



Como lidar com as “BIRRAS”?

Elas são mais comuns do que imaginamos entre os 2 e 3 anos de idade.

Elaborado por: Sílvia Cupolillo (psicóloga CRP05/36870), especialista em Psicologia Clínica com Crianças e em Psicopedagogia, psicóloga da Le Petit - Berçário e Pré Escola.

Os ataques de “birras” podem acontecer já à partir dos 6 meses de idade, chegando ao seu ápice de ocorrências entre 2 e 3 anos. Alguns psicólogos, pedagogos e estudiosos da infância apontam esse período como “a adolescência do bebê” ou “terríveis dois anos”, essa fase coincide com a criança sendo capaz de explorar melhor o mundo.

A criança aprendeu a se sentar sozinha, já enxerga mais longe, engatinha para desbravar distâncias, descobre que agarrar e soltar um objeto é muito legal, começa a andar e falar. É tanta coisa acontecendo em tão pouco tempo que fica difícil conseguir lidar com tudo isso.

Ela tem vontade de expandir seu controle corporal e também sobre o mundo e os outros e de fazer coisas que ainda não consegue. Neste momento de sua vida, os pequenos se veem diante de frustrações internas, afinal, seus pensamentos são mais rápidos do que as capacidades linguísticas. Por isso os choros, gritos, as mordidas, os tapas, puxões de cabelo, jogar-se no chão tentam transmitir a mensagem.

A criança já tem consciência de que é um indivíduo com vontades e corpo próprios, se impõe e quer decidir e a birra se torna então o caminho mais fácil para pôr para fora tudo aquilo que está sentindo e a forma de manifestar o descontentamento se dá por meio de três fases, como apontou uma pesquisa das Universidades de Minnesota e Connecticut (EUA) e publicada na revista Crescer de julho de 2013. Primeiro vem o grito, depois as ações físicas e, por último, a lamentação e o reconhecimento.

Em que isso pode nos ajudar? Primeiro à perceber que o episódio vai acontecer e tentar amenizá-lo ao primeiro sinal, como o grito, para que não evolua para as ações físicas. Para isso tenta mudar o foco, distrair a criança ou propor outra atividade. Depois, ao perceber que a criança está se acalmando, já na fase da lamentação e reconhecimento tentar conversar sobre o que houve.

Além disso, aos 2 anos a grande novidade para a criança é a aparição de representações mentais à partir das quais ela pode ver imagens em sua mente e assim passa a esperar que o exterior se pareça com seu interior, ou

seja, aquilo que ela pensou. Frases muito comuns como: “Esse lugar é meu!; Eu quero essa bala!” tem a ver com a memória visual de já ter se sentado naquele lugar, já ter experimentado aquela bala e dessa experiência ter sido boa.

Para organizar suas imagens mentais, a criança cria pontos de referências, ou seja, rituais e sequências internas para as situações. Quando elas não saem nessa ordem elas são vistas pelos pais como as famosas “birras”.

Muito importante nesse período é ajudar a criança a organizar suas percepções e representações mentais e isso pode ser feito à partir de rituais, rotina e atividades sequenciais. Eles dão uma impressão de controle, eles possibilitam assim controlar a angústia que a criança sente quando algo não sai da forma que ela esperou/imaginou.

De acordo com a psicoterapeuta Isabelle Filliozat, autora de inúmeros livros sobre comportamento infantil: “Um episódio de birra é como uma tempestade no cérebro. A criança ainda não precisa ter a habilidade de se acalmar para inibir os impulsos de seu corpo. A frustração, o fato de estar exausta, com fome, muito barulho ou muita gente, qualquer excesso de demanda de adaptação, leva a uma reação de stresse, o cérebro libera adrenalina e cortisol.... O corpo é cheio de tensões e a birra libera as tensões.”

Para ajudar à EVITAR os episódios de Birras:

- Devemos, a todo momento, ajudar a criança à nomear e entender o que sente e o diálogo é essencial.
 - Pequenas frustrações e limites bem definidos precisam estar na rotina da criança.
 - Evitar que a criança esteja em situações que vão lhe causar stress e que fujam de sua rotina de sono, alimentação e etc.
 - Ao primeiro sinal de “birra” tente mudar o foco ou o ambiente em que está.
 - Evitar dar ordens. Preferir fazer associações, criar rotinas, fazer perguntas e investigar a reflexão, colocar a criança em posição de decidir, dar informações, oferecer escolhas permite que a criança se sinta responsável e parte das escolhas.
 - Em locais como shoppings, mercados, lojas, parquinho é legal combinar previamente, uma espécie de roteiro sobre o passeio, o que pode ou não ser feito e uma sequência até o fim do passeio.
- Se você for comprar algo nesse local diga o quanto vai gostar e caso ele lhe peça algo além do valor combinado, proponha algo mais barato, ou ainda, não leve nada.

A “birra” ESTÁ ACONTECENDO, como agir?

- Se a criança estiver em segurança afasta-se e fique esperando que ela pare

o escândalo, indo até você e podendo conversar. Não se esconda ou ameace ela!!! Mantenha-se em seu campo de visão.

- Se possível, leve a criança mesmo chorando, batendo ou chutando para um local mais calmo.

- Abaixar-se para conversar com ela após ela se acalmar.

- Tirar da criança algo que ela goste muito (um passeio ou um brinquedo, por exemplo) e isso deve estar de acordo com a idade e a personalidade dela.

- Explicar que sua atitude foi errada e entender que teve uma consequência, à partir de 3 anos ela já começa a entender sua responsabilidade e consequências para suas atitudes.

Bibliografia:

Revista CRESCER, julho de 2013.

FILLIOZAT, I. Já tentei de tudo. Rio de Janeiro: Sextante, 2011.

Daniel J. Siegel; Tina Payne Bryson. Disciplina sem Dramas: Zangas para quê? Os segredos da neurociência para educar os filhos tranquilamente. Alfragide - Portugal: Lua de Papel, 2014.