

DANIEL BECKER

Psiquiatra, autor de livros e podcast. Também é professor de psicologia e neurociência na Universidade Federal do Rio de Janeiro.



Evitando a birra, terror dos pais

Quem tem filhos já viveu ou vai viver essa cena: na terrível, comum nos corredores dos shoppings. A criança lá pelos 2 anos, contrariada, começa o choro fortíssimo, se joga no chão, bate, berre. Enquanto isso, os olhares de julgamento dos passantes esmagam os pais, que se sentem fracassados como educadores.

Birra é um nome pejorativo. Melhor chamar de crises de irritabilidade da infância. Ela é tão assustadora para as famílias que conteúdos sobre o tema frequentemente viralizam nas redes sociais. E apesar de tão comum, co-

metemos muitos erros na sua abordagem.

O primeiro conceito para entendê-la melhor: o cérebro da criança é imaturo. Seu córtex pré-frontal, responsável pelo controle de impulsos, tomada de decisões, reflexão e planejamento, ainda está iniciando seu desenvolvimento — e só amadurece completamente após os 20 anos. Num momento em que ela está buscando autonomia, descobrindo seus desejos, em que quer se afirmar no mundo, a frustração e a contrariedade geram muita raiva. E essa raiva explode sem controle porque o cérebro não tem "equipamento" para processá-la de outra maneira.

Durante a crise a criança está descontrolada. Ela pode se jogar no chão, bater com a cabeça, atirar objetos. É preciso protegê-la nessa hora, com uma contenção carinhosa. Ela pode bater em quem estiver por perto — inclusive você. Isso não é um gesto de agressão ou desrespeito, mas de descontrolado — precisa ser contido, mas não castigado.

Portanto, essas crises não são manipulação, crueldade ou malcriação. Elas fazem parte do desenvolvimento normal da criança, por isso são inevitáveis.

A questão é como lidar melhor com elas, como reduzir seu número e sua intensidade,

de, e mesmo, como aproveitá-las para a educação emocional da criança. Um spoiler: não será pelo castigo, sempre a pior opção.

Para a prevenção, é preciso antes de mais nada pensar na sua conexão com seu filho. Você passa tempo com ele, olho no olho, provendo afeto e atenção? Você convive com sua filha sem olhar o celular constantemente? Um bom vínculo é essencial para qualquer ação educativa.

É importante lembrar do reforço positivo: elogiar o comportamento da criança quando ela estiver sendo legal, afável e colaborativa. Não é fácil lembrar disso, pois somos programados para criticar e reclamar. Mas faz toda a diferença. Mencione e elogie o bom comportamento: "adorei que você veio logo se vestir, ajudou a mamãe". Os elogios devem ser dirigidos à ação, valorizando o esforço. Em vez de "você é muito inteligente", melhor: "fiquei muito feliz que você estudou e foi bem na prova".

É bom preparar a criança para uma situação de potencial frustração. "Filha, tá legal

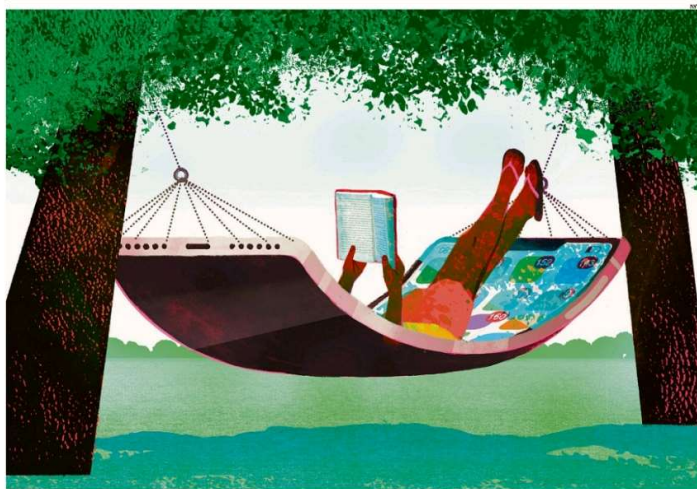
essa brincadeira, mas temos que ir pra casa da vovó. Lá vai ser legal também". Repita o aviso algumas vezes até a hora de sair.

Algumas crianças demandam o tempo todo. Nesses casos, é sábio escolher as batalhas. Vale ser um pouco mais permissivo em questões menos essenciais, como sair com a roupa descombinada e assim evitar 15 minutos de choro e estresse.

Fome e sono agravam o descontrolado. Se for sair, calcule a hora da soneca, leve um lanche gostoso e tudo fica mais leve. Evite ambientes propensos à frustração, como shoppings e lojas de brinquedos. Em vez ficar confinado em ambiente comunitário e comer porcaria, leve numa pracinha, na praia ou num parque, que relaxam e alegrem a criança.

Dois grandes segredos: ofereça mais autonomia — deixe que ela escolha a roupa para sair, o brinquedo do banho, que participe das tarefas domésticas. E abuse da brincadeira e da fantasia, linguagens essenciais da infância. A criança é atraída para elas, mesmo numa crise de mau humor ou irritabilidade. O riso alivia o estresse e desarma a raiva e o medo. Ela estará mais aberta para aprender e colaborar.

Numa próxima coluna discutiremos formas de atuar no momento da crise.



Como ter um relacionamento mais saudável com o seu celular

Desconectar-se totalmente é quase impossível, mas aqui vai um guia realista para usar sua tecnologia de uma maneira que atenda a você

ERIC ATHIAS
Do New York Times

Há alguns anos, uma funcionária do Google enviou um e-mail a milhares de seus colegas de trabalho sugerindo: "E se, durante seis semanas seguidas, você passasse uma noite por semana sem tecnologia?"

O e-mail era de Laura Mae Martin, consultora executiva de produtividade do Google, função que, entre outras coisas, foi criada para ajudar os funcionários a promover relacionamentos mais saudáveis com seus dispositi-

vos eletrônicos. Depois de enviar a mensagem, Martin recebeu diversas respostas de colegas de trabalho ansiosos por uma pausa em alguns dos produtos que ajudaram a construir. Desde então, milhares de funcionários participaram do anual No-Tech Tuesday Night Challenge (Desafio da Terça-Feira Sem Tecnologia).

O problema que ela estava tentando resolver não é exclusivo dos funcionários do Google. Uma pesquisa descobriu que a maioria dos americanos admite passar muito tempo no telefone.

Mas soluções dramáticas — desintoxicação digital, troca por um aparelho de qualidade inferior ou saída completa das redes sociais — podem parecer impraticáveis. É possível ter uma relação saudável com a tecnologia e ao mesmo tempo utilizá-la diariamente? Felizmente, de acordo com os especialistas, a resposta é sim.

Comece com uma pergunta simples

Você tem aquela vontade de pegar o telefone sem perceber? E então, antes que se dê conta, você está há uma hora mexendo em uma rede social?

Se deseja coexistir pacificamente com a tecnologia, precisa controlar esses impulsos. Comece percebendo quando você sente vontade de pegar o telefone ou abrir a rede social no navegador, recomenda Richard J. Davidson, diretor do Centro para Mentes Saudáveis da Universidade de Wisconsin-Madison.

Ao se tornar consciente do que está prestes a fazer, você interrompe um comportamento automático e desperta a parte do seu cérebro que governa o autocontrole. Ter consciência de suas ações pode ajudá-lo a controlar os maus hábitos, segundo um ar-

tigo publicado em 2020 na revista científica da Association for Psychological Science.

— Quando você perceber a vontade, simplesmente faça a seguinte pergunta: "Eu realmente preciso fazer isso agora?" — aconselha Davidson.

Fazer essa pergunta pode te ajudar a fazer uma pausa, refletir e resistir à tentação de olhar o seu dispositivo. Às vezes você pode decidir passar algum tempo no celular, mas estar consciente de seus impulsos ajuda a ter controle dos seus hábitos.

Esquema do lado 'móvel' do aparelho

Anna Lembke, professora de Psiquiatria na Escola de Medicina da Universidade de Stanford, afirma que um dos maiores problemas com smartphones é, por exemplo, a possibilidade de "enviar mensagens de texto enquanto corre para pegar um ônibus". Usar nossos dispositivos enquanto estamos em movimento — caminhando de uma reunião para outra, levando o filho para a escola ou pegando um ônibus — nos impede de estar mais envolvidos em nossas vidas, afirma.

— Estamos perdendo uma riqueza de informações es-

Um tempo. Será que ele te controla ou você o controla? Aprenda a aproveitar um pouco mais o mundo real.

Controle o ambiente

Não confie apenas na sua força de vontade para manter o seu tempo de tela baixo, orienta James A. Roberts, especialista em comportamento do consumidor da Universidade de Baylor, no Texas. Em vez disso, ajuste o ambiente ao seu redor.

Estas são algumas coisas que você pode tentar:

Tenha um relógio despertador

Um alarme de telefone força você a pegar seu dispositivo ao acordar, tornando muito fácil começar a ler e-mails e alertas. Mas um despertador independente permite que você deixe seu telefone intacto até decidir que é hora de começar.

Nomeie um parceiro: peça um membro da família ou amigo para lembrá-lo de desligar o dispositivo quando estiver usando-o por muito tempo, quando alguém estiver tentando conversar com você ou em outros momentos em que ele estiver atrapalhando a vida no mundo off-line.

Exclua as mídias sociais do celular: Para gerenciar o uso das redes sociais sem abandoná-las totalmente, é necessário torná-las menos acessíveis. Uma dica é excluí-las do telefone, mas mantê-las no computador.