

## CASO 1

### “MEU FILHO SE JOGA NO CHÃO”: Como lidar com a birra e comportamentos desafiadores das crianças de 1 a 3 anos

#### O QUE É TERRIBLE TWO?

A fase conhecida como Terrible Two (os terríveis dois anos) pode começar por volta de 1 ano e meio até 3 anos de idade. É uma fase em que a criança descobre que é autônoma (tem vontade diferente da dos pais) e quer descobrir o mundo.

A sua imaturidade em lidar com a frustração de *poder fazer algo, mas não ter permissão para tal* acaba levando a reações explosivas, como as clássicas cenas de birra que tiram qualquer pai do sério. O nosso papel é ensinar quais são as melhores reações diante das frustrações, ao mesmo tempo que estimulamos o desenvolvimento da autonomia dos filhos.

#### COMO AGIR NA HORA DA BIRRA?

**Entenda que seu filho não está te desafiando:** é fundamental ver a birra como uma reação normal da criança com desenvolvimento imaturo e não como uma afronta aos pais.

**Mantenha a calma:** seja você o ponto de equilíbrio emocional e não reaja com raiva.

**Marque presença e aja no campo das emoções:** toque carinhosamente na criança para que ela saiba que está por perto. Não tente argumentar racionalmente com seu filho. Afirme que entende os seus sentimentos.

**Mude o foco de atenção:** distraia a criança do que era o foco da birra para outra coisa pela qual ela se interessa.

**Não ceda à birra:** por mais difícil que seja, não ceda às vontades da criança.

**Retome após a crise:** procure ajudar a criança a entender que a reação não foi correta e qual seria a atitude mais adequada no momento.

#### COMO EVITAR E PREVENIR A CRISE DE BIRRA?

**Respeite as necessidades fisiológicas da criança:** as chances de birra aumentam quando a criança está com sono, fome, tédio etc.

**Dê opções para desenvolver a autonomia:** permita que a criança escolha dentro de opções pré-estabelecidas por você.

**Avise a criança sobre o que vem a seguir:** evite pegar a criança de surpresa, especialmente interrompendo atividades que lhe são prazerosas.

**Fale o que a criança PODE fazer:** tire a atenção daquilo que a criança quer, mas não pode e mostre o que ela *pode*.