

1. ROTINAS

Mantenha rotinas consistentes, quando a criança sabe o que vem a seguir, é menos provável que resista;

2. REGRAS

Estabeleça regras simples e claras, se a criança souber o que não pode fazer, resistirá menos;

3. ATENÇÃO

Dê atenção à criança quando se porta bem. Utilize o reforço positivo: "Muito bem! Vieste para o banho quando te pedi". Assim temos tempo para brincar um pouco na banheira;

4. ANTECIPAR DIFICULDADES

Tenha a casa "à prova da criança", com poucas "tentações", para que os pais não estejam sempre a contrariar a criança.



Projeto: *“Desenvolver a Capacidade de Controlar as Birras”*



Explique sempre a razão do “NÃO”

7 Etapas para Lidar com as Birras!

1. É preciso Tempo

A criança precisa do conforto com o adulto para conhecer os seus limites e saber lidar com a frustração de não ter tudo aquilo que quer.

2. É preciso fazer uma seleção das birras

A criança deve poder ganhar pequenas batalhas, como por exemplo, escolher o livro que os pais lhe vão ler antes de ir para a cama ou comer uma banana em vês de morangos.



3. Explicar sempre a razão do não

É importantíssimo, mas sem apelar aos seus sentimentos. Nunca usar frases como "olha que a mãe fica triste", irrita a criança e dá-lhe mais espaço para aumentar a birra. É importante clarificar o porquê racional de não poder satisfazer os seus desejos.

4. Não ceder a meio de uma birra

Se os pais concluem que não devem fazer a vontade, não devem desistir, mas nunca confundir rigidez com agressividade. Os educadores/pais, podem até concluir mais tarde que deviam ter cedido, mas têm a possibilidade de o fazer numa próxima ocasião. Alterar as regras a meio da birra provoca uma grande ambivalência e dificulta a criança na apreensão das regras.

5.º Consolar a criança

É igualmente importante demonstrar à criança que pode chorar, queixar-se e procurar consolo no seu colo.

6.º Valorizar a Criança

Quando os ânimos acalmarem (passar a birra), a criança deve ser valorizada por ter conseguido acalmar-se sem o seu desejo ter sido satisfeito.

7.º Pais e educadores devem estar de acordo

É fundamental que os pais e educadores estejam de acordo. Nunca devem entrar em desacordo em frente da criança.

Importante:

Em situações extremas, em que os pais já não conseguem controlar as birras, procurar apoio profissional.