

As Birras...Um exteriorizar de frustrações...

As birras começam com um motivo, quer seja interno ou externo. Como tal, é muito importante identificar esse motivo a fim de as evitar no futuro.

No auge de uma birra parece que o controlo desapareceu por completo. Neste estado, não há pensamento, reflexão, comunicação possível, apenas existe uma descarga explosiva de tensão. Para além disso, surgem manifestações físicas: a pele fica avermelhada e húmida, o ritmo cardíaco e respiratório aumentam e o corpo da criança agita-se ou entra em convulsões com o choro.

As crianças com idades acima dos 2 anos e meio ou dos 3 anos parecem usar as birras como uma ameaça e uma ferramenta para conseguirem o que querem. Se a criança estiver frustrada porque quer algo que não pode ter, o adulto não tem de lho dar. Caso o faça, estará a aumentar a possibilidade de que as birras aconteçam. A criança precisa de saber que as suas birras não são tão poderosas nem tão assustadoras que os pais não consigam fazer-lhes frente e precisa da certeza que os pais se atrevem a enfrentar a birra, cuidam dela e a protegem dela mesma.

Quando tal acontece, ela tenta primeiro tudo o que sabe. Vai até parecer-lhe que a criança está a dar-lhe um último olhar de aviso antes de se atirar para o chão. Mesmo aí, ela parece estar bem consciente do seu público e abranda de vez em quando para avaliar se este se mantém e grita mais alto se a mãe ou o pai tentarem intervir.

É nesta altura que os pais precisam de perceber que o seu poder sobre uma birra está em desistir dela e deixar a criança a aprender a controlar-se: “Estou a ver que estás descontrolado. Sei que consegues controlar-te sozinho, por isso vou afastar-me um pouco até que o faças”.

Depois do pior ter passado, a criança começa a descontrair-se e volta a pouco e pouco ao seu estado normal. No entanto, ainda está frágil e pode irritar-se facilmente com intromissões no seu esforço para se acalmar.

A criança só pode ser confortada mais tarde. Nessa altura, podem conversar e tentarem fazer uma revisão dos acontecimentos, na esperança de os evitar no futuro. Deve-se também elogiar quando a criança se conseguiu controlar, incentivando-a a dominar as birras tão assustadoras para ela própria. Um abraço, um beijinho, ajuda a criança a sentir-se de novo segura.

Quais são as causas das birras?

As birras acontecem, muitas das vezes, porque as crianças, já “obrigadas” a encararem um vasto leque de desafios – motores, cognitivos, emocionais, comunicacionais e sociais – ainda não dominam as competências necessárias para lidar com todos eles. Para além de uma coordenação limitada, falta de destreza e de palavras, está a falta de algumas capacidades básicas – tolerância à frustração, paciência e a capacidade de se acalmar, entre outras, sem as quais as birras se tornam inevitáveis. Estas capacidades vão sendo adquiridas ao longo do crescimento e podem demorar algum tempo a ser interiorizadas. Mas não se preocupe porque são normais em crianças com menos de 4 ou 5 anos.

Como lidar com as birras?

Se a criança puder ser deixada onde está, em segurança, deixe-a, afastando-se um pouco. Caso ela esteja a usar a birra para lhe transmitir algo, afastar-se é a melhor maneira de lhe mostrar que tem de encontrar uma forma mais adequada de lhe dizer o que lhe vai na cabeça.

Antes de se afastar, diga à criança que sabe que ela é capaz de se controlar e que volta para perto dela quando isso acontecer. o melhor é não se envolver na birra dela.

Caso, não possa deixá-la onde ele está, por exemplo numa loja ou no passeio, pegue-lhe ao colo. Algumas crianças sentem-se confortadas quando lhes pegam no meio de uma birra e vão-se, progressivamente, acalmado ao sentirem-se agarradas com firmeza. Explique-lhe, calmamente, que a vai segurar até que ela se acalme.

Caso fique ainda mais agitada, afaste-a o mais rapidamente possível para um lugar seguro (por exemplo, da loja para o seu carro, onde podem sentar-se calmamente, não a deixe sozinha). Nesse momento, fale com ela o menos possível, excepto para lhe dizer que não vai acontecer nada antes de se acalmar.

Se a criança tentar interagir consigo antes de se acalmar, dê-lhe tempo, não se envolva ainda. O “tratamento silencioso” pode deixá-la furiosa, portanto diga-lhe rapidamente que irão conversar quando tiver a certeza de que ela já terminou e se consegue manter calma. Se tentar falar com o seu filho sobre o incidente antes de ele se ter acalmado, para lhe dizer o que pensa ou deixá-lo explicar-se, é provável, que ele se descontrole outra vez. Diga-lhe: “falamos quando fores capaz de o fazer sem ficares agitado.”

Uma maneira de a criança controlar as birras passa por seguir o exemplo dos pais em termos de estratégias de auto controlo. As piores birras ou as mais inconvenientes e embaraçosas acontecem quando os pais estão mais tensos, pois a criança sente essa ansiedade e conseqüente reage a isso, aumentando e manifestando também a sua própria tensão.

As birras não acabam de um momento para o outro, não deixe de desencorajar o seu filho quando a próxima acontecer. Se a sua resposta às crises dele lhe der a impressão de que lhe fazem a vontade se fizer birra, é provável que ele repita, uma e outra vez, mesmo quando já tiver idade para não o fazer. O seu filho precisa de perceber que as birras significam que ele se descontrolou e não que a controla a si. Quando a criança sente que tem controlo sobre a mãe/pai mais do que devia, pode sentir-se assustada. As crianças precisam de saber que os pais dominam as situações, especialmente quando elas não são capazes de o fazer.

A serenidade dos pais, o amor que é transmitido à criança, e o estabelecimento de uma relação pais-filho de segurança é o melhor meio para lidar com as birras.

Fonte: <http://psicologaclinica.blogs.sapo.pt/13913.html>