



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



Psicologia Clínica



Birras na primeira infância  
Orientações aos pais



samsneurociências

Procurar ajuda especializada permite que o problema seja avaliado, bem como os factores que contribuem para a sua manutenção, sendo propostas as intervenções necessárias



As birras não são mais que manifestações coléricas, pelo facto de a criança não possuir mecanismos para lidar com a frustração. A sua linguagem verbal é insuficiente e recorre à birra para chamar a atenção do adulto ou, sobretudo a partir dos 3 anos quando já domina melhor a linguagem, como forma de obter o que deseja. É a afirmação do "EU". À medida que a criança cresce, e quando existem atitudes ajustadas por parte dos pais/educadores, estes comportamentos vão-se atenuando.

Dada a sua elevada prevalência é de esperar que os pais se queixem das birras dos seus filhos e procurem aconselhar-se acerca da melhor forma de lidar com o problema.

### Quando procurar ajuda especializada

- Quando a sua duração, frequência e intensidade, aumentam, tendo os pais grande dificuldade em controlá-las;
- Quando a criança se magoa ou magoa outros;
- Quando a criança destrói brinquedos ou outros objectos;
- Quando ocorrem na escola ou noutro contexto específico;
- Quando os pais reagem com agressividade às birras dos seus filhos.

### O que são as birras

É durante a infância que os pais são confrontados com os inúmeros desafios implícitos na educação de um filho(a).

As birras fazem parte do normal desenvolvimento infantil, e surgem na fase em que a criança procura a autonomia e dominar o meio ambiente. As manifestações das birras são várias: choro, gritos, rigidez muscular, atirar objetos, morder, bater nos outros, espernear, induzir o vômito e até fugir.

#01

Procure manter a calma. É importante que se sintam confiantes.

#02

Seja consistente na instrução que dá à criança.

#03

Evite dizer NÃO simplesmente porque NÃO. Diga à criança o que fazer e como fazer.

#04

Ajude a criança a acalmar-se. Se estiver fora de casa, leve-a para um local sem "espectadores".

#05

Não reaja com agressividade.

## Orientações aos pais para lidar com Birras

#06

As birras surgem em ambos sexos, com maior ou menor intensidade com um pico entre os 2 e os 3 anos.

#07

Fome, cansaço, mal estar físico, potenciam as birras.

#08

Elogie e demonstre o seu afecto, sem receios. É o comportamento birrento que quer punir, não a criança.

#09

Promova estratégias construtivas de educação.



#10

Coloque-se à altura da criança e olhe-a nos olhos.

#11

Seja coerente com o que diz

#12

Num ambiente familiar com limites e regras, a criança sabe o que esperam do seu

comportamento, promovendo a sua auto-confiança e a aprendizagem das normas sociais.