

Crises de birra



PEDIATRIC CARE • SUPPORTING • PARENTING
A Program of ZERO TO THREE

As crises de birra são normais e comuns durante os primeiros anos da infância. Elas geralmente começam quando a criança pequena adquire novas habilidades e mais independência. Algumas crianças têm muitas crises de birra, enquanto outras têm menos. Essas crises podem ser leves ou intensas. De qualquer forma, elas são esperadas nessa fase!

As crianças têm crises de birra quando estão frustradas. Isso também pode acontecer quando estão com fome, cansadas ou começando a ficar doentes. As crises de birra mostram que a criança perdeu o controle emocional e precisa de ajuda. Ela ainda não consegue impedir a si mesma de agir impulsivamente de acordo com seus desejos e sentimentos. A parte do cérebro responsável por regular emoções e comportamentos ainda não está bem desenvolvida.



ALGUMAS DICAS ANTES DA CRIANÇA PERDER O CONTROLE

- **Decida quais comportamentos realmente importam.** Às vezes, é possível evitar a disputa de poder que pode levar a uma crise de birra. Tenha clareza sobre o que é realmente importante e sobre os momentos em que você pode ser mais flexível. Por exemplo, será que é um problema tão grande se a roupa não combinar, caso a criança queira escolher a própria camiseta?
- **Faça um "trabalho de investigação" sobre o comportamento.** Às vezes, entender a necessidade da criança e mudar alguns comportamentos *seus* pode ajudar bastante. A criança costuma lidar melhor com o supermercado depois de tirar uma soneca? Quando possível, faça ajustes na rotina e nos horários.
- **Avise com antecedência quando uma atividade estiver terminando.** Diga: "Quando terminarmos este livro, vamos embora". Esse aviso prévio funciona algumas vezes, mas nem sempre.
- **Tente distrair ou redirecionar a atenção.** Se a criança estiver muito focada em algo que quer ou presa a uma emoção intensa, tente mudar a atividade ou o ambiente. Cante uma música engraçada. Deixe-a brincar com água.
- **Ofereça opções.** Pergunte: "Você quer o copo azul ou o vermelho?". Mas evite fazer perguntas quando não houver escolha. Por exemplo, na hora de dormir, não pergunte: "Você quer ir para a cama?".
- **Ofereça maneiras aceitáveis de extravasar a raiva.** Experimente rasgar papel, bater os pés no chão, empurrar a parede ou socar um travesseiro.

- **Estabeleça limites com o mínimo possível de emoção e palavras.** Quanto mais objetiva for sua postura, melhor. Fale com voz baixa e tranquila. Preste atenção às mensagens não verbais que você transmite por meio da expressão facial, da linguagem corporal e do tom de voz.
- **Seja claro sobre o que você quer que a criança faça.** Em vez de dizer para a criança parar um comportamento, diga qual comportamento você espera dela. Por exemplo: "Mantenha os pés no chão", em vez de "Pare de chutar".

QUANDO A CRIANÇA PERDE O CONTROLE E VOCÊ QUER AJUDÁ-LA A SE ACALMAR

- **Permaneça calmo e estável.** Se você tiver uma reação muito intensa, como levantar de repente ou gritar, a criança provavelmente ficará ainda mais agitada. Ignore a crise de birra. Porém, não ignore a criança. Permaneça por perto, "compartilhe sua calma" e garanta que ela não se machuque.
- **Poupe suas palavras.** Depois que a criança já entrou em uma crise de birra, não tente explicar ou argumentar. Ela não consegue realmente compreender o que você está dizendo naquele momento, e isso provavelmente fará a crise durar mais.
- **Valide os sentimentos da criança enquanto mantém o limite.** Os sentimentos da criança não são o problema. O problema pode ser a *forma* como esses sentimentos são expressos, como bater quando está com raiva. Nomeie os sentimentos. Diga: "Estou vendo que você está chateada". Depois, estabeleça limites para o *comportamento*. Segure gentilmente a mão da criança para impedir que ela bata em alguém. Diga: "Eu não vou deixar você bater". Isso pode ser feito com calma, sem julgamentos ou vergonha.
- **Ofereça um lugar seguro para ela ficar chateada.** Crie um "cantinho aconchegante" com almofadas, onde ela possa se sentir segura e se acalmar. Algumas crianças perdem o controle a ponto de bater a cabeça em algo e precisam de ajuda para permanecer em segurança. Continue supervisionando e permaneça ao lado dela, se você estiver calmo e isso estiver ajudando.
- **Tente redirecionar a criança novamente.** Depois da crise de birra, a criança ainda estará tentando se acalmar. Ofereça uma atividade relaxante, como amassar massinha. Façam uma caminhada, cantem uma música favorita ou leiam uma história juntos.
- **Esteja preparado para se reconectar depois.** Mesmo que você esteja irritado ou abalado após uma crise de birra, a criança pode precisar de acolhimento e segurança. Isso não significa "recompensar" um comportamento inadequado. Significa ajudar a criança a se sentir segura para que ela aprenda a se acalmar.

Crianças que ainda não conseguem regular as próprias emoções precisam de muito exemplo, orientação e apoio. Também precisam de muita paciência. Com o tempo e com o seu suporte, elas aprendem a se acalmar e a se autorregular. Embora as crises de birra nunca sejam agradáveis, tente enxergá-las como oportunidades para a criança aprender sobre regras e limites, sentimentos e autorregulação. Todas essas são habilidades essenciais para a vida. Ainda assim, esses momentos podem ser difíceis para todos. Peça apoio ao seu Especialista HealthySteps se você estiver frustrado ou sem saber o que fazer.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

