

# Terrible two: dicas para lidar com birras aos 2 anos sem gritos nem castigos



Os 2 anos de idade chegam, e com eles, tudo muda. Situações que em tempos eram motivo de gargalhada, são substituídas por birras que parecem impossíveis de entender. Bem-vindos ao *terrible two*, uma fase de desenvolvimento normal, apesar de desafiante para quem cuida. Vamos descomplicar esta etapa? O Rodinhas ajuda.

## O que é afinal o *terrible two*?

O *terrible two* refere-se a período em que os mais pequenos começam a afirmar a sua independência, mas ainda não conseguem gerir emoções intensas. O cérebro está em rápido desenvolvimento, sobretudo a área emocional, enquanto ainda não dominam o autocontrolo.

Procuram fazer tudo sozinhas, decidir o vestido ou que super-herói vão ser hoje, o que comer ou brincar. Mas ainda não conseguem lidar com a frustração quando algo não corre como desejam. Como o vocabulário ainda é escasso e não têm maturidade emocional, expressam-se da forma que conseguem: gritos, birras ou choro.

Importa recordar que não é uma fase de desafio intencional aos adultos. É uma fase de aprendizagem normal.

## Porque surgem tantas birras aos 2 anos?

Surgem, sobretudo, por:

- Dificuldade em expressar emoções
- Frustração perante limites

- Cansaço ou fome
- Necessidade de atenção
- Vontade de autonomia

Tudo isto acontece ao mesmo tempo, o que torna o dia a dia com os mais novos mais exigente.



## Como lidar com as birras no dia a dia?

### 1 - Mantenha a calma

Nem sempre é fácil, mas o adulto tem de dar o exemplo. Falar num tom calmo ajuda a criança a sentir-se segura e a acalmar mais depressa.

### 2 - Dê importância ao que a criança sente

Frases simples fazem toda a diferença: “Percebo que estás zangado” ou “Sei que querias continuar a brincar”. Sentir-se compreendida reduz a intensidade da birra.

### 3 - **Estabeleça limites claros**

Dizer o tão temido ‘não’ também é cuidar. Limites consistentes ajudam a criança a perceber o que é esperado, mesmo que proteste no momento.

### 4 - **Ofereça escolhas**

Sempre que possível, dê opções: “Queres vestir a camisola azul ou a vermelha?”. Isto dá aos mais novos a sensação de controlo e reduz conflitos.

### 5 - **Antecipe situações difíceis**

Fome, sono e excesso de estímulos aumentam as birras. Rotinas previsíveis ajudam bastante nesta fase.

## O que deve evitar?

Gritos, castigos ou ameaças não ensinam a lidar com emoções. Podem parar a birra no momento, mas não ajudam a criança a aprender a autorregular-se.

O *terrible two* é uma fase passageira. Com paciência, empatia e consistência é possível trazer a tranquilidade de volta à rotina. Nos dias mais difíceis, lembre-se: está a ajudar um pequenino a crescer emocionalmente. No fim, é profundamente recompensador.

### **Apanhe boleia com o Rodinhas!**

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o de dar aos adultos mais tempo livre. Sempre a acompanhar os mais pequenos através da App Rodinhas. Para um transporte ainda mais personalizado, o Rodinhas Private entra em cena.

Tal como a previsibilidade e a calma ajudam as crianças a atravessar fases desafiantes, uma rotina bem organizada traz mais tranquilidade ao dia a dia em família. Conte connosco para levar as crianças à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos, e ganhe mais tempo para si.