SPEECHCARE CENTER

Guia Prático: Birras

O que são?
Porque acontecem?
Como geri-las?





As birras são uma das maiores fontes de *stress* na educação de uma criança, mas são também **uma parte normal do desenvolvimento infantil** - são sinal de que um **cérebro em construção** está a aprender a **gerir emoções e estímulos intensos.** Neste guia iremos aprofundar porque acontecem, o que podem significar e que estratégias podem ajudar a lidar com estes momentos com **mais segurança e menos culpa.**

Birras - o que são e porque acontecem?

Explosão emocional de natureza transitória, intensa, e geralmente curta, que ocorre e**m resposta a frustrações ou necessidades** não atendidas.

Tipicamente associadas ao **período entre os 18 meses e os 4 anos de idade**, fase em que:

- a criança se encontra **a construir o seu sentido de identidade** e a aprender a lidar com um mundo cheio de regras e limites que ainda não compreende totalmente;
- as **estruturas cerebrais** responsáveis pela regulação e controlo de impulsos ainda **estão em desenvolvimento,** sendo por isso injusto exigirmos às crianças que sejam capazes de reagir às suas frustrações com autocontrolo e equilíbrio;
- as palavras e as **estratégias para comunicar o que sentem ainda estão a ser desenvolvidas**, tornando a explosão emocional o meio disponível para comunicar desconforto, necessidades ou sobrecarga.

Este conhecimento poderá ajudar a **desconstruir mitos** comuns. A sociedade olha para as birras como reflexo de má educação, de uma "personalidade forte" ou de falta de autoridade.



> transformando, erradamente, um processo natural do desenvolvimento cerebral e emocional num problema ou falha, aumentando muitas vezes a culpa e a pressão sobre as figuras cuidadoras.

Apesar de haver questões associadas à prevenção de birras, como a adoção de um estilo de comunicação não violento, a definição de rotinas previsíveis, ou a antecipação de transições ou momentos potencialmente desafiantes, a verdade é que **nem sempre é possível evitar que aconteçam**.

Assim, deixamos algumas **estratégias específicas** que podem ajudar na gestão destes momentos:

Racionalizar e validar: O que a nós nos parece supérfluo, é para a nossa criança um obstáculo real. Reconhecer essa perspetiva poderá dar à criança um sentimento de segurança, que será uma base essencial para a posterior resolução da birra.

Tentar não perder o controlo: As birras das nossas crianças evocam uma variedade de coisas em nós, como padrões herdados da nossa própria infância, inseguranças, receios ou desconforto. Nestes momentos, devemos lembrar-nos que temos competências de auto-regulação que as crianças ainda não desenvolveram, e procurar aplicá-las. Caso seja possível, podemos aplicá-las intencionalmente à frente da criança, modelando estratégias adequadas para lidar com a raiva ou angústia (ex.: "Estou a sentir-me zangado, vou respirar fundo e contar até 10").



Garantir a segurança física da criança e das pessoas que a rodeiam: Em algumas birras, é comum que a criança se atire para o chão, esperneie ou faça movimentos bruscos, o que pode ser particularmente perigoso se estiver perto de móveis, esquinas, ou objetos frágeis. Sempre que possível, devemos certificar-nos de que o espaço permite à criança "explodir" sem se magoar.

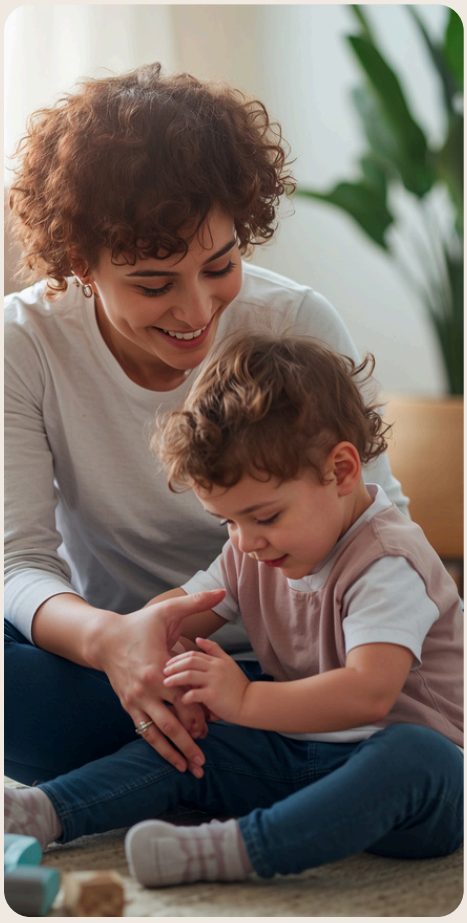
Procurar compreender a "real origem" da birra: Muitas vezes, o assunto que despoleta a explosão emocional não é a sua verdadeira causa. As birras poderão refletir necessidades subjacentes, como fome, cansaço, sono acumulado, sobrestimulação sensorial ou emoções acumuladas ao longo do tempo. Poderá ser útil verbalizar isto em voz alta, transmitindo à criança a segurança de que conseguimos olhar para a situação como um todo (ex.: "Vejo que estás mesmo aborrecido e pareces cansado. Vamos sentar-nos um bocadinho para nos sentirmos melhor?").

Procurar compreender a importância percebida da birra: Recorrer a perguntas simples pode ajudar a perceber melhor o que está por trás da birra. Perguntas de resposta fechada, como "isto para ti é um problema grande, médio ou pequenino?", ou de resposta aberta, como "o que podemos fazer para tornar o problema mais pequenino?", podem dar pistas importantes sobre como ajudar a criança a sair do estado de agitação emocional.

Explicar sinceramente à criança o "porquê" das coisas, em linguagem que lhe seja acessível: apesar da dificuldade da criança em internalizar este tipo de informação no momento da birra, vale a pena manter explicações claras, curtas e concretas ao longo do tempo (ex.: "Não posso deixar que empurres, porque isso magoa"). Estas ideias vão-se acumulando e, com a maturação do cérebro, unem-se num reportório de estratégias para lidar com regras, limites e frustrações, suprindo a necessidade da birra.



Guardar o "não" para as coisas realmente importantes: Há momentos que exigem um "não" firme e imediato, como questões de segurança, mas em algumas situações da vida diária poderá ser frutífero negociar alternativas intermédias que respeitem o limite imposto, validando simultaneamente a vontade da criança (ex.: "Eu vejo que queres muito continuar a brincar, mas precisamos mesmo de ir para casa. O que achas de desceres mais 3 vezes no escorrega e depois vamos?"). Este sentimento de controlo e agência poderá reduzir a frustração e a possibilidade de a birra escalar.



Inserir "pausas" explicadas: Oferecer à criança momentos de pausa que a direcionem para longe da birra, como "Vamos fazer uma pausa de 2 minutos para acalmar? Podes apertar esta bola anti-stress ou escolher uma música para ouvirmos".

Não incutir o medo da expressão emocional: Não optar por estratégias de violência física, como palmadas, nem de violência psicológica, como chantagens ("se não parares de chorar, não te dou X"), ameaças/figuras de medo ("se a birra não parar, o bicho papão vem buscar-te!") ou mensagens generalistas que desvalorizam o que a criança está a sentir ("as meninas bonitas não fazem birras"). Isto poderá criar vergonha ou receio face à expressão de emoções, perpetuando a propensão para birras e dificuldades de regulação no futuro.

Cuidado com os "castigos": Para que um "castigo" sirva realmente a sua função, não deverá ser um "castigo" descontextualizado, mas sim uma consequência direta da ação que não queremos reforçar. Quando faz sentido e está ligado à situação, a criança consegue perceber melhor a relação entre ação e resultado. Por isso, não devemos punir a ocorrência de uma birra por si só, mas sim punir questões mais específicas ligadas a ela (ex.: "se continuares a atirar os brinquedos, eu vou ter de os esconder").

Finalmente, é fundamental **procurar informação em fontes adequadas e fiáveis**, em vez de seguir opiniões soltas ou experiências de outros pais, apresentadas como soluções universais para os desafios da parentalidade. Estas perspetivas podem ser úteis em tom de partilha, mas nem sempre se irão aplicar à nossa realidade - cada criança e cada família terá dinâmicas próprias. Além disso, algumas das ideias disseminadas podem estar influenciadas por práticas de outras gerações, outras culturas ou por crenças que já não correspondem ao conhecimento atual sobre o desenvolvimento infantil.

Por isso, é importante questionar as fontes, procurar conteúdo baseado em evidência científica e, sempre que necessário, recorrer a profissionais qualificados para uma orientação mais segura e contextualizada. **Educar é um processo contínuo de aprendizagem, ajuste e crescimento, também para os mais crescidos.**

SpeechCare Lisboa
Rua General Firmino Miguel 3, 11º Piso, 1600-100 Lisboa
geral@speechcare.pt | + 351 211 645 770