

ÍNDICE

1. AS VISITAS DA DONA BIRRA.....	15
Fazer birras deveria ser um direito constitucional.....	18
O ganho e a perda da onnipotência.....	20
Subir e descer os Himalaias – a consciência de que somos humanos.....	26
Não somos eternos – a consciência do Tempo.....	29
A dificuldade em se expressar.....	31
O narcisismo e a síndrome da perturbação narcísica da personalidade.....	36
<i>Sintomas e sinais de narcisismo</i>	39
Agressividade	42
<i>Vantagens da agressividade</i>	44
<i>A agressividade nas birras e no medo</i>	46
<i>Dicas para lidar com a agressividade, para evitar que se manifeste por violência</i>	48
Diferentes formas de agressividade.....	50
<i>Fase 1. a agressividade expressa em violência física</i>	50
<i>Fase 2. a agressividade rodeada de charme, mas ainda expressa em violência física</i>	51
<i>Fase 3. a agressividade expressa em violência verbal</i>	51
<i>Fase 4. a agressividade expressa só para consolo do próprio</i>	51
Acordo «assim» e fico «assado»	52
A autonomia como forma de «sair da crise»	55
E quando a Dona Birra chega.....	56
Lidar com sentimentos díspares e simultâneos.....	58
A birra enquanto afirmação do Eu	60
<i>Os «outros»</i>	60
A procura da identidade.....	62
Birras de chantagem emocional.....	64
O «não» como argumento	65
<i>O «Não» como elemento organizador</i>	67
Preservar a privacidade	69

O controlo corporal – necessário e fundamental	71
Alguns momentos preferidos pela Dona Birra	72
O que fazer perante uma birra	74
Birras de provocação.....	78
Como lidar com as birras?	82
<i>Birras e castigos</i>	82
Gritar?	84
<i>Algumas coisas a NÃO dizer</i>	85
Palavra de ordem: prevenção.....	86
<i>Dicas para melhor educar e prevenir as situações de birra</i>	86
<i>Evitar a justiça das vítimas e assegurar uma Justiça justa</i>	90
<i>Pedir desculpa</i>	96
<i>Planear, acima de tudo</i>	98
<i>Castigar através de penas</i>	99
Bater?.....	105
<i>Algumas estratégias para a prevenção das birras</i>	107
 2. MEDOS	111
O medo, como fator essencial à sobrevivência.....	114
Neurobiologia do medo	114
O processo de «lute ou fuja»	116
O desenvolvimento do medo, na criança	121
<i>Medo existencial</i>	122
<i>Medo defensivo, lógico</i>	122
<i>Medo ancestral, antropológico, radicado nos genes</i>	123
<i>O imprinting</i>	125
<i>Medo que se herda por experiências de antepassados</i>	126
<i>Medo por experiências anteriores desagradáveis</i>	128
<i>Medo do imprevisto</i>	129
Fobias	130
O medo de perder os pais.....	133
O triângulo «eu-alguém-alguém»	140
Como lidar com os medos?	148
Tiques	153
<i>Causas</i>	156
Ansiedade.....	157
<i>O que é a ansiedade?</i>	157
<i>Ansiedade normal</i>	159
<i>A ansiedade no momento do adeus</i>	162
<i>Evitar a agonia da despedida</i>	164

<i>A ansiedade patológica</i>	166
– <i>Ansiedade generalizada</i>	167
– <i>O medo da morte e os comportamentos obsessivo-compulsivos</i>	167
<i>Abordagem da ansiedade</i>	169
Raiva	170
<i>Autoapreciação</i>	177
<i>Autocontrolo</i>	180
<i>Estratégias</i>	187
 3. A CRIANÇA «MIMADA» (QUER DIZER, «ESTRAGADA»)	189
 4. QUANDO A DONA BIRRA VEM PARA A MESA	195
<i>A alimentação e a nossa condição animal</i>	198
<i>As birras do bebé e a inibição da lactação</i>	201
<i>As birras das cólicas</i>	205
<i>Cólicas do fim do dia</i>	207
<i>Outras razões para as cólicas</i>	209
<i>Mezinhas, medicamentos e outras medidas</i>	209
<i>Probióticos</i>	210
<i>Massagens</i>	210
<i>As birras quando da introdução dos sólidos</i>	211
<i>Birras depois do primeiro ano – a anorexia fisiológica</i>	217
<i>A autonomia, a ajuda e os irmãos</i>	220
<i>Uso de talheres e guardanapo</i>	223
<i>Televisão e refeições</i>	226
<i>A manipulação</i>	227
<i>Birras aproveitando a ausência de um dos pais</i>	229
<i>Provocações «baratas»</i>	230
<i>Desperdiçar comida</i>	231
<i>Refeições que nunca mais acabam</i>	234
<i>Uma estratégia: «do produtor ao consumidor»</i>	236
<i>Birras no restaurante</i>	238
<i>Outros momentos de birras</i>	245
<i>Birras ao pequeno-almoço</i>	245
<i>Estratégia</i>	247
<i>Birras nas festas de anos</i>	248
<i>Birra quando os pais estão a comer</i>	249
<i>É importante ensinar regras, à mesa ou durante a refeição</i>	250
<i>No infantário corre tudo bem</i>	253

5. BIRRAS À HORA DO BANHO	255
Lavar as mãos	256
<i>Uma medida indispensável à Saúde</i>	257
<i>Secar as mãos</i>	259
<i>Como ensinar a lavar as mãos e inculcar o hábito?</i>	260
<i>Conselhos para evitar birras na hora de lavar as mãos</i>	262
Banho.....	264
<i>Conselhos para evitar as birras à hora do banho</i>	269
<i>Sabonete, gel de banho e champô</i>	271
<i>Chuveiros, cabeças e outras coisas</i>	272
Colocar soro e limpar o nariz.....	278
Secar o cabelo e pentear	279
<i>Pentear</i>	281
<i>Desembaraçar</i>	282
Cortar o cabelo	284
<i>Algumas fontes de medos, ao cortar o cabelo, e outras tantas fontes de birras</i>	285
<i>Como preparar a ida ao cabeleireiro</i>	286
<i>Interiorize</i>	286
Cortar as unhas.....	289
Escovar os dentes	291
Mudar a fralda.....	293
A retenção fecal.....	294
 6. QUANDO A DONA BIRRA SE VAI VESTIR.....	303
Deixar escolher... a aprendizagem da autonomia	306
O sentido estético.....	307
Estimular a vestir-se – mais um passo no caminho certo.....	310
<i>Está sujo. Não está nada!</i>	314
A adequação às agendas.....	317
A adequação ao clima	319
Os sapatos.....	321
 7. QUANDO A DONA BIRRA VEM DORMIR	323
O sono como potenciador e catalisador de birras.....	324
As birras ao deitar.....	326
<i>Algumas medidas para evitar as birras ao deitar</i>	329
As birras do adormecer	330
<i>A história para adormecer</i>	334
Birras a meio da noite	335

Dormir na cama dos pais	337
Há monstros debaixo da cama!.....	340
<i>Como exterminar os monstros</i>	341
Como evitar as birras do sono.....	343
<i>Criar rotinas</i>	343
Pesadelos («sonhos maus») e terrores noturnos.....	345
Birras na sesta	347
As birras ao acordar.....	349
 8. BIRRAS DO «CRESCIMENTO» E DA EDUCAÇÃO	351
 9. BIRRAS NO CARRO E NOS TRANSPORTES.....	359
<i>Sair do carro</i>	365
<i>Transporte público</i>	366
 10. BIRRAS NOS MOMENTOS DE BRINCAR	369
<i>Génese de birras, no brincar</i>	373
<i>Maneiras de fingir a frustração... e a birra</i>	374
 11. BIRRAS NA SEPARAÇÃO E DIVÓRCIO	377
<i>Outras situações</i>	379
<i>Ausência de um progenitor e repercussões no comportamento da criança</i>	381
 12. BIRRAS «DOS ECRÃS»	385
 13. NO MÉDICO, VACINAS, ANÁLISES OU OUTRAS QUESTÕES DE SAÚDE	391
<i>Agir com empatia</i>	392
 14. BIRRAS EM TEMPO DE FÉRIAS	399
 EPÍLOGO	405