

## Impor regras não gera Traumas

*A Educação dos filhos é uma das principais preocupações dos pais e, muitas vezes, gera-lhes angústias por não saberem que dose de disciplina devem aplicar. No entanto, é importante não ter medo de aplicar limites às crianças, uma vez que estes são essenciais à formação da sua personalidade.*

Muitas das crianças de hoje são indisciplinadas e difíceis de lidar, em parte devido a uma certa incapacidade de impor regras sentida por alguns pais.

É fundamental que os educadores tenham presente que as crianças devem ser disciplinadas em casa, e a escola deve ser responsável por acrescentar formação e valores, mas não incumbida de educar na totalidade. Certos progenitores remetem para a escola o papel de educar os seus filhos, ocupados com a correria do dia-a-dia, uma realidade compreensível porque visa oferecer melhores condições à família, mas que os mantêm ausentes do ambiente familiar. Os pais devem estar preparados para a evidência que os seus filhos os farão passar por testes e contestações, normalmente associadas a birras, que têm como objetivo não cumprir as regras que lhes pretendem colocar. Firmeza é a palavra-chave.

A partir do momento em que os pais impõem uma regra, sobre a qual é importante que pai e mãe estejam de acordo, é preciso sustentá-la, criando o hábito e firmeza. É necessária muita paciência e perseverança, mantendo presente que os limites e regras são essenciais para que a criança se sinta segura.



**Prepare o seu filho para enfrentar o futuro**

É essencial que a criança desenvolva tolerância à frustração, característica de personalidade sem a qual não conseguirá, na sua vida adulta, reagir às diversas contrariedades com que se irá deparar.

## Como Lidar com as Birras

### O QUE SÃO...

Esquecendo, por agora, o volume destas birras, o desânimo e a impaciência que desperta nos pais, há um lado positivo destas “criancices”: no fundo, as birras são uma manifestação saudável das



emoções, sentimentos, vontades e necessidades da pequenada. Afinal, estão a desenvolver a sua personalidade, só não sabem como expressar-se da melhor forma, porque nas suas mentes (sim, não nos podemos esquecer que estamos a falar de criaturas de palmo e meio!) apenas querem satisfazer a necessidade do momento e muito rapidamente – nesta altura das suas vidas não têm qualquer outra preocupação ou entrave, se não a contestação dos pais.

### O QUE NÃO SE DEVE FAZER...

Nunca ceda às birras de uma criança, nem porque se sente culpado por não passar muito tempo com ela ou porque tem-se portado tão bem nos últimos tempos ou então porque está a morrer de vergonha numa loja. Ao ceder, vai passar a mensagem que as birras são normais e perfeitamente aceitáveis para as crianças obterem aquilo que desejam e, pior, dará asas a um ciclo vicioso que se tornará cada vez mais difícil de controlar e ultrapassar. Ao não conceder o desejo da criança estará a mostrar-lhe várias coisas: que existe um tempo para tudo, ou seja, não pode ter tudo aquilo que pretende, na hora que pretender; existem regras e limites que têm de ser respeitados sempre; que têm de ser respeitados sempre; tem de aprender a lidar com as suas próprias frustrações; tem de saber esperar pelas coisas que quer e que, a maior parte das vezes, terá de lutar para as conseguir.



### DEVE SEMPRE...

- Manter a calma;
- Ignorar;
- Evitar usar a força física;
- Deixar a criança sozinha;
- Conversar muito;
- Explicar sempre a razão;
- Não ameaçar com castigos que não vai cumprir;



**Mantenha a calma.** Talvez a coisa mais difícil de fazer no meio de uma sessão de birras, mas a mais eficaz. Se contribuir para esse cenário, estará a assemelhar os dois comportamentos e, no que toca à pequenada, elas imitam muito facilmente o comportamento dos adultos, seja positivo ou negativo. Respire fundo, não eleve a voz, não ceda aos nervos, seja claro e dê o bom exemplo.

**Ignore-a.** Pode parecer, à primeira vista, um pouco desumano ignorar uma criança, mas no fundo, pretende-se que ignore a birra – não responda à criança, não olhe para a criança, não acuse o seu comportamento de forma alguma. Nas primeiras birras esta atitude pode não resultar em pleno, aumentando até a sua intensidade (para chamar a sua atenção claro!) mas, se o fizer regularmente, as birras vão acabar porque a criança vai perceber que não estão a surtir efeito.

**Evite utilizar a força física com a criança.** A birra em si já é tão “violenta” e descontrolada que bater a criança vai apenas incendiar um fogo que já está a arder e muito. Para além disso, as birras podem ter subjacentes outros cenários: cansaço, fome, stress, o que significa que o mais importante nesse momento é reconquistar a estabilidade.

**Deixe a criança sozinha.** Se a birra ocorrer em casa ou noutra espaço familiar, experimente distanciar-se da criança, deixando-a sozinha durante alguns minutos ou segundos. Claro que uma criança zangada e sozinha pode fazer estragos, por isso, controle esse tempo conforme a sua idade – os especialistas apontam para um minuto para cada ano da criança (se a criança tiver 5 anos, não a deixe sozinha mais do que 5 minutos, por exemplo). É uma espécie de “castigo” que funciona muito bem porque, não tendo “audiência” a criança vai acabar por se acalmar mais rapidamente. No entanto, e para se salvaguardar de uma possível parte dois, só a deixe voltar quando estiver tranquila e em silêncio pelo menos durante 30 segundos seguidos.

**Não ameace com castigos que não vai conseguir cumprir.** Se optar por esta estratégia ameaçadora, mas sem consequências reais, a criança não terá problema algum em repetir a birra. Uma criança tem de estar ciente das consequências que possam advir das suas ações, boas e más. Da mesma forma que deve ser elogiada por ter arrumado o seu quarto ou brinquedos, tem de ser castigada se bater no irmão ou fizer uma birra. Uma das estratégias mais utilizadas com as crianças que fazem birras é colocá-las sentadas numa cadeira já designada para o efeito ou então numa esquina, de onde apenas podem sair quando a mãe ou pai disser. Ora, como detestam estar confinados, os miúdos normalmente acalmam-se rapidamente e, ansiosos para saírem da sua “prisão”, começam logo a pedir para sair com promessas de bom comportamento!

**Como lidar com birras persistentes?** Claro que existem miúdos com pulmões de verdadeiros sopranos e pilhas que parecem não ter prazo de vida, resultando em birras que não cessam e têm tendência para piorar. Nestes casos, é importante estabelecer contacto físico com a criança (colocar-se ao seu nível, abraçá-la, pegar nela ao colo), com o intuito de a acalmar, sem ceder ao seu pedido. Concentre-se no seu estado emocional e não na sua exigência, falando com ela tranquilamente, de preferência sobre outras coisas. Felizmente, a fase das birras é isso mesmo, uma fase passageira. No entanto, se sentir que as birras da criança se tornam mais frequentes e sem sinais de abrandamento, fale com o seu pediatra.

**Converse muito.** Finda a birra, é importante conversar com a criança sobre aquilo que se passou – o que estava certo e o que estava errado, porque é que não pode voltar a acontecer, as consequências de uma futura birra e as consequências do bom comportamento. A autodisciplina é ensinar a criança a controlar, positivamente, as situações em que se encontra. Uma vez conquistada, as birras desaparecem, quase como por magia.