

Organizadoras
Chrissie Ferreira de Carvalho
Nara Côrtes Andrade

PROMOÇÃO E DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL NA INFÂNCIA



Copyright © Editora da Universidade Católica do Salvador,
UCSAL PRESS

Conselho Editorial

Amilcar Baiardi	Inaiá Maria Moreira e Carvalho
Felipe Ferreira de Almeida Rego	Neysi Palmero Gomez
Marcellus Caldas	Antônio Marcio Buainaim
Ana Thereza Meirelles Araújo	Laila Nazen Mourad
Geraldo Moura	Smuel Piña Fernandez
Miguel Mahfoud	Carmen Chirinos Garcia
Ângela Maria Carvalho Borges	Lúcia Vaz de Campos Moreira
Gisela Cunha Viana Leonelli	Zander Navarro
Moacir Santos Tinoco	Edilson Machado de Assis
Antônio Alberto da Silva M. de Freitas	Marcelo Raimundo Chamusca Pimentel

UCSal. Sistema de Bibliotecas

P965 Promoção e desenvolvimento das habilidades de regulação emocional na infância [recurso eletrônico] /organizadoras, Chrissie Ferreira de Carvalho e Nara Côrtes Andrade; colaboração Amanda de Mello Argolo *et al.* – Salvador: UCSAL / UFSC / LINHA / LANCE, 2021. PDF (11 p.) il.

ISBN 978-65-87378-06-0

1. Psicologia do Desenvolvimento 2. Regulação Emocional
3. Infância – Fase 4. Neuropsicologia I. Carvalho, Chrissie Ferreira de
II. Andrade, Nara Côrtes III. Argolo, Amanda de Mello IV. Rocha,
Analua Silva Conti V. Schussler, Angela Andreolli VI. Rodríguez,
Estefany VII. Gizzi, Flávia VIII. Oliveira, Gabriela Guarese de
IX. Souza, Jeniffer Evaristo X. Souza, Song Jin Rodriguez XI.
Nunes, Ila XII. Título.

CDU: 159.922.7

POR QUE COMPREENDER AS EMOÇÕES É TÃO IMPORTANTE?

As emoções estão presentes em todos os momentos da vida humana, colorindo e dando significados às experiências e às aprendizagens. Elas são centrais para a compreensão de quem somos, para a construção de vínculos afetivos e para as nossas motivações.

As emoções são a primeira ferramenta de comunicação do bebê com o mundo. Crianças muito pequenas já expressam e reconhecem as emoções das pessoas ao seu redor.

Na infância, os seres humanos são ainda mais sensíveis ao que ocorre em seu contexto. As redes neurais possuem grande capacidade de se modificar [neuroplasticidade] e esta é uma fase especialmente relevante para aprender a compreender e lidar com as emoções. Reconhecer as emoções, saber dar nome a elas e lidar com o que sentimos, através dos mecanismos chamados de regulação emocional, impacta positivamente no desenvolvimento cognitivo, afetivo e social. Estas habilidades favorecem as relações sociais; o desempenho na escola; a sensação de bem estar; entre muitos outros aspectos da vida da criança.

.....

**A INFÂNCIA É UMA FASE
ESPECIALMENTE
RELEVANTE PARA
APRENDIZAGEM
SOCIOEMOCIONAL.**

.....



REGULAÇÃO EMOCIONAL E LINGUAGEM

Algumas dicas sobre:

REGULAÇÃO EMOCIONAL E LINGUAGEM

1) É possível lidar de forma saudável com as situações que geram emoções negativas;

2) A escuta e acolhimento favorecem que a criança fale sobre seus sentimentos e de outras pessoas, dando nome às emoções no momento em que ocorrem;

3) À medida que aprendem a expressar emoções e sentimentos verbalmente, os choros e expressões de raiva intensa vão dando lugar a outras formas de expressão emocional;

4) Quanto mais estimuladas a falar das emoções, mais as crianças terão capacidade de enfrentar as situações desafiadoras, solicitar ajuda ou conversar consigo mesmas para acalmarem-se;

5) A leitura de histórias com conteúdos emocionais e livros que enfatizem expressão, causas e consequências das emoções podem ser fontes importantes de aprendizagem sobre as emoções;

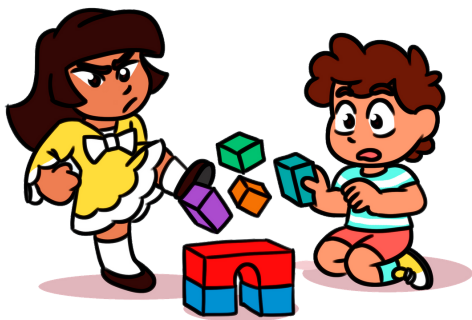
6) Brincadeiras de faz de conta favorecem a compreensão das emoções e a aprendizagem de vocabulário emocional.

Embora muitas pessoas acreditem que emoções estejam associadas a desconfortos [medo, raiva, tristeza, etc.] e devam ser eliminadas, todas elas são importantes para o indivíduo e suas relações sociais. Crianças e adultos podem recorrer a formas ineficazes para lidar com as emoções porque têm pouca experiência com estratégias mais saudáveis. Os processos de regulação emocional buscam diminuir ou aumentar a intensidade e duração dos sentimentos, possibilitando que as emoções sejam utilizadas de forma saudável. A capacidade de nomear emoções, “colocar sentimentos dentro de palavras”, por exemplo, é

uma importante ferramenta para a regulação de emoções. Por volta dos 18 meses, as crianças começam a empregar a linguagem para atender às suas próprias necessidades emocionais. A possibilidade de expressar emoções e sentimentos verbalmente favorece a diminuição de choro na raiva, pois possibilita às crianças uma nova maneira de se expressar e de resolver conflitos. A linguagem possui função reguladora também na medida em que a criança pode usá-la na forma de conversa consigo, favorecendo a autoconsciência e autorregulação.

REGULAR É DIMINUIR OU AUMENTAR A INTENSIDADE DAS EMOÇÕES, POSSIBILITANDO QUE ELAS SEJAM UTILIZADAS DE FORMA SAUDÁVEL.

ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL



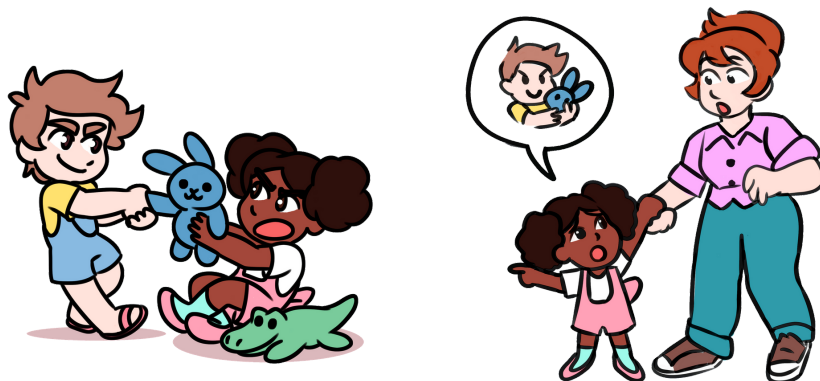
Quais são as principais estratégias na infância e como estimulá-las?

Há muitas maneiras de lidar com as emoções negativas ou situações desafiadoras que geram estresse. O **Enfrentamento ativo**, por exemplo, é uma estratégia que envolve a capacidade de perceber o evento como controlável e, a partir disso, buscar modificar a situação que causou o estresse. Por exemplo, uma criança estava brincando com um carrinho que gosta muito e a roda se desprendeu, aparentando ter quebrado. A criança sente-se triste ou chateada, mas avalia que pode ela mesma colocar a roda no lugar. Neste caso, o evento estressor é resolvido. Em situações de interação social, como a ilustrada acima, na qual uma das crianças chuta a construção que o colega havia feito com seus blocos de montar, uma estratégia de enfrentamento ativo envolve resolver o conflito verbalmente.

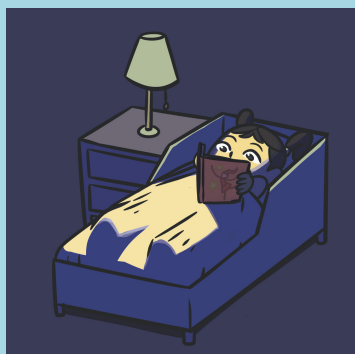
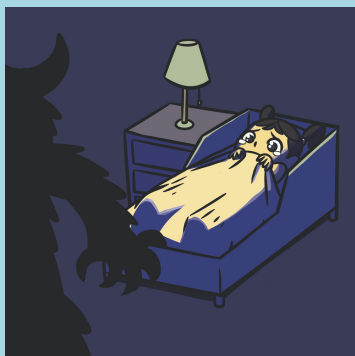
Entretanto, muitas vezes o indivíduo avalia que é difícil modificar o evento associado à sua emoção. Neste caso, outras estratégias de regulação emocional podem ser utilizadas, a exemplo da **Reestruturação cognitiva ou pensamento construtivo**. Trata-se de reavaliar uma situação, minimizando os seus aspectos desagradáveis ou tentando encontrar algum sentido nela. Como exemplo, suponha que uma criança quer brincar com o celular e a mãe não permite. Como forma de reavaliar a situação e diminuir a intensidade de emoções de raiva, frustração ou tristeza, a criança pensa que ela tem disponível naquele momento outros brinquedos que ela gosta muito.



Há, ainda, a estratégia do **Apoio social**. Esta consiste em solicitar ajuda para lidar diretamente com a situação estressante ou frustrante, através do compartilhamento dos sentimentos negativos com um terceiro. São ações que trazem a sensação de conforto para a criança. Veja o exemplo no desenho abaixo, em que uma criança toma, à força, o brinquedo da outra. Diante desse desafio, a criança que teve o brinquedo tomado chama a mãe ou a professora para explicar o que aconteceu e ajudá-la a resolver.



Por fim, é possível recorrer à estratégia da **Distração**. Esta se caracteriza por um esforço ativo de desviar a atenção da situação desafiadora, ou seja, tentar buscar atividades prazerosas como brincar, ver um programa que gosta ou escutar música. A distração diminui a excitação inicial dos sentimentos estressantes. No exemplo desenhado ao lado, a criança está com medo do escuro. Nesse caso, ela tenta mudar o foco do pensamento abrindo um livro de histórias para ler.



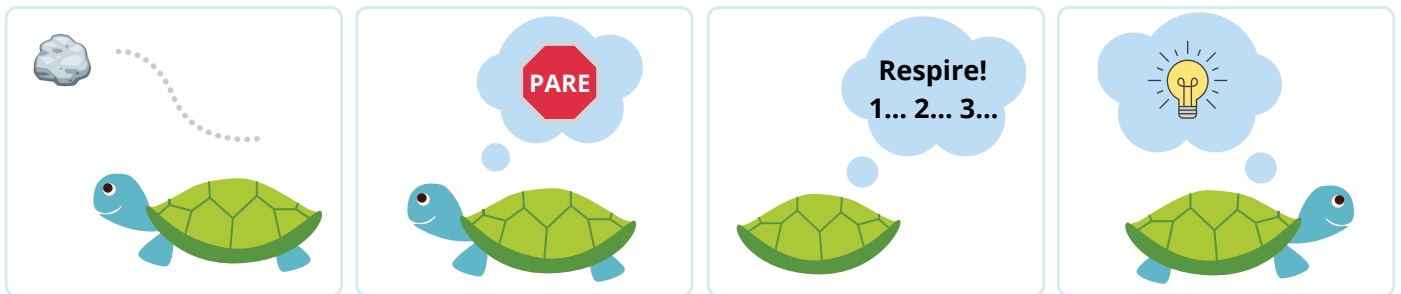
Vamos conhecer algumas técnicas para ensinar às crianças

Existem técnicas que regulam a excitação que a raiva proporciona. Elas utilizam estratégias respiratórias para a diminuição do efeito das ações do sistema nervoso autônomo. Uma dica importante é ensinar essas técnicas quando a criança não está emocionalmente ativada. A partir do momento que a criança tiver aprendido e se familiarizado, estimule-a a usar essas técnicas durante os momentos de raiva e grande frustração.

.....

1. Técnica do Abraço: Essa técnica enfatiza a importância das emoções básicas como motivadoras para as ações. A técnica do abraço possibilita que a criança utilize a energia e impulso de ação gerada pela raiva para tentar resolver a situação. Além disso, utiliza a linguagem como estratégia de regulação emocional e resolução de conflitos, através da expressão do sentimento/emoção. Veja como usar a técnica do Abraço: a criança, quando estressada ou com raiva, deve usar toda a energia para primeiro se abraçar bem forte e respirar profundamente. Essa ação proporciona o acolhimento dos próprios sentimentos e emoções, bem como a utilização da respiração para se autorregular. Depois do abraço, a criança utiliza a linguagem para verbalizar o que está acontecendo, como uma maneira de “colocar em palavras” o sentimento e busca, com ou sem mediação do adulto, resolver verbalmente o conflito.

2. Técnica da Tartaruga: Nessa técnica, as crianças são orientadas a, quando se sentirem com raiva, vestirem a carapaça da tartaruga. Enquanto estão dentro da carapaça, elas podem pensar sobre o que estão sentindo e refletir sobre uma melhor maneira de reagir frente ao estresse causado, para atenuar a situação e se acalmar. A Técnica da Tartaruga é interessante para a regulação emocional, pois possibilita que a criança reconheça seus sentimentos e emoções, pense sobre eles, entre na carapaça e utilize da respiração para se autorregular, e então, saia da carapaça mais calma e possa pensar em uma “solução”. Passo a passo da técnica da tartaruga: 1) Algo aconteceu 2) Pare e Pense: O que eu estou sentindo? 3) Recolha-se dentro do casco e respire para se acalmar 4) Saia do casco, expresse seus sentimentos e pense numa solução.



3. Semáforo das emoções: faz-se uma analogia ao semáforo e suas cores. É importante ficar atento aos sinais do corpo e do ambiente! Dessa forma, permite-se que a criança tenha atenção às emoções e pensamentos e que possa formular um pensamento positivo para seguir em frente. Aprenda como usar a técnica do semáforo. Primeiro, desenhe e pinte o semáforo com a criança e escreva ao lado os passos para ela aprender: Vermelho - Pare; Amarelo - Preste atenção na respiração e respire fundo 3 vezes; Verde - Pense e depois você pode agir, ou seja, busque uma solução. Depois converse com a criança que essa é uma maneira de se ajudar quando estiver com raiva e muito frustrada. Lembre-a de usar quando achar necessário.

MINDFULNESS E REGULAÇÃO EMOCIONAL

Mindfulness é o estado de atenção plena, alcançado através da habilidade de focar intencionalmente no momento presente. Trata-se de autorregular a atenção com curiosidade, abertura e ausência de julgamentos. Durante a prática de Mindfulness, permite-se que os pensamentos fluam sem julgamentos. O foco pode ser mantido na respiração, nas sensações corporais e no momento presente. Durante a prática, as emoções que surgem são acolhidas e levadas em consideração, possibilitando que sejam reguladas através da respiração. A prática de Mindfulness busca ensinar que, através da respiração e atenção plena, o ser humano é capaz de ser mais consciente em suas escolhas e solucionar desafios de maneira mais saudável. A prática constante de Mindfulness traz benefícios para o gerenciamento das emoções, a qualidade do sono, o bem-estar e funções executivas [capacidade de organizar, planejar e tomar decisões]. Esta técnica pode, inclusive, contribuir para o tratamento de condições clínicas como depressão, transtornos de ansiedade, distúrbios do sono, entre outros.



Mindfulness no dia-a-dia

Pode estar presente em pequenas atividades diárias e pode envolver toda a família. Veja exemplos:

Alimentação: É possível praticar Mindfulness ao se alimentar. Preste atenção ao paladar, observe a comida, sinta o cheiro, a textura, as cores do alimento e mantenha atenção nas sensações corporais do momento.

Escovação dos dentes: Concentre-se em experimentar esse momento, a maneira como move a escova e o gosto do creme dental no paladar. Uma ação simples, que promove um estado de atenção plena da consciência.

Hora do banho: Traga o pensamento ao momento presente. Foque na sua respiração e na sensação da água tocando o corpo. Isso permite ampliar a percepção corporal e experimentar um relaxamento especial.

Momento da pausa: Desconecte-se de tecnologias em alguns momentos do dia. Foque em você, na sua respiração, ouça atentamente os sons ao redor [utilizar música pode ser uma opção]. Sinta o momento, observe como o abdome e o tórax se movimentam. Isso repercutirá positivamente na qualidade do seu dia.

BRINCANDO COM O MINDFULNESS

Lembrem-se, brincar é a linguagem da infância. O brincar é essencial ao desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, assim como habilidades cognitivas e motoras. Ao mesmo tempo, a alegria envolvida na brincadeira beneficia processos cognitivos de memória e aprendizagem, incrementando a flexibilidade cognitiva, a curiosidade e a exploração de novas alternativas de enfrentamento às situações. O Mindfulness nos ensina a brincar de estar atentos à nossa respiração. Vamos ver alguns exemplos:



RESPIRAÇÃO DA BORBOLETA

BATA BEM OS BRAÇOS COMO ASAS DE BORBOLETA. ABRA NA INSPIRAÇÃO E FECHES NA EXPIRAÇÃO.

RESPIRAÇÃO DO BOLO DE ANIVERSÁRIO

INSPIRE IMAGINANDO SEU BOLO DE ANIVERSÁRIO. EXPIRE SOPRANDO LENTAMENTE AS VELAS.



RESPIRAÇÃO DO LEÃO

INSPIRE SENTINDO-SE BRAVO E FORTE COMO UM LEÃO. EXPIRE DEIXANDO SAIR UM PODEROSO [MAS SILENCIOSO] RUGIDO.



.....
O BRINCAR É A LINGUAGEM DA INFÂNCIA.
O MINDFULNESS NOS ENSINA A BRINCAR DE ESTAR ATENTOS À NOSSA RESPIRAÇÃO.
.....

Outra maneira de praticar Mindfulness é através da meditação guiada. Nesse caso, um ou mais indivíduos meditam escutando as instruções de uma outra pessoa, que vai auxiliar no direcionamento da atenção. Existem vários exercícios de meditação guiada para praticar com as crianças. Recomenda-se exercitar diariamente, com duração de 5 a 10 minutos. Vamos ver alguns exemplos:

1) Exercício da abelhinha: Nessa prática, a criança vai expirar emitindo o som de “Z”, de modo a fazer uma analogia com a abelha. Dessa forma, foca-se na respiração e nos seus estados corporais. Como conduzir: tape as suas orelhas com os seus polegares e tape os seus olhos com o restante dos dedos. Mantenha os lábios fechados e inspire profundamente pelo nariz, ou seja, jogue todo o ar que puder para dentro, como se estivesse cheirando uma flor. Agora jogue para fora todo o ar, devagar e pela boca enquanto você faz um leve zumbido como uma abelhinha [ZZZZZZ]. Durante o processo de expirar e fazer a abelhinha, tente ouvir sua respiração, o som e as sensações do seu corpo.

2) Técnica da formiguinha: Essa técnica permite o escaneamento corporal de forma lúdica e pode ser feita sentado ou deitado. A prática proporciona conhecimento e bem estar corporal, muito importantes para o desenvolvimento infantil saudável. Como conduzir: primeiro escolha uma posição confortável. Relaxe e tente manter seus olhos fechados. Respire devagar, imagine-se cheirando uma flor e assoprando uma vela bem devagar. Agora imagine uma formiguinha andando pelo seu corpo. A formiguinha começa pela ponta dos seus pés e sobe por uma perna, depois pelo outro pé e perna [continuar guiando por várias partes do corpo: pé, pernas, barriga, costas, braços, pescoço, até chegar ao rosto e à cabeça]. Atente para o peso dessa parte do corpo, temperatura, como ela está? Perceba cada parte do seu corpo. Agora que já passamos por todo o corpo, vamos nos espreguiçar e, em seguida, abrir os olhos.



.....

**MINDFULNESS É O ESTADO DE ATENÇÃO PLENA,
ALCANÇADO ATRAVÉS DA HABILIDADE DE FOCAR
INTENCIONALMENTE NO MOMENTO PRESENTE COM
CURIOSIDADE, ABERTURA E AUSÊNCIA DE JULGAMENTOS.**

.....



Referências

- Andrade, N. C. & Carvalho, C. F. [2019]. Estimulação e Reabilitação Neuropsicológica das Habilidades Sociais e Emocionais na Infância. In: C. O. Cardoso; N. M. Dias. [Org.]. *Intervenção neuropsicológica infantil: da estimulação precoce-preventiva à reabilitação* [p. 285-316]. São Paulo: Pearson.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. [2011]. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82[1], 405-432. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Gross, J. J. [2014]. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross [Ed.], *Handbook of emotion regulation* [p. 3-20]. The Guilford Press.
- Izard, C. E. [2004]. Emotions theory for teachers: concepts and principle for the emotions course. Adaptação brasileira, Otta, E., Andrade, N. C., Lucci, T. K., & Abreu, N. [no prelo].
- Izard, C. E., Stark, K., Trentacosta, C., & Schultz, D. [2008]. Beyond Emotion Regulation: Emotion Utilization and Adaptive Functioning. *Child Development Perspectives*, 2[3], 156-163. doi: 10.1111/j.1750-8606.2008.00058.x
- Petersen, C. S., & Wainer, R. [2011]. *Terapias Cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes*. Porto Alegre: Artmed.
- Puerta, M. L. S., Valerio, A., & Bernal, M. G. [2016]. *Taking Stock of Programs to Develop Socioemotional Skills: A Systematic Review of Program Evidence*. Washington, DC: World Bank.
- Rahal, Gustavo Matheus. [2018]. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22[2], 347-358. <https://doi.org/10.1590/2175-35392018010258>
- Rempel, K. [2012]. Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46[3]. Retrieved from <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/59860>
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. [2015]. Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51[1], 52.
- Semple, R. J., & Willard, C. [2019]. *The Mindfulness Matters Program for children and adolescents: Strategies, activities, and techniques for therapists and teachers*. New York: Guilford Press.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. [2010]. A randomized trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 218-229.
- Sprung, M., Münch, H. M., Harris, P. L., Ebesutani, C., & Hofmann, S. G. [2015]. Children's emotion understanding: A meta-analysis of training studies. *Developmental Review*, 37, 41-65.
- Willard, C.; Rechtschaffen [2019]. *Alphabreaths: the ABC of mindful breathing*. Boulder, CO. ISBN 9781683642800.
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. [2012]. The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective. *Child Development Perspectives*, 6[2], 154-160. doi: 10.1111/j.1750-8606.2012.00241.x



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**



**UNIVERSIDADE
CATÓLICA DO SALVADOR
UCSAL**



LINHA
**Laboratório Interdisciplinar de Pesquisa
Em Neurodesenvolvimento Humano**

ISBN: 978-65-87378-06-0

CD



9 786587 378060