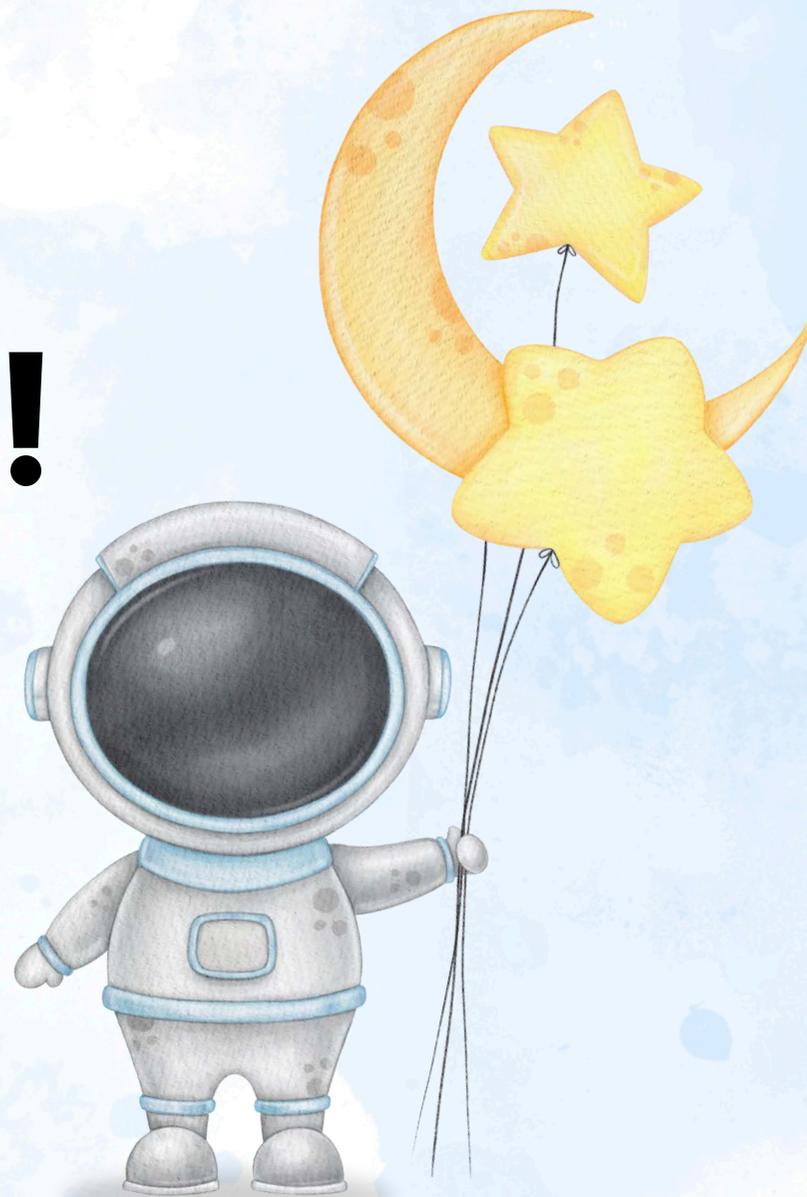


EBOOK

NÃO É NÃO!

**GUIA PRÁTICO PARA
SOLUCIONAR BIRRAS.**

Coralina Matos
Terapeuta Ocupacional



Sobre a Autora

Pós-graduada em Terapia Ocupacional Pediátrica, Desenvolvimento Infantil, Intervenção Precoce, Análise do Comportamento Aplicada.

Além dessa lista de especializações construída ao longo de 15 anos de profissão, Coralina possui em sua bagagem uma sequência de formações internacionais e nacionais, como: Integração Sensorial de Ayres (CLASI), Modelo Denver de Intervenção Precoce (ESDM Mind Institute), Prática Centrada na Família (PCF Austrália), Formação Profissional em Intervenção Precoce Naturalista (Instituto Farol) , Gestão de Comportamentos Inadequados, Seletividade Alimentar, Neurociências Aplicada.

O seu maior foco como profissional tem sido transformar suas mais de 10 formações em conhecimento prático para trazer clareza a recém-formados e quem já atua na área, mas não possui segurança na atuação.

Criadora da Formação Profissional em Intervenção Precoce no Autismo, Coralina acumula mais de 2.500 alunos qualificados para Intervir com crianças de 0 à 6 anos.



Coralina Matos

TERAPEUTA OCUPACIONAL

CREFITO: 13192-5

A criança fofinha e sorridente de repente virou uma criança que faz birra? O bebê que antes jogava beijos agora se joga no chão e descontrola-se? Se você já passou por isso, este ebook é para você.

Neste guia, vou ajudar você a entender por que essas birras acontecem, como analisá-las, entender os comportamentos e lidar com elas da maneira mais amorosa possível. O objetivo é desenvolver crianças emocionalmente saudáveis e conectadas.

Vamos começar?

ÍNDICE	
• Introdução	04
• Birras	06
• Comportamento	09
• Não é Não	13
• Conclusão	20



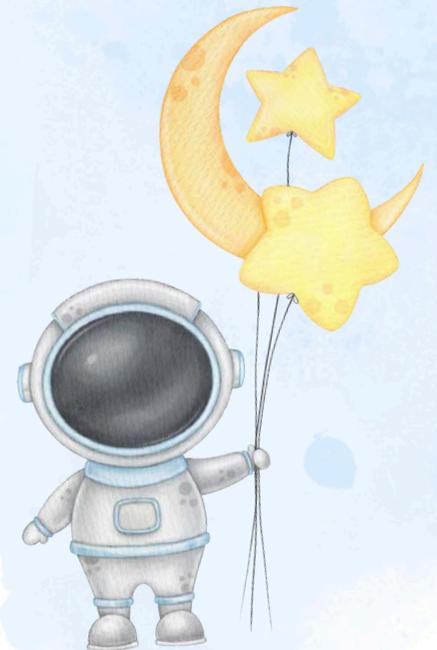
INTRODUÇÃO

A principal queixa dos pais de crianças entre 1 e 4 anos são as birras. Elas podem ser crises de choro intermináveis, birras em lugares públicos, comportamentos desregulados quando são contrariadas, arremesso de objetos e até agressividade.

A dificuldade maior dos pais em lidar com essas situações está na insegurança e na falta de recursos estratégicos para conduzir o momento e transformar a crise em uma oportunidade de ensino e progresso para a criança.

É possível lidar com as birras de maneira eficaz?

Sim, é possível, desde que tenhamos as ferramentas corretas.





As interações entre pais e filhos são evidentemente de natureza social, e diversos estudos têm mostrado relação direta entre o comportamento dos pais e filhos.

As **práticas educativas positivas** envolvem o uso adequado da atenção e promovem condições favoráveis ao desenvolvimento das virtudes, tais como empatia, senso de justiça e responsabilidade.

Já as **práticas educativas negativas** envolvem a negligência, a ausência de atenção e de afeto e a ausência de disciplina, que compreende, entre outros aspectos, o relaxamento das regras estabelecidas e a punição inadequada.



BIRRAS

As crianças fazem birra porque ainda não sabem lidar com a frustração. Elas têm dificuldade para se expressar verbalmente, não conseguem entender o futuro ou adiar suas vontades e têm poucas habilidades para resolver problemas.

Por isso, elas usam a birra para chamar a atenção dos adultos. A partir dos 3 anos, quando dominam melhor a linguagem falada, a birra pode ser usada como uma forma de conseguir o que querem e manipular os adultos.

À medida que as crianças crescem e desenvolvem novas habilidades, as birras podem surgir de diferentes formas. A diferença é que, com o tempo, esses comportamentos ficam mais elaborados (Garcia, 2012).

TIPOS DE BIRRA

Sabendo que a birra faz parte da infância (1 a 4 anos) e que ela é uma forma de comunicação, precisamos também entender que existem dois tipos de birra, e no momento da crise é fundamental analisarmos e caracterizarmos:

- **Birra por necessidade:** causada pelo sono, fome, adoecimento, cansaço, irritação, dor, desconforto, sobrecarga sensorial.
- **Birra por obtenção:** por querer um objeto/brinquedo, atenção, controlar a situação, não querer terminar uma ação/brincadeira, fuga de uma atividade/tarefa, entre outros.

Dados e Incidência

O resultado de uma pesquisa sobre a prevalência das birras efetuado nos Estados Unidos com 1.200 pais revelou uma prevalência de:

- 87% das crianças com entre 18 e os 24 meses tem birra frequente.
- 71% das crianças com entre 30 e os 36 meses tem birra frequente.
- 59% das crianças com entre 42 e os 48 meses têm birra frequente.

As birras frequentes aos 2 anos tendem a continuar aos 3 anos em 60% dos casos e aos 4 anos em 42%.



COMPORTAMENTO

A maior parte dos comportamentos infantis produzem consequências no ambiente. Podemos exemplificar da seguinte forma:

>> Uma criança pede um brinquedo aos pais em um momento inadequado, como na hora do jantar ou das tarefas escolares. Os pais inicialmente dizem "não", mas a criança começa a chorar pedindo o brinquedo e, eventualmente, os pais cedem e dão o brinquedo a ela.

ou

>> Durante o banho, uma criança chora porque quer ficar mais tempo na banheira. A mãe, querendo evitar o choro, cede todas as vezes e deixa a criança ficar mais tempo.

O "bom" e o "mau" comportamento se repete quando encontra eficácia.

ENTENDA

As crianças não fazem birra porque têm uma "natureza ruim" ou são "chatinhas", mas porque a birra é eficaz para elas. Elas percebem que, ao fazer birra, conseguem o que querem, pois esse comportamento é reforçado pelas respostas dos adultos (Moreira, 2008).

Garcia (2012) explica que um bebê chora quando está com fome e é atendido, ou seja, após o choro, ele se sente saciado. Assim, o bebê aprende que chorar lhe garante o alimento. Como ainda não sabem falar, esse comportamento (choro) é tolerado pelos adultos.

No entanto, esperamos que uma criança de 2 ou 3 anos já consiga comunicar seus desejos ou necessidades pela fala OU POR GESTOS, o que torna o choro menos aceitável nessa idade.



À medida que crescem, as crianças desenvolvem novas habilidades, ADEQUADAS (falar, andar, brincar) e INADEQUADAS (morder, chutar, se jogar no chão), e utilizam esse novo repertório, **observando a reação dos adultos ao seu redor**. Estes, sem perceber, podem reforçar os comportamentos que tanto os incomodam.

Conforme a criança aprende a se comunicar de outras maneiras (pedir, apontar), **precisamos auxiliá-la nessa fase de transição**.

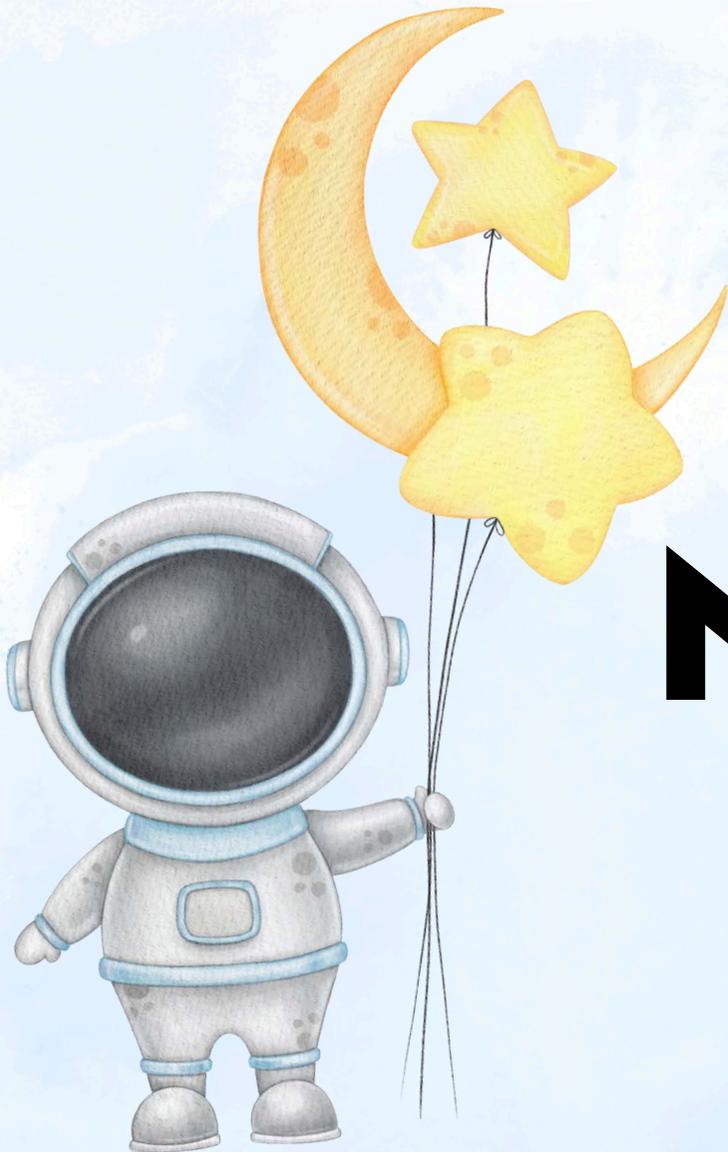
Entre os 24 e 48 meses, a criança aprende que o choro não é mais eficaz para solicitar o que deseja, **mas isso só ocorrerá se ela não receber reforço** para o comportamento inadequado.



Se essa forma de reforçar positivamente um comportamento inadequado (a criança vê algo que quer, chora pedindo, e os adultos entregam) acontecer com frequência, as crianças podem acabar entendendo que é assim que conseguirão tudo o que desejam (chorando, brigando, gritando) e podem se tornar adultos que reagem de forma semelhante às situações que sinalizam frustrações

Portanto, podemos perceber que a consequência que mantém o comportamento de fazer birra é o comportamento de ceder dos adultos.

O principal perigo de reforçar positivamente um comportamento inadequado é criarmos adultos infelizes e imaturos.



NÃO É NÃO!



Reforço Intermitente

Os pais podem dizer "não" quatro vezes, mas, se na quinta vez cederem, ensinam à criança que insistindo ela consegue o que deseja.

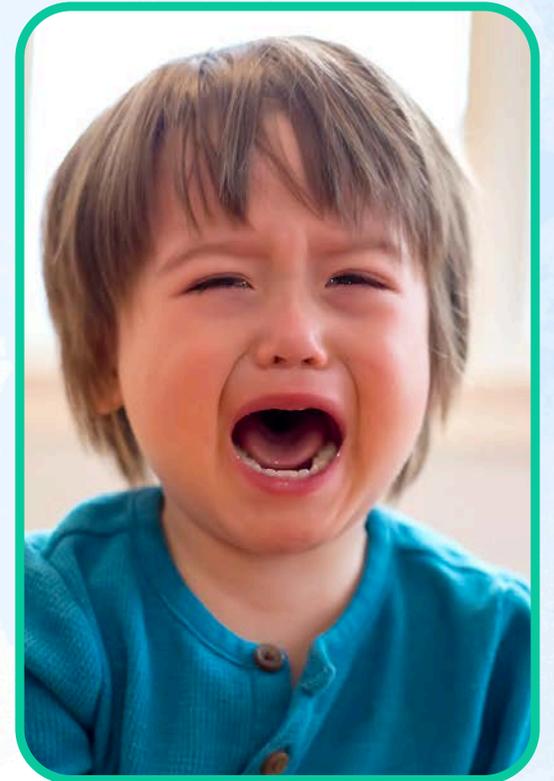
Isso aumenta a frequência desses comportamentos, alternando entre ceder e não ceder às birras.

Esse é o **reforço intermitente**, que se refere à manutenção de um comportamento por meio de reforços ocasionais, em vez de reforçá-lo ou não reforçá-lo todas as vezes que ocorre (Martin, 1941).

O ideal seria **prevenir** o aparecimento desses comportamentos desde cedo, ou seja, os pais não reforçarem qualquer resposta (ação) que tenha essa função.

Porém, podemos perceber que isso é quase impossível de acontecer já que existem vários contextos que são favoráveis ao "surgimento" dos comportamentos de birra por conta das dificuldades do dia a dia.

Os pais podem estar cansados ou podem estar se sentindo culpados por estarem ausentes durante um dia de trabalho, algumas crianças podem estar sendo educadas por outros adultos (avós, padrinhos, tios, etc) e estes acabam cedendo às suas solicitações sempre, entre outros.





ENTENDA

1. Entender se o comportamento é por **necessidade ou obtenção** (página 7).
2. No caso de NECESSIDADE a gente acolhe a criança e resolve a situação (coloca para dormir, dá comida, dá remédio, etc).
3. No caso de OBTENÇÃO a gente ensina uma forma melhor para ela pedir o que quer.
4. Se não for possível dar o que a criança quer a gente diz **não**, acolhe e valida a chateação dela, e direciona a atenção dela para outra situação.

NÃO É NÃO!

A criança tende a aprender que seus comportamentos não dão resultados. Portanto, quando ela começar a chorar querendo algo, os pais ou adultos responsáveis devem direcioná-la e aproveitar essa situação como uma oportunidade de ensino.

- Permaneça ao lado da criança.
- Não faça chantagem e nem barganha, queremos que a criança aprenda de maneira saudável a lidar com as frustrações.
- Conecte-se com a criança e direcione-a para outro foco quando necessário.
- Deixe para conversar e explicar somente quando ela de fato se acalmar.

Persista com amor!



Os comportamentos antes de serem extintos tendem a variar; a criança que estava chorando pode começar a gritar e, se continuar sem ter o que quer, pode se jogar no chão, por exemplo.

Os **adultos precisam ser persistentes e manter o foco no objetivo de ensinar a criança.**

Se cederem, uma nova birra pode ser reforçada, e, dessa forma, o comportamento de birra se fortalece ainda mais. **A criança aprende que as consequências são inconsistentes e tentará conseguir o que quer com mais frequência e mais intensidade.**



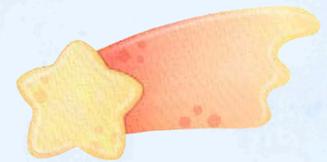
Distrair sem reforçar!

O comportamento de birra causa sofrimento à criança, por isso é preciso ter clareza sobre o que e como fazer.

Se a criança chora por querer refrigerante antes do almoço, uma proposta pode ser oferecer chá, água ou outra coisa.

Se ela quer brincar na hora de fazer a tarefa, deve-se tornar o momento da tarefa mais prazeroso.

Nesse procedimento, então, é preciso criar situações para que o comportamento de birra não apareça e, com isso, o sofrimento também não.





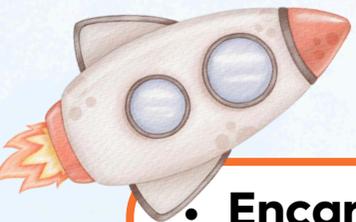
CONCLUSÃO

- **Não ignore comportamentos problemáticos:** É essencial não permitir que dúvidas sobre a compreensão da criança, o desejo de protegê-la ou a dificuldade em enfrentar a situação impeçam você de lidar com comportamentos como birras e desobediências. Enfrente esses comportamentos assertivamente.
- **Enfrente comportamentos problemáticos imediatamente:** Aborde e tente corrigir comportamentos inapropriados o quanto antes, especialmente em crianças pequenas, pois é mais fácil modificar essas atitudes nessa fase.
- **Utilize estratégias para reduzir ou eliminar comportamentos problemáticos:** Promova a cooperação da criança, utilize reforços positivos, ofereça instruções claras, substitua comportamentos inadequados por outros mais apropriados e ensine novos comportamentos. É crucial ensinar ativamente a criança, em vez de apenas esperar que ela supere essa fase sozinha.



- **Defina limites claros do que é negociável ou não:** Deixe claro para a criança o que é permitido e o que não é, mantenha-se firme nas suas decisões e mostre que reclamações não mudarão o que é inegociável.
- **Foque em um comportamento problemático de cada vez:** Aborde um comportamento inadequado por vez, começando pelos menos frequentes e menos complexos de monitorar. Mova-se para outro comportamento somente após observar melhorias no anterior.
- **Mantenha firmeza ao enfrentar protestos:** Permaneça resoluto e consistente ao aplicar restrições frente aos protestos da criança, utilizando estratégias para prevenir comportamentos inadequados e comunicando-se de forma assertiva através de tom de voz e expressões faciais adequadas.





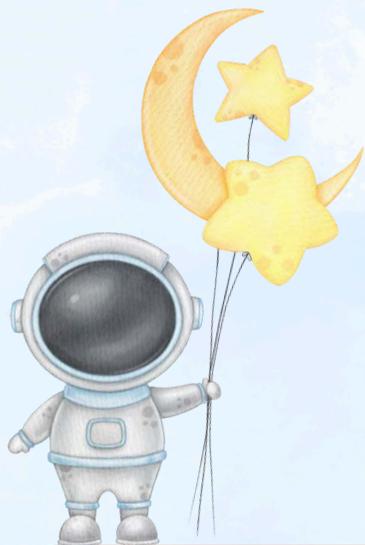
- **Encare birras como oportunidades de aprendizado:**

Assim como você ensinaria o uso de talheres durante as refeições, utilize as birras como momentos para ensinar a criança a controlar suas emoções e comportamentos, aplicando habilidades necessárias nesses contextos.

- **Avalie a necessidade de ajuda especializada:** Esteja atento a comportamentos problemáticos que persistem por longos períodos ou que resultam em consequências graves, como agressões ou autolesão. Identifique quando é necessário buscar ajuda de profissionais especializados.



Obrigado!



AMOR+
PACIÊNCIA+
CRIATIVIDADE+
LEVEZA+
E QUILIBRIO.



☀ Conecte-se com Coralina Matos no Instagram! 📷

[@coralinamatos.to](https://www.instagram.com/coralinamatos.to) 



Coralina Matos

TERAPEUTA OCUPACIONAL

CREFITO: 13192-5