

BIRRAS E DESOBEDEIÊNCIA NA INFÂNCIA – DICAS PARA PAIS

A infância é um período desafiante para as crianças e para os pais. No seio familiar, procura-se segurança e carinho, testam-se regras e limites, promove-se independência, experimentam-se emoções e situações que replicam a vida em sociedade e a interação com os pares. Na educação de uma criança em idade pré-escolar importa fazer uso de toda a sensibilidade, atenção e competência, por forma a estimular comportamentos positivos – sociais, emocionais, académicos, entre outros.

Para alguns problemas comuns do comportamento infantil, podem ser úteis abordagens parentais específicas, comprovadamente mais eficazes. Neste artigo falaremos de birras e desobediência.

As birras e a desobediência ocorrem no normal desenvolvimento das crianças e atingem o auge durante os “terríveis dois anos”. É um indício saudável de que a criança procura autoafirmar-se. Ainda assim, uma abordagem correta e assertiva é importante para evitar que a desobediência ocasional descambe em longas lutas de poder que ensinam as crianças a resistir à maioria dos pedidos dos adultos. A persistência da desobediência tem sido associada a famílias com poucas regras e pais altamente permissivos ou, por outro lado, famílias com demasiadas regras e uma disciplina excessivamente rigorosa.

Nos próximos tópicos, damos algumas dicas para vos ajudar a encontrar o equilíbrio.

-  Reduza o número de regras e concentre-se nas mais importantes, certificando-se de que são realistas e apropriadas para a idade do seu filho.
-  Dê ordens claras, específicas e positivas, explicando em detalhe os comportamentos que deseja ver o seu filho a adotar: “Vai para a cama, por favor” ou “Fala em voz baixa”, por exemplo.
-  Evite ordens vagas, negativas e críticas, como: “Porta-te bem” ou “Senta-te quieto ao menos uma vez na vida”.
-  Evite ordens em tom de pergunta, que implicam uma opção de não cumprimento. Por exemplo: “Não queres ir para a cama agora?”.
-  Dê-lhe tempo, se possível. Tal como os adultos, as crianças têm dificuldade em largar de repente uma atividade interessante. Um lembrete ou aviso algum tempo antes da ordem ajuda o seu filho a fazer as transições. Por exemplo: “Mais cinco minutos e são horas de ir para a cama”.



-  Elogie o cumprimento das ordens. Em geral, os pais dão atenção às crianças quando estas desobedecem e ignoram quando elas cumprem. Inverta esta situação, para que o seu filho sinta maior ganho em obedecer.
-  Estabeleça programas de reforço, com o qual recebem pontos ou autocolantes de cada vez que obedecem. Estes são colecionados e trocados por itens de uma lista de recompensas simbólicas, que não devem ser guloseimas nem dinheiro (mais uma história ao deitar ou um jogo consigo, por exemplo).
-  Nas crianças mais obstinadas, estabeleça um “tempo de pausa” como consequência. Afaste a criança da atenção dos adultos durante um breve período (máximo de 5 minutos, sendo que geralmente se adota 1 minuto por cada ano de idade da criança), dando-lhe a oportunidade para recuperar a calma, refletir sobre o seu comportamento e ponderar outras soluções. É uma abordagem de gestão da raiva/frustração que lhe será útil ao longo de toda a vida. Explique-lhe claramente quais os comportamentos que levam ao “tempo de pausa”. Em geral, serão: desobediência acentuada, comportamento de oposição/desafio, agressões ou atitudes destrutivas.
-  Prepare-se para ser testado. Tente ignorar os protestos menores, como resmungar enquanto cumpre a tarefa.
-  Dê o exemplo. Não se esqueça que modelar o comportamento desejado é uma das estratégias de ensino mais eficazes. Por exemplo, se a mãe chama a família para a mesa e o marido não vem porque quer acabar uma tarefa que tinha em mãos, está a dar um exemplo de incumprimento.
-  Aceite o temperamento do seu filho. O nível de atividade, disposição, grau de intensidade emocional, adaptabilidade, impulsividade e persistência podem variar muito dentro de um espetro considerado normal. Por exemplo: pais de crianças mais impulsivas podem ajudá-las a comportar-se adequadamente e a canalizar a sua energia num sentido positivo, mas não podem nem devem querer mudá-las.

O poder parental deve ser utilizado de forma responsável. Para se sentirem seguras, as crianças pequenas precisam de supervisão e disciplina firme. Esta consiste em ensinar-lhes que o mau comportamento tem consequências, mas simultaneamente fazê-las perceber que são amadas e se espera delas um melhor comportamento no futuro. Por outro lado, as crianças devem ter alguma liberdade para exercer poder de decisão no seio familiar (o que comer, o que vestir, etc.). Se nunca tiverem esta oportunidade, inevitavelmente surgirão comportamentos de oposição. A chave está no equilíbrio, em promover relações de cooperação na família e estimular a autoconfiança e autonomia das crianças.



Por último, educar exige sensibilidade. Não há duas situações iguais. Pais sensíveis encaram os filhos de forma positiva, criam laços familiares fortes, transmitem competências sociais e emocionais e constroem alicerces para o futuro.

Referências Bibliográficas:

1. Webster-Stratton C. Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. 4ª Edição Portuguesa. Braga: Psiquilíbrios Edições; 2019.
2. Gouveia R. As birras na criança. RPMGF. 2009 Nov;25(6):702-5. doi: 10.32385/rpmgf.v25i6.10697
3. Cruz O, Pereira AP, Moreira E. A emergência dos comportamentos de obediência e de desobediência: relação com as estratégias de controlo materno. Psicologia. 2009 Jul;23(2):153-73. doi: 10.17575/rpsicol.v23i2.334
4. Dix T, Stewart A, Gershoff ET, Day WH. Autonomy and children's reactions to being controlled: Evidence that both compliance and defiance may be positive markers in early development. Child Dev. 2007 Jul-Aug;78(4):1204-21. doi: 10.1111/j.1467-8624.2007.01061.x. PMID: 17650134.
5. Briggs-Gowan MJ, Carter AS, Bosson-Heenan J, Guyer AE, Horwitz, SM. Are infant-toddler social-emotional and behavioral problems transient? J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2006 Jul;45(7):849-58. doi: 10.1097/01.chi.0000220849.48650.59. PMID: 16832322.
6. Kalb LM, Loeber R. Child disobedience and noncompliance: a review. Pediatrics. 2003 Mar;111(3):641-52. doi: 10.1542/peds.111.3.641. PMID: 12612249.

Realizado por:

Carolina Folques

Interna da formação especializada em Pediatria

Centro Hospitalar de Leiria, EPE

carolinafolques@gmail.com

Com a correção/supervisão de:

Margarida Pereira

Assistente de Pediatria

Centro Hospitalar de Leiria, EPE

Texto elaborado para o Portal C&F, SPP 2021.02.28©