

COMO ESTIMULAR AS HABILIDADES EXECUTIVAS E EMOCIONAIS EM CRIANÇAS EM TEMPOS DE PANDEMIA?

ORIENTAÇÃO E DICAS PARA PAIS E
RESPONSÁVEIS DE CRIANÇAS DE 5 A 12 ANOS

**CONTRIBUIÇÕES DO PROJETO SOCIAL INTERVENÇÕES
NEUROPSICOLÓGICAS NO CONTEXTO ESCOLAR**



AUTORES



Profa. Dra. CAROLINE DE OLIVEIRA CARDOSO



Prof. Dr. RODRIGO GIACOBO SERRA



Profa. Me. JANAINA CARDOSO



BETINA RITZEL



DANIELA BERTOLETI DA COSTA CARDOZO



GABRIELA OLIVEIRA



JULIANE DREHER ARCENO



LARYSSA DIAS SENA



REBECA FELTES



RITA DE CASSIA SILVEIRA

SUMÁRIO

04 O porquê desse e-book

05 Como utilizar este material

06 Conceitos-chave

08 FUNÇÕES EXECUTIVAS

10 E como estimular as funções executivas?

13 1. Organização e planejamento

14 1.1 O que é

15 1.2 Dicas para estimular essa função em casa

16 1.3 Atividades

18 2. Controle inibitório

19 2.1 O que é

20 2.2 Dicas para estimular essa função em casa

21 2.3 Atividades

23 3. Flexibilidade cognitiva

24 3.1 O que é

25 3.2 Dicas para estimular essa função em casa

26 3.3 Atividades

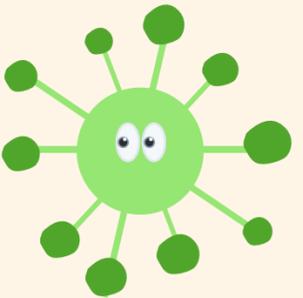
28 REGULAÇÃO EMOCIONAL

29 1. O que é

31 2. Dicas para regular as emoções

33 3. Atividades

O PORQUÊ DESTE E-BOOK



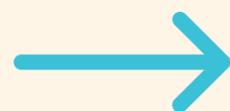
Vivemos um momento que é novidade para todos: de repente, **o mundo para**, o risco à saúde da população é iminente, inicia-se o isolamento social. Alteram-se os mais diversos serviços da sociedade e exigem-se protocolos de higiene para atividades básicas. No meio disto tudo, as famílias são atingidas e precisam de uma **gigantesca adaptação a todas as mudanças** a que são expostas. Isto fez com que atividades rotineiras se tornassem mais complexas e marcadas por demandas nunca experimentadas antes.

Considerando todo este cenário, o Projeto Social Intervenções Neuropsicológicas no Contexto Escolar, vinculado à Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-graduação e Extensão (PROPPEX) da Universidade Feevale (RS), formulou este e-book, que dispõe de orientações e dicas para pais e responsáveis para auxiliar na **estimulação e no desenvolvimento de habilidades executivas e emocionais, que são especialmente importantes em situações novas e complexas**. Nessa circunstância de incertezas e de imprevisibilidade, pode ser muito mais difícil para as crianças se organizarem, controlarem seus impulsos, regularem suas emoções e terem recursos para se adaptar aos imprevistos. Frente a isso, **os pais podem ajudá-los a fazer com que esse momento também seja um período para ensinar habilidades e promover maior autonomia**.



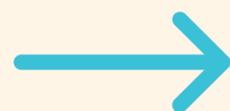
COMO UTILIZAR ESTE MATERIAL?

ETAPA 1



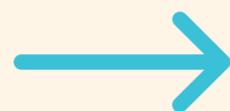
- Conceitos-chave - autorregulação cognitiva (funções executivas) e emocional.

ETAPA 2



- Funções executivas - dicas e exemplos práticos.
- Componentes das funções executivas - dicas e atividades para serem feitas com as crianças.

ETAPA 3



- Regulação emocional - dicas e atividades para serem feitas com as crianças.



AUTORREGULAÇÃO

Capacidade de monitorar e controlar nossos próprios comportamentos, emoções ou pensamentos, alterando-os de acordo com as exigências da situação.



AUTORREGULAÇÃO COGNITIVA

Também conhecida como funções executivas. Consiste em um grupo de habilidades que auxiliam na regulação e gerenciamento do comportamento para atingir uma meta específica. Seus componentes são: controle inibitório, flexibilidade cognitiva, memória de trabalho e planejamento.

(BLAIR E URSACHE, 2011; CALKINS, 2009; DIAMOND, 2013.)

AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL



Envolve a capacidade de identificar e manejar emoções com diferentes intensidades, possibilitando uma adaptação adequada às demandas ambientais.

As habilidades de autorregulação cognitiva e emocional podem ser ensinadas para as crianças. Essas tendem a se beneficiar de técnicas e tarefas que promovem essas habilidades.



Possuir essas habilidades bem desenvolvidas na infância pode ser considerado um **fator de proteção contra o surgimento de psicopatologias, prejuízos escolares e profissionais.**

Vale ressaltar que a presença e a forma como os pais/responsáveis auxiliam na aquisição dessas habilidades, ensinando e dando oportunidades, fará toda diferença a curto e longo prazo em diversos desfechos na vida da criança.

(CARDOSO, HOLMES, 2018; SABATIER et al., 2017.)



AUTORREGULAÇÃO COGNITIVA:

FUNÇÕES EXECUTIVAS

FUNÇÕES EXECUTIVAS



Considerando este momento de incertezas e de mudanças, primeiramente é importante que os pais possam compreender que é uma **situação atípica e que as crianças terão mais dificuldade para manter uma rotina e para se controlar frente a uma tentação**, por exemplo. Mas, ao mesmo tempo, por estarem com seus filhos, pode ser uma oportunidade importante de estimular tais habilidades.

A partir de **atividades simples do cotidiano**, como escolher uma roupa, preparar a mesa para as refeições e organizar o quarto, já é possível ajudar as crianças no aperfeiçoamento das funções executivas.

Frente a isso, a seguir serão fornecidas algumas dicas práticas e exemplos para os pais/responsáveis ajudarem seus filhos.

E COMO ESTIMULAR AS FUNÇÕES EXECUTIVAS?

Dicas práticas

- ✓ Dê oportunidades para que a criança possa realizar as atividades que já são esperadas para sua faixa etária. Ensine-a, dê tempo e, após a estimule para que ela faça. Não faça por ela.
- ✓ Quando fornecer alguma instrução, proponha pistas verbais e visuais, pois auxiliam na memorização e consolidação da informação.
- ✓ Ao fornecer uma instrução, procure ser claro, objetivo, sem oferecer muitas informações ao mesmo tempo e ordens complexas.
- ✓ Quando a criança não realiza o que foi pedido, promova um momento de reflexão, atribuindo à responsabilidade e consequência.

Exemplos

Ao invés de arrumar todo o quarto dela, peça que arrume a cama. **Primeiro**, ensine como se faz, proponha alguns treinos; **depois**, oriente verbalmente e supervisione o processo. Quando o comportamento estiver consolidado, permita que a criança passe a executar de forma independente.

Ao solicitar que faça o tema de casa, oriente verbalmente, bem como utilize um mural com desenhos das tarefas do dia. Apontar para o mural para que possa recordar o que precisa fazer.

Por exemplo, "arrume essa bagunça", não deixa claro o que precisa ser feito. Opte por: "como podemos arrumar melhor os brinquedos que estão na sala? Você acha que está seguindo o que combinamos?".

Como no exemplo acima, estamos estimulando o questionamento ao invés de simplesmente impor regras.

E COMO ESTIMULAR AS FUNÇÕES EXECUTIVAS?

Dicas práticas

- ✓ Após a instrução da tarefa, solicite que a criança repita o que foi pedido. Essa estratégia auxilia a manter a informação na memória de trabalho.
- ✓ Para que essas habilidades sejam promovidas, é necessário ter paciência. É importante valorizar o esforço do seu filho.
- ✓ Seja o modelo: No início mostre como se faz determinada tarefa, dê suporte e, ao longo, promova maior autonomia, deixando que ele possa fazer sozinho.
- ✓ Tentar (dentro do possível) organizar a rotina com a criança.

Exemplos

Você pede para o seu filho ir à cozinha, pegar um copo d'água e levar até a sala. Antes da criança iniciar a tarefa, solicite que ela repita a instrução.

Após a criança arrumar o quarto, enfatize o esforço dele: "que legal, eu vi que você buscou organizar o seu quarto".

Se quiser ensinar a preparar a mesa do almoço, mostre como se faz, falando verbalmente cada um dos passos. No outro dia, faça com ele, referindo o que precisa ser feito. No próximo dia, peça para que ele possa lhe dizer como se faz e, assim, de forma gradual vá deixando que ele faça. Importante **reforçar** o comportamento dele quando conseguir.

Planejar as atividades do dia e da semana, construindo uma lista de prioridades, fazendo um check-list e depois avaliando se o que foi planejado foi realizado.

E COMO ESTIMULAR AS FUNÇÕES EXECUTIVAS?

Dicas Práticas

- ✓ **Incentive e estimule seu filho a estabelecer um sistema de organização do seu espaço. Isso auxilia na organização e no controle inibitório.**
- ✓ **Proponha algumas atividades lúdicas, além de ser um momento de diversão, você possibilitará que seu filho recrute habilidades cognitivas e executivas para realizar as tarefas.**

Exemplos

Na hora de fazer as tarefas da escola, organize o espaço de estudo para as atividades online e temas de casa. Refletir junto à criança sobre como faz diferença estar em um local de estudo que tenha pouco barulho, seja iluminado e não tenha distrações como televisão, celular, jogos, entre outros.

Há diversas atividades e jogos disponíveis que podemos utilizar para esse fim. Ao longo do e-book vamos fornecer alguns exemplos.

Nas próprias seções, vamos apresentar os componentes das funções executivas organização e planejamento, controle inibitório e flexibilidade cognitiva, e mais dicas serão fornecidas. Além disso, para cada componente dois exemplos de atividades foram descritos para que os responsáveis possam fazer em casa.



FUNÇÕES EXECUTIVAS

1. Organização e planejamento

O que é?

Esta função refere-se à habilidade de **planejar, executar e avaliar** uma ação ou atividade. Ou seja, pensar antes de fazer algo, os materiais necessários e etapas que serão precisos realizar. Durante a realização da tarefa: pensar durante a realização, verificando se os passos estão sendo seguidos; pensar depois, ou seja, avaliar se o produto final corresponde ao planejamento inicial.

Dicas práticas



Crie, junto com a criança, uma rotina. Organize os horários e verifique se as atividades estão adequadas à sua idade. Pode-se fazer um quadro para tornar a rotina visível. Pode ser um desafio ainda maior conseguir organizar uma rotina nesse momento de isolamento social, porém, recomenda-se que, dentro do possível, seja mantida uma organização.



Dicas práticas



Diante de tantas possibilidades em casa como brincar, assistir filmes, ficar com os pais e fazer as tarefas de casa, as crianças podem ter mais dificuldades para se organizarem. Ajude seu filho a priorizar, categorizando as tarefas com base na sua importância.

Primeiro, faça uma lista de todas as atividades, depois, oriente-o para que possa pintar de **vermelho** as tarefas obrigatórias; de **amarelo** as tarefas agradáveis, mas não obrigatórias e, de **verde**, as tarefas mais flexíveis e não obrigatórias.



Antes de iniciar uma atividade, incentive que seu filho primeiramente planeje (reflita o que quer fazer, pegar todos os materiais necessários e organizar o passo a passo da atividade); após, incentive que ele execute aquilo que planejou, sempre retomando o planejamento inicial.

Por fim, ajude seu filho a avaliar se aquilo que ele planejou ocorreu, fazendo perguntas, como, por exemplo, se ele conseguiu fazer aquilo que havia pensado e o que precisou alterar. Essa reflexão pode ajudá-lo nos próximos planejamentos.





ATIVIDADE 1 - NOITE DO PIJAMA

Organização e planejamento

DESCRIÇÃO:

A criança, junto com a família, deve planejar uma noite do pijama.

Primeiramente, incentive seu filho a pensar como será essa noite: o que vão fazer, os jogos que irão precisar e qual filme assistirão, bem como o que comerão. Após o planejamento, a tarefa deve ser executada. Caso a criança queira algo a mais que não estava no planejamento, permitir a inclusão, mas na avaliação final ressaltar que houve uma mudança da ideia inicial e propor uma reflexão.



PÚBLICO-ALVO:

a partir dos 5 anos, podendo ser adaptada para mais idades.

MATERIAIS:

folha para escrever o planejamento.

DESENVOLVIMENTO:

planejar uma noite do pijama. Retomar no dia seguinte a atividade, relatando como foi e se aquilo que foi planejado seguiu conforme imaginado.



ATIVIDADE 2 - JOGO DAS PALAVRAS

Organização e planejamento

DESCRIÇÃO:

Distribua para os participantes 10 letras sortidas com vogais e consoantes. Peça que cada um, por vez, monte **uma palavra com as letras que recebeu**. As palavras podem ficar integradas, podendo-se usar as letras de palavras que já foram formadas, ou também separadas. Nas rodadas seguintes, para formar novas palavras, as crianças podem "comprar" mais três letras por vez, que estarão dispostas aleatoriamente em um saquinho, não podendo escolher quais letras pegará.

Os participantes podem comprar apenas uma vez por rodada e após a palavra formada, a vez é do próximo participante. O jogo termina quando terminarem as letras do saquinho e ganha o jogador que formou mais palavras.



PÚBLICO-ALVO:

crianças alfabetizadas.

MATERIAIS:

letras do alfabeto (podem ser de EVA, papelão ou outro material). Importante sempre dispor de mais vogais que consoantes no saquinho.

DESENVOLVIMENTO:





FUNÇÕES EXECUTIVAS

2. Controle inibitório

O que é?

É um componente das funções executivas que nos permite controlar a atenção, os pensamentos e os comportamentos inapropriados ou irrelevantes em prol de uma resposta mais apropriada ou necessária. Essa habilidade faz com que consigamos mudar e escolher **como reagir e se comportar, ao invés de seguir somente nossos hábitos e impulsos.**

Dicas práticas

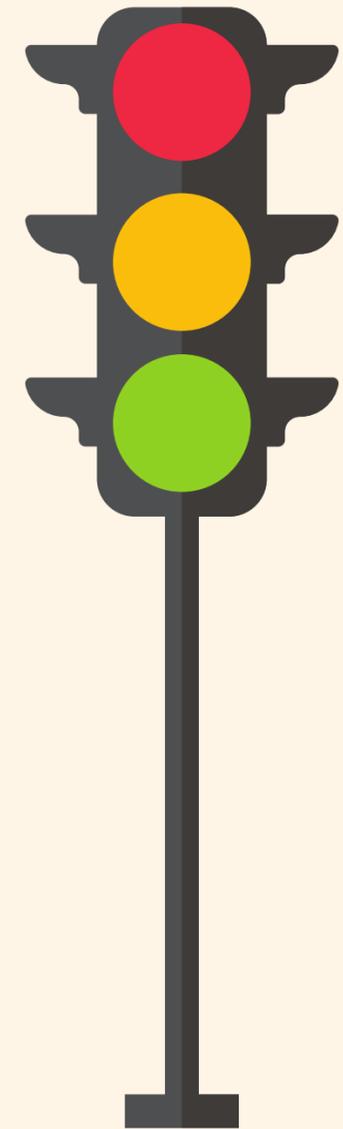


Quando você perceber que a criança vem cometendo erros por descuido, se intromete nas jogadas dos outros e/ou interrompe com frequência os outros enquanto estão conversando, retome com ela essas situações, fazendo com que ela reflita sobre como poderia ter agido de forma diferente, parando e pensando antes da ação.



Dicas práticas

- ✓ Para isso, você pode mostrar a imagem do semáforo e dizer que cada cor representa uma ação: **vermelho – pare**; **amarelo - pense**; **verde – siga**. Quando surge uma vontade ou algum desejo, lembrar do semáforo antes de agir e pensar em cada uma das cores.
- ✓ Outra dica é fornecer a imagem de uma "boca" e de uma "orelha". Quem estiver com a "boca" pode falar e quem estiver com a "orelha" precisa escutar e depois alterna as imagens.
- ✓ Quando a criança for fazer a tarefa escolar, proporcionar um ambiente organizado, com menos estímulos possíveis, evitando que ela se distraia. Referir que entende que está com vontade de brincar ou ficar com os pais, mas que nesse momento precisa segurar a vontade, fazer a atividade e assim que finalizar vocês podem escolher um jogo legal para brincar.





ATIVIDADE 1 - COSTURANDO A BOCA

Controle inibitório

DESCRIÇÃO:

Selecionar palavras que a criança fala com muita frequência e combinar períodos em que ela não possa dizer essa palavra. Por exemplo, durante o momento em que estiver almoçando, combinar com ela que não pode dizer as palavras: prato e faca. Ou, ainda, pedir para que conte uma história em voz alta. Pode ser alguma história conhecida e, enquanto ela conta, avisar que não pode falar as palavras: menina e lobo (história da Chapeuzinho Vermelho).



PÚBLICO-ALVO:

5 aos 12 anos.

MATERIAIS:

papel e caneta para anotar as combinações.



ATIVIDADE 2 - BARALHO COLORIDO

Controle inibitório

DESCRIÇÃO:

Nesta atividade você deverá pegar folhas de ofício e pintar de várias cores. Após, corte-as como se fossem cartas (faça quantas você quiser, o legal é fazer em maior quantidade para poder jogar com mais pessoas). Em seguida, deve-se embaralhá-las e pedir que cada jogador pegue uma carta rapidamente e coloque na mesa para que o restante possa olhar. Toda vez que colocar a carta em cima da mesa, deve falar o nome da cor correspondente. Contudo, quando a carta for de cor laranja, deve dizer VERMELHA e quando a cor da carta for vermelha, deve dizer LARANJA. Caso algum dos participantes erre, pode fazer alguma marcação em algum papel. Ganha o jogo quem tiver cometido menos erros.



PÚBLICO-ALVO:

5 aos 12 anos.

MATERIAIS:

folhas, lápis, tesoura ou baralho.



FUNÇÕES EXECUTIVAS

3. Flexibilidade cognitiva

O que é?

Trata-se de uma habilidade executiva que permite nos adaptarmos diante de um imprevisto, conseguindo **pensar em alternativas para lidar com determinadas situações**. Essa capacidade também nos ajuda a mudar o foco de atenção e considerar diferentes perspectivas de uma história, por exemplo. Pensar de forma flexível faz com que as pessoas lidem melhor com mudanças e novidades, utilizando de novas estratégias e alternativas para resolver um problema ou adaptar-se a algo inesperado.

Dicas práticas



Forneça uma situação rotineira a ser resolvida e, ao invés de fornecer a solução, incentive a criança a pensar todas as formas possíveis de resolver (exemplo: formas de como organizar o guarda-roupa; o que fazer caso falte luz; como fazer para realizar as atividades da escola agora em casa).

Após considerar todas as possibilidades, trazer a reflexão de que não existe apenas uma forma de resolver cada problema e que podemos escolher diferentes alternativas para solucioná-lo. Você pode pedir que a criança anote em uma folha todas as alternativas.



Dicas Práticas

- ✓ Promover alguma mudança de rotina e mostrar que modificar algo que é feito sempre da mesma maneira também é uma possibilidade de chegar aos objetivos e que não existe apenas uma única forma (ex.: mudar o lugar onde cada membro da família costuma sentar para as refeições).
- ✓ Estimule a criança a se colocar no lugar do outro, ver de diferentes perspectivas uma mesma situação.
Você pode apresentar exemplos do cotidiano ou usar histórias infantis: contar uma história e dar à criança a tarefa de escrever um novo final ou de contá-la a partir da perspectiva de outro personagem.





ATIVIDADE 1 - UM BOLO FEITO DO MEU JEITO

Flexibilidade
cognitiva

DESCRIÇÃO:

Nesta atividade, vamos propor à criança uma experiência de fazer um bolo com o seu familiar e a ela terá um **papel bastante ativo quanto à escolha de alguns ingredientes**. A partir de uma receita simples, a criança pode ir escolhendo novos ingredientes (ex.: outros tipos de açúcar, tipos de farinha, tipos de cobertura, tipos de fruta etc.). A família pode experimentar fazer novas trocas durante a semana e comparar o resultado, o que mudou de uma receita para outra, qual ficou mais gostosa.

Propor a reflexão de que o resultado final foi um “bolo”, mas feito de maneiras diferentes. Outra opção também é escolher duas ou três receitas para um mesmo doce e pedir que ela escolha qual ela prefere que seja feita primeiro.



PÚBLICO-ALVO:

a partir dos 6 anos.

MATERIAIS:

receita, ingredientes escolhidos para a receita e itens de cozinha.

DESENVOLVIMENTO:

testar com as diferentes frutas ao longo das semanas e ir conversando sobre como ficou melhor, quais as vantagens e desvantagens do ingrediente que foi diferente. Muitas vezes, inclusive sobre quais foram mais saborosos, saudáveis, ou de preço mais acessível também são possibilidades para reflexão.



ATIVIDADE 2 - PERSONAGENS DIFERENTES DE UMA MESMA HISTÓRIA

Flexibilidade
cognitiva

DESCRIÇÃO:

Escolher uma história, conto ou fábula conhecida pela criança e propor um teatro/dramatização com pelo menos 3 personagens diferentes (ex.: Chapeuzinho Vermelho - chapeuzinho, vovó, lobo). Definir para cada participante qual personagem ele dramatizará e fazer um pequeno teatro. Num próximo momento, fazer o mesmo teatro, mas trocando o personagem que cada um representa, possibilitando a cada um a adaptação ao seu novo papel e uma nova representação na história. Após, fazer nova troca de personagens até que todos tenham passado por cada um dos papéis.

Trazer reflexão no final sobre como cada um se sentiu e o que mudou na forma como perceberam a história.



PÚBLICO-ALVO:

a partir de 8 anos, mínimo 3 jogadores.

DESENVOLVIMENTO:

a ideia desta atividade é a de cada participante experimentar uma perspectiva nova a respeito de diferentes personagens que compõem uma mesma história.



AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL:

REGULAÇÃO EMOCIONAL

O que é?

As emoções podem ser entendidas como componentes essenciais do kit de sobrevivência com o qual nascemos equipados. Podem ser consideradas agradáveis, como a alegria e o amor, mas também podem ser desagradáveis de sentir, como a tristeza e a raiva. As emoções básicas são: **alegria, tristeza, medo, nojo, raiva e surpresa**. Todas as emoções são importantes e precisam ser validadas.

Na medida em que as crianças têm mais conhecimento sobre suas emoções e conseguem identificar nos outros, melhor será a sua capacidade de regulá-las. A regulação emocional é a capacidade de sentir todas as emoções em diferentes intensidades e se autorregular quando elas estão em níveis muito altos ou muito baixos, voltando a um estado de bem-estar, permitindo a adequação da tomada de decisões e a resolução de problemas, sem causar prejuízos na vida do indivíduo.



O que é?

Em tempo de pandemia nossas emoções podem aparecer de forma mais intensa, com aumento do medo e da ansiedade, por exemplo. É esperado que em alguns momentos estejamos mais tristes, sem vontade de fazer as coisas e em outros momentos mais alegres e esperançosos. Contudo, quando prevalecer somente um jeito e as emoções aparecerem de forma intensa, é preciso ficar em alerta para buscar ajuda ou ajudar seu filho. A seguir serão fornecidos dicas e exemplos de como estimular essas habilidades em casa, principalmente considerando esse momento que estamos vivendo.

Conhecer bem nossas emoções é uma parte essencial do processo de regulação emocional. Para aprofundar este tema, sugerimos o e-book: *Emoções-Book: Um Guia de Como se Relacionar com Suas Emoções*¹.



(¹ BONA et al, 2020)

E COMO REGULAR AS EMOÇÕES?

Regulação emocional

Dicas práticas

- ✓ Para que os pais possam ajudar seus filhos, primeiramente, eles devem cuidar das suas emoções e de sua saúde mental, pois o bem-estar da criança depende do bem-estar dos pais e de outros cuidadores.
- ✓ Fique atento ao estado emocional de seu filho. Forneça um espaço para que possam conversar sobre o que ele está sentindo.
- ✓ Ajude a criança a identificar o que está sentindo. Peça que represente as emoções dela para você, isso pode auxiliar os adultos a entenderem melhor como as crianças estão se sentindo.
- ✓ É muito importante explicar de uma forma simples para o seu filho o que são emoções e para que servem.

Exemplos

Caso os pais estejam sentindo emoções desagradáveis de sentir (como a ansiedade ou estresse) podem conversar com outro adulto sobre isto, fazer atividades físicas, descansar, praticar exercícios de respiração e buscar ajuda de algum profissional da área da saúde.

Ao perceber que seu filho está mais ansioso, nomeie o que ele está sentindo e convide-o para conversar: percebo que estás mais ansioso, quer conversar um pouco sobre o que estás sentindo?

Pergunte: como você está se sentindo? O que está pensando? Como se manifesta a emoção no seu corpo e qual a sua expressão facial quando sente esta emoção? Você também pode pedir para a criança fazer um desenho de como o corpo fica quando sente determinada emoção.

Há livros e cartilhas disponíveis na internet que explicam cada uma das emoções e sua importância.

E COMO REGULAR AS EMOÇÕES?

Regulação emocional

Dicas práticas

- ✓ **Valide as emoções do seu filho. Cuidado para não minimizá-las ou suprimi-las.**
- ✓ **Após a conversa com seu filho, sugerir atividades para diminuir a intensidade das emoções.**
- ✓ **Conversando com as crianças sobre a COVID-19: para informar as crianças sobre o que está acontecendo, use uma linguagem clara, seja honesto. É necessária uma dosagem adequada de informação.**

Exemplos

Valide dizendo, por exemplo: eu entendo que você está com saudade dos seus amigos e professores; você tem razão em se sentir triste por não poder ir a aula. Evite: você não pode ficar ansioso; não pode chorar por causa disso.

Pode-se sugerir fazer alguma técnica de respiração, que a criança vá para um local da casa que se sinta mais confortável. Pedir para jogar algum jogo que ela queira.

Perguntar como ela se sente quando escuta falar do Coronavírus. Forneça informações relevantes, considerando a faixa etária. Evite dizer que ninguém da família não terá a doença, prefira falar que é uma situação difícil, porém, vamos sair dessa, tudo vai passar, que estamos buscando formas de como enfrentar a doença.



ATIVIDADE 1 - AMARELINHA DAS EMOÇÕES

DESCRIÇÃO:

Desenhe uma amarelinha no chão e a divida entre as emoções, cada coluna será representada por uma (exemplo na página 37).

A criança deverá jogar a pedrinha em algum número e pular a amarelinha normalmente, mas ao voltar, quando for recolher o objeto jogado, deverá pensar na emoção em que parou e dizer quando a sentiu, como o seu corpo ficou e dizer de 1 a 10 o quão forte foi.



PÚBLICO-ALVO:

a partir dos 7 anos.

MATERIAIS:

giz, uma pedra pequena ou uma meia.



ATIVIDADE 2 - EMOÇÕES QUE SINTO

DESCRIÇÃO:

Nesta atividade, a criança irá identificar como está se sentindo diariamente, sendo assim, ela pode ir modificando sua emoção todos os dias da semana. O ideal é que os responsáveis perguntem à criança o motivo de ela estar sentindo essa emoção, a intensidade e o que ela fez quando sentiu isso em outro momento.

Inicialmente, você pode pedir para a criança representar cada uma das emoções básicas. Após, tirar fotos e construir um cartão (ver exemplo na próxima página).



PÚBLICO-ALVO:

de 5 a 10 anos.

MATERIAIS:

câmera/celular, impressora, tesoura e folha.

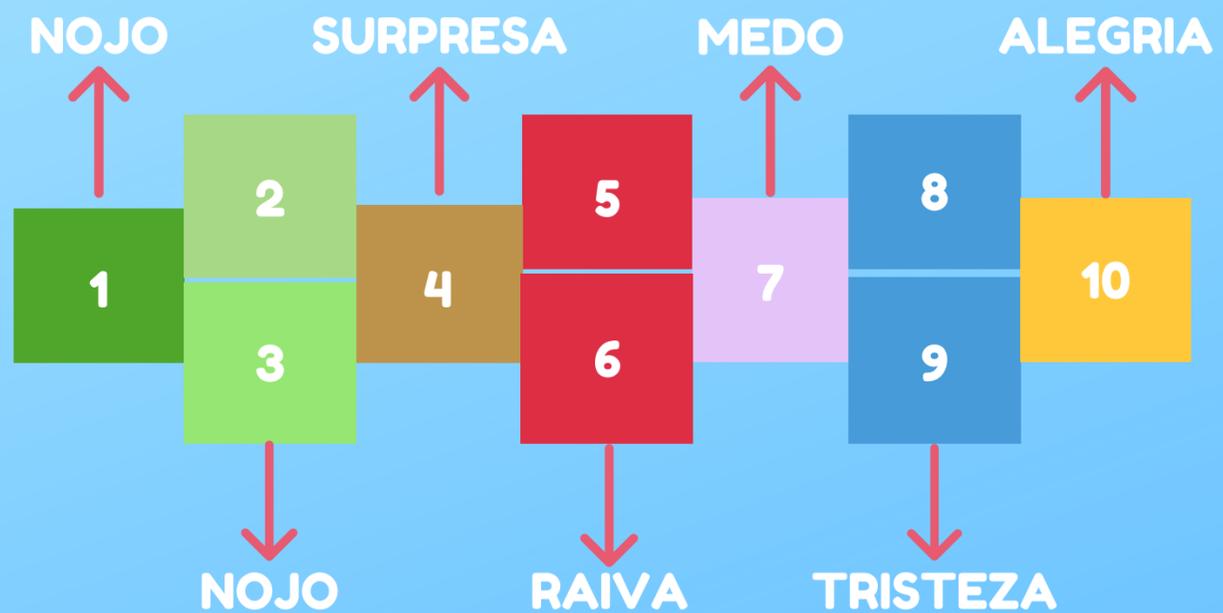
Opção 2: folha e lápis de cor.

DESENVOLVIMENTO

caso não seja possível tirar fotos, peça que a criança desenhe as emoções e as pinte de cores diferentes.



Modelo Atividade 1



Modelo Atividade 2

HOJE EU ESTOU



Deve ser móvel

REFERÊNCIAS

BLAIR, C; DIAMOND, A. Biological Processes in Prevention and Intervention: the promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology*, Cambridge, v. 20, p. 899-911, 2008.

BONA, C.S.; LIGÓRIO, I.S.; ANTUNES, L.C.; FOSCHIERA, L.N.; CORDEIRO, R.T.A.; RODRIGUES, R.M.; Emoções-book: um guia de como se relacionar com suas emoções. Disponível em: <http://subscribepage.com/emocoesbook> - Download disponível em <https://www.facebook.com/somosredepsi/>. Acesso em 22/06/2020

CALKINS, S. Regulatory competence and early disruptive behavior problems: The role of physiological regulation. In S. L. Olson & A. J. Sameroff (Eds.), *Biopsychosocial regulatory processes in the development of childhood behavioral problems* (pp.86-107). New York: Cambridge University Press. 2009.

CAMINHA, R.M.; CAMINHA, M.G.; Baralho da regulação e proficiência emocional. Novo Hamburgo, Sinopsys, 2019.

CARDOSO, C. O.; HOLMER, L. Responsabilidades: orientações sobre funções executivas. In: FAVA, Debora; ROSA, Martha; OLIVA, Angela Donato (Org.). *Orientação de Pais: o que é preciso saber para cuidar dos filhos*. Belo Horizonte, Artesã, 2018. p.151-168.

CARDOSO, C.O. de.; SERRA, R.G.; FONSECA, R.P.; RePENcE: regulação emocional. Ribeirão Preto, SP, BookToy, 2020.

DAWSON, P.; GUARE, R. *Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention*(2ª ed). New York, NY: The Guilford Press, 2010.

DIAMOND, A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*, [S.l.], v. 64, p. 135-168, 2013. Disponível em: Doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143750.

EKMAN, P.; *A linguagem das emoções: revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor*. São Paulo, Lua de papel, 2011.

GUERRA, C. G. Flexibilidade cognitiva e rendimento escolar: estudo com os alunos do Instituto Politécnico de Portalegre [Cognitive flexibility and school performance: a study with the students of the Polytechnic Institute of Portalegre]. In: III Seminário de I&DT C3i – Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do Instituto Politécnico de Portalegre. Porto Alegre, 2012. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/4154/1/Cristina%20Guerra.pdf>

LINHARES, M. B. M.; MARTINS, C. B. S. O processo da autorregulação no desenvolvimento de crianças. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, v. 32, n. 2, p. 281-293, June 2015.

NETA, N., GARCÍA, E., GARGALLO, I.; A inteligência emocional no âmbito acadêmico: Uma aproximação teórica e empírica. *Psicol. Argum*, v. 26, n. 52, p. 11-22, 2008.

SABATIER, C. et al . *Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences*. *Psicol. caribe*, Barranquilla, v. 34, n. 1, p. 101-110, Apr. 2017.



Como estimular as habilidades executivas e emocionais em crianças tempos de pandemia?

ORIENTAÇÃO E DICAS PARA PAIS E RESPONSÁVEIS DE CRIANÇAS DE 5 A 12 ANOS.

Ano

2020

Autores

CAROLINE DE OLIVEIRA CARDOSO
BETINA RITZEL
DANIELA BERTOLETI DA COSTA CARDOZO
GABRIELA OLIVEIRA
JANAÍNA CARDOSO
JULIANE DREHER ARCENO
LARYSSA DIAS SENA
REBECA FELTES
RITA DE CASSIA SILVEIRA
RODRIGO GIACOBO SERRA



Projeto de Intervenção Neuropsicológica no Contexto Escolar.