BIRRAS SOB CONTROLE

GUIA GRATUITO

Entenda o que existe por trás das birras
e descubra os primeiros passos para agir
com mais clareza e segurança.

Entenda. Conecte. Treine.
Pratique. Aja.

Michelle Curado | Psicóloga comportamental

Quando a birra começa...

Seu filho chora, grita ou insiste em algo que você já negou. E agora? Você acolhe, corrige, negocia ou mantém o limite?

Diante dessas situações, é comum o adulto também ficar frustrado. Este guia foi preparado para ajudar você a sair do improviso e observar o que está acontecendo antes de responder.

> Não existe fórmula mágica para eliminar todas as birras. Crianças estão aprendendo a lidar com emoções, frustrações e limites. O objetivo é responder de maneira mais consciente e consistente.

Comece com uma ideia simples: em vez de perguntar apenas “como faço isso parar?”, experimente perguntar “o que está acontecendo aqui?”.

O que é uma birra?

A birra pode aparecer quando a criança enfrenta uma situação com a qual ainda não consegue lidar ou que não sabe expressar como o adulto espera.

Ela pode envolver choro, gritos, oposição, insistência, recusa de atividades ou até jogar objetos.

> O comportamento visível não conta toda a história. Uma criança pode estar frustrada por receber um “não”; outra, cansada; outra, diante de uma mudança inesperada.

O primeiro passo é observar o contexto sem confundir compreensão com permissividade.

A birra nem sempre começa no choro

Imagine esta sequência:

1. A criança está cansada.
2. Precisa interromper uma brincadeira.
3. Recebe um limite.
4. Tenta negociar e se frustra.

A explosão é a parte mais visível. Mas muitas coisas aconteceram antes. Observar esses momentos pode ajudar a mudar a maneira como o adulto responde.

Conheça o Método VITTA

V — Vínculo Seguro
Conectar antes de corrigir.

I — Inteligência Emocional
Compreender o que a criança sente.

T — Treino Comportamental
Ensinar habilidades e alternativas.

T — Técnicas Vivenciais
Praticar habilidades em momentos tranquilos.

A — Ação para o Futuro
Observar, ajustar e continuar.

Acolher não é permitir tudo

Uma relação segura oferece presença, previsibilidade, proteção, afeto, orientação e limites.

Você pode reconhecer a frustração da criança sem mudar uma decisão necessária. O adulto continua responsável por proteger, orientar e estabelecer limites.

> “Eu entendo que você ficou bravo porque queria continuar brincando. A brincadeira acabou.”

Firmeza sem humilhação. Limite sem ameaça. Acolhimento sem permissividade.

O que observar antes de reagir?

Corpo: a criança dormiu bem? Está com fome, cansada, doente ou desconfortável?

Ambiente: houve muito barulho, excesso de estímulos, mudanças inesperadas ou transições rápidas?

Emoção: ela pode estar frustrada, triste, ansiosa, decepcionada ou com medo?

> Observar não é justificar qualquer comportamento. É reunir informações para responder melhor.

Uma prática simples para hoje

Escolha um momento tranquilo do dia e ofereça alguns minutos de atenção positiva à criança.

> Brinque ou converse com presença, sem celular, sem corrigir o tempo inteiro e sem transformar tudo em uma lição.

Depois, observe: como a criança respondeu? Como você se sentiu? O que pode repetir amanhã?

Pequenos momentos consistentes de conexão ajudam a fortalecer a relação fora das situações de crise.

Quando chega a hora de desligar

A criança quer continuar usando o tablet e fica brava quando o tempo termina.

Antes: observe se ela está cansada e se foi avisada de que a atividade terminaria.

Durante: reconheça a frustração com uma frase curta e mantenha o limite definido.

Depois: em um momento calmo, ensine uma forma adequada de pedir ajuda e combine como será a próxima transição.

> O objetivo não é impedir toda frustração, mas ensinar habilidades gradualmente, com acolhimento e consistência.

Este é só o começo

Agora você conhece o olhar inicial do Método VITTA: compreender o contexto, conectar-se com a criança e ensinar comportamentos com limites claros.

Quer avançar da compreensão para a aplicação no dia a dia?

Conheça o material completo Birras Sob Controle | Método VITTA, com explicações aprofundadas e práticas para observar situações, ensinar comportamentos e acompanhar o desenvolvimento das estratégias.

Acesse o produto completo na Hotmart:

CLIQUE AQUI E CONHEÇA O MATERIAL COMPLETO

Material educativo. Não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico individual quando necessário.