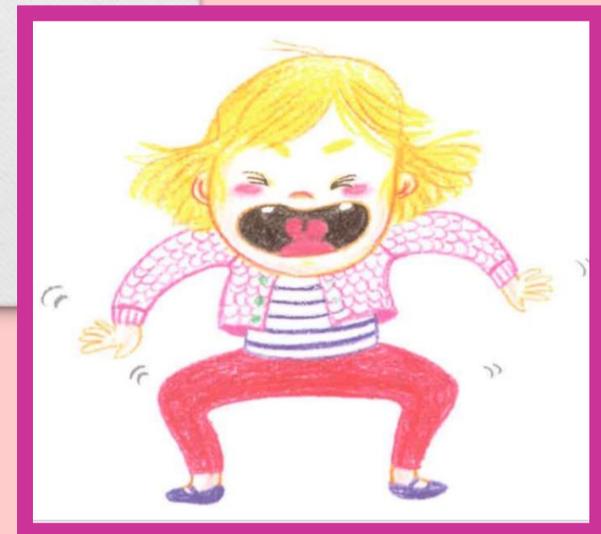




A MALA DAS FERRAMENTAS DA

ELI DE PORTEL

Pretende ajudar o seu filho a controlar as **birras** através de algumas ferramentas/estratégias para realizar em **família**. Quanto mais a criança se sentir familiarizada com as estratégias, mais controlo terá sobre as suas birras.



BIRRAS (FAZEM PARTE DO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA)



A birra é uma forma de expressão, pressão e manipulação de todos os seres humanos – em particular das crianças (Ford, 2011).

Entre os 18 meses e os 2 anos

A criança começa a descobrir o seu “eu”, a sua própria identidade. Comunicação oral ainda pouco fluida, recorre aos meios tais como (morder, bater, gritar, deitar-se ao chão).

Entre os 2 e os 4 anos

Fase das descobertas, maior interação, as áreas de auto-regulação do seu cérebro ainda não se desenvolveram (dificuldade em gerir as frustrações/emoções).

Entre os 4 e os 6 anos

A criança já consegue exprimir-se assimilar o “não”. Não significa o fim das birras, mas os pais terão mais oportunidades de proporcionar ferramentas que poderão acalmar a criança.

A partir dos 7 anos

Já frequenta a escola, uma eventual ausência de autoconfiança e o medo do insucesso poderão perturbar as suas emoções.

VAMOS ABRIR A NOSSA MALA E COMEÇAR A USAR AS FERRAMENTAS?





A Dança dos Índios (FAZER EM FAMÍLIA)

- Desenhar um círculo no chão;
- Cada elemento da família deverá ter (4 ou 5 pauzinhos/pedrinhas);

A família deverá andar à volta do círculo que construiu, e cada elemento da família verbalizar "o que não gosta referindo as suas raivas (tratasse de um espaço imaginário onde a família vai depositar as suas raivas). No final, bater os pés, como se estivesse a pisar /esmagar os pauzinhos/pedras que a família colocou dentro do círculo onde estão as birras, as raivas da criança e da restante de família.



DESENHAR a BIRRA



Pedir à criança para desenhar a birra numa folha e acrescentar ao desenho uma brisa leve e quente que se aproxima dela (tal como na imagem).

Uma vez terminado o desenho, transformar o mesmo numa bola de papel e colocá-la à sua frente.

Faça a criança imaginar a brisa que desenhou é (leve e quente), que vêm de muito, muito longe, do deserto e vai levar consigo a birra desenhada para longe. Pedir à criança para fechar os olhos, os pais poderão deitar no lixo a bola de papel ou pedir à criança para colocar a birra no lixo.





O SACO DAS BIRRAS

Arranje um saco, decore-o (idêntico ao da imagem).

Depois da birra (quando a criança estiver calma ou no final do dia), a mesma deverá fazer um desenho sobre a sua birra “a família deverá descrever com legenda a birra” e colocar o desenho no saco. No final da semana abrir o saco e refletir com a criança sobre as birras e os comportamentos associados corrigindo os mesmos e dando alternativas à criança.



A RESPIRAÇÃO DA BORBOLETA

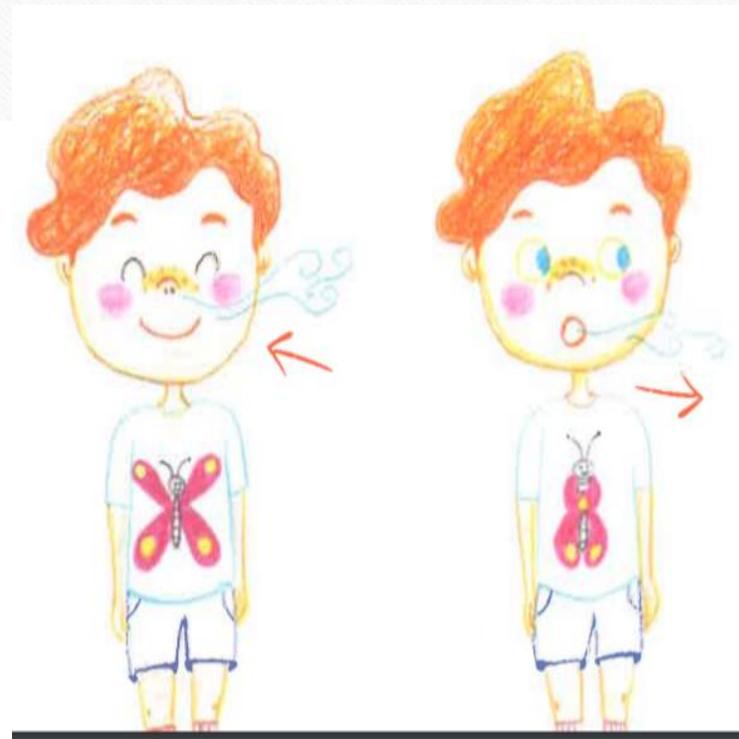
(ENSINE a CRIANÇA a RESPIRAR)



Pedir à criança para imaginar que o seu corpo é uma borboleta.

- **INSPIRAR** (levantar os braços os quais correspondem às asas da borboleta).
- **EXPIRAR** (os braços/asas baixam e envolvem-se no corpo da borboleta/criança).

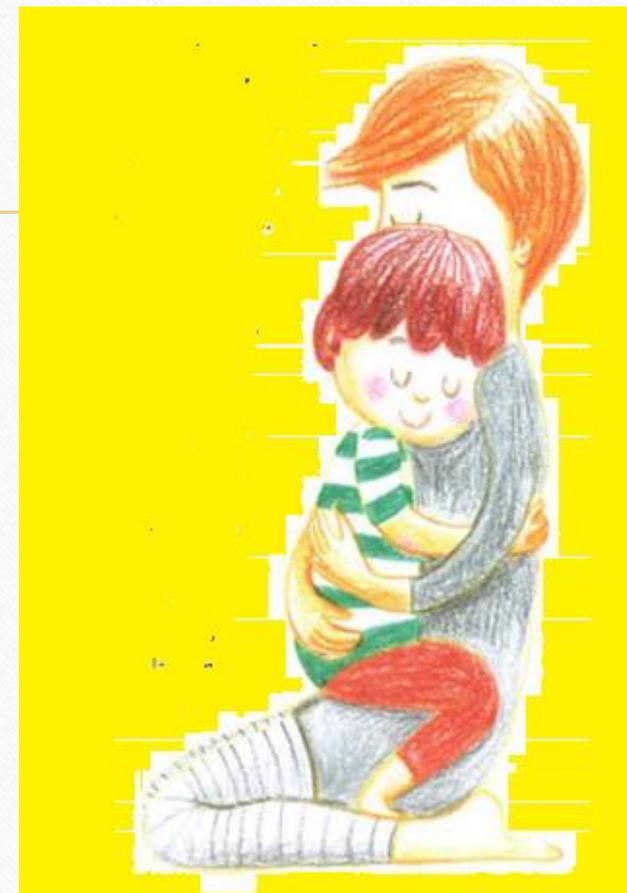
Permite à criança sentir-se mais leve e tranquila.



A RESPIRAÇÃO – COALA



Muito importante quando ocorre uma birra. Trata-se de um movimento respiratório praticado a dois, barriga contra barriga. É sem dúvida respirar com **AMOR**. Com a criança nos braços, envolva-a com todo o seu corpo, como um coala. Nesta respiração, ambos devem respirar em simultâneo, orientar a criança para uma respiração até ficar calma, e tranquila. A criança sente-se segura, calma e com mais auto-confiança.



BOM TRABALHO!

A Equipa Local de Intervenção Precoce de Portel
Centro Comunitário de Portel / Rua da Vidigueira, S/N

Tlm.: 927266330

E-mail: eliportell7@gmail.com

Facebook: @ipi.eli.portel

