



NÃO SEI MAIS O QUE FAZER! MEU FILHO NÃO TEM JEITO!

SERÁ? COMO LIDAR COM O GRANDE PESADELO DOS PAIS, A
BIRRA?!

Josiane Andregatti
Psicóloga infantojuvenil
CRP 06/91334

WWW.JOSIANEANDREGHETTI.COM
@JOSIANDREGHETTI_PSIINFANTIL
(11) 96625-2011
JAGUARIÚNA/SP

Quem sou eu

Sou esposa do Caio, mãe da Alice de 4 anos, mãe dos peludos Joaquim e Francisco, madrasta de dois adolescentes de 16 anos, psicóloga há mais de 12 anos, mestre em Psicologia Clínica e especialista em crianças e adolescentes. Atuo em consultório particular, totalmente voltado e adaptado para o público infantojuvenil, na cidade de Jaguariúna.

Antes de ser mãe e antes de trabalhar com crianças, falei algumas vezes que minha filha jamais faria tal coisa ou eu jamais deixaria tal coisa, mas quando a maternidade acontece, a "coisa muda de figura", não é mesmo? Já cometi alguns erros como mãe e a maternidade tem dessas, vamos aprendendo na prática e tudo bem!! Quando a criança nasce, nasce uma mãe e um pai e, assim como nossos filhos vão aprendendo sobre o mundo, nós vamos aprendendo sobre eles e jamais seremos perfeitos, mesmo que busquemos essa perfeição. Esse é o primeiro de alguns e-books que pretendo fazer sobre os principais assuntos que, em algum momento, se tornam uma preocupação para os pais. Espero que gostem!



@joandreggetti_psiinfantil
www.josianeandreggetti.com
contato@josianeandreggetti.com
(11) 96625-2011
Jaguariúna/SP

BIRRAS

Que atire a primeira pedra o pai ou a mãe que nunca passou por um episódio de birra em público, sentiu aquela vergonha e ficou sem saber o que fazer! Pois é, o que eu tenho para dizer pra vocês, logo de início, é que isso acontece nas “melhores famílias”! Acho que isso já conforta um pouco, porque muitas vezes nos sentimos os piores pais do mundo quando nossos filhos se comportam mal.

Mas, fiquem sabendo que aquelas pessoas que lançam aqueles olhares julgadores e condenadores, já passaram por isso e estão ou com problema de memória ou apenas sofrem de um mal que assola cada vez mais a humanidade, falta de empatia e solidariedade com o próximo.

Então, antes de começarmos, quero dar um pequeno conselho, ainda que digam que se conselho fosse bom, seria vendido, né? Mas vamos lá, não se deixem levar pelos julgamentos de pessoas que nos olham com aquele famoso olhar que simplesmente não agrega nada!!!! Essas pessoas não nos conhecem, não conhecem nossa vida, não conhecem como educamos nossos filhos, não sabem como está sendo nosso dia, nossa semana, enfim, simplesmente não vale a pena!





Dito isso, vamos começar! Porque as crianças fazem birra? Todas as crianças fazem ou é só o seu filho? Sim, todas fazem! Se alguém disser que seu filho NUNCA fez birra na vida, de duas uma, ou não lembra mais ou, sinto dizer, seu filho ainda vai fazer, uminha que seja! Dependendo da idade, a criança ainda não desenvolveu um repertório adequado de como se comportar em situações de frustração, cansaço, medo, fome etc. e a única forma que encontra de “comunicar” sua insatisfação e de conseguir o que quer é através desses comportamentos de birra, por isso gritam, se jogam no chão, se debatem, tudo para chamar nossa atenção, e é aí que, em lugares públicos, temos vontade de “sumir do mapa”, não é?

As birras são mais comuns até os 4 anos de idade, que é a fase em que a criança ainda está aprendendo a se comunicar, adquirindo uma linguagem mais completa e eficaz, aumentando seu repertório verbal.

A birra acontece, geralmente, quando a criança é contrariada, quando quer algo e não lhe é dado, por exemplo, e esses comportamentos que chamamos de birra, são a forma que elas encontram de lidar com a frustração e uma forma de, quem sabe, terem seus desejos satisfeitos. Meu filho faz isso porque quer me irritar?

Quer me fazer passar vergonha? Não! Essa não é a razão da birra, não é isso que seu filho quer, ele não quer testar os seus limites, apesar de parecer.





A birra também passa a ser mais frequente na fase em que a criança está se tornando um ser independente. Antes ela era obediente, não questionava nada, agora passa a querer experimentar as coisas por si só. Isso não é uma forma de nos deixar furiosos de propósito, ela não está racionalmente querendo nos irritar, ela está se tornando menos dependente e isso não é ruim. É preciso calma e orientação.

Apesar desse passo para a independência, elas ainda não têm maturidade para lidar com tantos estímulos e, para saber responder corretamente a todas as situações que lhe são impostas, muitas vezes, essas são seguidas de birras, teimosias e desobediências.





E já que eles ainda não sabem se comportar adequadamente frente às frustrações, quem deve ensinar? Sim, somos nós, os pais! As birras vão diminuindo com o passar do tempo, mas, caso a criança aprenda que consegue tudo o que quer fazendo birra, sinto dizer que elas não sumirão e ainda colaborarão para a formação de um adulto mimado e com o grave problema, que anda cada vez mais comum nas novas gerações, a intolerância a frustrações.

Por que grave? Porque a vida de adulto é cheia de frustrações e saber lidar com elas é algo que se aprende desde pequenininho. Se a criança é ensinada que ela tem direitos, mas também tem deveres, ela vai levar isso pra vida adulta mas, na mesma linha, se tiver absolutamente tudo o que quiser, não importando como se comporte, também é assim que vai lidar com as situações da vida adulta.

Bom, antes de se desesperar e achar que não tem mais jeito e que seu filho quer apenas testar seus limites, é preciso procurar entender mais profundamente o motivo da tal birra e descartar algumas hipóteses.

Se a criança é muito pequena, vale a pena investigar se a birra não está diretamente relacionada com algo fisiológico, que ainda é difícil de a criança lidar e controlar, como sono, fome, sede ou alguma dor (dependendo da idade, elas sequer sabem nos dizer que estão com dor e onde é a dor). Se seu filho já é maiorzinho e está na escola, é bom procurar saber se está tudo bem por lá, se ele não anda isolado, com dificuldades escolares ou sofrendo algum tipo de bullying. Nesses casos acima, fome, dor, sono ou bullying, por exemplo, de nada adiantarão as dicas desse e-book, não se trata de birra, como dizem, “são outros quinhentos”.



Por inúmeros motivos, alguns pais simplesmente não sabem o que fazer em casos de birra, seja por seu histórico familiar, sua relação com seus pais quando era criança, sua vida corrida, ou até mesmo pelo fato de serem pais de primeira viagem e nunca terem lidado com situação parecida. Pior ainda quando a birra acontece num lugar público, como no shopping, por exemplo, ou numa festa de família, perto daquela tia metida a sabichona que sempre tem um palpite do tipo “isso é falta de castigo ou de uns tapas”. Quem não tem essa tia, hein? RS



E qual é a primeira coisa que vem à cabeça dos pais numa situação como essa? “Vou ceder ao que ele quer, assim acabo logo com essa vergonha que estou passando!”. Isso vai acabar sim, com aquela vergonha momentânea, mas justamente por ter cedido naquele momento, o cérebro do seu filho vai aprender que, sempre que quiser algo, poderá se comportar exatamente daquele jeito e terá o que quer. E a birra vai embora? Não!!! Além de ela acontecer várias outras vezes, eles vão ficando mais e mais “especialistas” nas birras e as vergonhas serão mais frequentes.



Outros pais, ao invés de cederem, explodem tanto quanto a criança, e se o dia estiver mais difícil que o normal então, punem a criança por qualquer coisinha que ela faça. Vejam, não estou aqui como psicóloga que “coloca o dedo na cara” e julga as atitudes dos pais, tudo em prol da criança. NÃO! Além de psicóloga, sou mãe de uma menina de 4 anos e vocês acham que ela já não fez birras? Claro que fez! O importante não é ser perfeito, o importante é perceber os erros, tentar corrigir e sempre fazer melhor, em benefício dos nossos filhos e do futuro deles.





O excesso de punição pode ter como consequência, além de outras coisas, tornar o seu filho cada vez mais desafiador. Seu filho precisa te respeitar e não ter medo de você. O medo não ensina nada, só vai deixar seu filho mais inseguro e introspectivo.

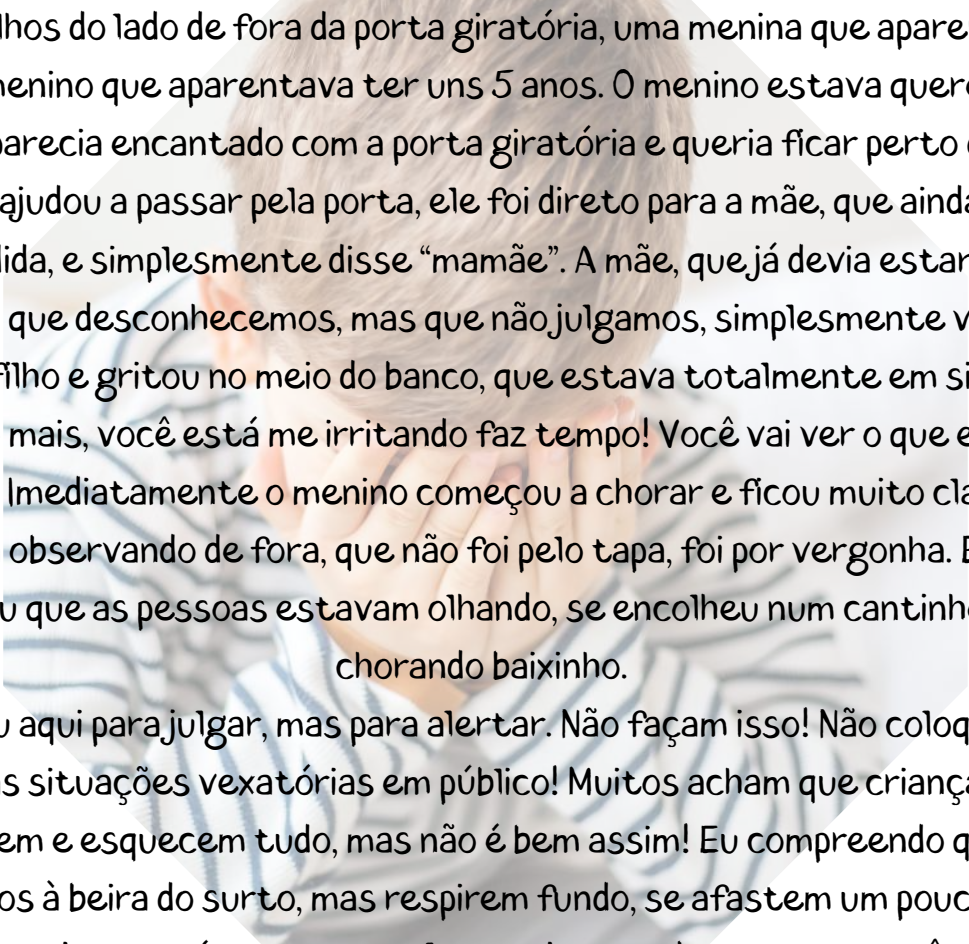
Além dos pais que explodem, temos aqueles que simplesmente ignoram a birra. Isso é bom? Se formos analisar, é melhor do que sempre ceder e do que sempre explodir, mas ignorar e seguir em frente somente não adianta tanto. É importante que a criança aprenda algo com a situação. Não é comum encontrarmos esses pais que tem tamanho controle emocional a ponto de sempre conseguirem ignorar as birras dos filhos, mas é importante ter certo controle.



É muito importante não ceder constantemente às birras do seu filho, fazer isso não colabora para que ele aprenda com a situação, é preciso que ele reflita sobre o ocorrido. Pode acontecer, também, que a sua atenção aos comportamentos inadequados seja reforçadora para a criança, a própria atenção que ela recebe dos pais, faz com que esses comportamentos perdurem, mesmo que a atenção dada seja em forma de gritos e brigas, é uma forma de atenção, por isso são importantes o diálogo e o controle das suas emoções.



Ignore o comportamento por um tempo, tempo suficiente para que você e seu filho se acalmem, tenha paciência, se a criança perceber que não está conseguindo o que quer, a birra pode até aumentar, mas depois ela vai diminuir, porque vai entender que não está tendo ganhos. Como falado acima, não ignore excessivamente a criança, quando a birra cessar, volte a conversar com ela, acolha, converse, ouça, explique. Mas atenção, faça isso de forma clara e objetiva, sempre de acordo com a idade do seu filho, não dê ordens prolixas que deem margem para diversos entendimentos.



Vou contar uma situação que presenciei numa ida ao banco. Estava numa espera absurda e vi uma mãe entrando para resolver algum problema. Ela entrou sozinha, deixou os filhos do lado de fora da porta giratória, uma menina que aparentava uns 9 anos e um menino que aparentava ter uns 5 anos. O menino estava querendo entrar no banco, parecia encantado com a porta giratória e queria ficar perto da mãe. Eis que a irmã o ajudou a passar pela porta, ele foi direto para a mãe, que ainda não estava sendo atendida, e simplesmente disse “mamãe”. A mãe, que já devia estar estressada por motivos que desconhecemos, mas que não julgamos, simplesmente virou, deu um bofete no filho e gritou no meio do banco, que estava totalmente em silêncio, “não te aguento mais, você está me irritando faz tempo! Você vai ver o que eu vou fazer com você!”. Imediatamente o menino começou a chorar e ficou muito claro pra mim, que estava observando de fora, que não foi pelo tapa, foi por vergonha. Ele olhou ao redor, viu que as pessoas estavam olhando, se encolheu num cantinho e ficou chorando baixinho.

Não estou aqui para julgar, mas para alertar. Não façam isso! Não coloquem seus filhos nessas situações vexatórias em público! Muitos acham que crianças pequenas não entendem e esquecem tudo, mas não é bem assim! Eu compreendo que tem dias que estamos à beira do surto, mas respirem fundo, se afastem um pouco, esperem tudo se apaziguar e aí tentem resolver, evitem as broncas astronômicas com plateia, isso só causa vergonha e ressentimento.

Não sou a favor de castigos, sou a favor de “consequências”, ou seja, aquele comportamento errado gerou uma consequência para a criança, como ficar sem ver o desenho favorito, sem ir ao parquinho, sem brincar com o brinquedo que tanto gosta etc.



Essas consequências ajudam a criança entender que ela tem que pensar sobre suas escolhas, porque todo comportamento tem e sempre terá uma consequência. Atenção, de nada adianta uma consequência que não vai mudar nada na vida da criança, tem que ser algo que ela vá sentir falta, por exemplo.



Não preciso nem dizer que as consequências não podem estar ligadas à comida, bebida, banho, não ir à escola ou, principalmente, dizer ao seu filho que você vai embora e nunca mais vai voltar. Além disso, as consequências precisam ser aplicadas imediatamente após a birra para terem efeito. Não espere duas horas, porque a criança nem vai lembrar direito do que fez e porque aquela consequência está sendo dada, opte por uma consequência que você vai conseguir manter. De nada adianta você dizer, por exemplo, que seu filho não vai ao shopping, se você tem que ir e não tem com quem deixá-lo, porque essa consequência não vai ser cumprida e a criança está de olho nisso.





O comportamento adequado também deve gerar consequências, consequências positivas. Não dê valor somente aos comportamentos inadequados, valorize os comportamentos bons dos seus filhos, elogie, diga como está feliz e orgulhosa, isso ajuda a fazer com que ele seja sempre repetido, a criança precisa saber que está fazendo o certo e que todos ficam felizes dessa forma.



RECAPITULANDO:

01

Antecipe as situações...



Converse com seu filho antes de um evento. Por exemplo: “vamos ao shopping fazer tal coisa, ir em tal loja e hoje, infelizmente, não temos tempo ou dinheiro para te levarmos nos brinquedos, portanto, se houver qualquer comportamento inadequado sobre isso, voltaremos pra casa imediatamente.” Lembre-se, isso é só um exemplo, o importante é você conversar antes com seu filho sobre o que vai acontecer, informe se vão demorar ou não, o que ele pode ou não fazer, o que ele pode ou não esperar etc.

02

Reconheça um bom comportamento...



Seguindo a dica acima, é sempre importante conversar com a criança sobre o seu comportamento, independentemente de ter se comportado bem ou não. Caso tenha se comportado bem, elogie, reforce e, caso não, explique o que aconteceu e fale para ela como você esperava que ela tivesse se comportado. Reconhecer um bom comportamento aumenta a probabilidade de acontecer novamente e dá muito mais resultado do que agir através de punições ou críticas.

03

Não ceda...



Importantíssimo não ceder às birras e manter a constância disso, seja firme sempre! Não se sinta culpado por dizer não, coloque na cabeça que o “não” nem sempre é o vilão, o “não” ajuda muito o seu filho, o “não” ajuda a lidar com frustração, o “não” ajuda a não formar crianças mimadas e adultos intolerantes. Se seu filho pedir desculpas e disser que não fará mais, não volte atrás, aceite as desculpas, não fique brava, mas explique que o combinado precisa ser feito e que, da próxima vez, ele pode pensar melhor nas consequências. Não volte atrás nos combinados entre vocês e não prometa o que você não pode cumprir!

04

Ignore os olhares...



Não ceda por vergonha da birra em público. Ninguém sabe o que você passa e ninguém tem o direito de te julgar e, acredite, todo mundo já passou por episódios de birras com seus filhos, se não passou, é porque não tem filho ou porque o filho cresceu e acabou esquecendo os fatos.

05



SIM X NÃO: Equilíbrio...

O não ceder não significa medir forças com seu filho e querer, a todo custo, mostrar quem manda. O não ceder é para ensinar seu filho que a birra não é maneira de pedir algo, é ensinar seus filhos a conseguirem o que querem da forma correta. Se o seu filho está se comportando bem e pede algo que você pode dar, por que não? Vai negar só pra mostrar quem manda? Não precisa disso. A criação dos filhos precisa ser balanceada entre os “nãos” e os “sims”, uma criação baseada em proibições não faz bem à criança tanto quanto não faz a criação baseada em excesso de liberdade. Analise a situação e seja flexível.

06



Dê um tempo para vocês dois...

Quando a birra acontecer, de nada vai adiantar você ter longas conversas com seu filho, espere um pouco, se acalme e deixe ele se acalmar, você pode até falar pra ele (eu mesma falo isso pra minha filha): “Depois que você se acalmar, a gente conversa!” e isso, aqui em casa, ajuda quase de imediato, porque ela percebe que NADA vai acontecer até que fique mais tranquila. Depois disso, é que você vai conversar sobre o acontecido. E digo mais, esse tempo é bom pra gente também, porque muitas vezes nós estamos saturados, até pelo dia estressante, e a gente raramente fica tranquilo e consegue raciocinar quando nosso filho está lá esperneando, então a gente usa esse tempo pra se acalmar e pensar no que vai fazer e falar. Pratique, isso ajuda demais!!!! Conversas mais calmas e respeitadas ajudam a criança a compreender melhor o que você tem a dizer.

07

Dê exemplo...

Exemplo! Eu sei que é um saco quando alguém nos fala “se você falar palavrão, seu filho vai falar também!”, “Se você fizer tal coisa, seu filho vai copiar!”, mas é a mais pura verdade! Nós somos os modelos deles, eles nos amam incondicionalmente e nos admiram, querem ser como nós somos e, por isso, nos imitam! Não costumam dizer “Nossa, tem o gênio do pai!”? Isso não é gênio, isso é comportamento, e comportamento é aprendido! O que eu quero dizer com isso? Controle suas atitudes nos momentos de raiva, o seu filho está te observando e pode passar a usar a raiva para se comunicar também! Não se descontrole, não grite, dê aquele tempo da dica acima para vocês dois, depois volte para a situação mais tranquila. O grito e o descontrole prorrogam a birra, assustam a criança e ela pode até sentir medo de você. Bater então, nem se fala! Você quer que seu filho tenha medo de você? Acho que não, né? Medo não é respeito!



08

Tempo de qualidade, não quantidade...

Tenha um tempo com o seu filho. Sim, eu sei que é difícil, vida corrida, trabalho, estudo, trânsito, cuidar da casa, fazer comida, ufa, só de pensar já ficamos exaustos! Mas precisamos dar um jeitinho, esse tempo exclusivo faz toda a diferença, faz “milagre” no comportamento da criança. Mas esse tempo é tempo MESMO! Sem interrupções, dando realmente sua atenção, conversando, ouvindo, se divertindo! acredite, isso marca POSITIVAMENTE seu filho!



09

Não desista...

Tenha paciência e não desista! Dificilmente vai conseguir mudar os comportamentos do seu filho de uma hora para a outra. São necessárias várias tentativas. Aprenda a ouvir o que o seu filho tem a dizer, fale que entende a sua chateação por não conseguir o que quer, isso faz toda a diferença para ele e para sabermos qual a melhor forma de agir. **SEJA AMOROSO E FIRME, É POSSÍVEL!**



10

O tempo passa muito rápido...

APROVEITE O TEMPO COM SEU FILHO, NUM PISCAR DE OLHOS ELE JÁ NÃO CABERÁ MAIS NO SEU COLO!

