



Periodicidade: Diário	Temática: Educação
Classe: Informação Geral	Dimensão: 756
Âmbito: Nacional	Imagem: S/Cor
Tiragem: 56361	Página (s): 17

“Fazer birras é uma necessidade fisiológica.” Não desespere!

Comportamento. As crianças testam os limites dos pais com mais frequência a partir dos 2 anos. Especialistas deixam dicas para responder com calma à “fúria” das crianças

JOANA CAPUCHO

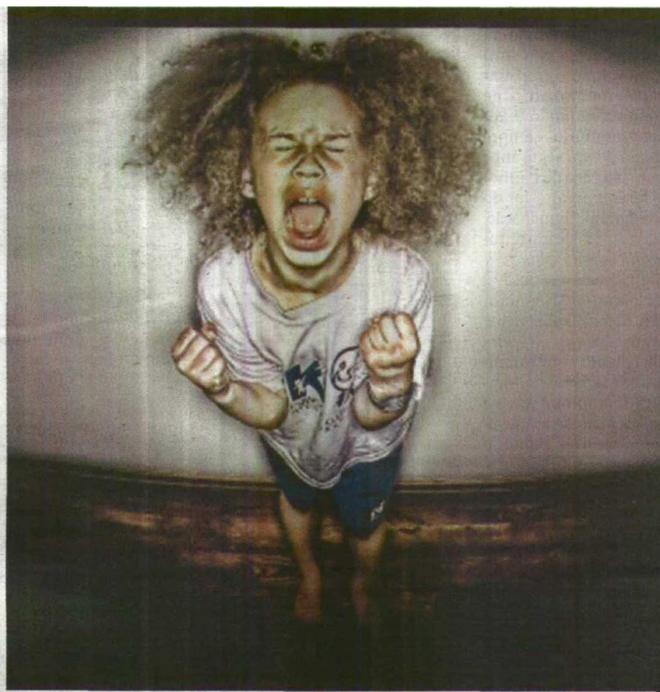
Choram, gritam, esperneiam, atiram-se para o chão, batem com a cabeça nas paredes. Vale tudo. Ou porque não querem tomar banho, ou porque querem aquele brinquedo, ou porque a comida não lhes agrada. Não se preocupe. “Fazer birras é uma necessidade fisiológica, em qualquer idade, e quase deveria ser reconhecido como um direito, paralelo ao direito à habitação, a um nome ou a um emprego”, diz o pediatra Mário Cordeiro.

As crianças põem à prova a paciência dos pais, que lutam para se manterem calmos. Mas nem sempre conseguem. Ricardo Coelho, técnico de serviço social, tem duas filhas: Matilde, de 6 anos, e Maria, de 9. A fase pior já passou. Mas de vez em quando ainda tem de lidar com uma ou outra birra. Pela formação que tem, tenta “ir pelo lado mais pedagógico e levar as coisas de forma mais pacífica”, mas confessa que por vezes atinge o limite “e lá sai um grito ou palmada.”

O que motiva as birras? Rita Alves, psicóloga clínica, diz que “as birras podem ser um teste de limites e regras no processo de descoberta da realidade, uma reação à frustração ou à contrariedade, uma afirmação da criança e do que quer e não quer no seu processo de tomada de consciência de ser diferente e distinta dos outros.” A coordenadora da área infantojuvenil e familiar da Oficina de Psicologia adianta que “são mais frequentes a partir do segundo ano de vida, pelas transformações que estão proeminentes nesta fase: curiosidade pela realidade, grande atividade cerebral, impulsividade, afirmação do eu, teste de regras e limites como forma de teste da realidade e conhecimento da mesma.” Sílvia Branco tem duas filhas: Bruna, de 3 anos, e Matilde, de 9 meses. “A mais velha faz muitas birras, bastaa que seja contrária. Às vezes perco a paciência. Leva-nos ao limite.” Especialistas ouvidos pelo DN dão dicas para lidar com as birras.

Evite gritar. Dê-lhe tempo para pensar

Cabe aos pais manterem-se firmes e não deixar que a birra leve a criança ao resultado pretendido. Como fazê-lo? Gritar não é solução. “É ainda mais desorganizador para a criança e aumenta a birra e a desregulação emocional”, diz a psicóloga Rita Alves. A força física também não. Aumenta o descontrolo e “transmite à criança apenas o que não pode fazer e não qual o comportamento pretendido, pelo que não resolve.” Os castigos podem ter de existir. “Este castigo deve ser proporcional à gravidade do comportamento da criança e não à frustração do adulto, ou seja, usar depois de tentar outro tipo de estratégias e perante comportamentos graves.” Para a psicóloga, da área infantojuvenil e familiar “pode ser útil a criança saber que, perante determinado tipo de comportamentos e depois de lhe ser dado um tempo e ajuda para resolução da birra, deve sentar-se no meu banco ou cadeira específico para o efeito, longe de estímulos agradáveis, onde ficará alguns minutos (geralmente um minuto por cada ano de



Solução para lidar com berros das crianças não é gritar também ou usar a força

idade) e onde sairá depois de se acalmar, com vista a resolver a situação. A retirada de algum brinquedo ou atividade prazerosa (ida ao parque, por exemplo) poderá ser também um castigo.” Esta é uma das estratégias adotadas por Ricardo. “Quando impomos um castigo, limitamos a televisão, por exemplo”,

“Quero este brinquedo. Quero aquele doce”

“Mãe, quero isto. Mãe, quero aquilo.” Sílvia Branco já se habituou às birras no supermercado. “No início ficava envergonhada, agora já nem ligo”, diz. Quando Sílvia não lhe faz a vontade, Bruna desata a chorar aos berros. “Digo-lhe para se portar bem, caso contrário não vamos ao parque. Às vezes resulta, outras não.”

A psicóloga Rita Alves indica que “é importante definir as regras antes de ir ao supermercado: o que é possível comprar e o que não é e quais as consequências, o que é esperado da parte da criança”. Se ainda assim a birra acontecer, os pais devem “olhar diretamente para a criança e com um tom de voz sério e firme (não gritar) dizer-lhe que não e dar-lhe a solução: ‘Combinámos que hoje não podíamos comprar nada, vamos respirar fundo e vamos embora’”. No momento seguinte, os pais devem “dar a mão à criança e continuar a andar”.

“Banho? Lavar as mãos? Nem pensar”

O momento do banho é um suplício para muitos pais. O mesmo acontece na hora de

lavar as mãos, escovar os dentes, assoar, cortar as unhas. No livro sobre as birras, Mário Cordeiro conta um caso que se passou num jardim de infância: Fernanda, estagiária, não conseguia convencer as crianças a lavarem as mãos. “Desisto, Vera. Acho que não tenho estofos para isto.” Com toda a calma, a educadora mais experiente conta às crianças a história da batalha entre o senhor sabão e a dona água e as bactérias más. E resulta na perfeição.

Mário Cordeiro explica que “tudo o que seja rotineiro ou se repita várias vezes ao dia acaba por se tornar maçador”. Realçando que o tempo livre para uma criança que chega a casa às 18.30 e se deita às 20.30 é de 90 minutos (descontando o jantar), o pediatra refere que os 20 minutos do banho ocupam quase 25% do tempo útil: “O equivalente a dois episódios do Noddy ou a uma bela construção de legos.” A isto acresce “a hora ‘fatídica’ em que tudo isto acontece, com a fome e o sono a baterem à porta, as endorfinas a pedirem descanso e tréguas corporais, e, do outro lado, pais que também não estão no seu melhor, igualmente cansados”.

“Mas eu quero ver o Panda”

Quase todos os dias acontece a mesma coisa. “Mas eu quero ver o Panda.” Bruna acaba por controlar a televisão lá de casa. Quando a mãe quer mudar de canal, lá vem mais uma birra. “Se estiver com sono, aí ainda é pior”, conta Sílvia. Mário Cordeiro diz que para evitar birras é preciso “limitar o tempo que a criança vê televisão, está na

AJUDA

PREVENÇÃO DAS BIRRAS

- **Demonstrar** respeito: estar disponível para a criança, escutá-la atentamente, dar respostas adequadas à idade, dar-lhe atenção, nivelar-se fisicamente com ela, sorrir.
- **Elogiar**: reforçar positivamente os comportamentos adequados imediatamente a seguir aos mesmos.
- **Fomentar** a autoconfiança: criar o hábito de lhe pedir ajuda e colaboração em tarefas, criando situações em que seja bem-sucedida e possa brilhar.
- **Ser consistente**: os pais devem ser consistentes e coerentes na aplicação de regras e cumprir até ao fim o que estipulam; o casal deve apoiar-se, mesmo em caso de separação.
- **Manter** a calma, firmeza e confiança: o que pretende da criança deve ser claramente exposto, começando com “Tens de...” ou “Está na hora de...”
- **Antecipar**: avisar o aproximar da hora e o momento do fim das atividades e fazer cumprir o tempo estipulado.
- **Comunicar** com vista à cooperação: dizer “quando... (ex.: fizeres isto), então depois (ex.: podes brincar)” em vez de “se não fizeres... não podes”.

ESTRATÉGIAS

- **Manter** a calma, respirar fundo e lembrar-se “Eu sou o adulto, isto faz parte e eu vou conseguir”: não altere o tom de voz.
- **Palavra mágica**: combinar com a criança uma palavra mágica que é usada para mandar as birras embora; Valorizá-la sempre que conseguir.
- **Evitar** demasiadas argumentações: as batalhas verbais devem ser evitadas.
- **Ignorar** a irritação: manter o que foi dito.
- **Fazer birra** cansa: a criança acaba por cansar-se com a sua própria birra.
- **Não deixar** Não deixar que a birra leve ao resultado pretendido.

consola ou na internet, colocar outros centros de interesse (livros, brinquedos, puzzle) na sala onde está a televisão e o computador bem evidentes para a criança se entusiasmar com eles, desligar a televisão durante as refeições e habituar a criança a negociar com os outros membros da família o visionamento de canais”. O pediatra aconselha ainda que as crianças não tenham televisão no quarto.

Quando ir ao médico é um problema

As birras nos consultórios são muito comuns. Mário Cordeiro explica que “a frase ‘não vai doer nada!’ é mentirosa e parece querer fazer tábua rasa da dor que, efetivamente, a criança vai sentir”. E “muitas birras e reações vêm daí.” Assim, o pediatra deixa uma sugestão: “Se, pelo contrário, se falar verdade, ‘olha, vai doer um bocadinho, mas não é mais do que uma picada de mosquito’, talvez se consiga melhor adesão e, pelo menos, mostramos às crianças que estamos em sintonia com elas e do lado delas.”

“Não gosto da comida”

Ricardo Coelho conta que as birras de Matilde “acontecem sobretudo à refeição”: “Diz que não quer comer, mas já sabe que não sai da mesa enquanto não comer.” “Quando percebemos que elas querem testar os nossos limites e querem ver quem manda, quem ‘ganha a guerra’, não cedemos. Mas quando achamos que estamos ‘em guerra’ desnecessariamente, por vezes cedemos.”