

O objetivo de controlar as birras é ensinar à criança que o mau comportamento tem consequências e fazê-las perceber que são amadas e se espera delas um melhor comportamento no futuro.

A chave está no equilíbrio, em promover relações de cooperação na família e estimular a autoconfiança e autonomia das crianças.



**No caso de dúvidas,
contacte o seu médico ou
enfermeiro de família!**

Bibliografia

- Sociedade Portuguesa de Pediatria

Fonte de imagens

- Guia Prático de Saúde, SemFYC, Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, tradução e adaptação julho de 2013.



Autores: Dr.ª Patrícia Pinho, Enf.ª Teresa Assunção,
SC Ana Gonçalves

Data de realização: 01/2023 | **Data de revisão:** 01/2024

Aprovação em Conselho Geral: 04/01/2023



BIRRAS NA INFÂNCIA



USF Vale de Cambra
Rua do Hospital 3730-250 Vale de Cambra
Telefone: 256 423 666
Email: usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt

A INFÂNCIA E AS BIRRAS

- A infância é um período desafiante para as crianças e para os pais. No seio familiar testam-se regras e limites e promove-se a independência progressiva.
- 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.

É importante uma abordagem correta e assertiva dos pais.



DICAS DE COMO LIDAR COM AS BIRRAS

- **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”.
- **Dê-lhe tempo**. 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.
- **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.