

## O que fazer quando seu filho faz birra?

Se você já passou um tempo com uma criança pequena, provavelmente já presenciou momentos de birra ou fúria de um acesso de raiva.

Pesquisas recentes mostram que há muito mais acontecendo e podemos aprender muito com as birras, especialmente quando se trata do que as crianças realmente pensam e sentem.

E isso significa que podemos usar as birras como uma ferramenta para ajudar a apoiar o desenvolvimento saudável das crianças!

Não, eles não têm condições emocionais para 'tentar' manipular você. A criança só está começando a se descobrir ...

Agora, se você cede toda vez que seu filho ou filha faz birra, claro que ele/ela vai entender que é dessa forma que se consegue a sua atenção, o objeto que não pode pegar, o brinquedo que não é dele/dela e, por aí vai...

**Seu filho não te obedece? Resolva isso agora! Acesse: [Limites Sem Culpa](#)**

Como lidar com birra de criança significa compreender o desenvolvimento infantil e isso vai ajudar você a saber que, quando crianças pequenas estão sobrecarregadas de emoções, isso vai explodir de maneiras que na maioria das vezes são desconfortáveis para o adulto.

Quando uma criança tem um acesso de raiva, é basicamente o sistema de detecção de ameaças do cérebro. Portanto, há muita coisa acontecendo em sua amígdala – é a parte do cérebro responsável por processar grandes sentimentos, e em seu hipotálamo – o centro do cérebro que controla coisas inconscientes, como frequência cardíaca e temperatura corporal.

Junto a isso temos o córtex pré-frontal, ou seja, a parte que ajuda a regular emoções e comportamentos que não está totalmente desenvolvido.

Então, quando uma criança se perde totalmente porque não pode pegar o brinquedo de outra criança, é porque ela literalmente ainda não consegue controlar seus sentimentos opressores!

### **Existe alguns fatores que podem contribuir para que as birras ocorram com mais frequência, por exemplo:**

se a criança não dormiu direito, está doente, os pais saíram com ela antes do sono da tarde, mudanças na rotina também pode afetar. Essas são uma das causas que os adultos sem perceber pode está contribuindo para que as crianças tenham essas explosões emocionais com mais frequência.

Novamente, não estou dizendo que vai deixar de acontecer! Mas, você não precisa contribuir para que aconteça com mais frequência.

Você não precisa se sentir frustrado(a). A birra da sua criança é porque ela tem 2 anos ou um pouco mais e não controla as suas emoções.

Já vi tive alunos que tiveram explosões emocionais com 8, 9 anos... é um processo...não é fácil, mas com o tempo e o adulto mais informado para lidar com essas situações, tudo se resolve.

Os pais ou responsáveis precisam manter a calma e se aproximar da criança sem gritos ou ofensas!

**Seu filho não te obedece? Resolva isso agora! Acesse: [Limites Sem Culpa](#)**

## **Estudos comprovam a existência de duas emoções durante as birras**

Na década de 1990, os psicólogos perceberam que existem, na verdade, duas emoções distintas envolvidas nos acessos de raiva: raiva e tristeza. O que é importante porque as maneiras de ajudar uma criança por meio dessas emoções podem ser diferentes.

Por exemplo: uma criança zangada pode não querer ser consolada, enquanto uma criança triste pode não reagir bem a ser deixada sozinha! Mas, mesmo assim, a ideia prevalecente era que uma emoção fluía da outra ... crianças começariam com raiva e acabariam tristes, ou vice-versa.

Portanto, a melhor resposta a um acesso de raiva dependeria de em que estágio a criança se encontrava, embora ninguém pudesse concordar sobre qual emoção estava em primeiro

lugar. Mais recentemente, os psicólogos perceberam que os acessos de raiva são muito mais complexos, porque as crianças na verdade experimentam uma variedade de emoções e intensidades emocionais. E eles estão sentindo todas essas sensações ao mesmo tempo.

## **A segunda pesquisa revela como você identifica qual emoção está dominando a criança no momento da birra**

Para um artigo publicado na *Emotion* em 2011, os cientistas usaram macacões equipados com microfones para estudar se as vocalizações de crianças, como gritos e gemidos, poderiam lançar mais luz sobre o componente emocional dos acessos de raiva.

Ao todo, eles analisaram quase 1.300 vocalizações de 24 acessos de raiva e descobriram que as crianças expressam diferentes níveis de raiva e tristeza em diferentes frequências de áudio.

Eles usavam frequências mais baixas, vocalizações mais baixas quando se sentiam tristes. E quando ficavam com raiva, suas vocalizações aumentavam tanto em energia quanto em frequência. Eles também viram que o padrão das frequências ao longo do tempo era diferente para diferentes emoções, os sons tristes atingiam seu pico no meio, enquanto os de raiva aumentavam no início. Esses padrões únicos permitem que os pesquisadores acompanhem o ritmo das emoções durante os acessos de raiva.

E ao invés de sentir um ou outro, os pequenos expressaram tristeza e raiva basicamente o tempo todo. Então, não apenas

os gritos de uma criança comunicam o quanto ela está brava ou triste, essas emoções são mais entrelaçadas e simultâneas do que costumávamos pensar. Tudo isso significa que confortar uma criança durante uma birra é meio difícil. Mas, ouvir pode ajudar os cuidadores a se certificarem de que estão respondendo às emoções da criança da maneira mais eficaz.

## **A calma e os neurônios-espelho**

Outra tática testada e comprovada é ficar o mais calmo(a) possível, porque isso realmente ajuda a acalmá-los. Os pesquisadores não têm certeza do porquê, mas alguns pensam que tem a ver com neurônios-espelho.

Neurônios-espelho são neurônios que se iluminam quando “espelhamos”, ou imitamos, uma ação que está sendo realizada por outra pessoa. Então, eles são ativados enquanto você tenta seguir os movimentos do seu professor de ioga, por exemplo.

Essencialmente, quando uma criança vê alguém calmo, seus neurônios-espelho podem entrar em ação e dizer-lhe para imitar essa calma.

Ao passo que, se você ficar exaltado, poderá estar inconscientemente dizendo ao cérebro deles para se exaltarem também. Além disso, manter a cabeça fria é a chave para estar lá para uma criança que precisa de ajuda para navegar na montanha-russa de raiva e tristeza que está sentindo. Isso porque ficar calmo o ajuda a fazer escolhas melhores.

## O comportamento do adulto

Quando o comportamento de uma criança nos deixa com raiva, é mais provável que tomemos decisões precipitadas que não consertam a situação. Na verdade, isso pode piorar as coisas.

Fale normalmente, mas de forma calma, se aproxime da criança na altura dela... não a pegue à força, estenda seus braços para ver se ela vai querer te abraçar. Se a causa da birra for algo que ela quer e não pode, não dê. Mantenha-se firme.

Pergunte se ela está triste e que você também está, mas você não pode dar o que ela quer. Abrace a sua criança, a conforte sempre que puder nesses momentos, não deboche, não ria, não desdenhe do sentimento do seu filho ou filha porque eles não fazem ideia de como controlar o que estão sentindo.

A pior coisa que você pode fazer quando uma criança tem um acesso de raiva é perder a calma. Lidar com birra de criança envolve muito mais como o adulto cuidador está em condições emocionais para saber o que fazer sem se desesperar e piorar a situação. Muitos pais se preocupam com o que os outros vão pensar...

Ao invés de pensar em como a sua criança está se sentindo... é isso que faz mais sentido... deixe os outros pra lá!

Leia também: [Como Conquistar o Respeito do seu Filho](#)

## **A chave é se manter calmo(a) e paciente**

Enquanto isso, mantendo a calma e observando o comportamento de birra das crianças, podemos detectar sinais de que uma criança pode precisar de ajuda extra para lidar com suas emoções. Por exemplo, embora as birras sejam uma parte perfeitamente normal do desenvolvimento de uma criança, as que têm muitas birras longas e destrutivas podem ter um humor subjacente ou um transtorno de comportamento perturbador.

E diagnosticar e tratar esses sintomas no início da vida pode ajudar as crianças a ter melhores resultados. Então, quando entendemos os acessos de raiva das crianças, podemos usá-los para ajudar a apoiar o desenvolvimento saudável das crianças!

E embora saber o porquê de uma birra de criança não torne mais fácil superar isso, lembre-se: eles estão apenas tentando descobrir essa coisa de emoção humana! E isso é difícil, mesmo para adultos. Certo?

Eu sei que é difícil, mas desde que tenha paciência e calma você vai conseguir lidar com a birra da sua criança. E em pouco tempo você não verá isso como um bicho de 7 cabeças. Quando estamos preparados e entendemos o que fazer, tudo fica mais leve.

Espero que esse conteúdo tenha sido útil. Existem pais conscientes, que assim como você, querem participar desse tipo de educação positiva. Você poderia, por favor, compartilhar este artigo com mães e pais.

**Seu filho não te obedece? Resolva isso agora! Acesse: [Limites Sem Culpa](#)**

Espero que esse conteúdo tenha te ajudado! Qualquer dúvida deixe nos comentários abaixo!

Até o próximo "Papo Pedagógico!"

NÃO COPIAR