

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM AS BIRRAS, A OPOSIÇÃO E O DESAFIO.

“De pequenino se torce o pepino”

A infância é o período do desenvolvimento do ser humano em que ocorrem as mudanças mais rápidas e mais importantes. Diariamente os pais são confrontados com diferentes situações relacionadas com a educação dos seus filhos. A maior parte dessas situações são próprias do desenvolvimento da criança. Dada a sua elevada prevalência é de esperar que os pais se queixem das birras dos seus filhos e procurem aconselhar-se acerca da melhor forma de lidar com o problema.

Não existe uma receita mágica, mas alguns factores são necessários para que não se caia em extremos: tolerar sem se demitir, vigiar sem constranger, facilitar sem deixar fazer tudo. Encontrar um ponto de equilíbrio não é tarefa fácil e representa mais um desafio para os pais.

As birras surgem igualmente em ambos os sexos, com maior ou menor intensidade, sobretudo em crianças com idades compreendidas entre os 18 e os 48 meses, com um pico entre os 2 e os 3 anos. Coincidem com a altura em que a criança está a adquirir autonomia e a tentar dominar o meio ambiente. Desta forma, as birras são consideradas como uma fase do desenvolvimento normal da criança, caracterizando-se por acessos de cólera em resposta à frustração.

As MANIFESTAÇÕES das birras são várias: choro, gritos, pontapés, rigidez, extensão dos membros e do tronco. Além disso, a criança pode bater nos outros, bater com a cabeça no chão ou nas paredes, morder-se, atirar-se para o chão, espernear, fugir, atirar com objectos, sustar a respiração ou desencadear o vómito.

As CAUSAS da birra, nestas idades, devem-se ao facto de a criança não possuir, ainda, mecanismos para lidar com a frustração, a sua linguagem verbal é insuficiente, não tem capacidade para perceber o futuro e adiar as suas vontades e tem poucas competências para resolver problemas. Pode, assim, recorrer à birra para chamar sobre si a atenção do adulto ou, sobretudo a partir dos 3 anos quando já domina melhor a linguagem falada, como forma de obter o que quer e manipular o adulto.

São conhecidos os FACTORES DESENCADEANTES que favorecem o aparecimento da birra: o cansaço, o sono, a fome e certas situações como a refeição, a hora de deitar, as idas ao supermercado ou a falta de atenção.

Embora as birras sejam consideradas uma característica normal do desenvolvimento, há SINAIS DE ALARME que devem levar os pais a procurar ajuda:

- Quando as birras aumentam de frequência, duração e intensidade, sendo impossível controlá-las;
- Quando a criança se magoa ou magoa os outros;
- Quando a criança destrói brinquedos ou outros objectos;

- Quando as birras ocorrem na escola;
- Quando os pais reagem com agressividade às birras dos seus filhos.

Pais e filhos têm papéis distintos na hierarquia familiar, sendo esperado que cada um desempenhe o seu, ao mesmo tempo que respeita o outro. Ajudar a criança a aprender e a cumprir as regras sociais faz parte do papel dos pais, sem que isso impeça o estabelecimento de uma relação de proximidade com a criança. Um ambiente familiar estruturado, onde a criança sabe que existem limites e o que esperam do seu comportamento, ao mesmo tempo que recebe carinho e compreensão facilita a aprendizagem das normas sociais e ajuda a desenvolver um sentimento de confiança.

Existem ESTRATÉGIAS CONSTRUTIVAS DE EDUCAÇÃO que proporcionam o desenvolvimento de uma relação aberta e saudável. As recompensas, os elogios e os incentivos são alguns exemplos, ao mesmo tempo que a punição moderada e as consequências são soluções para que a criança cresça com um sentido de responsabilidade e de competência.

Clarificar fronteiras: definir bem os papéis e as tarefas de cada um, deixando claro à criança que não lhe cabe tomar decisões e dizer aos pais o que fazer.

Definir regras: é importante definir regras de acordo com os valores da família (normas e valores sociais) adaptando-as à personalidade da criança. Algumas regras podem ser mais flexíveis, outras não, como cumprir os horários das refeições e da hora de deitar.

Acabar com as palmadas: a criança observa e reproduz o que vê, validando o seu comportamento conforme a tolerância do adulto, ao serem agressivos os pais constituem-se como modelo de agressividade que legitima o uso da força para conseguirem o que desejam, ao mesmo tempo que não ensinam a criança a lidar com a emoção e a controlar-se. Existem outras formas mais eficazes para os pais demonstrarem o seu desagrado, como por exemplo, deixar claro à criança que os comportamentos não desejados têm consequências, como a proibição de ver um desenho animado, dos jogos de computador, da sobremesa, entre outras coisas. É importante que não seja retirado tudo de uma vez, mas sim que cada punição implique o não acesso a uma regalia durante um tempo estabelecido pelos pais (nunca mais de um dia), sendo dada a oportunidade à criança de voltar a receber o que lhe foi retirado após o cumprimento do tempo da punição.

Realçar qualidades: apesar do comportamento da criança é essencial não esquecer as suas qualidades, usando-as como formas de vencer a impulsividade, fazendo com que as suas experiências de sucesso, gerando um sentimento de competência que a motive a continuar e aumente a sua auto estima.

Antecipar a presença dos problemas: os pais devem começar por compreender como e onde os comportamentos inadequados aparecem e o que os mantém presentes. Também é importante identificar os factores que os desencadeiam, como os pais actuam e como a criança reage e, posteriormente, como lidam com a reacção da criança. Ao identificar estes aspectos os pais podem alterar aquilo que não está a funcionar bem. Naturalmente, isso não acontece de um dia para o

outro, sendo melhor que os pais comecem por pensar em alternativas para as situações mais prováveis de acontecer, combinando com a criança como vão agir e quais as consequências do seu comportamento.

Não à “mimalhice”: a “mimalhice” exige a satisfação de todas as vontades da criança, sob a máscara da troca de afecto. Há que esclarecer que amar não significa fazer todas as vontades, os pais não devem ter receio de demonstrar à criança que não pode fazer tudo o que quer, que é necessário respeitar as outras pessoas.

Conquistar a obediência: ninguém nasce obediente ou desobediente, mas aprende a sê-lo em função dos estímulos que o meio oferece e de como as pessoas reagem perante o seu comportamento. Os pais devem ser firmes e consistentes nas suas atitudes, para que a criança os respeite e obedeça ao que dizem.

Não é NÃO: a criança deve compreender que quando os pais lhe dizem que não, ela deve respeitar. Para tal, os pais tem de ser firmes e não ceder perante a birra da criança, só assim ela poderá entender que não é não.

Ajudar a criança a obedecer: é essencial que os pais se certifiquem que a criança está atenta ao que lhe dizem, certificando-se que ela ouve e compreende o que lhe dizem, para que possa obedecer. Desta forma, é importante retirar os estímulos externos quando fala com a criança (ex. apagar a televisão, olhar nos olhos da criança), e adequar a linguagem à criança. A maneira mais fácil de ajudar a criança a perceber o tempo é através da sua brincadeira: “dás mais duas voltas no triciclo e depois vamos tomar banho”, caso ela não cumpra, o progenitor, deve ir buscá-la e, olhando-a nos olhos, dizer que acabou a brincadeira porque é hora do banho, para assim, evitar os gritos e os desentendimentos.

Existe também um conjunto de ATITUDES QUE OS PAIS DEVEM EVITAR tomar, pois reforçam os problemas de comportamento:

Longos sermões: quando consideram que o comportamento da criança exige uma chamada de atenção, os pais devem fazê-la de forma breve e firme, para evitar que a criança se distraia.

Ameaças e mais ameaças: quando a criança não obedece aos pais é preferível ter uma atitude calma e reflectida, se for necessário, esperar um momento para parar e pensar antes de fazer alguma ameaça irreflectida que depois não se concretize. Desta forma, será mais fácil à criança acreditar que quando os pais dizem alguma coisa estão a falar a sério.

A desautorização entre os pais: por vezes os progenitores não estão de acordo na definição das regras, no entanto, para que tal não se transforme num problema, é necessário identificar as situações que causam mais desentendimentos, para que possam agir em conformidade. Deste modo, quando um castiga ou elogia o outro não deve criticar, pelo menos na presença da criança. Desta forma, fica claro à criança que o que um dos pais decide é para ser cumprido. Caso os pais não

estejam de acordo, devem discutir alternativas em conjunto, quando estiverem a sós e nunca na presença da criança.

Gritar: a única vantagem é de aliviar a tensão, no entanto, as desvantagens são maiores: mostra descontrolo e convida a fazer o mesmo: vence quem fala mais ALTO!

A inconsistência: os pais devem ser firmes e consistentes, usando sempre a mesma estratégia em situações semelhantes, sem esquecer que a não consistência nas regras é um convite para o fracasso e permite que a criança obtenha aquilo que deseja mesmo quando não obedece.

Ceder à birra: a reacção do adulto ao lidar com a birra é muito importante e pode pôr fim à mesma ou dar-lhe mais forças, mantendo a sua presença. Dependendo das situações, o melhor é ignorar a birra e sair de perto da criança. Se a birra acontece em casa, deixar a criança chorar num lugar seguro até acalmar-se pode ajudar. Quando perceberem que a criança está mais calma aos pais podem apenas perguntar se a birra já foi embora e continuar a actividade que estavam a fazer, sem sermões. Quando a situação exigir, ou seja, caso a birra apresente contornos de agressão, pode ser aplicada uma punição, como por exemplo, não obter o objecto que motivou a birra. Isso permite à criança controlar-se melhor, prevendo as consequências dos seus comportamentos no futuro. Caso a birra apareça num local público, a criança deve ser retirada do centro do palco. A assistência das outras pessoas é tudo o que a birra precisa para ficar mais forte. Recorrer a ameaças e tentar assustar a criança não ajuda nada e apenas contribui para aumentar a tensão. Da mesma forma que, em casa, os pais também não devem ceder nem dialogar com a birra, quando todos estiverem mais calmos pode ser dada uma breve explicação à criança de que os pais não gostaram daquele comportamento e que sempre que se repetir será punido. Fundamental é o cumprimento do que for dito à criança para que ela saiba com o que contar.

Não desista!!!

Autora do texto: Dra. Arlete Crisóstomo (Pediatra)