

MÍRIAM TIRADO

Birras



Conselhos e ferramentas
para lidar com as birras
com consciência, humor e amor

ARENA

*Às minhas filhas, Laia e Lua.
Obrigada pelas vossas birras.*

ÍNDICE

- 15 *Prólogo*
- 21 *Introdução*

CAPÍTULO 1

- 25 Quando tudo era fácil
- 28 Onde está a minha filha?
- 31 A violência que há em mim
- 37 Bater no fundo do poço

CAPÍTULO 2

- 43 O que é uma birra?
- 45 Pode ser evitada?
- 47 Normal ou anormal. A angústia dos pais
- 50 Birras: desde quando e até quando
- 55 Porque fazem tantas birras?
- 57 O que está por detrás de uma birra
- 63 O medo, a origem de quase tudo
- 67 A birra como oportunidade

CAPÍTULO 3

- 69 Como são as crianças?
- 72 São pequenas
- 73 São imaturas
- 74 São egocêntricas

- 78 Eu não penso o mesmo que tu
- 80 Vivem no presente
- 83 São todas emoção
- 85 São brincadeira e magia
- 88 Falta-lhes vocabulário
- 90 Têm necessidades que precisam de ser satisfeitas
- 95 «Big chickens»

CAPÍTULO 4

- 99 O choro
- 102 O choro transtorna
- 107 O choro cansa
- 109 Quando o choro é *too much* para nós
- 112 Porque temos tanto medo que chorem?
- 113 Conflito? Não, obrigada
- 118 Mas eu não quero que sofra

CAPÍTULO 5

- 121 Não és tu, sou eu
- 123 Porquê apenas comigo?
- 127 Porque fica assim se a tratamos bem?
- 130 Falta de referências
- 132 Um novo olhar, outro preço a pagar
- 138 Progenitores frustrados, filhos frustrados
- 141 As grandes incógnitas
- 142 Emoções sem julgamentos
- 146 E quando as sentir, o que faço?

CAPÍTULO 6

- 155 O mais importante para acompanhar uma birra
- 160 Permitir que aquilo que é o seja
- 166 O «big chicken» rebentou, o que co-cria?
- 171 Emoção *versus* comportamento

CAPÍTULO 7

- 175 Os limites
- 177 A nossa história
- 180 Primeiro os nossos
- 185 Dê corpo ao limite
- 187 Que limites
- 191 Quantos limites
- 193 Como estabelecer limites
- 198 Quando não obedecem

CAPÍTULO 8

- 205 Como agir
- 222 Quando há público
- 226 Casal: quando agimos de maneiras diferentes
- 233 Situações especiais
- 243 Zangas entre irmãos
- 249 Birras à noite

CAPÍTULO 9

- 253 A falta de autocontrolo, delas e nossa
- 256 Recursos para o nosso autocontrolo
- 272 Recursos para o autocontrolo delas
- 283 O seu direito a ter chilikês

CAPÍTULO 10

- 289 Assente os pés na terra
- 291 Horários e rotinas
- 295 Birras pela manhã
- 310 Birras à refeição
- 318 Birras por causa dos ecrãs
- 322 Birras no parque infantil
- 324 A hora do banho

- 326 A dormir!
- 331 Fins-de-semana e férias

CAPÍTULO 11

- 341 Birras das crianças altamente sensíveis
- 347 Birras das crianças com elevadas capacidades ou sobredotadas
- 350 Quando consultar um especialista

CAPÍTULO 12

- 355 Amor ou dependência?
 - 359 Tudo começa em si
 - 364 Vês-me, ouves-me, amas-me?
 - 370 Liberte-se e flua
 - 373 A montanha de milhões de cumes
-
- 379 *Epílogo*

«Ama-me quando menos merecer,
porque é quando mais preciso.»

(PROVÉRPIO CHINÊS)



PRÓLOGO

A discussão sobre a natureza humana é uma questão muito antiga, particularmente polarizada pelas posições de dois filósofos importantes: Thomas Hobbes e Jean-Jacques Rousseau (séculos XVII e XVIII, respectivamente). Para o primeiro, o homem era intrinsecamente mau e violento e precisava do Estado para dominar os instintos; para o segundo, os seres humanos eram naturalmente bons e pacíficos, e a sociedade a responsável por corrompê-los.

A nossa sociedade desenvolveu-se sob uma forte influência de crenças religiosas que nos incutem, logo à nascença, a ideia de um pecado original que precisa de ser redimido e nos ensina, para além de tudo, a desconfiar da nossa natureza essencial. Ainda que, de um modo consciente, pareça que tais crenças foram superadas, elas encontram-se enraizadas no nosso inconsciente colectivo, condicionando-nos em vários aspectos da vida, no modo como nos percebemos, na capacidade de confiarmos em nós e nos outros e de nos guiarmos pela nossa maneira de sentir para lá dos padrões de comportamento aceites pela sociedade. Com efeito, Hobbes ganhou este braço-de-ferro.

Deste ponto de vista, as crianças são consideradas seres instintivos que é necessário reprimir, modelar e adestrar para efeitos de «socialização». Por isso, não é de surpreender que, no que à educação concerne, se tenha desenvolvido o paradigma de uma educação tradicional adultocêntrica (citando

a autora), baseado no controlo do comportamento das crianças através do medo, do grito, da ameaça, da culpa, do suborno e da chantagem como justificação da agressão física.

Desde o primeiro minuto de leitura deste texto, Míriam deixa muito clara a sua confiança na natureza essencialmente boa do ser humano, defendendo, em particular, esta qualidade nas crianças, seres humanos completos mas imaturos que merecem todo o respeito e atenção. Não se trata de dar-lhes «soltura» porque, sem a influência corruptora dos adultos, serão mais capazes desenvolver os seus dons, como diria Rousseau, pelo contrário: acompanhá-las de perto com respeito, empatia e assertividade para que possam desenvolver todo o seu potencial.

Para entrar no seu mundo é importante compreendê-lo e, a partir daí, estabelecer um espaço de segurança onde possam gerir, atravessar e superar todas as dificuldades inerentes ao seu desenvolvimento. Ah, e o mais importante: Míriam propõe que este acompanhamento seja feito a partir do desenvolvimento da própria consciência, presença e autenticidade.

Não se trata de aplicar métodos bem estruturados já documentados e avalizados por estudos de referência. O repto é muito mais profundo: estabelecer um compromisso de introspecção e conhecimento; entrar na nossa percepção detectando os nossos clichés, os padrões de crenças inconscientes; ordenar o nosso mundo interior, tomar consciência, libertar e curar os bloqueios emocionais que arrastamos desde a infância para podermos acompanhar «os nossos pequenos» sem os responsabilizarmos pelos nossos preconceitos e limitações.

É realmente necessária uma atenção plena, profunda e elevada para não nos deixarmos levar por «esta injusta, falsa, simplista, adultocêntrica, desrespeitosa e infundada crença de que as crianças são cruéis e nos provocam de propósito e à mínima coisa», em particular quando tropeçamos na árdua tarefa — tema central deste livro — de acompanhar os nossos filhos na intensa fase das birras.

Partindo de um grande conhecimento da psicologia infantil e com uma linguagem simples mas profunda, Míriam ajuda-nos a compreender o mundo interior das crianças e a sua percepção da realidade. Ajuda-nos a compreender o abismo que muitas vezes existe entre a compreensão do que acontece na vida quotidiana, tal como é percebida por um adulto, e o que é percebido por uma criança, e fá-lo recorrendo a exemplos; revelando-nos as suas próprias experiências e vivências de uma forma simples e sincera. Propõe-nos estratégias de acção mas, sobretudo, que superemos o medo da introspecção, focando a atenção na percepção e compreensão clara da nossa maneira de agir e «das nossas razões» de uma perspectiva de respeito, amor-próprio e auto-estima, que nos permitem agir com menos reacção e mais com consciência e empatia.

Para assegurar que a compreensão do texto não é meramente intelectual, de vez em quando propõe-nos que suspendamos a leitura e mergulhemos nos momentos de «exploração...», para termos consciência do nosso corpo, a corporização, a incorporação daquilo que a leitura desperta em nós.

Há uma constante neste livro: a confiança na nossa capacidade de evoluir e de nos transformarmos, a possibilidade sempre presente de repararmos os vínculos afectivos com os nossos filhos e, acima de tudo, de melhorar eficaz e plenamente a passagem por esta etapa.

Ante toda a confiança que nos transmite, poder-se-ia pensar que Míriam viveu uma infância num ambiente familiar ideal e sem quaisquer dificuldades. Deixem-me que vos conte...

Conheci Míriam quando tinha acabado de fazer cinco anos. Apaixonei-me profundamente pela sua mãe e a realidade não demorou muito a mostrar-me que, juntamente com a mulher que eu amava, vinha «colada» uma menina. Agora, quando olho para trás, fico surpreendido por aquela situação não me ter causado qualquer resistência, de tal modo que em pouco tempo comecei a viver com aquela díade e a formar um núcleo familiar como se sempre tivesse sido assim.

Vivia aquela nova situação de um modo natural e com boa vontade, mas, para dizer a verdade, com pouca consciência ou reflexão. Não me programei para «desempenhar o papel de pai», uma vez que Míriam tinha um e bem presente. Mas claro que, daquele convívio, nasceu, de um modo natural, uma relação na qual normalmente exercia a função paterna.

Os pais de Míriam tinham acabado de se separar, e as relações entre os adultos, que estavam a adaptar-se à nova situação, era boa, de respeito, compreensão e estima. Sempre tive um bom relacionamento com o pai de Míriam. Aquele período foi vivido pelos adultos de uma forma francamente boa, mas esta complacência impediu-nos muitas vezes de ver as dificuldades, o sofrimento, a insegurança e a dor por que Míriam passava nessa nova situação. O lar familiar e seguro desintegrou-se e teve de se adaptar a uma nova situação com outros membros adultos que tinha de conhecer e com quem tinha de viver.

Míriam cresceu neste novo ambiente familiar. Durante esse tempo, fui entrando num longo processo de introspecção, terapia e crescimento pessoal e, à medida que Míriam crescia, também a minha capacidade de presença, consciência e empatia se desenvolveram. O vínculo com Míriam foi sendo reforçado e melhorou de dia para dia. As crianças são muito generosas e raramente ressentidas, perdoam com facilidade as falhas dos adultos, aproximam-se e confiam no acompanhamento do adulto de referência quando ele evolui e recupera «o norte».

A proposta de Míriam em focar o acompanhamento das crianças no seu processo de crescimento, em particular na transição e gestão da fase das birras, tem um valor inestimável. Dar ênfase à instropecção e ao crescimento pessoal não é apenas uma forma extremamente eficiente e positiva de ajudar os filhos, mas também uma oportunidade para os progenitores e os adultos de referência melhorarem e reconfigurarem a sua vida de um modo mais fluido e pleno.

É igualmente uma oportunidade para melhorar e reforçar os laços com os adultos que nos rodeiam. É emocionante

verificar como, a pouco e pouco, a família se vai reestruturando. Filhas e filhos, pais, mães, irmãos e irmãs, avós (no nosso caso, até bisavós), cada geração, no seu tempo e do seu ponto de vista, contribui com sabedoria e conhecimentos que vão sendo transmitidos a toda uma família alargada que pode expressar o seu potencial com relações fluidas e prazenteiras.

Bom, não lhe tomo mais tempo, sugiro que leia e deixe-se levar pela viagem interior que este livro propõe. Estou convencido de que chegará ao fim não só com um entendimento que facilitará a arte de acompanhar os seus filhos a aprenderem a gerir as suas emoções, mas também com um sentimento de transformação e crescimento como pessoa mais livre e plena depois deste trabalho interior. Que assim seja!

JOSEP M. GARCIA SOLA

Psicólogo, terapeuta psicocorporal



INTRODUÇÃO

Há muito que perdi a conta às birras que me calharam em sorte, e digo-o logo de início para que não pensem que me livrei delas. Não, pelo contrário. Se falo de birras e de como lidar com elas, é precisamente porque já passei por muitas. Vá, num concurso de mães e pais que tenham vivido mais birras, acho que teria fortes probabilidades de ganhar! ☺

Sim, sei que também pensa que teria, e não duvido de que é verdade. Nesta matéria ninguém escapa, todos temos direito ao pódio. Ou quase. Para que não se deprima, avanço desde já que isto tem muitas coisas boas, embora neste momento não acredite nem lhe sirva de consolo. Mais adiante ficará a saber porquê.

Antes de começar quero deixar bem claro que não tenho uma varinha mágica para fazer desaparecer as birras em sua casa de uma vez por todas. Se tivesse, não tinha lidado com as que lidei, e de certeza não estaria a escrever este livro. Deixe-me que lhe diga que, se alguém lhe prometer que, seguindo um conjunto de passos, consegue livrar-se delas, desconfie. Não só porque não acredito que seja possível, como não creio que seja bom.

Digamos que, com este livro, não quero que elimine as birras das crianças da sua vida, mas que as torne mais leves, maleáveis, que as compreenda e tire o máximo partido delas para que possam aprender e crescer juntos. E, já que aqui estamos, que as encare com humor, muito amor e consciência.

Eis aquilo que, na realidade, me ajudou: compreender tudo o que uma birra esconde, entrar nela, entrar na minha própria birra (quando eles têm birras com muita frequência, nós acabamos por também ter), e explorar todos os seus recantos. Só mergulhando em cheio nas birras é que comecei a lidar com elas, a perder-lhes o medo, a amá-las. E, com elas, a amar profundamente as minhas filhas quando estavam a fazer birra.

Eu sei: não é fácil, e juro que não tem sido fácil para mim. Chorei algumas vezes quando senti que as birras da mais velha literalmente me atropelavam. Acho que tive de bater no fundo do poço para entrar de verdade no mundo «excitante» das birras. E isto não é uma piada: é apaixonante, e neste livro vou explicar porquê.

O meu objectivo é que, quando terminar de ler este livro, viva e considere as birras dos seus filhos uma oportunidade de crescimento e transformação, e não mais um conflito na vossa vida que vos distancia. Que quando terminar de ler o livro o seu olhar seja diferente, que tenha uma visão mais consciente, mais global e mais profunda.

O que acontece muitas vezes connosco é que compreendemos perfeitamente a teoria mas pô-la em prática é quase impossível. Para que não seja o caso deste livro, e de modo a que a sua leitura ajude a assimilar o que vou expondo, para que haja uma verdadeira mudança em si e na forma como acompanha os seus filhos nas birras, encontrará nele uma parte prática. Irei propor-lhe que suspenda a leitura por momentos para se centrar no seu corpo e tudo o que leu possa ser de imediato vivido e transformado através da compreensão e da consciencialização da sua própria história. Para isso, sugiro que tenha um caderno à mão caso queira fazer esta viagem acompanhando-a de um pouco de escrita. Por vezes, colocar preto no branco os nossos sentimentos ajuda-nos a organizar as ideias e a termos ainda mais consciência de como nos sentimos. Deste modo, caso queira, pode ir tomando notas depois de fazer os exercícios que proponho nas secções «Explore...».

Não pretendo que este livro seja mais um que fica amontoadado na sua estante a encher-se de pó. Ou um daqueles a que nos referimos quando dizemos: «Li muito sobre o assunto e conheço a teoria, mas na hora de a pôr em prática não consigo fazê-lo.» Não; escrevo estas páginas com a intenção de que este seja um livro diferente para si e lhe sirva para fazer uma verdadeira transformação: que mude de perspectiva e, não apenas a um nível teórico como no seu íntimo (no seu corpo, no seu cérebro e na sua alma), se produza o clique necessário que o ajude a cultivar a harmonia entre o que pensa que deve fazer e aquilo que faz.

Da minha parte, porei todo o meu empenho e espero consegui-lo.

Seja como for, quero muito fazer esta viagem consigo. Acompanha-me?



CAPÍTULO 1

QUANDO TUDO ERA FÁCIL

Após um parto mais do que difícil, dispendioso e complicado que quase me deixou em KO técnico, a vida presenteou-me com uma fase de amamentação feliz e uma adaptação fácil. Depois da experiência com o parto, tudo me pareceu mais ou menos simples. O que a minha filha Laia queria e precisava era justamente o que lhe podia dar: contacto, leite, braços, olhar, acompanhamento, empatia, tempo, presença...

Foi uma época tranquila. Fiquei surpreendida com muitos aspectos da maternidade, e alguns não propriamente de um modo positivo, como o facto de me sentir invisível para o mundo. Contudo, tenho de reconhecer que os dois primeiros anos da sua vida, durante os quais estive de licença de parto, foram os mais felizes e agradáveis.

Temos um bebé que (quase) só tem olhos para a mãe e, além disso, é maravilhoso, sorri por tudo e por nada, as zangas passam num piscar de olhos e é demasiado pequeno para nos contrariar. Sei que algumas pessoas são de opinião que, a partir dos doze meses, o seu bebé já não era assim tão «fácil», mas, na realidade, ainda é uma idade em que eles fazem aquilo que os pais dizem. É verdade que podem, por momentos, protestar, mas é fácil distraí-los, mudar-lhes o *chip* e, num instante, fazê-los esquecer o que aconteceu.

Um bebé liga-nos à vulnerabilidade, à fragilidade, o que nos impele a acompanhá-lo, ajudá-lo, tratá-lo bem. A nossa necessidade de cuidar dele e a sua necessidade de ser cuidado cruzam-se e abrem-nos o caminho, que, embora novo e por vezes difícil, também é muito instintivo.

É nesses momentos, e também quando não temos filhos, que nos atrevemos a julgar cenas como esta: estamos rua, no supermercado ou no restaurante e vemos um casal com uma filha que parece possuída pela rapariga do exorcista. De uma maneira geral, vemos uma criança descontrolada (não importa o género porque afecta ambos os sexos do mesmo modo) e os pais agastados, e pensamos: «Se um dia tiver filhos, isto não me vai acontecer», ou «a minha rica filha não me faz isto porque somos muito unidas e adoramo-nos».

A última coisa que queremos naquele momento é estar na pele daqueles pais assoberbados. Não, não é de todo bom e temos a certeza de que isso nunca nos iria acontecer. E, caso acontecesse, algo diz-nos que saberíamos como agir para lidar bem com a situação.

Santa inocência! Santa ingenuidade! Gostava de saber quantos progenitores pensaram, ao presenciar um acesso de raiva de uma criança, «isto não me vai acontecer». Porém, sem darmos por isso já nos encontrámos nessa ou em situações muito piores e pensámos: «Credo, sou como aqueles pais que me atrevi a julgar!» Tenho a certeza de que todos encheríamos muitos campos de futebol. A parentalidade é um banho de humildade que coloca tudo no devido lugar e dá uma boa perspectiva para continuar a educar e tentar deixar de julgar.

A dura realidade é que, nem quando não temos filhos nem quando embalamos o nosso bebé sorridente nos braços, fazemos ideia do que iremos sentir quando começar a chorar possesso, aos gritos, no meio do supermercado. Não fazemos ideia do que iremos sentir, nem como agir, nessa situação. Daquilo que irá despertar em nós.

Fazemos tudo o que imaginamos ou pensamos com base na pessoa que somos naquele momento e que, com muita

probabilidade, nada terá a ver com aquela em que nos tornaremos depois de termos filhos. Tudo o que pensamos é fruto da nossa fantasia e expectativas. É assim. Tão simples e, ao mesmo tempo, tão profundo.

Contudo, acreditamos que aquilo em que pensamos a qualquer momento a respeito do futuro irá tornar-se realidade porque acreditamos firmemente nisso, sem nos apercebermos de que é o produto de quem pensamos que somos a todo o momento; e isso muda a cada minuto. Portanto, o que agora pensa acerca de como irá agir com os seus filhos quando tiverem quinze anos, o mais provável é que não se realize porque não sabe como você ou eles serão nessa altura.

Ah! E ninguém nos prepara para isso! Para esse banho de humildade, para navegar rumo ao desconhecido... Ninguém. E mesmo que alguém quisesse fazê-lo, não seria capaz. São coisas que tem de experimentar para saber como irá reagir.

Algumas pessoas dizem «não se fala disto», mas eu não creio que a questão seja essa (porque muitas pessoas fazem-no e a Internet está pejada de informação), mas que não estamos preparados para ouvir e o nosso momento ainda não chegou; e mesmo que se falasse, não seríamos capazes de compreender profundamente.

Então, um dia, de repente e sem aviso, aquilo que lhe parecia tão fácil e pacífico — criar o seu bebé — converte-se numa tarefa árdua que não sabe como enfrentar.

É nessa altura que pergunta:

«Quem é que me trocou a filha? Ela não era assim!»

ONDE ESTÁ A MINHA FILHA?

Lembro-me do que senti quando ela iniciou a fase das grandes birras. Estaria a mentir se dissesse que sei ao certo em que dia, mas lembro-me da sensação que tive de início. Ela andava completamente desconcertada, não a reconhecia. Por vezes era a mesma de sempre, e noutras parecia que me tinham trocado a filha. Sentia um misto de «onde está? Tenho saudades de como era antes... E agora?» e algum receio.

Tinha a sensação de navegar em águas agitadas sem saber ao certo o rumo que estávamos a tomar. Sentia-me muito insegura. E durante muito tempo foi precisamente o contrário: estava segura e confiante naquilo que fazia. Achava que sabia do que ela precisava e vivia com a sensação de ter a «situação controlada». Isso dava-me tranquilidade, calma e um certo gosto a felicidade e vitória. Considerava que era fácil e que o fazia «bem».

Contudo, quando a fase das birras começou, lembro-me de dizer ao pai quando regressava do trabalho: «Hoje tivemos duas meninas em casa e uma delas assustou-me muito!» Das primeiras vezes, quando lhe explicava como ela se tinha comportado, custava-lhe a acreditar. Via-a correr para os seus braços com aquele sorriso, contar-lhe todas as coisas novas que tinha feito e aprendido, e era-lhe difícil acreditar que aquela menina era a mesma que, uns minutos antes, tinha feito uma birra comigo. O que eu lhe contava não condizia com o que ele via nem com a ideia que tinha dela.

De certo modo, era irritante viver aquela experiência e ter de a gerir, a maior parte das vezes, sozinha (mais adiante vou aprofundar o assunto). Sem perceber a razão, apenas via que ficava irritada e, de repente, sem me dar tempo para me preparar ou gerir o que quer que fosse, começava a gritar como se não houvesse amanhã. Um grito estridente que me rebentava os tímpanos e punha os nervos em franja. Sim, os nervos.

Calculo que já se apercebeu de que todos os filhos (e não apenas os mais pequenos) têm a capacidade inata de fazer aquilo que mais irrita os pais. Têm essa «habilidade», o que se pode fazer! Não é propriamente para irritar, eles nem sequer o fazem com consciência, mas todos sabem onde tocar de modo a fazer explodir o lado racional e adulto dos progenitores. Na verdade, acho que estão a fazer-nos um favor, para nos concentrarmos e empenharmos na necessidade de superar a irritabilidade. Mas enquanto não se aperceber disto vai achar que o seu filho, em particular as birras e o modo como as expressa, irá dar cabo de si.

Eu acreditava que alguém me tinha trocado a filha, que tinha algum problema ou algo estava errado porque aquilo não podia ser normal. Eu era daquelas que, ingenuamente, dizem «nunca fez isto», como se fosse garantia de algo. Agora, com o passar dos anos, rio-me de mim mesma e dessa frase porque, como é evidente, nunca o fez porque ainda era muito pequena para saber o que queria ou não. Nunca o fez porque ainda não tinha entrado na fase das birras porque, simplesmente, ainda não era crescida o suficiente para o fazer. Rio-me de mim mesma porque eu, que li tanto sobre a parentalidade, acreditava que sabia tudo. Que cada etapa iria ser fácil e não me iria irritar com a minha filha, pois sabia que ela era pequena. Outro banho de humildade a caminho!

Mães e pais, por vezes tenho a sensação de que chegamos sempre atrasados às diferentes etapas das nossas crianças. Percebemos que estão na fase das birras quando há dias ou semanas, ou mesmo meses, que estão focados nas suas opiniões, nas suas ideias e recusas. Percebemos que são pré-adolescentes ao fim muito tempo de terem começado a revelar mudanças e nós ainda pensávamos que eram os mesmos de sempre. Bom, suponho que é a lei da vida, mas gostava que pudéssemos ter consciência das mudanças que vão acontecendo à medida que ocorrem e não quando já estamos em crise há semanas e semanas porque não nos apercebemos.



«Com este livro, vou ajudá-lo a lidar com as birras do seu filho, mas também com as suas, para que não perca a cabeça e seja a mãe ou o pai que merece ser.»

Todas as crianças as fazem e todos os pais terão de as enfrentar mais tarde ou mais cedo... são as famosas BIRRAS, capazes de perturbar até mesmo o pai ou a mãe mais calmos, conscientes e respeitosos. Acessos de raiva, teimas e birras revelam o que há de pior em nós, e a tristeza e a sensação de fracasso são inevitáveis.

Míriam Tirado, consultora respeitada em parentalidade consciente, não pretende, com este livro, dar lições sobre como acabar com as birras, mas sim permitir-lhe encará-las como uma grande oportunidade de aprendizagem pessoal. Pode ser que lhe custe acreditar, mas as birras oferecem uma oportunidade de ouro para pais e filhos aprenderem e crescerem juntos.




Aproveitando o seu próprio processo de mãe de duas filhas e profissional educadora consciente, a autora acompanhá-lo-á para que possa educar os mais pequenos de forma mais serena, amável e sem dor... inclusive no meio de uma birra.

ISBN 9789897843488



9 789897 843488 >

penguinlivros.pt

 [penguinlivros](https://twitter.com/penguinlivros)
 [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)
 [editoraarena](https://www.facebook.com/editoraarena)



Penguin
Random House
Grupo Editorial