

PORT.TANTRUMS 2013

## Birras

**A maioria das crianças entre um e quatro anos faz birra. Não é culpa dos pais, nem indício de desobediência, e sim parte normal do amadurecimento.**

**"Às vezes, elas acham difícil esperar"**

### Todas as crianças fazem birra

A birra é causada pela incapacidade das crianças de lidar com a frustração e o estresse. Em geral, acontece porque as crianças não conseguem se expressar por palavras.

É mais provável que aconteça quando a criança está cansada, com fome, pouco à vontade, entediada ou excessivamente estimulada. Também pode acontecer por ciúmes ou se a criança se sente indesejada.

As crianças precisam aprender a administrar seus sentimentos. Ajude-as ignorando a birra e não cedendo às exigências que fizerem. Tente direcionar a atenção delas para outra coisa..

**"Tente manter a calma. Ficar com raiva não adianta nada"**

### Todas as crianças fazem birra

Depois de iniciada, é quase impossível interromper a birra, mas, às vezes, é possível evitar que aconteça se você não apressar as coisas, não oferecer muitas opções ou fizer algo relaxante, como uma caminhada ou ler um livro.

**"Seja consistente"**

Avise seu filho que haverá uma mudança, pois isso ajuda a evitar frustrações que podem provocar birras. Por exemplo, diga que está quase na hora de ir para casa.

## Quando a birra estiver a pleno vapor

É impossível interrompê-la. Verifique se seu filho está em segurança, fique por perto e continue a fazer o que estava fazendo. Não tente conversar com ele, argumentar ou discipliná-lo. É difícil, mas não dê atenção.

Mostre que você não está aborrecido(a). Mesmo que esteja com muita raiva, tente não demonstrar.

Se houver perigo de a criança se machucar, coloque-a em um lugar seguro. Se estiver em uma loja, saia e procure um lugar tranquilo.

Depois que seu filho se acalmar, conforte-o, mas não ceda às exigências que fez antes da birra. Elogie depois que ele se acalmar.

**"Quando minha filha começa a se irritar, eu fico com ela por meia hora, até ela se acalmar. Procuo um lugar para me sentar e esperar, perto dela, caso ela precise de mim."**

## Modos de evitar birras

Descubra em que situações as birras acontecem. Logo antes do jantar?

Talvez seu filho esteja com fome ou cansado ou se sentindo inseguro, já que você está ocupado(a) com outras coisas.

Se ir ao supermercado é um problema, tente mudar o horário em que você vai, pense em ir sem seu filho ou compre um pãozinho ou uma fruta para ele se distrair. Se ele estiver se comportando bem, elogie-o e dê uma guloseima no final das compras.

Exercite o poder de transformar um "não" em um "sim". Em vez de dizer "não pode comer isso", diga "sim, pode comer quando chegarmos em casa".

Ofereça opções realistas. Não pergunte que blusa ele quer usar, sem especificar a escolha. Ofereça duas opções.

**"Saia de perto, ignore a criança, faça outra coisa"**

## Lembre-se

As birras não são indicadores de mau comportamento, e sim de que a criança está sobrecarregada. A maioria das crianças faz birra. Muitas, uma vez por semana. Outras, uma vez por dia.

Converse com pessoas que conheçam bem seu filho ou que passaram por experiências semelhantes com os próprios filhos. Pode ser um amigo, alguém da creche ou outros pais.

**"Respire fundo"**

Tanto o pai quanto a mãe devem lidar com o comportamento da criança de modo consistente. Conversem sobre o que está acontecendo e cheguem a um acordo sobre como lidar com as birras



S . k . I . P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

SKIP supports parents and caregivers  
to raise their children in a positive way.

For more information go to:

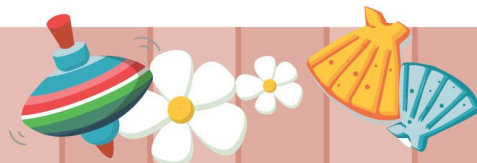
[www.skip.org.nz](http://www.skip.org.nz)

Email: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz)

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

[www.familyservices.govt.nz/directory](http://www.familyservices.govt.nz/directory)



S . k . I . P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)  
[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)