



# **A CHAVE PARA ACABAR COM A BIRRA**

**Compreenda a birra e saiba como agir  
de forma paciente e eficaz.**

**MARA SANTOS**





# A chave para acabar com as Birras



**Compreenda a birra e saiba como agir de forma paciente e eficaz.**

Mara Santos

**Um ambiente calmo e cooperativo espera por você depois de ler este ebook.**



# MARA SANTOS

Dra. Mara Santos - Psicanalista e supervisora clínica.  
Professora do Instituto Alliance  
Mestre em Teoria Psicanalítica  
Dra. Neurobiologia e Neurociência  
Professora Pesquisadora na universidade Rutgers  
(2010/2011), NJ - EUA.  
Acupunturista e Homeopata  
Embaixadora contra a violência Infantil  
Especialista InfantoJuvenil  
Graduada em Ciencia da Felicidade  
psicologia de conflitos

*Mara Santos*

**CONECTE-SE COMIGO  
NAS REDES SOCIAIS**



@marasantoscrizel



@marameujeito



53-999095141



# ÍNDICE

## **CAPÍTULO 01**

O QUE É A BIRRA

## **CAPÍTULO 02**

A BIRRA NA PERSPECTIVA DA  
EDUCAÇÃO TRADICIONAL

## **CAPÍTULO 03**

A FORMA QUE VOCÊ REAGE A  
BIRRA IMPORTA

## **CAPÍTULO 04**

O QUE ESTÁ POR TRAZ DO  
COMPORTAMENTO DESAFIADOR

## **CAPÍTULO 05**

COMO AGIR DE FORMA  
CONSCIENTE E RESPEITOSA

## **CAPÍTULO 06**

A QUAIS FERRAMENTAS  
RECORRER DIANTE DA BIRRA



## O QUE É A BIRRA

"As crianças estão mais motivadas a cooperar, aprender novas habilidades e dar afeto e respeito quando se sentem motivadas, conectadas e amadas."

JANE NELSEN

# O que é a birra, e o que acontece no cérebro da criança no momento da birra:

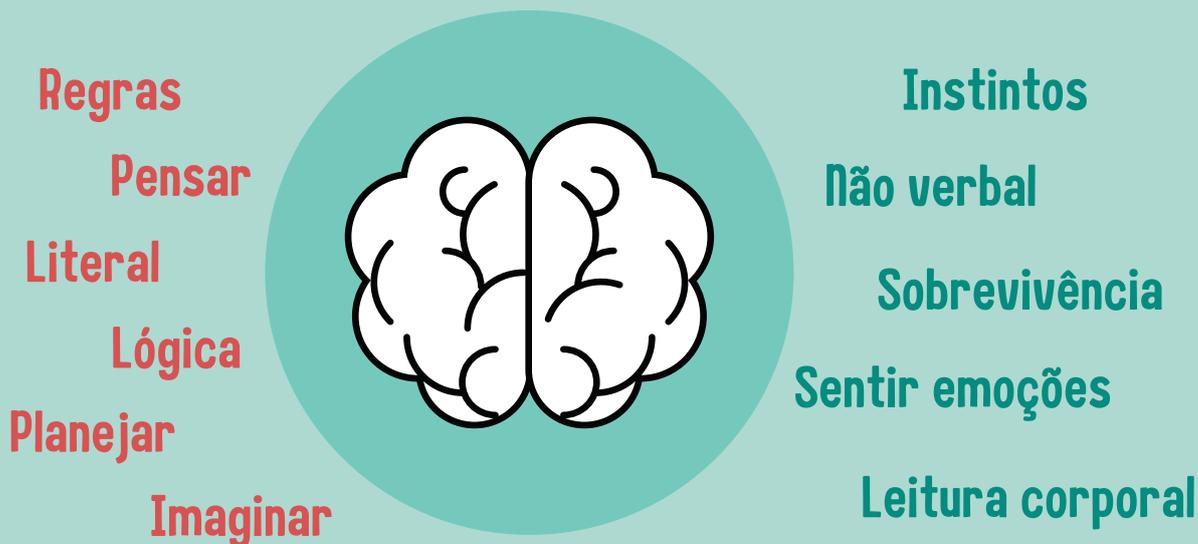
Ao conviver com uma criança diversos questionamentos surgem no dia a dia.

Pesquisas sobre qual temperatura pode-se considerar febre e a melhor maneira de cortar a unha são comuns. Pais, mães e cuidadores mais atenciosos procuram sobre o comportamento esperado em cada fase da vida. Com certeza, a fase mais temida são as “birras”. Entender o motivo pelo qual elas acontecem irá facilitar a sua vida na hora que esse desafio chegar.

## Entendendo o cérebro da criança

O cérebro tem muitas partes e funções diferentes. O lado esquerdo nos ajuda a pensar logicamente e assim organizar pensamentos em frases.

Já o lado direito é responsável por nos fazer sentir emoções e a ler os sinais não verbais. Daniel Siegel e Tina Bryson trazem em seu livro “O cérebro da criança” o conceito de integração. Entender essa perspectiva te ajudará a compreender melhor o comportamento da criança e a agir de forma mais eficiente colaborando para a saúde mental, social e emocional dela.



Pensando em seu processo evolutivo teremos o “cérebro reptiliano” que nos permite agir instintivamente e tomar decisões no modo sobrevivência. E o “cérebro mamífero”, que nos guia em direção a conexões e relacionamentos.

Uma forma de ser assertivo no momento da birra, é ajudar essas partes a trabalharem juntas, ou seja integrá-las.



Quando um episódio de birra acontece, a criança está imersa em suas emoções e devido a sua imaturidade cerebral nesse momento, somente o cérebro (reptiliano ou mamífero age nessa hora).

Sendo assim, as birras são um comportamento comum de uma criança entre 2 anos a 5 anos, pois diante de fortes emoções seu cérebro não consegue trabalhar de forma integrada.



### **A birra na perspectiva da educação tradicional e na perspectiva da educação respeitosa:**

As crianças estão simplesmente seguindo os exemplos que observam ao seu redor.

Elas também querem ser tratadas com dignidade e respeito.

Muitos de nós, que somos pais e mães hoje em dia, fomos criados por uma educação que tinha como base o castigo. Por isso, temos grande facilidade em acreditar que crianças estão tendo atitudes para nos desafiar e por isso merecem ser castigadas.

Como a neurociência explicou acima, a criança é um ser em desenvolvimento.

O cérebro humano se encontra em desenvolvimento até os 25 anos de idade. Então é neurologicamente impossível que uma criança faça birras somente para desafiar os adultos, pois elas não possuem o poder de articulação necessário para isso.

Até a metade do século XX os castigos físicos e punições corporais eram práticas educativas socialmente aceitas e recomendadas, sendo utilizadas como instrumento de disciplina moral, garantia de respeito e obediência à autoridade parental, especialmente à figura do pai, que, neste contexto, era a figura de autoridade tanto para a esposa quanto para os filhos. (OLIVEIRA e CALDANA, 2009).

**"Até a metade do século XX os castigos físicos e punições corporais eram práticas educativas socialmente aceitas"**

**Hoje em dia essa teoria perdeu força, pois diante do avanço dos direitos da criança.**

Hoje em dia essa teoria perdeu força, pois diante do avanço dos direitos da criança do adolescente não é mais aceitável a utilização de práticas violentas em nome do cuidado e da educação.

Estudos afirmam que atitudes violentas e autoritárias enviam uma mensagem para a criança de que ela só é amada quando faz o que o adulto manda.

E esse pensamento a curto e longo prazo não é saudável para o desenvolvimento da criança.

Violência física e psicológica é um método que encerra o mau comportamento imediatamente e por isso muitos pais ainda acreditam que ele é eficaz. Acontece que entre encerrar um mau comportamento e fazer com que a criança entenda o que aconteceu, e aprenda com aquela situação existe uma grande distância.

Jane Nelsen, que é defensora da educação respeitosa e autora dos livros da disciplina positiva, nos questiona “De onde tiramos a absurda ideia de que, para levar uma criança a agir melhor, precisamos antes fazê-la se sentir pior?”

Para a educação respeitosa o erro é uma maravilhosa oportunidade de aprendizado.

Hoje é possível ter acesso a estudos que ajudam a entender como proceder de forma respeitosa com as crianças. Uma dessas formas é entender que quando uma criança expressa o que sente não é para confrontar os adultos. Algumas vezes, ela só está cansada, com sono ou fome. A educação respeitosa acredita que a autonomia da criança precisa sempre ser prezada.

Ao longo deste ebook, você conhecerá estratégias para entender porque as birras acontecem e como lidar com elas.

## A FORMA QUE VOCÊ REAGE A BIRRA IMPORTA!

Movidos pelo medo de que a situação de birra continue, muitos pais costumam ceder aos gritos e choros. Ao tomar essa decisão o adulto envia uma mensagem para a criança: (a) de que está tudo bem ela reagir com gritos já que sua demanda está sendo atendida, entendendo que aquele comportamento é aceitável e que o leva para ter a sua necessidade atendida, e com certeza não é isso que os adultos querem que aconteça.

### "Como você se sente diante das birras?"

A importância de estar consciente do que você deseja construir com seu filho pode nortear suas atitudes nesses momentos. Focar na relação é sempre a melhor opção.

É importante olharmos para os nossos sentimentos e avaliarmos se a vergonha está nos guiando ou determinando a forma com que nos comportamos.



Se você costuma ser firme em relação a determinado assunto, não ceda apenas porque está com visita ou plateia, por exemplo. Mesmo que a criança reclame, ela precisa de um adulto que sustente o desconforto causado pela sua falta de habilidades sociais para se expressar. E que a ajude a desenvolver essas habilidades.

Quando o adulto age de forma impulsiva no momento da birra, não ajuda a criança a entender que aquele comportamento não é aceitável, como também não ajuda a desenvolver as habilidades necessárias para viver em sociedade.

Sabemos que não é fácil ter autocontrole na hora que a birra acontece. Não é fácil se manter calmo diante de uma criança que chora enquanto bate os pés ou se joga no chão do supermercado. Justamente pelo fato de não ser simples se manter calmo é que você precisa se auto observar para traçar estratégias de lidar com a situação.

Quando agimos de forma automática e utilizamos castigo ou chantagem, o mau comportamento se encerra imediatamente e isso nos faz recorrer a eles sempre que o mau comportamento surge novamente.

Acontece que quanto mais castigo e chantagem você utilizar, mais castigos e chantagens bem elaboradas você precisará utilizar.

O que além de desrespeitoso e violento, levará a um relacionamento exaustivo e estressante com seu filho.



Enxergar a criança como um ser humano que está em desenvolvimento nos ajuda a enxergar o ponto de vista da criança. Como ela se sente estando em um espaço cheio de estímulos (shopping, supermercado) e ao mesmo tempo tendo que lidar com a fome/cansaço/sono? Queremos que a criança aprenda a controlar seu comportamento, por isso precisamos aprender a controlar o nosso.

## O que está por trás dos comportamentos desafiadores das crianças?

Quando as crianças estão mais incomodadas é que mais precisam dos adultos. Elas não querem se sentir frustradas, descontroladas ou com raiva. Isso é desagradável e extremamente estressante. Geralmente, o mau comportamento é resultado da dificuldade que a criança tem em lidar com o que está acontecendo dentro dela e ao seu redor.

Ela não tem capacidade de gerenciar alguns sentimentos, e o mau comportamento é o resultado disso. Suas atitudes em momentos de mau comportamento ou birras são muitas vezes uma mensagem de que ela precisa de ajuda. Na maioria das vezes as crianças pequenas estão apenas “agindo como crianças”, e não sendo mal comportadas.

Guiados pelo desconhecimento sobre desenvolvimento infantil e comportamento humano, tratamos comportamento adequado para a idade como mal comportamento.

Por exemplo, crianças pequenas ainda não desenvolveram seus cérebros o suficiente para entender como se portar adequadamente nos lugares. Então, não se trata de comportamento inadequado, a criança apenas não atende a expectativa que a sociedade acaba impondo porque neurologicamente não é capaz.

Muitas vezes não possuem a linguagem ou as habilidades para conseguir o que querem, principalmente quando o que querem não aparenta ser racional ou aceitável dentro da rotina estabelecida pela família.

Quantas vezes as crianças se comportam mal porque estão com fome, cansadas ou com sono? Quem seria o responsável por isso? Algumas situações não podem ser evitadas e a única opção é lidar com uma criança externando o que sente.

## "As crianças melhoram quando se sentem melhor."



Se culpar, se sentir envergonhado ou frustrado com seu filho não ajudará a atravessar esse momento de desconforto para vocês dois. Algumas situações podem desencadear o que rotulamos frequentemente de mal comportamento. Por exemplo, quando uma criança não é incluída de forma respeitosa na rotina da casa ou em decisões que ela já pode participar.

Não existe uma receita mágica que mostre aos pais o que está de fato por trás de cada comportamento. O que existe é conhecimento acerca do que é esperado para cada idade, e assim servir de auxílio nos momentos desafiadores.

Afinal quanto mais nos informamos sobre desenvolvimento infantil tivermos, mais assertivos seremos em nossas atitudes de orientação e construção de relações saudáveis com as crianças.

Um conceito interessante que a Disciplina Positiva nos apresenta é o do iceberg. Os comportamentos irritantes seriam a ponta do iceberg, o que está visível: bater, morder, choro em excesso, falta de paciência, etc. O verdadeiro motivo desses comportamentos seria a parte que está imersa, que não está visível, e que corresponde as crenças e necessidades das crianças.



**"O desafio da criação dos filhos consiste em encontrar um equilíbrio entre nutrir, proteger e guiar, por um lado, e permitir que seu filho explore, experimente e se torne uma pessoa independente e única, por outro."**

Jane Nelsen



### COMO AGIR DE FORMA RESPEITOSA E CONSCIENTE DIANTE DA BIRRA.

É importante termos em mente que cada criança é diferente. E que nenhuma abordagem ou estratégia de criação de filhos funcionará todas as vezes. Mas o objetivo principal em todas as situações é obter cooperação e ajudar a criança a agir de maneira aceitável.



Cooperar no dia a dia colocando a roupa suja no cesto ou simplesmente levando o prato para a pia após a refeição são ações que agregam na harmonia da casa, mas não podemos focar apenas nelas. Precisamos ter em mente que existe um objetivo muito importante que é alcançado em longo prazo.



Ele se concentra em instruir os filhos de maneira a desenvolver habilidades e a capacidade de lidar com resiliência em situações frustrantes e desafiadoras. Aquelas que desencadeiam tempestades emocionais. São as habilidades internas que podem ser utilizadas além do comportamento imediato.



## **Para Rudolf Dreikurs o principal objetivo de todo ser humano é se sentir aceito.**

E para conseguir isso muitas vezes as crianças usarão objetivos equivocados para alcançar esse senso de pertencimento. Todos querem atenção e não há nada de errado nisso. O problema acontece quando as crianças buscam atenção de maneira indevida e inadequada.

Que é a atenção alcançada através de comportamentos irritantes. Isso ocorre porque as crianças agem de maneira inconsciente e guiadas pela reação dos adultos. É como se elas desenvolvessem a crença de que “Eu sou aceito apenas quando sou o centro das atenções.”

Uma boa estratégia para evitar que a criança consiga apenas atenção indevida é direcioná-la para uma forma que consiga atenção produtiva.

Se a criança está inquieta em um momento que será preciso esperar, dê a ela uma forma de cronometrar o tempo, por exemplo. Assim ela se sente pertencente e de alguma forma está contribuindo com você e se sentindo útil. Todos nós gostamos de se sentir útil.

Quando uma criança passa a pensar que só é aceita e amada quando está no poder/comando, é função dos adultos desfazer essa crença redirecionando para que ela use seu poder de forma socialmente útil.

**De forma a facilitar sua interação com a criança no momento da birra, existem 3 perguntas que você pode fazer a si mesma(o):**



**Porque meu filho está agindo dessa maneira?**

Geralmente ele está fazendo birra porque ainda não tem a capacidade de regular seus estados emocionais e controlar seus impulsos. E eles se sentem seguros o bastante conosco para saber que não perderão nosso amor, mesmo quando agem da pior maneira.



**Que lição eu quero ensinar neste momento?**

A lição não é que o mau comportamento merece um castigo, mas que há maneiras mais assertivas de atrair sua atenção e de lidar com a raiva, em vez de recorrer à violência. Você quer que seu filho aprenda que bater não está certo e que há outras maneiras adequadas de expressar seus sentimentos e emoções por mais desafiadoras que sejam.



### Como posso ensinar melhor esta lição?

Ao invés de impor que seu filho vá para o quarto pensar sobre o que fez ou impor outro castigo, tente se conectar com ele. Para que ele saiba que tem sua atenção e não precisa chamar sua atenção de forma negativa. Assim você pode servir de modelo sobre como comunicar melhor as emoções: falando sobre como você entende que é difícil esperar. Ao passo que ele for se acalmando e conseguir escutar melhor, faça contato visual. Explique que nunca é certo bater e que ele pode usar as palavras para expressar o que sente e ter sua atenção ao invés de ter um comportamento birrento. Não recorra a violência e resista a tentação de fazer ameaças e de impor castigos.

Quando a criança estiver mais calma, você pode falar com ela sobre formas de se acalmar e sobre como agir de maneira desrespeitosa pode machucar ela mesma e as pessoas que estão ao redor.

## A QUAIS FERRAMENTAS E ESTRATÉGIAS POSSO RECORRER DIANTE DA BIRRA?



**VALIDE O SENTIMENTO DA CRIANÇA**

**1**

Essa é uma ferramenta simples que você pode usar nos momentos de birra para ajudar seu filho a se sentir visto, sentir que está sendo levado em consideração.

**Validar os  
sentimentos  
não é o  
mesmo que  
superproteger  
ou resgatar as  
crianças do  
que elas  
sentem...**

e isso é o que os adultos costumam fazer quando veem as crianças lidando com sentimentos desconfortáveis.

Mas para começar, eu quero te perguntar, você sabe o que são os sentimentos?

Sentimento é uma palavra que expressa a nossa experiência interna e reações do nosso corpo diante de algum acontecimento, por isso elas são tão particulares. É como se fosse uma fotografia de tudo que acontece dentro do nosso corpo diante de alguma situação e tudo isso, é expressado em apenas uma palavra, que nós chamamos de sentimento.



Validar os sentimentos do seu filho em vez de resgatá-lo ou evitar que ele tenha sentimentos desconfortáveis é poderoso para ajudar ele a desenvolver um senso de capacidade, quando você valida o que seu filho sente, você ajuda ele a perceber que é capaz de lidar e aprender com aquele sentimento, por mais desafiador e desconfortável que seja.

Então, o primeiro passo para validar os sentimentos do seu filho é permitir que ele tenha sentimentos, não tente superproteger ou evitar que ele se depare com sentimentos desagradáveis, confie na capacidade do seu filho de aprender com o que ele sente.

O **segundo passo** é não tentar corrigir ou anular o que seu filho sente, geralmente os pais costumam fazer isso, usando frases do tipo:



Entre outras frases, que diminuem o que a criança sente e que quer a todo custo corrigir e ensinar a criança o que sentir e não a lidar com o que ela sente, percebe a diferença?

Então, validar os sentimentos e expressar para a criança o que você percebe que ela pode estar sentindo, e não emitir a sua opinião sobre como ela deveria se sentir, e o terceiro passo é esse, colocar a validação em ação, você pode fazer isso dizendo: “-Filho, posso ver que você está muito brava, triste, chateada.” “- Eu posso imaginar que foi constrangedor para você passar tal situação na escola.”

Validar os sentimentos é algo muito simples, mas que muitas vezes os adultos têm dificuldades por não saber lidar com aquele sentimento nele mesmo, talvez você cresceu sendo ensinado a anular seus sentimentos ou a corrigir eles e hoje pode ser desafiador para você se deparar com esses sentimentos no seu filho e demonstrar empatia por eles.

Então, aprenda hoje também a validar seus próprios sentimentos, a se permitir sentir e passar por eles, em vez de querer anular ou fugir deles.

## MANTENHA UMA POSTURA FIRME E GENTIL

2

Geralmente os pais têm dificuldade de encontrar um equilíbrio ou a medida certa de gentileza e firmeza na hora de educar ou corrigir os filhos, e acabam partindo para os extremos de serem gentis demais ou firmes demais.

É importante você lembrar que a gentileza demonstra respeito pela criança e a firmeza demonstra respeito por você, por isso é tão importante que as duas andem juntas.

Observe alguns exemplos de como ser gentil e firme no seu dia a dia.



**FIRME NA  
DECISÃO**



**GENTIL NA  
CONDUÇÃO**

Você é gentil na condução e firme na decisão, quando você valida o que seu filho sente e conduz ele para o que precisa ser feito com respeito. Por exemplo, dizendo “-Filho, eu sei que é difícil parar de brincar e agora é hora do jantar.”

Perceba que você não desconsiderou a brincadeira do seu filho? mas também não abriu mão da sua decisão de jantar naquele momento? Outra forma de conduzir as situações com gentileza e firmeza é dando escolhas, por exemplo:

“-Você não quer ir para a cama e é hora de dormir, qual livro você vai escolher para lermos hoje?”

Ser gentil e firme é não abrir mão do que precisa ser feito naquele momento, porém não recorrer a recursos agressivos e desrespeitosos com seu filho.

### CONEXÃO ANTES DA CORREÇÃO

3

É fato que enquanto aprendem as crianças erram, e às vezes erram por coisas que nós já ensinamos e avisamos e isso, claro, pode nos causar um certo estresse de ter que repetir as coisas tantas vezes.

Quando você não se conecta com seu filho antes de corrigi-lo você corre o risco de dar sermões em vão, falar, falar, falar sem que ele absorva uma palavra do que você falou e aí, você estará mais uma vez ensinando ele de uma forma totalmente ineficaz.

A conexão gera uma atmosfera de proximidade e cooperação, ao contrário dos sermões que geram uma atmosfera de distanciamento e hostilidade, ou seja, seu filho não se sente nem um pouco encorajado a mudar o comportamento dele quando recebe críticas e sermões.

Você pode se surpreender ao perceber que apenas a conexão entre você e seu filho, é suficiente para criar um ambiente de cooperação na sua casa, muitas vezes o mau comportamento do seu filho pode ser resultado da falta de conexão entre vocês, e talvez você se pergunte, “-como assim, não estou conectada com meu filho?”, pois é, infelizmente a maioria dos métodos tradicionais de educação como: brigar, gritar, castigar, punir e dar sermões causam um abismo enorme entre pais e filhos e é aí que gera essa desconexão.

Então, para se conectar com o seu filho, esteja disponível e presente, não tente corrigí-lo gritando do cômodo do lado, ou com olhares ameaçadores.

É importante olhar nos olhos, e ser gentil, mesmo que a resposta seja não, mesmo que você não vá fazer o que ele deseja, é importante que você ofereça um não para o seu filho com o mesmo respeito e dignidade que ofereceria um sim.

Então você pode gerar essa conexão com palavras, dizendo “-Filho, eu te amo e a resposta é não.”

Ou você pode dizer “-Eu te amo e acredito que podemos achar uma solução respeitosa para essa situação.”

Primeiro se conecte, espere passar o estresse inicial, quando a parte lógica do cérebro do seu filho estiver acionada, ele estará pronto para aprender.

A conexão entre você e ele convida o cérebro racional para a ação e diminui a força do cérebro reptiliano que está furioso com aquela situação.

E acredite, o aprendizado positivo vale muito mais do que críticas e sermões em vão.

Resumindo, se conectar antes de corrigir é, você transmitir a sua mensagem de amor antes de corrigir um comportamento inadequado.

Conseguiu entender o que acontece na hora da birra e o que fazer?

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Nelsen, Jane. *Disciplina Positiva* / Jane Nelsen; [tradução Bernadette Pereira Rodrigues e Samantha Schreier Susyn]. -3.ed. Barueri, SP: Manole, 2015.

Siegel, Daniel J. *Disciplina sem Drama* / Daniel J Siegel, Tina Payne Bryson; tradução Cássia Zanon. - SP: nVersos, 2016.

Siegel, Daniel J. *O cérebro da criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho e ajudar sua família a prosperar* / Daniel J Siegel, Tina Payne Bryson; tradução Cássia Zanon. - SP: nVersos, 2016.

OLIVEIRA, Thaís Thomé Seni S. e; CALDANA, Regina Helena Lima. *Educar é punir?: Concepções e práticas educativas de pais agressores.*