

BIRRA: COMO LIDAR COM ELA?

O que fazer diante da birra que provoca os mais diversos sentimentos?

Quem nunca vivenciou ou presenciou uma criança fazendo birra?

Difícil encontrar pessoas que passaram imunes a essa situação no supermercado, em lojas de brinquedos e roupas, na rua ou na escola. Tanto que é um dos assuntos que mais rendem perguntas dos pais, familiares, professores e toda equipe escolar.

Mas o que fazer diante da birra que provoca os mais diversos sentimentos, de vergonha à raiva?

A birra é um comportamento intrínseco ao desenvolvimento infantil, faz parte do amadurecimento afetivo e biológico da criança e é, muitas vezes, sua forma de comunicação com o adulto. Alguns fatores, como o cansaço, frustração, ciúmes ou situação de estresse na família podem favorecer os rompantes de raiva pela criança.

O primeiro ponto a considerarmos nessa idade, entre 2 e 4 anos, é que uma birra, muito menos do que uma afronta ou desobediência, representa uma necessidade que a criança tem de comunicar algo sem saber qual a melhor forma de fazê-lo.

Pensando dessa forma, podemos nos esforçar por mudar alguns sentimentos que surgem em nós diante de uma birra. Por exemplo, em vez de nos irritarmos com essa atitude, podemos canalizar nossos esforços em busca de uma compreensão sobre os motivos que levaram a criança a ter tal comportamento e quais soluções poderíamos encontrar para ajudar-lhe a solucioná-los.

Quando a birra ocorre e evolui, o comportamento inadequado da criança tende a se intensificar e seu controle fica difícil de ser alcançado. Isso porque, nesta situação, o cérebro da criança está sobrecarregado com excesso de estímulos desconexos, então acontece uma espécie de pane na qual a criança não consegue ter controle de seus comportamentos ou sentimentos.

Neste momento, a comunicação corpo e mente entra em colapso, fazendo com que a criança descarregue energia de forma desorganizada e, por vezes, agressiva. É uma reação física de estresse.

Este comportamento é normalmente direcionado a alguém que não satisfaz os desejos da criança. Inconscientemente, ela deposita nesse alguém toda a culpa por seu incômodo, imaginando que ele poderia ter evitado tudo aquilo se quisesse. Será que em alguns momentos isso acontece com nós adultos também?

FASE DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL TEM CARACTERÍSTICAS QUE FAVORECEM A BIRRA

Os pequenos precisam aprender a lidar com essa questão, mas isso leva tempo. Existem algumas características inerentes a esta fase do desenvolvimento infantil que favorecem este tipo de comportamento:

1.INTOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO

A criança pequena ainda não está pronta para tolerar a não satisfação de seus desejos. Ela vai aprendendo isso aos poucos e de acordo com o seu crescimento e com as frustrações que vai vivenciando.

2.EGOCENTRISMO

O pensamento da criança é ainda mágico e egocêntrico, ela acredita que todas as pessoas pensam como ela e que todo o mundo gira em torno si, ela é o centro do mundo. Quanto menor a criança, mais ela tende a achar que os adultos são pessoas “todo-poderosas”, capazes de propiciar-lhe tudo o que deseja imediatamente.

3.LINGUAGEM

A linguagem oral e simbólica ainda está em desenvolvimento. A criança não sabe nomear suas sensações, sentimentos e emoções, o que poderia ajudá-la a diminuir a sua angústia.

4.RECURSOS CORPORAIS

A criança usa o corpo para expressar as suas emoções, sendo esse uma válvula de escape e seu principal meio de nos comunicar aquilo que ela está sentindo.

5.AUTOCONSCIÊNCIA

Por volta dos dois anos de idade, a criança começa a se perceber no mundo como um ser único, separado e diferenciado da mãe e dos outros. Percebe também que pode exercer certo controle no ambiente através do uso do “não”, no qual ela coloca a sua opinião negando o que o adulto pede para ela fazer. Ela demonstra muito prazer nesta descoberta e desejará exercer plenamente seu novo poder, sentindo grande prazer no exercício da oposição.

Muitas vezes, ficamos confusos na hora de agir diante de uma situação de birra, mas precisamos estar atentos, pois, dependendo da atitude escolhida, podemos reforçar este comportamento em vez de enfraquecê-lo.

Constantemente os adultos que circundam a criança usam o não de forma corriqueira no intuito de educá-la e protegê-la.

Porém, como ela ainda tem dificuldade em aceitar o não e é impedida muitas vezes de fazer aquilo que deseja, isso gera frequentes frustrações causando um estresse em seu funcionamento interno. E é aí que acontecem as explosões de raiva. Conscientes da crescente necessidade de autonomia e independência da criança, precisamos estar preparados para ensinar-lhe limites, mas sem tolher sua capacidade de iniciativa e expressão.

Podemos também enxergar as birras como uma oportunidade de educação emocional adotando a postura de ensinar a criança sobre seus sentimentos e lhe emprestar ferramentas para lidar com isso. Entender e nomear os sentimentos da criança é uma estratégia muito eficaz nestes momentos, pois, ao explicarmos o que ela está sentindo, contribuímos para a diminuição da sua angústia e descontrole e favorecemos seu amadurecimento afetivo. Aqui não podemos nos esquecer do respeito necessário a todos os tipos de emoção, sem taxar qualquer uma delas como erradas.

Conforme mostramos a estes pequenos que aceitamos suas emoções, mas que gostaríamos de ensinar-lhes melhores maneiras de expressá-las, eles passam a sentir-se respeitados e acolhidos e, naturalmente, abrem-se para novas possibilidades de comportamento.

Quando se deparar com a birra comece, antes de tudo, utilizando a empatia, coloque-se no lugar da criança. Observe se algo mudou na sua rotina, tente identificar se algo aconteceu antes ou se a criança está vivenciando algum drama dentro de casa (mudanças, nascimento de irmãos, separação dos pais e etc.). Busque primeiro compreendê-la para depois agir!

Reagir com raiva, chantagear, ameaçar, bloquear o sentimento ou até mesmo ceder à birra não são atitudes que resolvem o problema, mas, sim, em médio prazo, agravam-no. Portanto, esteja atento ao seu estado emocional e busque atuar preventivamente.

A birra clássica começa muito antes dos berros e do choro da criança. Quando os primeiros sinais surgirem, eis aí a melhor hora de agir. E, quando a birra está em seu ápice, a criança certamente precisará de uma contenção afetiva e respeitosa.