

Dicas para desarmar a birra

Divulgação



Entender o que acontece no cérebro de uma criança ajuda a lidar com o descontrole

DA REDAÇÃO

Quem nunca passou por uma situação de birra, que levante a mão. Momentos de tensão entre pais e filhos acontecem quando menos se espera pelos motivos mais banais até situações em que as crianças se sentem profundamente injustiçadas. Independentemente da razão, as birras são oportunidades para exercer o equilíbrio, a conexão e a lidar com sentimentos novos e repletos de adrenalina.

De acordo com a coordenadora da Educação Infantil do Colégio Marista Pio XII, Cris Starcke, a birra é um comportamento que acontece no momento de conflito. “Para crianças pequenas em pleno desenvolvimento da oralidade, é uma forma de comunicação, de dizer que têm vontade própria, que quer brincar em vez de tomar banho, que quer comprar brinquedos todas as vezes que vai ao shopping, entre outros”. Starcke pontua também, que na verdade, a birra é uma tentativa de manipulação, pois quando ocorre em lugares públicos, os pais se desesperam e se sentem envergonhados cedendo às exigências das crianças.

Ao mesmo tempo, podemos considerar um pedido de ajuda por não saberem lidar com a frustração e a exigência do limite. “Na escola, trabalhamos temas como emoções e sentimentos para auxiliar as crianças a se auto conhecer e desenvolver a habilidade de entendimento do significado para verbalizar o que

e como se sentem”, explica a coordenadora. Tristeza, medo, dor e raiva podem ser constantemente confundidos pelas crianças.

Sabemos que é na primeira infância que compreende a faixa de 0 a 6 anos, que ocorre o desenvolvimento de estruturas e circuitos cerebrais em cada experiência vivida, o que significa que nem todas as emoções sentidas são equilibradas ou ponderadas, pois a criança está aprendendo a lidar com tudo isso e o apoio e condução dos pais é essencial.

Então, um ‘não’ ou um conflito entre o que é desejado e o que é obtido pode gerar uma verdadeira guerra de choro e gritos. “Manter a calma nessas horas é um desafio, mas é também um aprendizado para os pais. Eles são os adultos responsáveis que devem controlar a situação e não embarcar no mesmo ritmo da criança”, explica.

Confira algumas dicas para contornar situações de birra com seu filho, ou até mesmo combinar diferentes estratégias para entender o que funciona na sua casa ou fora dela:

- Garanta que a criança está em segurança e não corre o risco de cair ou usar objetos que a machuquem de alguma forma. Aí, procure respirar e regular as próprias emoções para poder controlar a situação e não ser dominado por ela.
- Abaixar-se na altura da criança, olhando-a no olho, mostrando que está acessível e que será possível ouvi-la com aten-

ção.

- Esse não é o momento para conversas ou discursos. Aproximar-se, demonstrando calma e controle, ajuda a acalmar a criança. Segure na sua mão com delicadeza, com expressões simpáticas e, se possível, a abraça.

- Não grite e não bata. Pode ser difícil manter a calma, mas o adulto é o modelo e deve ser a parte madura dessa relação. Outro desequilibrado e nervoso vai só piorar a situação e violência gera violência.

- Use comandos simples e diretos como: respire fundo, conte até 10 e segure na minha mão. Para crianças pequenas, mudar o cenário e o assunto funciona bem. Convide a criança para ir até o outro cômodo ou para o jardim e puxe um assunto que a interesse.

- Quando a situação se acalmar, é importante conversar sobre o que aconteceu e perguntar quais os sentimentos que vieram à tona durante a birra, nomeando as emoções e suas motivações.

- Faça combinados antes de situações que podem gerar birra. E o mais importante, cumpra sua palavra. Explique que é preciso comer a refeição ou não comprar nada no mercado ou shopping neste momento, por exemplo. Se mesmo assim houver birra, é preciso que a criança sinta que existe uma consequência para essa atitude, como foi combinado antes.

Para o escritor e psiquiatra Augusto Cury, “Inteligência Emocional é alicerce e a gestão da emoção é edifício”, portanto, é um exercício de equilíbrio, educação e disciplina, mas muito importante para a convivência em sociedade, bem como na formação de valores como o espírito de família baseado no respeito, no diálogo, aconchego e proximidade, conclui a coordenadora.

Loterias

MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2468

22 35 41 42 53 57

QUINA

Acumulou - Concurso 5820

26 31 36 71 72

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2354

09 25 37 42 46 50

11 18 20 23 26 48

TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1768

05 09 20 38 52 54 61

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2295

02 05 06 24 26 33 35

47 50 58 66 68 71 81

82 84 86 91 93 95

FELIZ ANIVERSÁRIO

DIA 6

ADRIANA MARIA REGATIERI
DURVALINO TROIANO
JOVITA ROSA ALMEIDA BRITO
KAMILA SOUZA ARIGA
LAURA PELEGRINELLI
MELINA PEREIRA JORGE
PEDRO REGATIERI JUNIOR
SIMONE PATRICIA CESTI
WALDEMAR FERNANDES

DATAS COMEMORATIVAS

Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida