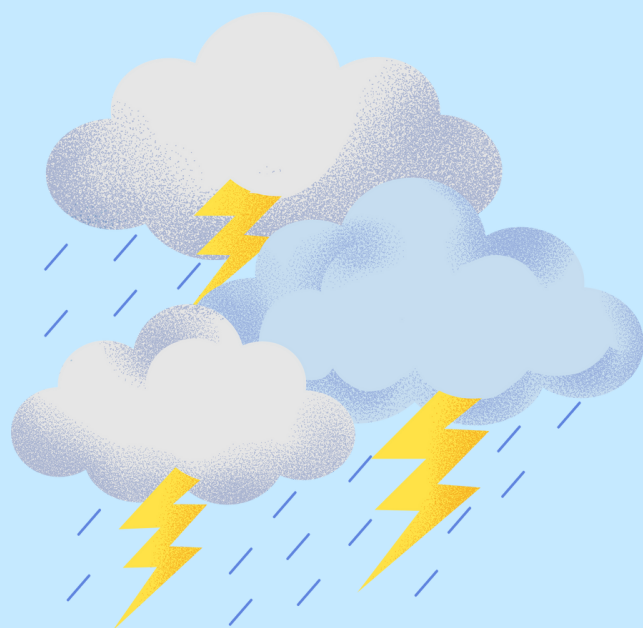




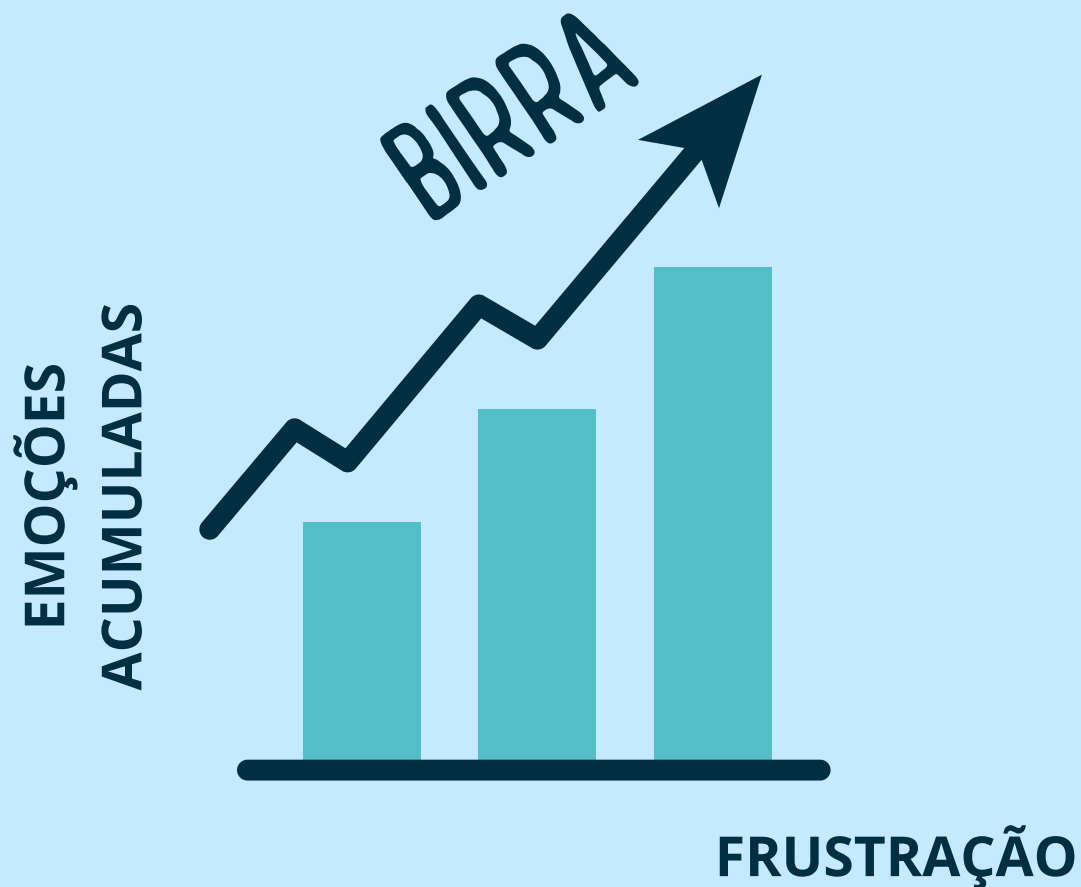
BIRRAS...

O QUE SÃO?

COMO LIDAR?



JANEIRO DE 2025
ARTIGO REALIZADO PELAS EDUCADORAS
MARGARIDA MACHADO E PATRÍCIA SIMÕES



“Birras” são explosões emocionais, normalmente provocadas por um gatilho e que escondem necessidades insatisfeitas.

É a forma que a criança, na sua imaturidade cerebral, encontra para expressar aquilo que está a sentir.

Embora desafiantes, as birras são uma parte importante da saúde e do bem-estar emocional das crianças e é expectável que aconteçam.

UMA BIRRA É...

**Uma forma de a criança expressar
emoções que ainda não sabe gerir**

=

COMUNICAÇÃO



UMA BIRRA NÃO É...

**Uma forma de chantagem para a
criança conseguir o que quer**

≠

MANIPULAÇÃO

POR QUE ACONTECEM?

- Fome ou cansaço
- Frustração por não conseguir algo
- Necessidade de conexão
- Sensação de não ser ouvido/visto/compreendido
- Excesso de estímulos/sobrecarga emocional
- Limites que ainda está a aprender a aceitar



COMO LIDAR?

- Manter a calma
- Validar os sentimentos da criança (eu sei que estás chateado(a), mas...)
- Dar espaço ou oferecer um abraço (caso a criança aceite)
- Após a birra, falar sobre o que aconteceu