

Material de apoio

IMERSÃO CONEXÃO PATERNA



**LIVE: ENTENDA O QUE ESTÁ
POR TRÁS DA BIRRA DO SEU
FILHO**



Jardim Parental
TRANSFORMANDO ADULTOS E DESENVOLVENDO CRIANÇAS

01

INTRODUÇÃO

02

RESUMO DOS PRINCIPAIS TÓPICOS

03

DICAS PRÁTICAS

04

ESPAÇO PARA REFLEXÃO

ÍNDICE



Jardim Parental
TRANSFORMANDO ADULTOS E DESENVOLVENDO CRIANÇAS

01

INTRODUÇÃO

Bem-vindo(a) à nossa Live 02 de aquecimento da Imersão Conexão Paterna!

Hoje vamos falar sobre algo que é muito presente na vida de quem tem filhos pequenos: **AS BIRRAS**.

Mas afinal, o que é uma birra?

A birra nada mais é do que um descontrole emocional. Isso acontece porque o cérebro da criança ainda está em desenvolvimento e não tem as habilidades necessárias para lidar com as emoções. Em crianças pequenas, as emoções são ainda mais intensas, porque elas ainda não têm os recursos cognitivos para entender e controlar os impulsos que sentem.



01

INTRODUÇÃO

Vamos usar o exemplo de um copo:
Quanto menor a criança, menor o "copo" que ela tem para conter seus impulsos e lidar com suas emoções.

Com o tempo, e com o apoio dos adultos ao seu redor, esse "copo" cresce e a criança consegue sustentar melhor suas emoções.

É importante saber que toda birra tem um motivo.

Para nós, adultos, pode parecer sem sentido, mas do ponto de vista da criança, ela expressa o que SENTE. E mais, por trás de toda birra existe uma necessidade não atendida.



02

RESUMO DOS PRINCIPAIS TÓPICOS

Birra é uma expressão emocional imatura:

A criança ainda não sabe controlar seus impulsos porque seu cérebro está em desenvolvimento.

O "copo" das emoções:

Quanto mais jovem a criança, menor sua capacidade de conter emoções.

A birra sempre faz sentido no contexto da criança:

Mesmo que pareça irracional para nós, para a criança, suas emoções são reais e intensas.

O iceberg do comportamento:

O comportamento desafiador (a birra) é apenas a "ponta do iceberg". Por trás disso, estão necessidades não atendidas como sono, fome, medo, ou busca por atenção, conexão entre outros...



02

RESUMO DOS PRINCIPAIS TÓPICOS

ICEBERG DO COMPORTAMENTO INFANTIL

Explosões de raiva e de choro

Birras

Agressividade

Desobediência

Mordidas

Questionamentos

Gritos

Teimosia

SONO

MEDO

IMATURIDADE CEREBRAL

RAIVA

FOME

INSEGURANÇA

CANSAÇO

DESREGULAÇÃO NEUROLÓGICA

NÃO SE SENTE PERTENCENTE

NÃO SE SENTE AMADO

NÃO TEM AUTONOMIA

AMBIENTE INFLEXÍVEL

FALTA DE PREVISIBILIDADE

FALTA DE CONEXÃO EMOCIONAL



Jardim Parental

TRANSFORMANDO ADULTOS E DESENVOLVENDO CRIANÇAS

03

DICAS PRÁTICAS

Treine o seu olhar para o que está por trás da birra:

Em vez de focar no comportamento visível (a ponta do iceberg), tente entender a necessidade para além do comportamento. Pode ser sono, fome, frustração ou a busca por pertencimento.

Acolha antes de entender: Muitas vezes, exigimos que a criança se explique para que possamos oferecer acolhimento, mas a verdade é que a criança não tem a capacidade de regular suas emoções sozinha. Ela precisa de co-regulação, ou seja, do nosso apoio para se acalmar.

O exemplo arrasta: Seja o exemplo que você quer que a criança siga. Ao invés de dizer para ela "se acalmar", mostre como você se acalma respirando fundo e controlando suas próprias emoções.

Esteja presente emocionalmente: Durante uma birra, a criança precisa sentir-se segura. Isso não é sobre segurança externa, mas sim sobre a segurança emocional que você pode oferecer com sua presença, colo e acolhimento.



04

ESPAÇO PARA REFLEXÃO

Pense em quantas vezes nós, adultos, exigimos da criança algo que nem nós mesmos conseguimos fazer, como nos acalmar imediatamente.

Quando a criança está no auge de uma birra, o que ela mais precisa é de **acolhimento**, não de lições de moral ou castigos.

Se nos comprometemos a mudar o nosso olhar, seremos capazes de ajudar nossos filhos a lidar melhor com suas emoções, fortalecendo nossa relação e criando um ambiente de respeito mútuo.

Quando foi a última vez que você conseguiu parar e observar as necessidades por trás de uma birra do seu filho?



04

ESPAÇO PARA REFLEXÃO

ANOTE AQUI AS PRINCIPAIS MUDANÇAS QUE VOCÊ DESEJA IMPLEMENTAR COM SEU FILHO NOS PRÓXIMOS DIAS:

Como você se sente quando seu filho faz birra? O que isso conta da sua infância?

Quais são as suas crenças e seus embasamentos em relação ao como a criança deve se comportar?



As birras são uma parte natural do desenvolvimento infantil.

Cada birra tem um motivo, mesmo que nem sempre consigamos identificá-lo. Nosso papel como pais é **treinar o olhar** para ir além do comportamento superficial e entender o que a criança está realmente precisando.

Lembre-se: sua criança não consegue se acalmar sozinha!

Ela precisa da sua presença, do seu colo, da sua co-regulação. Ao desenvolvermos essa habilidade, estaremos não só ajudando nossos filhos a crescerem com inteligência emocional, mas também nos tornando adultos mais equilibrados para guiá-los com amor e respeito.



Na próxima live, continuaremos essa jornada para transformar a forma como lidamos com as emoções e birras das nossas crianças, e vamos aprender como gerenciar os conflitos e conquistar a colaboração deles.

Não percam e convidem outros pais para essa jornada de transformação!

**Se você ainda não nos segue no instagram,
faça isso agora: @jardimparental**

**E solicite acesso para os nossos grupos
gratuitos de WhatsApp:**

Mães
Semeadoras

Conexão
Paterna



Jardim Parental
TRANSFORMANDO ADULTOS E DESENVOLVENDO CRIANÇAS