

As **birras** (gritar, chorar, pontapear, atirar-se ao chão,...) são comportamentos desagradáveis e perturbadores ou explosões emocionais que ocorrem, frequentemente, em resposta a necessidades ou desejos não atendidos. Este comportamento faz parte do **desenvolvimento normal das crianças**, sendo uma forma da criança afirmar a sua autonomia e independência e de expressar a sua frustração.

As **primeiras birras** começam pelos **12-15 meses**, à medida que as crianças se tornam mais móveis e mais conscientes dos seus gostos. Habitualmente o **pico** ocorre **entre os 18 meses e os 3 anos**, e a partir desta idade diminuem de gravidade, frequência e duração (embora ainda surjam birras de vez em quando).



Se as crianças aprenderem que as birras são uma forma eficaz de conseguir o que querem ou evitar o que não querem, estas vão continuar a ser um problema importante e podem dificultar a relação com os pais!

A idade das birras implica um importante compromisso educativo!

*As birras são comuns
entre crianças
pequenas!
Fazem parte da
recém-descoberta de
uma criança, uma
forma de reagir à
disciplina e aos
limites. Mas as
crianças devem
aprender que as birras
não funcionam!*

BIRRAS

A IMPORTÂNCIA DO NÃO !



Unidade de Saúde Familiar **ARANDIS**

Rua Fernando de Barros Leal/sn,
2560-253 Torres Vedras

Telef:261 336 373/371 - email: arandis.usf@gmail.com

Elaborado por: Susana Alexandre, Interna de Formação
Específica em Pediatria

Atualizado por:
João Lima (IFG)



2022

COMO EVITAR AS BIRRAS?

Não pode evitar todas as birras, mas aqui ficam algumas dicas para tentar controlá-las:

ROTINAS E TRANSIÇÕES

Mantenha rotinas consistentes (se a criança souber o que vem a seguir é menos provável que resista) e prepare-a para as transições entre atividades (“daqui a pouco vamos tomar banho”). Isto não significa que sejam rotinas excessivamente rígidas, mas precisam reconhecer que certas coisas ocorrem mais ou menos no mesmo horário todos os dias e na mesma sequência. Horários inflexíveis, por outro lado, podem causar birra quando houver interrupções ou mudanças inevitáveis.

PERSONALIDADE

Conheça os limites do seu filho (por exemplo, se sabe que o seu filho está cansado, não é a melhor hora para ir às compras). Certifique-se de que come e dorme (estar cansado, com fome, desconfortável ou doente pode piorar ou tornar as birras mais frequentes).

REGRAS CLARAS E ORDENS DISFARÇADAS

Estabeleça regras simples e firmes (se a criança souber o que pode/não pode fazer, resistirá menos quando for lembrada).

Dê ordens usando um tom otimista, fazendo parecer um convite (“queres escovar os dentes antes ou depois do banho?” - Assim, não está a perguntar se quer lavar os dentes, algo que poderia ser respondido com um “não”).

ANTECIPAR DIFICULDADES, DESENVOLVER HABILIDADES

Se descobrir que a causa das birras é falta de determinada habilidade, deve ensiná-la. Pode ponderar diminuir o nível de dificuldade (como um puzzle mais fácil) ou ensinar-lhe habilidades necessárias para ter sucesso. Deve também reforçar a importância de pedir ajuda.

TAREFAS SIGNIFICATIVAS

Ensine-lhe tarefas progressivamente mais desafiadoras. Recompense-o pelo comportamento positivo com elogios.

ESCOLHAS

Tente dar-lhe algum controle sobre pequenas coisas, como escolher entre duas camisolas ou histórias. Se sentir independência terá mais probabilidade de seguir regras quando for necessário. Não ofereça uma escolha se ela não existir de verdade.

COMO LIDAR COM AS BIRRAS?

MANTENHA A CALMA!

É necessária uma atitude calma e indiferente por parte dos adultos quando confrontados com uma birra. Deve deixar bem claro que, com a birra, não consegue chamar a atenção. Deve ter uma resposta tranquila, sem "ceder" ou quebrar as regras que você estabeleceu.

DISTRAIA-O!

Comece uma nova atividade que o seu filho goste para substituir a proibida (“não podes ver TV mas podemos brincar aos legos”), ou simplesmente mude o ambiente.

REFORÇO DIFERENCIAL!

Dê-lhe atenção quando estiver bem/calmo e minimize a atenção quando a criança estiver a fazer uma birra ou ignore-a, não permitindo que obtenha o que motivou a birra. Não ignore atitudes que coloquem em risco a segurança nem tolere comportamentos inaceitáveis (como morder ou bater).

TENTE COMPREENDER!

As birras são uma forma de expressar emoções/ chamar a atenção, ainda que de forma inadequada. São comportamentos que não devem ser aceites pelos adultos, mas podem ser fundamentadas. Devemos tentar encontrar a causa da birra e refletir sobre como podemos ajudar a criança, contudo os desejos que a criança expressa através da birra não devem ser concretizados.



O QUE NÃO FAZER?

- ✗ Incoerência (“o não passa a sim”);
 - ✗ Ausência de regras claras e concretas;
 - ✗ Não adotar medidas quando os limites/regras não forem cumpridos;
 - ✗ Dar mais atenção aos comportamentos negativos que aos positivos;
 - ✗ Pais como mau exemplo de comportamento;
 - ✗ Desacordo entre os pais;
 - ✗ Proteção excessiva;
- Ceder às birras (se for dado à criança o que ela quer ela entende que uma birra é um meio eficaz para conseguir o que pretende).

QUANDO PROCURAR AJUDA?

- Agravamento das birras após os 5 anos 
- Distúrbios do sono, enurese ou ansiedade extrema 
- Agressividade (contra si próprio ou contra os outros) 
- Destruição de propriedade ou de objetos 
- Deterioração da relação com os seus filhos 