

## Como lidar com “nãos” e “birras”



1. A birra, o “não”, especialmente entre 2 e 4 anos, é um exercício para testar os limites e a interação com os pais – e faz parte do desenvolvimento infantil
2. O adulto pode ajudar a criança a regular suas emoções, seu comportamento, estabelecendo limites
3. É importante saber se esse comportamento acontece sempre ou em alguns momentos e o que motivou a criança a agir assim
4. O adulto pode prevenir comportamentos negativos, valorizando os comportamentos positivos da criança
5. É necessário que o adulto reconheça e valorize as ações da criança, convidando-a a realizar tarefas e atividades juntos
6. É importante observar a saúde emocional dos pais e das relações familiares, porque a criança é um reflexo de tudo isso

## Cuidar de quem cuida

- 1.** O adulto cuidador também precisa ser protegido e apoiado, precisa ter alternância entre cuidadores para que se possa, de certa maneira, fortalecer a rede de cuidados da criança
- 2.** O brincar faz bem para a criança, mas também faz bem para o adulto. Brincar com os filhos ajuda os adultos a saírem das tensões
- 3.** O adulto não tem que estar o tempo inteiro pronto para cuidar. Às vezes, a criança cuida do bem-estar do adulto, por meio da brincadeira, do abraço, do sorriso, da gracinha que ela faz
- 4.** Pais e cuidadores precisam ter uma boa rede de apoio para se “esvaziarem”, vivenciando momentos de prazer que os fortaleçam para educar seus filhos

## Sintomas do comportamento infantil



- 1.** As crianças ainda não sabem se expressar claramente, por isso seus canais de expressão, muitas vezes, são sintomas físicos que revelam uma angústia emocional (dor de cabeça, de barriga, prisão de ventre, cansaço etc.)
- 2.** Diante de uma situação muito difícil, a criança pode “regredir”: ter de usar fralda de novo, acordar de madrugada, ir para a cama dos pais, não querer comer, comer demais
- 3.** Bagunça, birra, “grude”, chateação, solicitação constante, insônia, dificuldade de dormir, hiperatividade, agressividade, rebeldia são os sintomas comportamentais que expressam o medo, a angústia

## Como lidar com os sintomas comportamentais

- 1.** A criança não tem maturidade para lidar com suas emoções e, por isso, pode “explodir” por qualquer coisa
- 2.** O adulto deve acolher os sentimentos da criança, mostrando a ela que se importa com eles
- 3.** A criança tem o direito de sentir raiva. Cabe ao adulto ajudá-la a lidar com este e outros sentimentos
- 4.** Abraçar a criança e conversar com ela para ajudá-la a dar nome aos sentimentos é uma estratégia afetiva eficiente
- 5.** Faz parte do desenvolvimento da criança dizer “não” várias vezes. Explicar o porquê das coisas pode ajudá-la a aprender a escutar, conversar e argumentar



- 6.** O brincar, especialmente ao ar livre, traz ótimos benefícios para a criança e favorece seu comportamento, tornando-a mais bem-humorada e feliz. Também facilita o diálogo com ela
- 7.** Na hora da birra, do caos, quando o adulto acaba perdendo a paciência, vale a pena ir a outro lugar, respirar fundo, fechar os olhos por um minuto, chorar se sentir vontade. Depois, ir ao encontro do filho, da filha, abraçar, pedir desculpas e dizer que está difícil para ele também
- 8.** Pedir desculpas não tira a autoridade dos pais, ao contrário, eles recebem o amor em troca, que restaura e ajuda a colocar tudo novamente no lugar, depois da turbulência
- 9.** O medo, quando é compartilhado, é um sentimento que aproxima pais e filhos
- 10.** Quando o adulto rotula seu filho, filha – ele é danado, ela é preguiçosa –, deixa de escutar a criança, perde a curiosidade para entender como ela é, o que acontece com ela naquele momento

## As relações e a agressividade da criança

- 1.** Briga entre irmãos é comum, mas não pode virar rotina. No lugar de procurar culpados ou acusar um ou outro, é importante conversar: o que aconteceu aqui? O que você poderia ter feito para que a sua irmã não ficasse tão chateada? O que você poderia fazer para que seu irmão não quisesse te bater? Será que é legal bater?
- 2.** Nessa situação, por meio do diálogo, as crianças podem desenvolver habilidades, como a capacidade de cooperação e de negociação, entendendo que se criaram o problema precisam resolvê-lo juntas
- 3.** A relação entre irmãos é um “laboratório” dentro da família e os pais têm um papel muito importante nesse relacionamento
- 4.** Os pais não devem exigir que o filho mais velho seja o exemplo de comportamento, porque essa postura provoca raiva e retira desse filho ou filha o direito de ser e agir como criança



**5.** Uma criança de 2, 3 anos pode demonstrar agressividade instrumental – a disputa por um objeto, um brinquedo –, que faz parte de seu desenvolvimento. Os adultos têm o papel de ensinar a criança a compartilhar, a ser cooperativa, a dividir, alternar sua vez



**6.** Por meio do diálogo, especialmente com crianças de 4 a 6 anos, o adulto pode ajudar os filhos a refletirem sobre como seu comportamento afeta o bem-estar do outro



## Quando a agitação é excessiva

- 1.** A capacidade de atenção da criança varia de acordo com sua idade. Quanto menor, menos capacidade de permanecer em uma atividade única durante muito tempo
- 2.** O adulto precisa oferecer à criança atividades que sejam interessantes e adequadas para a idade dela
- 3.** Na natureza, a criança fica muito tempo entretida, porque se sente estimulada e curiosa, brincando sozinha, sempre com a supervisão dos adultos
- 4.** Criar brinquedos e inventar brincadeiras com objetos de casa favorecem a criatividade da criança, que ficará mais tempo concentrada
- 5.** Muita agitação pode significar que a criança está angustiada, especialmente se esse comportamento estiver relacionado à motricidade fina, manual – mexer e manipular objetos



## Educar sem violência

- 1.** A ciência já mostrou que a violência não corrige o comportamento. Ela resolve a questão naquela hora, porque a criança cede por medo. Depois, ela tende a repetir o que fez, porque não entendeu o que há de errado no que fez
- 2.** Não se pune o mau comportamento. É preciso discipliná-lo, valorizando os comportamentos bons e positivos. Quando a criança assume um comportamento inadequado, que precisa de uma correção, é preciso que ele traga uma consequência
- 3.** Se o adulto sente que está muito descontrolado, à beira de bater no filho, filha, é melhor sair de cena e resolver a questão quando estiver mais calmo
- 4.** Alguns adultos que apanharam dos pais dizem não se importar com isso, porque sobreviveram, tendendo também a bater nos seus filhos. Pessoas assim possuem questões e problemas não resolvidos, frutos dessa violência na infância



**5.** Muitas crianças se comportam inadequadamente porque estão com algum problema. Usar a violência para puni-las é fazer a criança sofrer porque ela tem um problema

**6.** A disciplina ajuda a resolver o problema e pode ser aplicada por meio do diálogo, da escuta e da reflexão dos adultos com as crianças

**7.** Castigar a criança que bateu no irmão, proibindo-a de ver televisão, é criar um outro problema para os pais. A criança punida não vai entender o que esse castigo tem a ver com o que ela fez

**8.** Conversar com a criança e pedir que ela vá para o quarto, enquanto a irmã permanece com os pais, gera uma consequência. A criança percebe que perdeu a oportunidade de estar com os demais porque brigou com a irmã