Título original: *Aidez votre enfant à gérer ses colères*
Autora: *Stéphanie Couturier*
Copyright © Hachette Livre (Marabout), 2017
Edição portuguesa publicada por acordo International Editors' Co.
Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2018
Tradução: *Ana Cardoso* e *João Cardoso*
Revisão: *Florbela Barreto/Editorial Presença*
Ilustrações: *Adéjie*
Composição: *Ana Seromenho*
Impressão e acabamento: *Multitipo – Artes Gráficas, Lda.*
Depósito legal n.º 433986/17
1.ª edição, Lisboa, janeiro, 2018

Reservados todos os direitos
para a língua portuguesa (exceto Brasil) à
EDITORIAL PRESENÇA
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena
info@presenca.pt
www.presenca.pt

O meu nome é Stéphanie, sou psicóloga e sofróloga. Ao especializar-me no campo das emoções, tornei-me uma espécie de Doutora das Emoções. Não sou propriamente uma médica de estetoscópio ao pescoço! Na verdade, ocupo-me das emoções dos meus pacientes, pequenos e adultos. O meu quotidiano é recheado de medos, birras, noites maldormidas, aflições e faltas de confiança; com efeito, crianças e pais consultam-me todos os dias devido às suas inquietações.

Para ajudar os meus pacientes, criei uma caixa de ferramentas um pouco particular. É muito prática, é parecida com a mala da Mary Poppins e ajuda-me a «resolver as coisas do coração» com recurso a pequenos exercícios, a praticar tão frequentemente quanto possível.

Desejo muito partilhar o seu conteúdo com os pais e ajudar os mais pequenos a tornarem-se super-heróis das emoções!

Estou a ver os pais a franzir as sobrancelhas... No entanto, garanto-vos, é possível com recurso à breve formação lúdica que irão descobrir neste livro.

Vamos, então, debruçar-nos sobre um assunto complexo e tantas vezes extenuante: as birras.

AS BIRRAS, UMA ETAPA NA FORMAÇÃO DO «EU»

1

O QUE É uma birra?

A birra é um estado emocional pelo qual todos poderemos passar em certos momentos, independentemente da idade. É um momento em que nos podemos soltar, expressar uma contrariedade ou «passar uma mensagem».

As birras são normais e, com alguma frequência, motivadas por frustrações: são sinais de alarme que nos permitem reagir quando algo não nos agrada ou satisfaz de imediato; por isso, no caso das crianças, permitem-lhes expressarem um desejo ou, simplesmente, oporem-se a alguma coisa.

Embora, não raramente, seja mal assimilada pelos outros, a birra é, apesar de tudo, uma etapa necessária na formação do «eu». Ela permite aos mais pequenos afirmarem-se e enfrentarem os obstáculos.

Porém, as birras poderão tornar-se problemáticas se forem demasiado frequentes e «sufocarem» a criança. Neste caso, e em plena crise, ela não deixará de provocar danos, pois os pais poderão confundir o estado emocional — a birra — com a criança em si. Esta perderá uma eventual razão, torna-se aos olhos dos outros uma enorme «bola de birra», e a sua autoestima ressente-se.

Para acalmar a tempestade, para nos mantermos calmos e tranquilizarmos a criança, teremos de saber como apelar à paciência, à empatia, à compreensão, à firmeza e ao sentido de humor.

Numa ocasião de birra, o nível da adrenalina dispara, o coração bate mais forte, a respiração intensifica-se, e todo o organismo é invadido por uma sensação de calor. Estas mudanças fisiológicas perturbam a criança, que, perdida, deixa de conseguir comunicar de outro modo que não seja aos gritos e a chorar. Por vezes, com uma raiva bem evidente.

Compete aos pais ensinarem os seus filhos a não temerem a birra e, antes de tudo, a controlá-la, contribuindo para a formação da sua personalidade.

2

AS IDADES das birras

Não devemos acreditar que as birras sejam resultado de má educação! As birras são normais, são parte do desenvolvimento da criança e são obstáculos mais ou menos difíceis de ultrapassar para os pais.

- **Entre os 18 meses e os 2 anos**

Por norma, tudo começa assim que a criança descobre o seu «eu», a sua própria identidade. O seu bebé, tão calminho, tão sossegadinho, tornou-se um... ditador!

A criança compreendeu que é um indivíduo autónomo, com vontades próprias. Uma descoberta fascinante!

Quer e exige! Incapaz de gerir a frustração, o «não» é o seu pior inimigo! E enfrentá-lo-á com todas as armas à disposição!

Com uma comunicação oral ainda pouco fluida, as palavras não lhe servem de grande ajuda. Assim, recorre aos meios que tem mais à mão: morder, bater, gritar, rebolar-se no chão...

Este confronto ingénuo e pouco controlado é uma das formas de expressão mais tradicionais e, apesar dos danos colaterais (os pais das crianças que mordem ou que se põem aos gritos no supermercado entender-me-ão), irá ajudar a criança a formar e a afirmar a sua personalidade. Esta etapa é indispensável.

- **Entre os 2 e os 4 anos. É o cume da montanha-russa! O topo dos topos**

Se está a passar por esta fase, experimente isto: inspire fundo, suspenda a respiração por dois segundos e, a seguir, faça expelir tanto ar quanto conseguir para esvaziar completamente os pulmões. Três vezes seguidas, todos os dias, várias vezes ao dia.

As crises ajudam a criança a enfrentar o poderio esmagador dos pais, e ela também tenta salvaguardar o seu para manter incólume a sua identidade narcísica. Coragem!

- **Entre os 4 e os 6 anos,** a criança já vai conseguindo exprimir-se pela palavra, assimilar o «não» e aprender a ser paciente. Não significa o fim das birras, mas os pais terão mais oportunidades para a pacificarem, proporcionando-lhe ferramentas que a ensinarão a acalmar-se por si.

- **A partir dos 7 anos,** a relação com os outros, o início da escola, uma eventual ausência de autoconfiança e o medo do insucesso poderão causar algum dano nas suas emoções.

Certos fatores favorecem, também, a ocorrência de birras: o cansaço, o excesso de açúcar e o ambiente familiar! Compete aos pais manterem-se vigilantes.