e lembre-se sempre ele é uma criança que está aprendendo, se ele comer com a boca aberta, diga que a comida precisa ficar guardadinha na boca, que é bonito comer com a boquinha fechada, se ele limpar a mão na roupa diga que a mãozinha deve ser limpa com o papel toalha porque se ele limpar na roupa vai sujá-la e não é legal; procure ver as coisas com os olhos de um descobridor, assim como quando chegamos a um lugar diferente, queremos ver, tocar, sentir, explorar, assim são as crianças nessa faixa etária.

Rotina

Assim como nós as crianças precisam ter uma rotina, com certeza as coisas não irão acontecer todos os dias no mesmo horário, porém a sequência das coisas sim e quando a rotina é alterada as crianças ficam ansiosas e isso gera uma agitação que muitas vezes é demonstrada através de choros, querer fazer coisas que não são pertinentes aos momentos, assim sempre que for acontecer algo de diferente na rotina da criança é importante conversar com ela sobre isso.

Exemplo: A criança está acostumada a acordar, tomar leite, trocar, escovar os dentes, ir para a escola, voltar da escola, jantar, tomar banho, brincar e dormir. Em um dia que ela não irá na escola, quando ela acorda é importante dizer a ela que hoje será um dia diferente, você não irá a escola, nós vamos passear na casa da sua tia e lá você poderá brincar com seus priminhos, mas antes você vai tomar seu leite, trocar, escovar os dentes, eu vou organizar a casa e então nós iremos.

Quando faltar pouco tempo para ir embora, da casa da tia (neste exemplo, mas vale para qualquer lugar que a criança vá e que você percebe que ela não irá querer ir embora), diga a ela que daqui a pouco vocês precisarão ir embora, fazendo assim você está preparando a criança para o ir embora, que muitas vezes é traumático porque a criança chora, não entende porque não pode ficar brincando mais; esse exercício de dizer a ela que vão embora pode ser 30 minutos antes e a cada 10 minutos você diz que daqui a pouco precisarão ir para casa. Não significa que a criança não vá chorar nesse momento, mas aos poucos ela vai entendendo que tudo tem um tempo.

O mesmo vale para quando a criança tem uma consulta médica, diga com antecedência que ela vai ao médico, que é importante, brinque com ela demonstrando como é uma consulta, por exemplo: "Olha o doutor vai olhar sua gargantinha, seu ouvido, assim como a mamãe, mas pode ficar tranqüila porque não dói, é só para saber se está tudo bem."

Explicar para a criança aonde vão, quem irão encontrar, se irão receber uma visita, é respeitá-la como um ser humano, que apesar de pequeno, sente medo, ansiedade, frustração; é criar um laço de confiança com a criança, pois assim como você conta e explica tudo a ela, ela fará com você. Esse diálogo constante também auxilia no desenvolvimento da fala.

Sabemos que é muito difícil levar a criança para tomar vacina, por exemplo, mas é necessário, assim o que se pode fazer é utilizar do lúdico, da imaginação; “Hoje precisaremos passear em um lugar e lá tem uma formiguinha, mas você é grande, forte, um príncipe e sei que vai passar rapidinho. Depois de lá podemos passear na pracinha, o que acha” – quando houver necessidade de ir a um lugar que não é legal para a criança procure após este momento levá-la a um lugar ou oferecer algo (exemplo: sorvete) que lhe dê alegria.

Descreva para a criança tudo o que irão fazer, porém de forma que ela entenda, utilizando de personagens que ela goste. É muito difícil no começo, pois muitas vezes a correria do dia a dia não permite, mas tente adequar a sua realidade o que for possível.

Brinque com seu filho

Atualmente, com múltiplas funções (no trabalho, em casa), é muito difícil sentar, ler um livro, assistir TV, brincar com o filho; difícil sim, porém em nossas vidas há a necessidade de priorizarmos algumas coisas e brincar com nossos filhos deve ser uma prioridade.

Você pode fazer combinados com ele: “Hoje preciso fazer a janta, lavar a roupa, lavar a louça, então assim que eu terminar tudo, antes de eu tomar banho nós vamos brincar 20 minutos, combinado?”

As crianças entendem, no momento que estiver fazendo as coisas deixe seu filho próximo a você, coloque brinquedos e vá conversando com ele; peça ajuda a ele, se vai tirar a roupa do varal peça a ele que vá segurando para você, o deixe ser útil, crianças adoram ajudar, isso as fazem sentirem-se importantes, grandes. No decorrer das atividades ele vai te pedir para brincar, então você diz, “lembra do nosso combinado, brinque aqui perto, logo termino e brincamos”

Contudo, como já relatado anteriormente cumpra sempre o que prometer.

Após a brincadeira, incentive-o a guardar os brinquedos, converse com ele e diga que irão guardar juntos, ou faça uma brincadeira, vamos ver quem guarda mais rápido, criança adora competir.

Desenhos, Tablet, celular

Atualmente estamos na era digital e tecnológica, as crianças desde pequenas estão conectadas com o mundo. Porém é importante limitar um tempo para que fiquem nos eletrônicos bem como o que elas estão assistindo.

Alguns desenhos mostram algumas cenas que contradizem ensinamentos que prezamos em casa e na escola, porém acreditamos que nesses momentos é ideal a interferência de um adulto mostrando que o que o personagem fez ou falou em determinada cena não é correto.

Exemplo: as crianças adoram assistir os desenhos da Peppa Pig, em determinada cena a Peppa diz ao pai dela “papai bobinho”, neste momento cabe a intervenção de um adulto que pode dizer “Nossa Peppa, não pode falar isso, não é legal. Olha filho o que a Peppa falou, não pode falar não é”; com esta atitude a criança não interiorizará nem reproduzirá esta fala posteriormente.

Em outras cenas o personagem George chora quando quer algo ou quando algo não aconteceu como ele gostaria; novamente devemos intervir dizendo “George não precisa chorar quando quer alguma coisa, é só falar você já é um mocinho”

Outro desenho que está em alta, é Masha e o Urso, em diversas cenas a Personagem Masha ao ver algum alimento que não gosta diz “eca”, neste momento podemos dizer “Não podemos fazer isso Masha, se você não quer é só dizer que não quer ou não gosta”; coloque-se de forma que realmente você esteja conversando com o personagem da TV, pois as crianças acreditam que podem interagir com os desenhos, por isso muitas vezes choram ao ver uma cena em que um gatinho está triste, ou quando alguém está chateado.

COMO LIDAR COM BIRRAS INFANTIS

• Com amor •

Por Lu Azevedo

A birra é algo super normal, mas a forma como nós, adultos, lidamos com ela é que vai fazer a diferença! Diariamente, as crianças sentem raiva, frustração, insegurança, medo e tantas outras emoções - mas elas não entendem o que estão sentindo! Nem o porquê. Nem sabem como lidar com aquilo. E é nossa responsabilidade ajudá-las com isso, e ensiná-las o auto-controle.

COMO AJUDÁ-LAS:

- 1 TENHA EMPATIA**
Entenda que num momento de birra a criança está sofrendo e se sente mais perdida que a gente.
- 2 IDENTIFIQUE VALIDE, EXPLIQUE**
Ajude-a a reconhecer o que está sentindo e valide o sentimento. Por exemplo, a criança fez birra porque não quer ir embora do parquinho. 1. IDENTIFIQUE O SENTIMENTO: Você está triste e frustrada 2. VALIDE O QUE ELA ESTÁ SENTINDO: Eu te entendo 3. EXPLIQUE: Mas chegou a hora de ir embora 4. DESPERTE OUTRO INTERESSE: O bom é que o ursinho tá te esperando pra brincar lá em casa!
- 3 FALE DE SENTIMENTOS EM CASA**
Fale de tristeza, frustração, ansiedade, insegurança, etc. e use histórias, jogos, flashcards ou exemplos pra ela entender. A criança que consegue identificar os próprios sentimentos, tem mais chance de conseguir controlá-los
- 4 CONVERSE ANTES DE SAIR**
Explique onde vão, o que vão fazer e o comportamento que espera dela. Crianças se comportam melhor quando estão preparadas pras situações.
- 5 NUNCA DIGA O QUE NÃO VAI CUMPRIR**
Se disser que vai embora de algum lugar se ela não se comportar, CUMPRA! Senão, não diga isso. A contradição e falta de consistência é uma das maiores causas da birra.
- 6 NÃO FAÇA PERGUNTAS ABERTAS**
Se a resposta pode ser sim ou não, certamente será não. Ao invés de perguntar Vamos tomar banho? Pergunte: você quer tomar banho com o barco ou o patinho? Ao invés de: você quer jantar? Pergunte: você quer comer no prato verde ou vermelho? Desta forma, quem está decidindo é você, mas dá à criança a ilusão de escolha.
- 7 SEJA FIRME**
"Sinto muito que esteja desapontada, mas NÃO É NÃO."
- 8 AVISE COM ANTECEDÊNCIA ANTES DE IR EMBORA**
Avise que faltam 10 ou 5 min pra ir embora de algum lugar. Comunicar isso à criança demonstra consideração e dá a ela, tempo de se preparar. Pra crianças pequenas, é bom treinar com uma ampulheta com você.
- 9 ABAIXE-SE PRA CONVERSAR COM ELA**
Isso demonstra empatia e solidariedade, e faz a criança se sentir considerada.
- 10 SEMPRE ESCUTE O QUE ELA TEM PRA FALAR**
Mesmo quando a resposta pro que ela pedir vá ser "não".

Canal Lu Azevedo

- 11 TENTE ACALMÁ-LA ANTES DE CONVERSAR**
Algumas ideias: lembre a criança de respirar (o mesmo vale pra gente!). Ofereça a ela um abraço, um colo. Diga que está ali por ela, e que vai conversar quando ela estiver calma. Ou ofereça uma distração (seja criativo!).
- 12 NÃO ACEITE GROSSERIA E MAUS MODOS**
Deixe claro que com grosseria não tem conversa. E não cometa o erro de tratá-la com grosseria também.
- 13 NÃO IGNORE AS BIRRAS**
Birra é um momento de stress e confusão pra criança. Ser ignorada só vai fazê-la se sentir insegura e menos importante. Esse é um momento pra ensiná-la a lidar com os sentimentos. Ajude-a a se acalmar e daí converse com ela.
- 14 LIDE COM ELA EM PRIVACIDADE**
Exposição e plateia nunca ajudam em situações de stress. Retire-a pra um lugar calmo.
- 15 RECAPITULE O DIA ANTES DE DORMIR**
Repasse as coisas positivas e negativas que aconteceram durante o dia. Sugira como ela poderia ter agido em algumas situações. Isso ajuda muito!
- 16 INVENTE HISTÓRIAS**
Conte histórias ilustrando alguma situação difícil que ela passou e como ela poderia ter agido. Não precisa usar o nome dela, ainda assim ela vai se identificar.
- 17 ESTABELEÇA CONSEQUÊNCIAS, NÃO CASTIGOS**
Derrubou algo? Limpe. Não fez a lição? Fica sem TV. Brigou? Peça desculpas. Castigos impõe medo e autoridade, consequências educam e ensinam o certo do errado.
- 18 LIMITE TV E ELETRÔNICOS**
Telas demais deixam a crianças agitada, superestimulada e consequentemente birrenta.
- 19 ASSEGURE A ELA UMA ROTINA SAUDÁVEL**
Crianças precisam de consistência e adoram saber o que vem a seguir. Isso as deixa calmas e seguras.
- 20 ASSEGURE-SE QUE ELA ESTEJA DORMINDO O SUFICIENTE**
Cansaço deixa qualquer um irritado e sem vontade de cooperar.
- 21 TIRE TEMPO PRA CRIANÇA NO DIA-A-DIA**
Não ter a presença dos pais no dia-a-dia deixa a criança insegura e carente e ela

Jamais cobre de uma criança mais que ela pode dar. Educar com amor exige paciência e dedicação - mas é muito compensador!

Lembre-se que o amor não mima. O amor cria seres humanos sensíveis, empáticos e seguros. O que mima é a falta de limites, firmeza e consistência.

*ESSE É UM RESUMO DE COMO APRENDI A LIDAR COM AS BIRRAS DOS MEUS FILHOS. ESSAS TÉCNICAS MELHORARAM MUITO O COMPORTAMENTO DELES E TAMBÉM NOSSA RELAÇÃO. PARA MAIS CONTEÚDOS DE MATERNIDADE COM AMOR, ACESSE:

YouTube: Canal Lu Azevedo
Facebook: Lu Azevedo Canal
Instagram: lua_zevedo

Canal Lu Azevedo

O exercício de utilizar a fala descritiva, ou seja, explicar o contexto, as consequências, os porquês, mudar o foco, inventar uma história, exige muito autocontrole, perseverança e amor. Não é uma tarefa fácil, pois depois de um dia longo de trabalho, você precisa chegar em casa dar conta da casa, da roupa, da janta, mas quando o cansaço bater, você achar que não vai dar conta, lembre-se do sorriso do seu filho quando você o busca na escola, talvez ele passou a maior parte do tempo esperando por esse momento, por esse abraço e são essas atitudes que serão o combustível para que você consiga auxiliar seu filho nessa fase. Muitas vezes será necessário parar, respirar fundo, chorar, mas a cada dia você perceberá que valeu a pena.

Equipe Pedagógica

E.E.I. Sonho Meu