

## BIRRAS: SINAL DE CRESCIMENTO OU SINTOMA DE AFIRMAÇÃO?

É nos primeiros anos de vida da criança que devem estabelecer-se regras e limites, sem receio de que isso constitua um factor traumático. A compreensão da regra e do limite é normativa e conduz à socialização. Se a criança assume atitudes de oposição e desafio numa fase precoce do desenvolvimento, os Pais devem assumir firmeza e co-responsabilização em relação à redução da intensidade e frequência desses comportamentos, sob pena de que essa conduta se mantenha e intensifique com a idade. Portanto, não é de esperar que a maturidade resolva tudo no tempo certo ou que as alterações de comportamento sejam resultantes de “uma fase”. Mesmo que não seja por crueldade deliberada, as crianças aprendem desde cedo a impor controlo sobre as situações, ainda que tenhamos que considerar diferentes tipos de temperamento que poderão constituir factores de protecção ou vulnerabilidade para a emergência de problemas de comportamento (ou “birras”). A relação entre Pais e filhos pode assumir contornos de grande conflitualidade que conduzem à exaustão e ao desgaste, levando os Pais a assumir comportamentos permissivos ou indiferentes, tão ou mais graves do que uma atitude punitiva e coerciva. Actualmente parece haver uma atitude que reflecte alguma ambiguidade educacional, dado que os Pais se perdem entre o deixar a criança actuar de forma livre ou o decidir sobre quando e onde colocar um entrave para o seu comportamento inadequado. Estas situações, que são cada vez mais frequentes nos casos de mau comportamento - ao ponto de os pais evitarem encontros sociais por vergonha e receio do comportamento dos filhos - transmitem à criança a mensagem de que “pode fazer tudo”, provocando nos Pais sentimentos de frustração, inquietação e descontrolo emocional. É certo que se um limite é ultrapassado, se uma regra não é cumprida, deve existir um castigo, devendo este ser imediato e proporcional ao acto cometido. Todo o castigo que não é compreensível, torna-se inútil e desadequado. Deverá imperar a disciplina global, coerente e positiva, baseada na compreensão, permitindo a interiorização de normas e regras. Não obstante, as birras podem converter-se em óptimas oportunidades para ajudar a criança a aprender a conviver com sentimentos como a frustração e a zanga, e a desenvolver a capacidade de auto-controlo. Se mesmo assim não resultar, deverão usar a atenção selectiva. Muitas birras terminam quando deixamos de lhes dar atenção. Logo que a criança consiga controlar-se, deve felicitar-se por ter optado pelo bom comportamento, procurando falar com ela sobre alternativas de se expressar. É fundamental que ambos os Pais estejam de acordo com as regras estabelecidas e que façam revisões regulares das suas expectativas, uma vez que, à medida que a criança cresce será necessário ajustá-las. Enfrente o autoritarismo dos seus filhos com determinação, pois só desta maneira estará a ajudá-los a crescer de uma forma emocionalmente saudável.

Leiria, 10 de Fevereiro de 2012

Paulo José Costa

Assistente de Psicologia Clínica do Serviço de Pediatria do CHLP, EPE

[www.paulojosecosta.com](http://www.paulojosecosta.com)

