Projeto
Escola da Diversidade

Cartilha dos Pais e do Professor

Educando Funções Executivas
Educando para a Resiliência

2014

Instituto Glia
Cognição & Desenvolvimento

"O que eles devem aprender primeiro
não são os assuntos normalmente ensinados,
por mais importantes que sejam,
devem sim ser dadas lições de vontade,
de atenção,
de disciplina.
Antes de exercícios de gramática,
eles precisam ser exercitados na ortopedia mental,
em poucas palavras: eles devem aprender a aprender"

Binet e Simon, 1916

Essa Cartilha é dedicada à
Maria da Penha Carrasco Arruda,
minha querida mãe,
pelo exemplo de vida e sabedoria
tão bem traduzidos na educação dos seus filhos e netos,
intuição hoje transformada em Ciência
para auxiliar na educação de tantos outros.
M. A. A.

Sumário

Prefácio	**4**
Educando Funções Executivas	**5**
Objetivar	**7**
Planejar	**8**
Organizar	**8**
Iniciar	**9**
Focar	**10**
Perseverar	**11**
Monitorar	**11**
Flexibilizar	**12**
Inibir	**13**
Regular	**13**
Operacionalizar	**14**
Funções executivas no dia a dia de Isa e Matheus	**16**
Desenvolvimento das funções executivas	**20**
Educando Funções Executivas	**21**
Funções executivas e aprendizagem	**21**
Funções executivas, comportamento e emoções	**26**
Função executiva em situações sociais e relacionamentos	**30**
Educando para a resiliência	**32**
Referências Bibliográficas	**35**

Prefácio

Projeto Escola da Diversidade

O Projeto Escola da Diversidade foi desenvolvido pela equipe do Instituto Glia de Consultoria em Neurociências. Trata-se de um programa em que conhecimentos científicos de vanguarda sobre o cérebro e o comportamento infantil, são aplicados com o objetivo de aperfeiçoar o desenvolvimento psíquico e desempenho escolar da criança. Nesse programa pais e professores são capacitados a estimular a criança em sua singularidade para que se desenvolva plenamente.

Nessa cartilha encontram-se orientações educacionais dirigidas aos pais e professores para serem aplicadas no dia a dia da criança, em casa e na escola, divididas em duas seções: "educando funções executivas" e "educando para a resiliência". Outra cartilha foi desenvolvida com recomendações específicas para o professor referentes às funções executivas e metacognitivas.

Além das cartilhas o programa disponibiliza vídeos sobre os temas aqui abordados e capacitação presencial de professores que podem orientar os pais na aplicação das recomendações propostas.

A equipe do Instituto Glia espera que essas informações sejam de grande utilidade para pais e educadores, sobretudo aqueles que "desejam que seus filhos e alunos tenham controle sobre suas vidas e não que a vida tenha controle sobre eles".

Dr. Marco Antônio Arruda

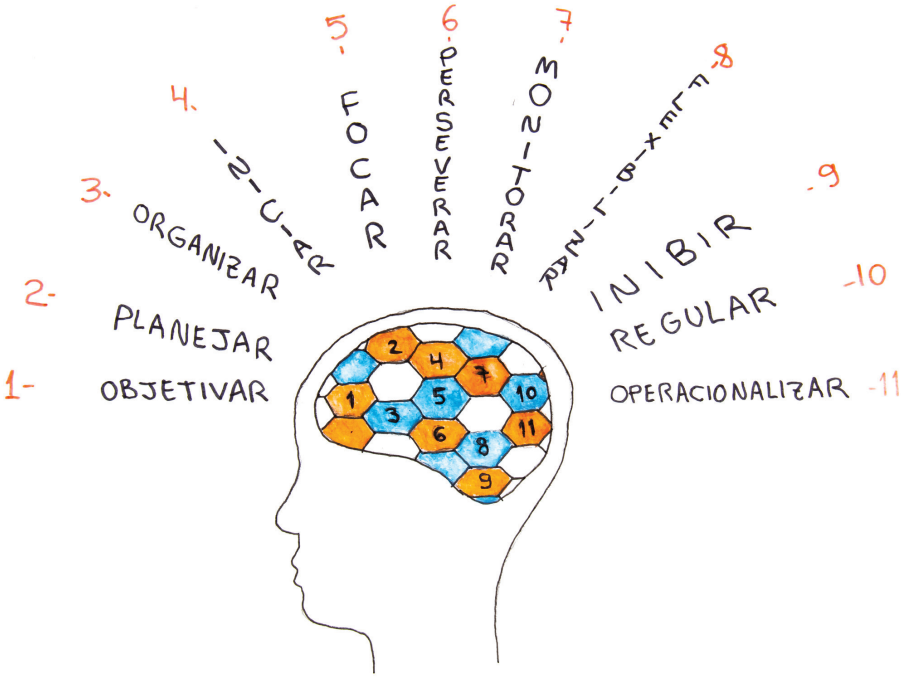
Coordenador do Projeto Escola da Diversidade
Diretor do Instituto Glia

Ribeirão Preto, 09 de julho de 2014

Educando Funções Executivas

O que são funções executivas?

Imagine a infinidade de experiências que vivemos ao longo da vida. Do aconchego do útero materno,passando pelo canal do parto, os primeiros passos e palavras, até o primeiro tombo de bicicleta! Cada experiência que vivemos é acumulada, combinada a experiências anteriores, viabilizando novos aprendizados. Esse processo aos poucos vai se aperfeiçoando e nos conduzindo através de novas experiências. Chamamos de funções executivas o conjunto de habilidades mentais que regulam nosso comportamento e pensamento a partir de experiências passadas, com o objetivo de realizar ações no presente ou atingir metas futuras. Utilizamos exaustivamente essas funções no dia a dia, seja para trocar de roupa, seja para resolver problemas complexos.



Essas funções altamente sofisticadas são processadas num tapete de células que recobre a parte da frente do cérebro, uma área chamada de córtex pré-frontal, mas envolvem também a ativação de várias outros circuitos cerebrais em sintonia.

As funções executivas (FE) se desenvolvem a partir do nascimento até o início da idade adulta e permitem aos indivíduos desempenhar ações voluntárias com autonomia e organização para atingir metas específicas, daí sua importância fundamental para o comportamento e desempenho escolar.

Podemos comparar as FE a um time de futebol com onze jogadores cada qual com suas habilidades distintas: objetivar, planejar, organizar, iniciar, focar, perseverar, monitorar, flexibilizar, inibir, regular e operacionalizar.

Todos esses "jogadores"trabalham em conjunto, quando bem entrosados fazem tabelinhas e jogadas maravilhosas que resultam em belos gols!

Tais habilidades vão se aperfeiçoando com a idade[1] e em conjunto permitem à criança ações de antecipação, julgamento, consciência e controle de si, tomada de decisões, resolução de problemas e adiamento de recompensas. Habilidades fundamentais para o nosso funcionamento, não acha?

Problemas com FE podem ser observados em qualquer idade, mas tendem a se tornar mais evidentes na medida em que as crianças avançam nas primeiras séries do ensino fundamental. É nesse ponto que as exigências de completar as tarefas escolares sem ajuda podem fazer surgir sinais de um problema nas FE.

Como veremos nas páginas seguintes, existem estratégias específicas que podemos usar para ajudar crianças com dificuldades de FE a superar ou compensar suas dificuldades. Outra boa notícia é que essas estratégias também podem "turbinar" crianças que já apresentam boas FE tornando-as mais capazes ainda[2]!

Por que educar Funções Executivas?

Sabemos que as FE são mais importantes para o bom desempenho escolar do que a inteligência (QI ou quociente de inteligência)[3] e são capazes de prever as competências em matemática e leitura ao longo de todos os anos escolares[4]. Significa dizer que crianças que na pré-escola já apresentam dificuldades nessas funções terão menor desempenho em leitura e matemática ao longo do Ensino Fundamental e Médio!

Estudos comprovam que a estimulação precoce das FE promove o desempenho e a realização acadêmica ao longo dos anos escolares e que a ênfase apenas ao conteúdo curricular, sem o devido treinamento das habilidades executivas responsáveis pela aquisição desse conteúdo, pode ser responsável pelo fracasso escolar de muitos alunos[5-7].

As FE não são apenas importantes para o melhor desempenho acadêmico, evidências científicas apontam também para o seu importante papel em outros desfechos ao longo da vida, como o sucesso na carreira[8], estabilidade no casamento[9] e uma boa saúde física e mental[10,11]. Crianças que entre três e 11 anos de idade apresentam dificuldades de autocontrole (que se manifesta por menor perseverança, maior impulsividade e pobre atenção), ao chegarem aos 30 anos de idade apresentam maior risco de ter pior saúde geral, menores salários, uso, abuso e dependência de drogas[12], além de maior número de atos criminosos quando comparadas a crianças com habilidade de autocontrole normal[13].

Outro aspecto que merece reflexão é que crianças de classes econômicas mais pobres apresentam pior desempenho em FE do que crianças ricas[14-16]. Por isso, muitos pesquisadores consideram a falta de educação das FE um mecanismo perverso de perpetuação da pobreza.

A importância do estímulo

O cérebro não nasce pronto! E é por isso que a criança vai andar e falar suas primeiras palavras só no final do primeiro ano de vida, formar frases e retirar as fraldas a partir dos dois anos e alfabetizar-se a partir dos cinco.

A trajetória dos 86 bilhões de neurônios que compõe o nosso cérebro é muito dinâmica. Do final da vida intrauterina até o segundo ano de vida ocorre a formação de uma bainha de proteína em volta do neurônio, um processo que se assemelha ao encapamento de um fio, acelerando a transmissão elétrica do impulso nervoso a surpreendentes 400 km por hora! Ao mesmo tempo e até o final da primeira década de vida, cada uma dessas células nervosas cuida de multiplicar suas ligações com outras células nervosas, ampliando enormemente as possibilidades de comunicação entre as diferentes áreas e funções cerebrais. É exatamente nesse período que ocorrem as melhores oportunidades de estimulação da criança, pois a partir daí e ao longo da puberdade os circuitos cerebrais que não forem estimulados serão simplesmente podados!

Um exemplo prático disso é o aprendizado de uma segunda língua. Você já deve ter notado como é bem mais fácil para uma criança aprender outra língua do que um adulto. Ela aprende mais rapidamente, de forma mais precisa e com pronúncia mais fiel. Pois bem, isso se deve ao estímulo de circuitos cerebrais relacionados ao aprendizado da linguagem, que uma vez não estimulados nessa idade são interrompidos com o início da puberdade.

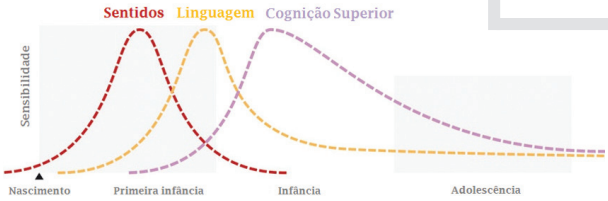
Da mesma forma, crianças que desde cedo não são treinadas a adiar recompensas e inibir comportamentos, com o tempo vão ter maiores dificuldades de desenvolver essas importantes habilidades para a vida.

Nessa época da vida vale a afirmação,"o que não é estimulado se perde"! Daí a importância fundamental de se estimular as FE desde bem cedo na vida.

A diversidade no desenvolvimento da criança

Estudos populacionais que acompanham a criança desde o nascimento até a vida adulta comprovam o que muitos educadores percebem ao longo de anos de experiência, "cada criança tem o seu ritmo de aprendizado e divergem em suas habilidades e dificuldades".

Sabemos que existem períodos críticos de aprendizado ao longo da infância até o final da adolescência, com ampla variabilidade nas habilidades que vão progressivamente se tornando mais especializadas e sofisticadas. Basicamente são três: o primeiro período crítico se relaciona ao desenvolvimento dos sentidos (sobretudo visão, audição e tato), o segundo da linguagem (símbolos e ideias, interação social e fala) e o terceiro da cognição superior (FE, inferências, leitura, matemática, lógica, estratégias de pensamento e, posteriormente, pensamento crítico e reflexivo). Esse último período crítico nunca se esgota, podendo se modificar ao longo de toda a vida.



Observando as curvas de desenvolvimento acima, você vai notar que a população infantil se distribui em diferentes pontos de cada curva o que refletirá em diferentes estágios de desenvolvimento de habilidades em diferentes idades. Em uma sala de aula com crianças de 6 anos de idade, algumas se alfabetizam e realizam contas simples antes que outras, todas, no entanto, apresentam um desenvolvimento normal. Em relação às FE podemos dizer o mesmo, estudos realizados com grandes populações de crianças confirmam essa mesma diversidade[17].

O conhecimento desses períodos críticos permite aos pais a estimulação adequada dos diferentes sentidos e habilidades nos seus filhos, aumentando consideravelmente sua chance de sucesso acadêmico/profissional e saúde mental.

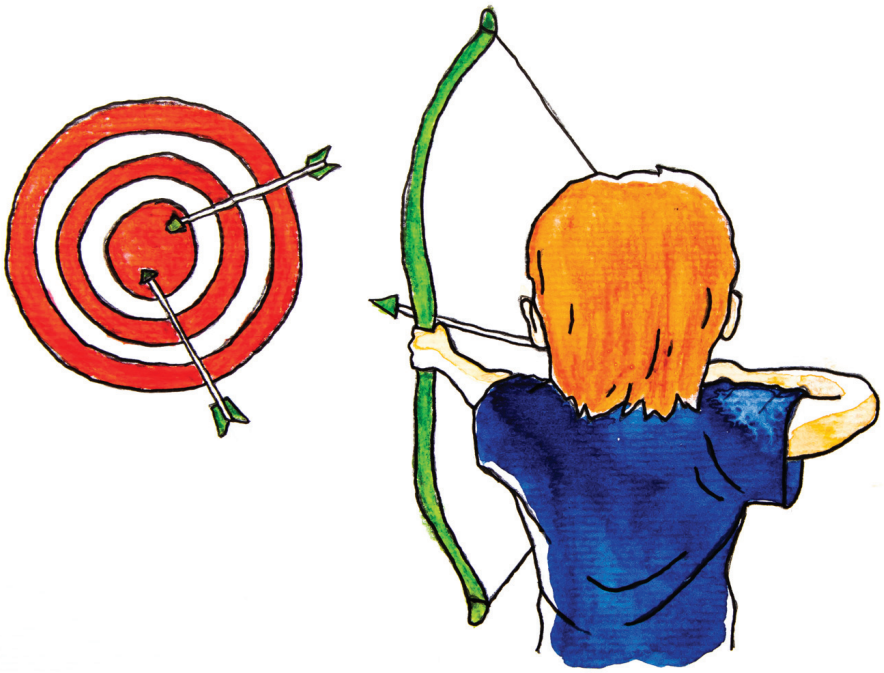
Funções executivas uma a uma

Vejamos,a seguir, a descrição de cada uma das FE, sua importância na vida diária, em casa e na escola, além de dicas de quando suspeitar que uma criança tenha dificuldades em cada setor.

1. Objetivar

Estabelecer metas

Seja para executar a mais insignificante tarefa ou a mais complexa, precisamos, antes de iniciá-la, ter o objetivo em mente. Muitas vezes definimos esse objetivo de forma automática, após treinamento prévio, como quando trocamos de roupa ou tomamos banho, outras vezes, em tarefas novas ou mais complexas, precisamos elaborar esse objetivo de forma completamente consciente. Quanto mais claro o objetivo, mais fácil estabelecer as estratégias para alcançá-lo e, por consequência, maior a chance de ele ser atingido.



Quando suspeitar?

Crianças que não são estimuladas nesse sentido podem se "perder" em atividades rotineiras diárias, como tomar banho, se trocar ou escovar os dentes, ou mais frequentemente em atividades novas e mais complexas como as tarefas escolares. Muitas vezes podemos perceber essa dificuldade surpreendendo a criança executar atividades por puro impulso, sem saber ao certo por quê.

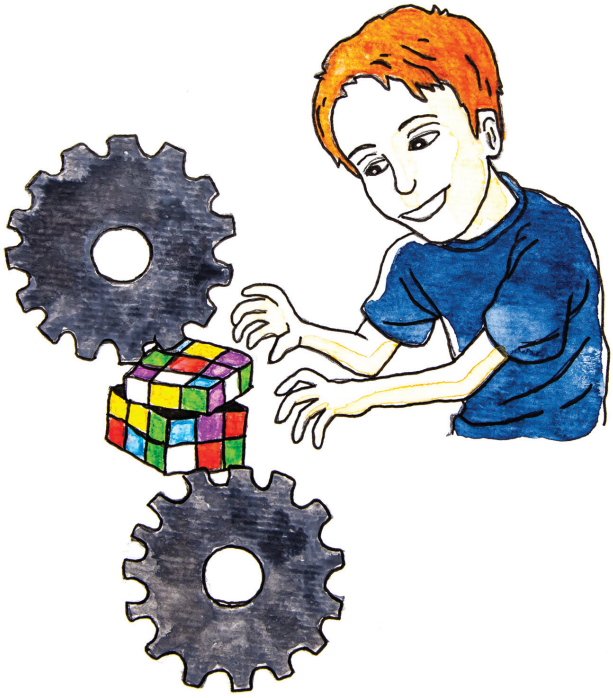
2. Planejar

Estabelecer estratégias para atingir a meta

A habilidade de elaborar e executar um plano de ações, de "pensar antes" e de estipular os passos necessários para se atingir um objetivo[18].

Uma vez estabelecida uma meta, são necessários planos e estratégias para que ela seja atingida. Diante de um conjunto de ações a serem executadas, é necessário que se estabeleça uma sequência, dando prioridade para as ações de maior importância.

Crianças com dificuldade de planejar e estabelecer prioridades frequentemente falham em tarefas mais complicadas que requerem o cumprimento de várias etapas para sua execução. Elas não conseguem impor estrutura e ordem às ideias de forma independente. Essas crianças têm dificuldade para pensar em todos os passos exigidos para atingir um objetivo. Elas tendem a não perceber o grau de dificuldade e o tempo necessários para realizar um projeto.



Quando suspeitar?

1. A criança não elabora etapas para realização de uma tarefa, vai agindo de forma desordenada, "fazendo de qualquer jeito", tentando aleatoriamente encontrar a solução. Acaba sempre precisando de ajuda.

2. Espera realizar uma tarefa através de atalhos, do jeito mais rápido, "na raça", sem perceber que existe uma sequência de passos para chegar ao objetivo final.

3. Diante de várias etapas para realizar uma tarefa, não percebe quais são as mais importantes, não conseguindo chegar ao objetivo final.

4. Diante de várias tarefas a serem realizadas em um determinado período de tempo, acaba "enroscando" em uma de menor importância, deixando as demais sem fazer.

5. Falha ao tentar contar algo, explicar ou responder a uma pergunta, pois não organiza suas ideias na ordem adequada.

6. Não tem noção do tempo necessário para realizar uma determinada tarefa.

3. Organizar

A capacidade de organizar ideias, materiais e tempo com o propósito de atingir um objetivo.

Esta competência depende muito de outras, sobretudo das habilidades de planejamento, priorização (dar prioridade para tarefas mais importantes) e de iniciar tarefas.

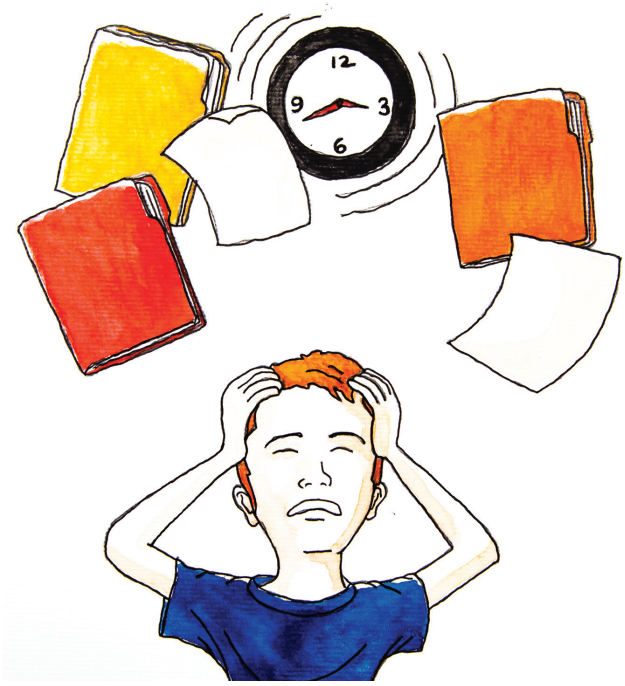
Crianças desorganizadas perdem seus pertences ou não lembram onde os guardou, outras vezes, em meio a toda bagunça, não encontram o que precisam na hora de realizar uma tarefa.

A desorganização das ideias faz com que a criança tenha dificuldades de armazenar na memória os conhecimentos adquiridos ou não consiga explicar o que sente ou pensa.

A desorganização no tempo faz com que a criança

não complete as etapas necessárias para realização de uma tarefa por não administrar o tempo adequadamente. Ela não adquire a noção "interna" do tempo necessário para cada tarefa, do tempo gasto até aquele momento, nem do tempo que lhe resta para atingir o objetivo proposto.

A desorganização nesses três contextos (materiais, ideias e tempo) pode causar prejuízos diversos, desde uma nota vermelha por esquecer-se de entregar uma tarefa, perder amizades por esquecer compromissos, ou até se perder dos pais por não chegar a tempo no ponto de encontro combinado. Crianças com dificuldades nesse setor podem até entender o valor da organização, mas frequentemente são incapazes de mudar sua conduta e ter maior controle sobre suas ideias, materiais e tempo sem a ajuda de outra pessoa.



Quando suspeitar?

1. A criança perde seus pertences ou esquece onde os guardou.

2. Larga seus pertences espalhados pela casa.

3. É bagunceira, não organiza nem consegue manter organizado seu quarto, armário, mochila e mesa de estudo.

4. Não consegue se organizar no tempo, sempre se atrasa ou perde prazos.

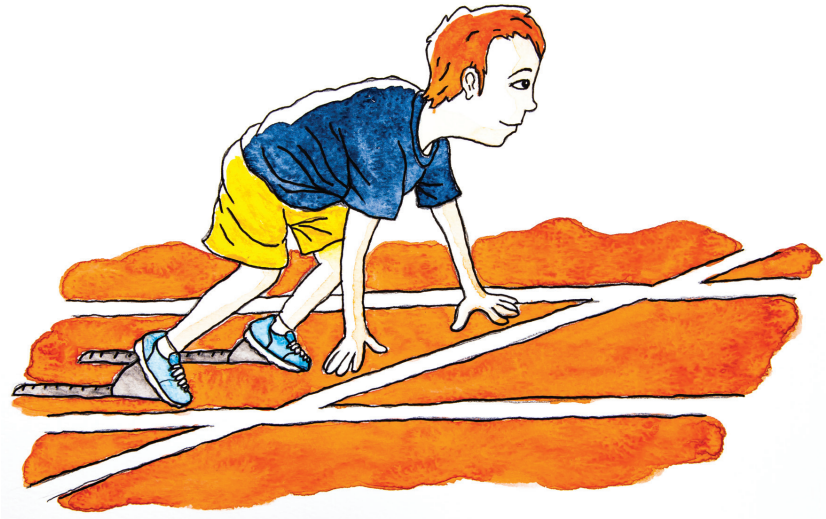
5. Se você combina de apanhá-la em determinado horário ela nunca fica pronta no horário programado.

6. Seus cadernos, agendas e apostilas estão sempre desorganizados.

7. Seu discurso reflete a desorganização do seu pensamento, troca de um assunto para outro sem concluir o que estava falando.

4. Iniciar

A habilidade de perceber quando é hora de iniciar uma tarefa eefetivamente iniciá-la sem adiamento.



Crianças com dificuldades nessa habilidade demoram para iniciar suas tarefas escolares ou de casa (escovar os dentes, tomar banho, se trocar, tomar as refeições e dormir), deixando tudo para a última hora. Isso frequentemente causa um grande desgaste aos pais que precisam repetir várias vezes o mesmo comando, chegando muitas vezes a perder sua paciência. Se por fim, com muito custo, iniciam a atividade, acabam abandonando-a ao encontrar a primeira dificuldade, o que acaba provocando mais discussão.

Erroneamente os pais podem julgar que acriança é preguiçosa, mal educada ou sem força de vontade, no entanto, temos que ter em mente que muitas crianças assim podem procrastinar e não perseverar por realmente não saberem como começar, enfrentar e superar dificuldades. Crianças que têm dificuldade para dar início e perseverar em atividades frequentemente também têm problemas com planejamento e organização. Elas podem ficar tão sufocadas com tudo que têm a fazer, que acabam não fazendo nada.

Quando suspeitar?

1. É preciso repetir várias vezes para que a criança obedeça a ordens.

2. Parece ser preguiçosa.

3. Para iniciar uma atividade precisa de um "empurrão", alguém que tome a iniciativa por ela.

4. Queixa-se sempre de que não há nada para fazer.

5. Tem dificuldade de iniciar e cumprir suas rotinas e se aprontar para a escola a tempo.

6. Empurra tudo com a "barriga", deixa suas tarefas para a última hora, demora em ir ao banho, escovar os dentes, se trocar, se alimentar e ir para a cama.

5. Focar

Prestar atenção

Atenção é a aplicação cuidadosa da mente a alguma coisa, o esforço de focalização do pensamento em um alvo único (Aurélio).

A desatenção é muitas vezes sutil, se manifesta, por exemplo, na criança pequena que não consegue brincar, poucos minutos que seja, com um brinquedo só, no escolar que perde seus pertences com muita frequência, ou ainda no adolescente que esquece recados e compromissos.

Quando os pais identificam a desatenção se queixam de forma variada: "O menino parece não ouvir", "sonha acordado", "vive no mundo da Lua", "não termina tarefas ou demora uma eternidade", "muda de uma atividade incompleta para outra", "perde suas coisas", "esquece recados", "não fixa conhecimentos", "se distrai com muita facilidade", "tem dificuldade para seguir instruções", etc. No entanto, muitas vezes só os professores é que percebem a dificuldade de atenção da criança através da observação do seu comportamento em sala de aula. A dificuldade de atenção em sala de aula pode se manifestar por facilidade de distração: uma borracha que cai, um barulho na janela, a micagem de um coleguinha ou um passarinho na janela.

Existem três dimensões distintas de atenção:

a) Seletividade (capacidade de focar em um alvo sem se distrair com outros estímulos). Exemplo: prestar atenção em um filme na TV e não se distrair com o cachorro, brinquedos ou pessoas conversando por perto;

b) Alternância (capacidade de focar de forma alternada em dois alvos sem se distrair com outros estímulos). Exemplo: ao copiar uma lição da lousa a criança precisa prestar atenção no que está escrito lá e em seguida alternar sua atenção para o caderno e copiar, sem no meio do caminho se distrair com outros estímulos;

c) Manutenção da atenção (manter o foco em um alvo ao longo do tempo). Exemplo: durante uma longa explicação a criança precisa ser capaz de manter sua atenção no professor e não distrair-se com outros estímulos da sala de aula ou pensamentos que por ventura venham a sua mente (o futebol do final de semana, a festa de ontem, etc.).

Vários fatores modulam a capacidade de atenção, um dos principais é a motivação. Dessa forma, seja adulto ou criança, se há motivação, torna-se muito mais fácil prestar atenção. Por exemplo, muitas crianças embora consigam ficar horas a fio jogando videogames, não conseguem prestar atenção na sala de aula por pouco tempo que seja.

Quando suspeitar?

1. Não consegue prestar muita atenção a detalhes ou comete erros por descuido nos trabalhos da escola ou tarefas.

2. Tem dificuldade de manter a atenção em tarefas ou atividades de lazer.

3. A criança parece não estar ouvindo quando se fala diretamente com ela.

4. Evita, não gosta ou se envolve contra a vontade em tarefas que exigem esforço mental prolongado.

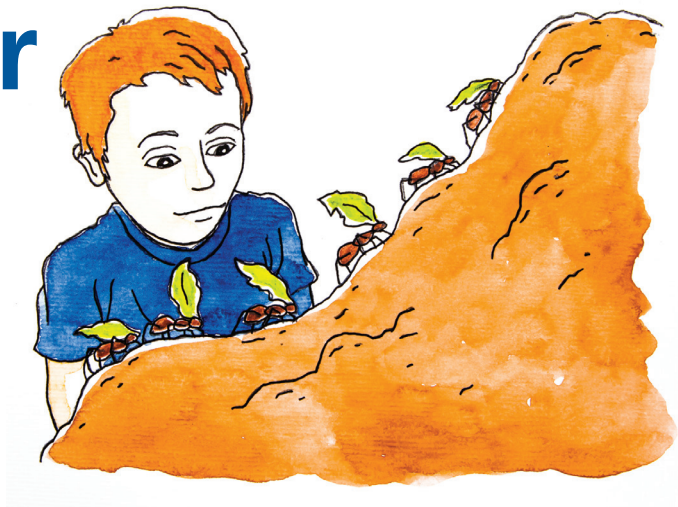
5. Perde coisas necessárias para suas atividades (por exemplo: brinquedos, deveres da escola, lápis ou livros).

6. Distrai-se com estímulos externos.

7. A criança é esquecida nas atividades do dia-a-dia.

8. Comete erros por desatenção.

6. Perseverar



Uma vez iniciada uma tarefa, perseverar, não desistir diante das dificuldades que possam surgir, até atingir o objetivo.

A habilidade de perseverar é uma grande virtude e nossa imagem mental disso reside na formiga, por essa razão, quando queremos nos referir a perseverança, dizemos *"um trabalho de formiguinha"*. Muitos atribuem o sucesso a essa capacidade de não desistir diante das dificuldades, insistir na superação dos obstáculos e ir adiante até atingir a meta proposta.

Essa função executiva encontra-se bastante ligada a outras, sobretudo as habilidades de objetivar, organizar-se no tempo e auto monitorar.

A falta de perseverança acaba trazendo grande prejuízo ao longo da vida, seja no desempenho escolar ou no trabalho, uma vez que as dificuldades são inerentes à vida. Ao longo do desenvolvimento essa dificuldade vai se manifestar de maneira diversa. Por exemplo, aquela criança que após muito insistir com os pais para ser matriculada na escolinha de futebol, em poucas semanas desanima e acaba abandonando. Ou então, o jovem que "pula" de um curso superior para outro ou não consegue manter-se por muito tempo em um mesmo emprego.

Quando suspeitar?

1. Desiste diante de dificuldades sem tentar resolver os problemas que aparecem.

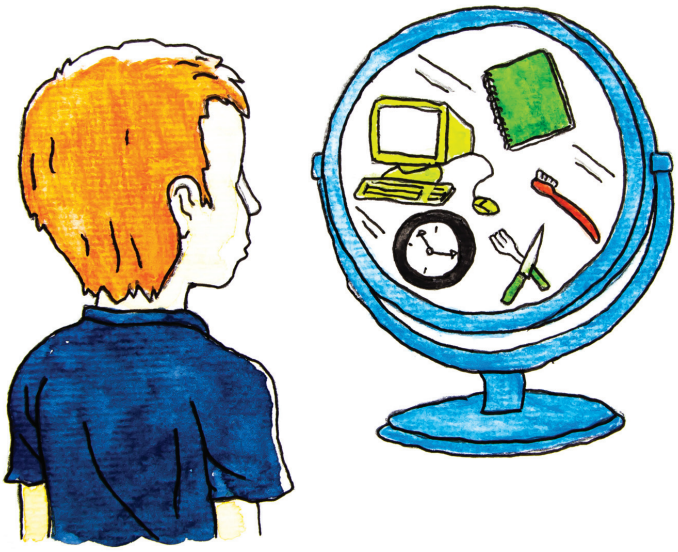
2. Larga tudo que começa, escolinha de esportes, música, línguas, etc...

3. Frequentemente não termina as tarefas que inicia, largando-as no meio.

4. Deixa redações e problemas sem terminar.

7. Monitorar

A si próprio



A capacidade de perceber e avaliar seu próprio desempenho.

Crianças que não são boas em se monitorar podem não perceber que não estão seguindo as instruções até que alguém aponte isso para elas. Tendem a avaliar mal seus próprios esforços e têm dificuldade para ajustar o que estão fazendo com base em observações ou dicas de outras pessoas. Essas crianças frequentemente se surpreendem com uma nota baixa numa prova ou projeto.

Todas as demais FE indiscutivelmente dependem da habilidade de o indivíduo se monitorar em tempo real[19]. Estudantes de sucesso conseguem calibrar a qualidade de sua atenção, compreensão e produção em situações

de aprendizado e fazer ajustes de acordo com o grau de dificuldade que se apresenta. Se a criança tem consciência da qualidade de sua atenção, perseverança, organização, autocontrole e produção na medida em que executa uma tarefa, ela é capaz de modular seu desempenho e o ambiente a sua volta de forma a aprender melhor. São recursos de modulação fazer perguntas, reler um texto mais difícil, "fugir" das distrações ou corrigir uma sentença que acabou de redigir [19].

Quando suspeitar?

1. Não faz uma checagem final das suas tarefas ou atividades em busca de possíveis erros.

2. Não percebe bem seu desempenho, sai de uma prova achando que foi muito bem quando, na verdade, foi muito mal.

3. Não percebe que seu comportamento está incomodando outras pessoas.

4. Se considera organizado embora não seja.

5. Não percebe sua desatenção.

6. Não percebe sua lentidão em tarefas que necessitam de maior rapidez.

7. Se perde quando tem várias tarefas a fazer, demora excessivamente nas mais simples e acaba por não completar todas.

8. Tem dificuldades de administrar o tempo.

8. Flexibilizar

A capacidade de mudar de foco e considerar diferentes alternativas permitindo adaptação a diferentes contextos, problemas e demandas [18].

A flexibilidade mental encontra-se diretamente relacionada com a capacidade de resolver problemas e entender a si próprio e aos outros. Ela assim permite também que nos coloquemos no lugar do outro, o que é fundamental para o bom desempenho social e aprendizado.

Essa habilidade é indispensável para que naveguemos na vida diária, onde o "os ventos e o mar" se modificam a cada instante, portanto, exerce um papel central no processo de adaptação do indivíduo ao meio e às pessoas.

Crianças que se comportam de maneira inflexível (rígida) têm problemas quando algo muda em sua rotina, em casa ou na escola, sentem dificuldades de se adaptar ao novo e, dessa forma, problemas que eventualmente já conseguia resolver, nesse novo contexto já não conseguem mais. Por conta de sua rigidez, essas crianças não toleram bem as frustrações, nem resolvem novos problemas a contento. Tudo tem que ser do seu jeito, não tentam criar nem admitem seguir novas alternativas para encontrar soluções. Essa falta de flexibilidade, muitas vezes torna a criança intolerante e desafiadora prejudicando sua melhor interação social.

Quando suspeitar?

1. É rígido na forma de pensar, não é flexível.

2. Fica frustrado com mudanças de horário, de planos ou rotinas.

3. Resiste em aceitar uma forma alternativa de resolver um problema, não é flexível, "tem que ser do seu jeito".

4. Tem dificuldade em passar de uma atividade para outra (especialmente quando as regras ou a tarefa exige mudança).

5. Enfrenta dificuldades para alternar entre informações literais e figuradas, passadas e atuais, etc.

6. Fica preso a partes de tarefas e não consegue ir adiante.

9. Inibir

Controlar os impulsos

É a capacidade de pensar antes de agir; avaliar uma situação e depois decidir se algo deve ou não ser dito ou feito.

Quando foi a última vez que você fez ou disse algo de forma impulsiva, sem antes calcular e rapidamente se arrependeu? Como não vivemos numa caverna, nem somos perfeitos, provavelmente não faz muito tempo que isso tenha acontecido, não é?! Um aspecto essencial da condição humana é esse desafio contínuo de controlar os impulsos de forma a viver amigavelmente com os outros e atingir objetivos. Todos nós vencemos e perdemos batalhas diárias em graus de intensidade e frequência variados.

A habilidade de inibir a raiva, controlar os impulsos, domar os desejos e se proteger dos riscos que a impetuosidade humana pode provocar é fundamental para o sucesso na escola e na vida[19]. Para muitos estudiosos, dessa FE dependem as demais, sendo ela fundamental para o nosso funcionamento executivo.

Crianças com pobre capacidade de inibição frequentemente dizem ou fazem coisas sem antes refletir. Elas funcionam basicamente pelo prazer, sem levar em conta suas obrigações ou compromissos. Crianças com essa dificuldade frequentemente fazem as tarefas e entregam as provas muito depressa, sem conferir, prejudicando seu melhor desempenho. Mais grave ainda é que a falta de inibição dos impulsos acaba com frequência colocando-as em situações de perigo.

A falta de inibição que ocorre em jovens com o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) provoca um alto risco de acidentes automobilísticos, doenças sexualmente transmissíveis, gravidez antes dos 18 anos de idade e uso, abuso e dependência de substâncias, para citar apenas alguns desfechos negativos. Sem inibição o indivíduo funciona como um carro sem breque, que, inevitavelmente, vai acabar batendo!

Quando suspeitar?

1. Age impulsivamente, "fora de controle", incapaz de brecar seu comportamento e reações.

2. A criança é atirada, se envolve em situações de risco.

3. É repetitiva, fala ou pede a mesma coisa repetidas vezes.

4. Fala fora de hora e impulsivamente, interrompe os outros, não sabe esperar sua vez.

5. Mesmo sabendo a resposta, erra questões por descuido, impulso ou desatenção.

6. Não pensa antes de falar ou agir.

7. Não sabe guardar segredo.

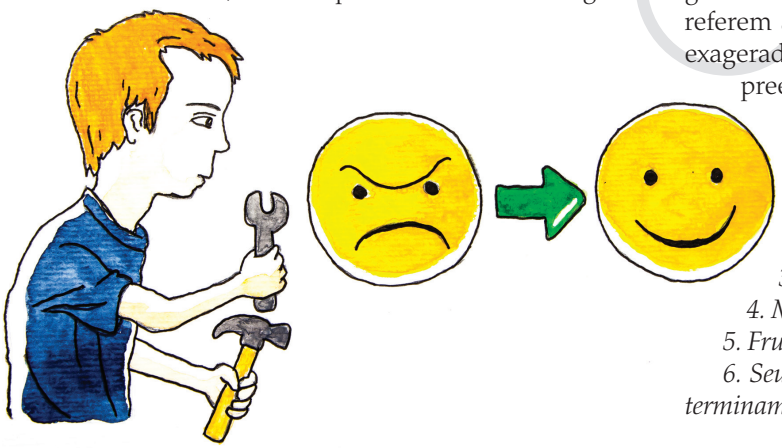
10. Regular

Controlar as emoções

A capacidade de controlar a expressão das emoções.

As crianças vêm ao mundo com uma habilidade variada em lidar com as frustrações e a raiva. Aquelas que têm menor habilidade enfrentam dificuldades sérias na vida social, escolar e familiar. Elas têm mui-

ta dificuldade para aceitar as críticas, mesmo quando são construtivas, choram por nada e não conseguem manter a atenção em sua meta quando coisas desagradáveis ou inesperadas acontecem. Rapidamente se referem a uma situação como "injusta". Elas reagem exageradamente quando perdem um jogo ou são repreendidas em casa ou na sala de aula.



Quando suspeitar?

1. A criança "faz tempestade em copo d'água", reage excessivamente a pequenos problemas.
2. Explode quando é contrariada.
3. Fica nervosa à toa.
4. Muda de humor com muita facilidade.
5. Frustra-se e chora com facilidade.
6. Seus momentos de raiva e choro são intensos, mas terminam logo.

11. Operacionalizar

Memória Operacional ou de Trabalho

A capacidade de manter informações na mente e usá-las para completar uma tarefa.

Imagine você na correria e alguém te ligando para passar um número de telefone. Você precisa memorizar temporariamente esse número até encontrar um lugar para anotá-lo, além de terminar a ligação agradecendo a pessoa por ter lhe ajudado. Pois bem, para enfim anotar o número do telefone corretamente você precisa da memória de trabalho que é essa memória de mais curta duração que mantém uma informação na sua mente enquanto você executa uma tarefa, muitas vezes simultaneamente a outras.

Essa memória é diferente da memória de longo prazo que nos faz recordar de fatos e eventos ocorridos há muito tempo. Ela é mais instantânea e desempenha um papel chave na aprendizagem e na realização de tarefas em nosso cotidiano (operacionalização).

Vejamos outras descrições de memória de trabalho[20]:

"É como malabarismo mental. Conforme as informações chegam, você as processa ao mesmo tempo em que armazena."

"Ela nos ajuda a manter em mente a informação enquanto usamos essa informação para completar uma tarefa ou realizar algum desafio."

"Breve por natureza, a memória de trabalho envolve um uso em curto prazo da memória e da atenção."

A memória de trabalho é fundamental para a realização de cálculos matemáticos, pois precisamos reter os números enquanto trabalhamos com eles. Na leitura também, pois precisamos lembrar a sequência de eventos e ao mesmo tempo pensar sobre o enredo da história. O mesmo podemos dizer em relação à redação, pois para escrevemos precisamos ter em mente a estrutura do texto e o que pretendemos concluir.

Há dois tipos de memória de trabalho:

1. A memória de trabalho verbal (auditiva) envolve o som como fonte da informação. Quando a criança tem que seguir um conjunto de instruções verbais

em sequência, está utilizando a memória de trabalho verbal. Por exemplo, se você pede para a criança ir até o quarto e apanhar três objetos, ela precisa dessa memória para chegar até lá, lembrar-se de cada item e voltar com eles até você. Crianças com dificuldade de memória de trabalho verbal não conseguem lembrar-se de todos os itens ou voltam sem nenhum, perguntando "o que mesmo" você tinha pedido para ela buscar. Outras tarefas que requerem a utilização da memória de trabalho verbal são o aprendizado de línguas e as tarefas de compreensão. A memória de trabalho verbal, em geral, afeta mais a aprendizagem do que a memória de trabalho visuo-espacial, porque, com tanta informação que é transmitida verbalmente na escola, é mais difícil para o aluno encontrar soluções de compensar sua dificuldade nessa habilidade.

2. A memória de trabalho visuo-espacial é como uma prancheta visual no cérebro, ela permite que você visualize alguma coisa para mantê-la na mente. As crianças usam essa habilidade na escola para fazer contas mentais e recordar padrões, imagens, mapas e sequências de eventos.

Crianças com uma fraca memória de trabalho são incapazes de recordar e aplicar informações cruciais a fim de prosseguir para o próximo passo de uma tarefa. Elas falham quando uma tarefa exige que se lembrem de uma série de instruções, produzam ideias em resposta a tais instruções e então expressem suas ideias. Para elas, as informações simplesmente "não entram na cabeça".

Quando suspeitar?

1. A criança chega sempre atrasada aos compromissos.

2. Quando solicitada para ir fazer algo esquece o que deveria fazer.

3. Se pedir para que busque algumas coisas em algum lugar, se esquece de trazer uma ou todas, precisa voltar e perguntar.

4. Precisa anotar recados e compromissos, do contrário os esquece rapidamente.

5. Esquece o que estuda de um dia para o outro ou às vezes logo após terminar de estudar.

6. Tem dificuldade de se manter concentrado em tarefas escolares e na sala de aula.

7. Esquece o que estava dizendo ou fazendo no meio de uma tarefa.

8. Esquece os detalhes de um texto enquanto o lê ou logo depois de terminar.

9. Interrompe outras pessoas que estão conversando, mas esquecem o que queriam dizer.

10. Esquece de como continuar uma atividade que começou, apesar de a professora ter explicado bem os passos.

11. Demora demais em tarefas sequenciais como tomar banho e se trocar. Fica brincando no boxe ou se distrai e interrompe o que estava fazendo.

12. Necessita da ajuda e monitoramento de um adulto para executar e finalizar uma tarefa ou outra atividade.

Algumas crianças, com a maturidade, bons ensinamentos e por tentativa e erro, irão descobrir sozinhas a maneira de superar e compensar suas limitações em FE. No entanto, as evidências científicas mostram que crianças que desde bem cedo são estimuladas para boas FE se desenvolvem melhor. Crianças cuja educação é focada em FE apresentam melhor saúde mental, comportamento, sociabilidade e desempenho escolar[21,22].

Lembre-se o que vimos aqui, quando a criança, cujo cérebro encontra-se em pleno desenvolvimento, recebe estimulação adequada ela desenvolve habilidades, se do contrário não recebe, simplesmente tem as vias cerebrais responsáveis por essa função desabilitadas. E quanto mais cedo é estimulada, melhor!

Crianças com Transtorno de Aprendizagem ou Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) apresentam uma ou várias dessas FE deficitárias e precisam de apoio extra para desenvolver e recuperar tais funções. A boa notícia é que as pesquisas mostram que isso é possível e eficaz, você pode ajudar seus filhos a reconhecer, melhorar e encontrar meios de compensar suas áreas de disfunção executiva[22].

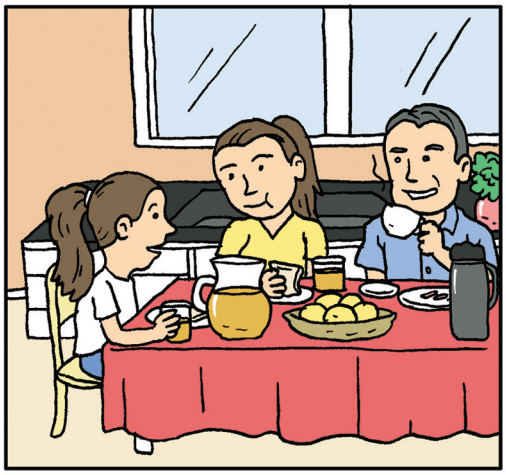
À medida que as atividades escolares se tornam mais difíceis e se solicita dos alunos que sejam mais atentos e independentes, as crianças com habilidades executivas limitadas ficam cada vez mais para trás. A ansiedade de "o que fazer" e de "como estão se saindo" (especialmente quando estão "fazendo de qualquer jeito" sem objetivar, planejar nem se organizar) pode facilmente levar à sensação de estarem sobrecarregadas e atrasadas. Isso, por sua vez, leva à exaustão, desatenção e a um ciclo de insegurança e de se sentir fora do controle. Um cenário nada bom para aprendizagem e autoestima[20]!

Os pais, em parceria com a escola, podem ajudar muito no aprimoramento das habilidades executivas dos seus filhos. Como cada criança se encontra numa trajetória própria de desenvolvimento, muitas vezes um pouco diferente das demais e tem um perfil individual de funções executivas, você precisará trabalhar com o(a) professor(a) do seu filho para personalizar estratégias que irão melhor atender as necessidades dele. Ensinar diretamente ao seu filho essas habilidades executivas, oferecer sempre palavras de encorajamento e fazer observações claras e específicas são elementos essenciais no processo[20].

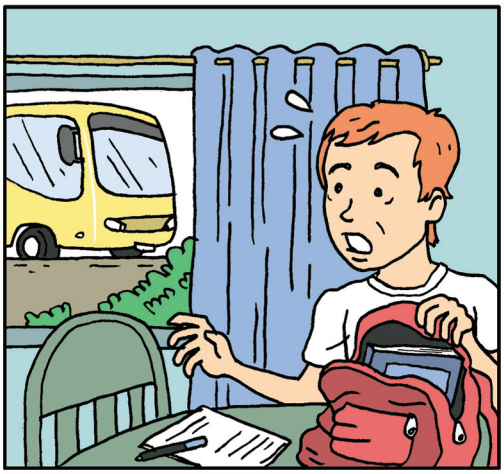
Funções executivas no dia a dia de Isa e Matheus

Conheça melhor as funções executivas comparando um dia na vida de Isa e Matheus. Ambos estão no 5º ano escolar e apresentam habilidades diferentes de funções executivas que vão causar consequências diversas no dia a dia em relação ao seu comportamento, vida social, familiar e escolar.

Começa o dia...

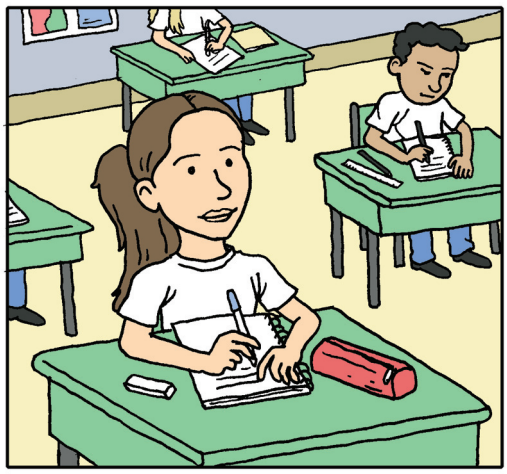


Isa não dá trabalho para acordar, pois sempre dorme cedo. Ao levantar ela se apronta a tempo de tomar o café da manhã com seus pais quando conta a eles seus planos para aquele dia. Sua mochila está sempre pronta, pois já foi arrumada no dia anterior. Ela não se esquece de nada, leva tudo que vai precisar naquele novo dia escolar, seus trabalhos de casa, livros e outros materiais estão sempre bem organizados. Ela despede de seus pais e fica pronta na porta de casa esperando o ônibus chegar. No caminho para a escola conversa animada com seus amigos.

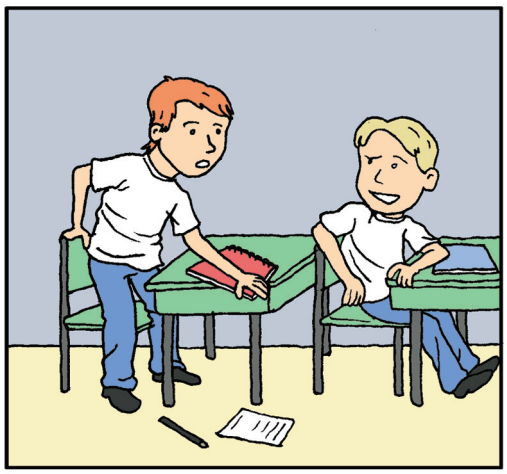


Mais um dia difícil de começar. Matheus sempre resiste a ir dormir, fica ligado no videogame, seus pais cansam de insistir e acabam indo dormir antes dele. No dia seguinte é aquela batalha para acordá-lo. Ao se arrumar acaba se distraindo com a bola e não há meio de terminar, sua mãe precisa ajudá-lo. Ao sentar com seus pais para o café da manhã ele se lembra da mochila, mais uma vez se esqueceu de arrumar! Seus pais saem para o trabalho e Matheus ainda não terminou de se aprontar. De repente uma buzina, ele se assusta, é o ônibus escolar que chegou. Matheus corre para não perdê-lo, Ufa! Chega a tempo de entrar. Lá no ônibus percebe que esqueceu o trabalho de Matemática, sua mãe de novo é a única salvação!

Na sala de aula...

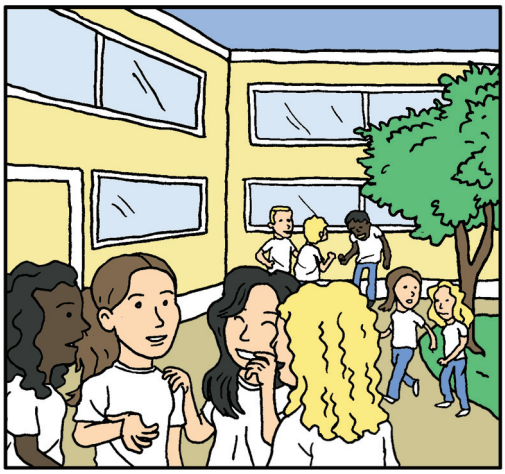


Isa fica tranquila em sua carteira, participa ativamente das aulas, presta bem atenção nas atividades e não se distrai a toa. Aguarda sua vez para responder, não interrompe quando a professora ou outros alunos estão falando. Sua "ficha cai rápido", copia da lousa e termina as atividades a tempo. Ela se lembra prontamente de informações passadas no dia anterior, faz ligações entre novas informações e outras que já conhece. Oba! Chegou a hora do recreio!

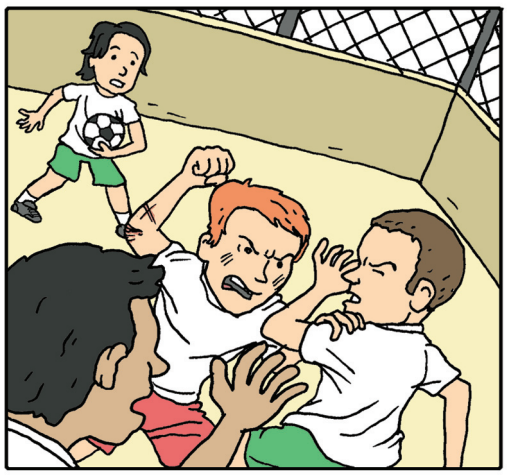


A mãe do Matheus chegou a tempo com o trabalho de Matemática. Tanto estresse para nada, não era para entregar o trabalho de frações, hoje era o de Geometria! Matheus tem dificuldade de parar sentado, levanta a todo o instante ou pede para ir ao banheiro. Quando sentado tudo cai de sua carteira, caderno, canetas e até ele mesmo outro dia acabou caindo no chão, virou chacota de toda turma. Matheus responde em hora errada, interrompe a professora e quase sempre não termina sua atividade antes do recreio. Não se lembra das instruções dadas no dia anterior.

Hora do recreio...



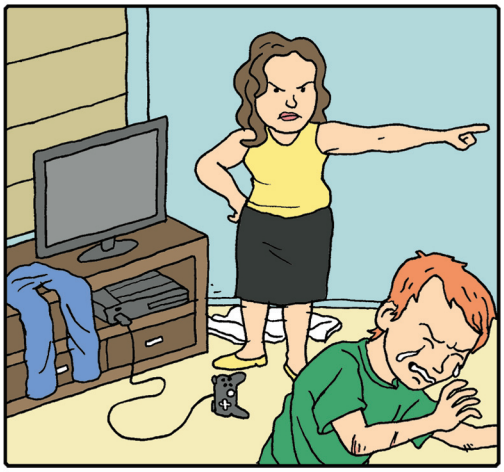
Isa aproveita bem o seu tempo, suas amigas gostam muito de conversar e estar com ela. Falam de vários assuntos e combinam de se encontrar à tarde na casa da Gabriela. Isa sai na frente já combinando o horário e como chegarão até lá. Junto com a Gabriela faz uma lista de coisas a comprar, hoje vão preparar brigadeiro e tomar suco de abacaxi. E a tarefa de amanhã? Isa não se preocupa, já a adiantou na tarde de ontem. A festa está garantida!



Matheus acabou de cair na real, com a confusão da saída de casa também esqueceu seu tênis para jogar futebol... Sem problema, resolveu jogar de sapato mesmo. E foi por causa do sapato que escorregou e ralou-se todo. Seus colegas riram e a confusão estava armada, Matheus não conseguiu mais uma vez se controlar e partiu para cima do Paulinho. Ah Matheus! Todos já não aguentam mais. Talvez por isso esteja ficando sozinho no recreio e sendo sempre o último a ser escolhido no futebol. Acaba chorando e procurando as crianças mais novas para tentar se entrosar.

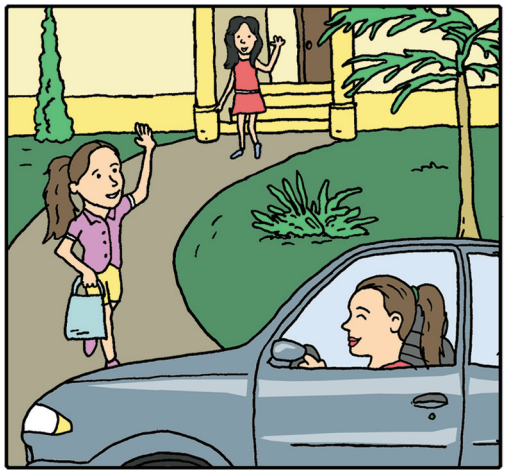
Hora do almoço...

Isa almoçou com sua avó que sempre gosta de conversar. Foi com seus pais e sua avó que Isa pegou o gosto pela leitura, talvez porque desde bem pequena eles liam histórias para ela. Isa foi crescendo e acabou alfabetizando bem cedo. Logo já estava ela a ler histórias para sua querida vovó. O almoço termina, agora é hora de arrumar seu quarto, a mochila de amanhã e a lista para o esperado brigadeiro. Logo sua mãe vai passar para apanhá-la, hoje é só festa!



Depois das brigas no ônibus escolar, Matheus chega em casa espalhando suas roupas e mochila por todo lado. Vai direto para o videogame, embora sua mãe lhe chame insistentemente para lavar as mãos e sentar-se à mesa para almoçar. Depois de quinta chamada sua mãe perde a paciência e o coloca de castigo para pensar. Mais uma vez Matheus chora, esperneia e faz birra, sua mãe tenta conversar, mas é inútil. Ele acaba dormindo e demora a acordar.

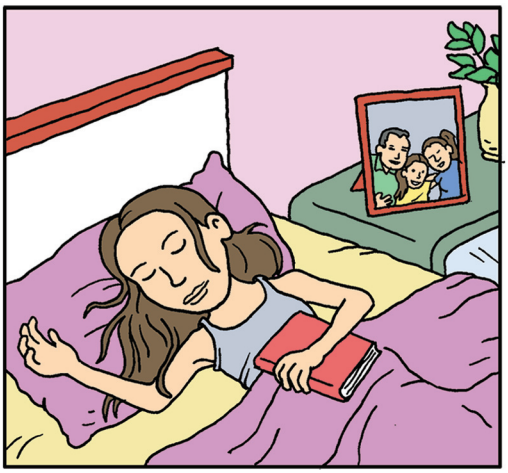
Final da tarde...



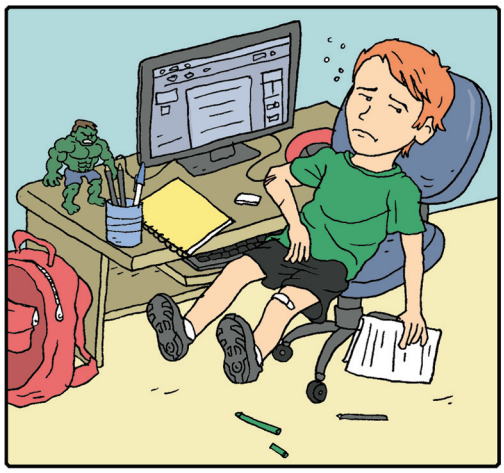
O brigadeiro ficou muito bom e a festinha com as amigas melhor ainda. São 5 horas da tarde e sua mãe está para passar. Como havia combinado Isa já estava esperando na porta da casa da Gabriela quando sua mãe chegou. Hora de ir para casa, tomar banho e se preparar para o jantar.

Matheus demora a acordar, na verdade tinha dormido pouco na noite anterior e passou aquele dia irritado e bocejando de sono. Apesar das lições a fazer, mais uma vez Matheus adia suas obrigações. Tentou encontrar seus cadernos e acabou se distraindo com uma antiga caixa de ferramentas do seu pai. Não é que encontrou uma caixa de fósforos por lá... Depois de queimar seu dedo e quase atear fogo na casa, Matheus é colocado de novo de castigo antes do jantar.

Fim do dia...



Isa jantou com seus pais, tinham muito que conversar, afinal o dia tinha sido muito legal. Depois do jantar Isa ajudou sua mãe com a louça, escovou os dentes e foi ler antes de dormir. Acabou adormecendo com o livro, com seus sonhos e habilidades de viver.



O jantar não foi dos melhores, os pais do Matheus estavam muito chateados com ele. Terminado o jantar, ele é colocado para fazer as tarefas para o dia seguinte. Na verdade Matheus tinha que fazer um "trabalho dos grandes" de Ciências que a professora havia passado havia quase um mês. Matheus sempre deixa suas tarefas e deveres para a última hora... Já era meia noite e seus pais já haviam dormido, ele, no entanto, ainda tinha uma longa jornada pela frente naquela noite. O cansaço deixou Matheus mais distraído ainda, terminado o trabalho, esqueceu de novo de colocá-lo na mochila...

Funções executivas em jogo nesse dia da Isa e do Matheus:

• Organizar: a falta de organização acaba trazendo sérios prejuízos ao Matheus, esquece seus trabalhos e até as chuteiras para o tão esperado futebol.

• Iniciar e perseverar: para iniciar o dia e cada ação daquela manhã, em casa e na escola, sem ficar "empurrando com a barriga".

• Inibir (controlar os impulsos): novamente faltou ao Matheus no dia de hoje, ao se distrair com a bola ao invés de se aprontar para a escola, ao não parar sentado na sala de aula deixando cair tudo de sua carteira e ao interromper os outros não esperando sua vez.

• Regular (controlar as emoções): enquanto sobra essa habilidade na Isa, falta muito para o nosso querido Matheus. Ele sempre acaba brigando com seus colegas, quando fica nervoso ninguém segura. Os conflitos estão ficando cada vez mais frequentes e por sempre acabar chorando seus colegas estão dele se afastando. Isso tem feito com que Matheus procure crianças mais novas para tentar se entrosar.

• Planejar: mostrou a Isa logo pela manhã ao já se programar para aquele dia.

• Monitorar: ao se aprontar Isa tem noção interior do tempo que gasta e do tempo que resta para terminar e estar na porta quando o ônibus chegar. Já não podemos dizer o mesmo do Matheus, que sempre está atrasado. Na escola ele não percebe sua produção, se distrai e acaba não terminando as atividades até o recreio. Ele não percebe também que interrompe a todos e não espera sua vez.

• Focar e operacionalizar (atenção e memória operacional): faltou ao Matheus ao esquecer o trabalho de Matemática em casa e confundir frações com Geometria. Isa esbanja memória operacional, recorda prontamente das informações e instruções apreendidas no dia anterior, além de fazer ligação delas com outras que já aprendeu muito bem.

Desenvolvimento das funções executivas
ao longo da infância e adolescência

Estudos realizados com populações de crianças apontam a idade em que se espera que essas habilidades comecem a "florescer". As tabelas abaixo servem apenas como uma referência, uma vez que, como já dissemos anteriormente, cada criança tem o seu ritmo diverso de se desenvolver. Apresentar habilidades nessas funções antes da idade esperada não deve ser motivo de preocupação, o inverso sim.

Idade	
Pré-escolar	Tarefas de uma etapa Atividades de vida diária (se alimentar, tomar banho, escovar os dentes, se trocar) Inibição rudimentar de comportamentos (não corra na rua, não coloque a mão na panela que está quente...)
Educação Infantil	Tarefas de 2-3 etapas Organizar o quarto, arrumar a cama (pode necessitar ser lembrado) Recados escola-casa Tarefas de casa máximo 20 minutos Decidir como gastar seu "dinheiro" Comportamentos inibitórios: seguir regras de segurança, levantar a mão para pedir a palavra em sala de aula...
Ensino Fundamental I	Tarefas de múltiplas etapas envolvendo mais tempo e ausência de monitoria Organizar e limpar o quarto Tarefas domésticas de 15-30 minutos de duração Cuidar dos seus pertences quando está fora de casa Tarefas escolares de 1 hora Planejar projetos escolares simples (selecionar, ler e resumir pequenos livros) Atividades extracurriculares Guardar dinheiro para algo desejado, planejar como ganhar dinheiro Comportamentos inibitórios autônomos na escola, sem supervisão
Ensino Fundamental II	Tarefas de múltiplas etapas envolvendo tempo mais longo e nas imediações da casa incluindo responsabilidades diárias Tarefas domésticas de 60-90 minutos de duração Cuidar de irmãos menores Utilizar métodos de organização em agenda, computador Planeja e conduz projetos de longo prazo, em tempo hábil, múltiplos Planejar tempo: tarefas, atividades extracurriculares, lazer, responsabilidades familiares Comportamentos inibitórios autônomos em casa e na escola, sem supervisão
Ensino Médio	Administra as tarefas escolares diárias, preparação para provas, em tempo hábil, planeja e conduz projetos de longo prazo, capaz de modular esforço/dedicação conforme a demanda e feedback de professores Estabelece objetivos de longo prazo, aperfeiçoa-os ao longo do curso e estabelece etapas para atingir o objetivo Se prepara e conduz o processo de aprendizagem (Universidade) ou profissionalização (mercado de trabalho) Faz bom uso do tempo de lazer Inibe comportamentos de risco

Educando Funções Executivas

Agora que você aprendeu o que são FE, sua importância no desenvolvimento e aplicação no dia a dia da criança, mãos a obra!

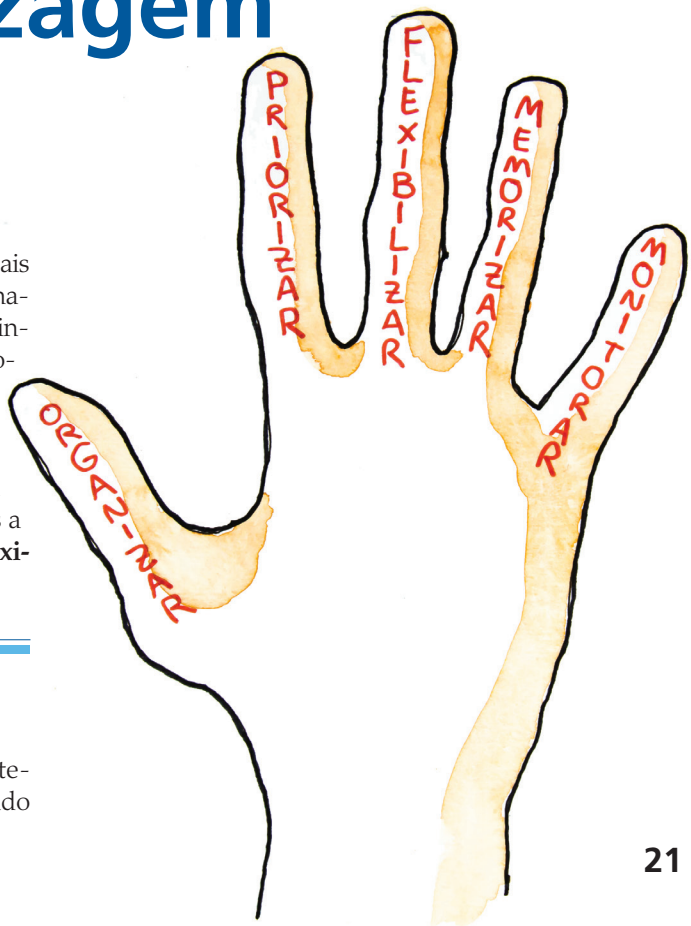
Reflita e anote quais FE seu filho apresenta mais dificuldade ou habilidade. Você pode para isso dedicar alguns dias para cada FE, não tenha pressa e observe bem suas habilidades e possíveis dificuldades.

Temos duas formas de ensinar FE para ele, uma é abordando as FE em grupo, outra estimulando cada uma delas individualmente. A abordagem em grupo é interessante, pois como vimos muitas FE dependem de outras e outras se associam de forma independente. Assim, se focarmos em tarefas globais que utilizam várias FE simultaneamente, podemos treinar todas para que atuem em sintonia, como um time bem entrosado.

A abordagem individual das FE pode ser útil para muitas crianças e você pode usar sua criatividade nisso. Pode começar mostrando a ele onde errou, como corrigir, como se monitorar e aos poucos ir executando a função de forma correta e independente.

Lembre-se sempre, quando se trata de ensinar FE, nunca é tarde e nunca é demais! Esse aprendizado pode mudar a trajetória da criança e determinar seu sucesso na aprendizagem, no controle do comportamento e das emoções, bem como no relacionamento social.

1. Funções Executivas e Aprendizagem[20]



As cinco funções executivas fundamentais para o sucesso escolar

O sucesso escolar no século 21 está cada vez mais ligado ao domínio, por parte das crianças, de várias habilidades que dependem basicamente de cinco FE principais. A importância dessas FE vai aumentando progressivamente da pré-escola, ensino fundamental até o ensino médio, quando se espera que o jovem domine habilidades complexas como fazer resumos, anotações e redações de forma independente. Cada uma dessas FE será explorada com maiores detalhes a seguir, são elas: **organizar, priorizar (planejar), flexibilizar, operacionalizar (memorizar) e monitorar.**

Organizar

Organização envolve ordenar os pertences, materiais, tarefas e informações em um todo estruturado

de forma que as partes sejam coordenadas eficientemente. Como adultos, utilizamos diversas estratégias e ferramentas para nos organizar (por exemplo: agenda, celular, finanças, arquivos e computador) a fim de agendar e administrar as tarefas e ficar atento a informações importantes. Conforme nos organizamos, precisamos também estabelecer prioridades baseadas em nossas metas e no nível de importância das tarefas. Por exemplo, precisamos decidir por qual tarefa-começar e qual a sequência a seguir.

Os maiores desafios de organização relacionados à escola são:

- Tarefas de casa: requerem que o aluno anote o que deve fazer, reúna em casa os materiais necessários, pesquise, execute a tarefa e a entregue pontualmente.

- Projetos de longo prazo: requerem que a criançase organize no tempo com um cronograma de tarefas a realizar para terminar o projeto com sucesso, se organize com seus materiais e pesquisas. Enfim, para realizar projetos de longo prazo a criança tem que estar atenta a muitos detalhes e coordenar várias tarefas ao mesmo tempo.

- Estudo: a criança precisa organizar as anotações de aula, tarefas e outros materiais, prepare resumos e se prepare adequadamente para as provas.

- Redação: para produzir bons textos a criança precisa organizar e priorizar suas ideias de forma que fiquem coesas, integradas umas às outras e proporcionem ao leitor uma análise do tema.

Como os pais podem ajudar as crianças a se organizar e definir prioridades de forma eficaz?

Seu filho pode entender o valor de ser organizado, mas pode não ter a mínima ideia sobre como se tornar organizado. É aí que você pode dar assistência e motivação de valor inestimável. As seguintes estratégias podem ajudar.

Organizando o tempo

Através de reuniões familiares semanais, todos podem ajudar a criança a organizar seus compromissos e horários, de modo que ela tenha também modelos de organização dentro da família. Agendas são perdidas com facilidade, quando não ocorre de esquecermos de consultá-las! No entanto, agendas eletrônicas em celular, tablet ou computador podem ser um estímulo a mais para a criançada, nos dias de hoje muito atraídas pela informática.

Uma lousa ou cartolina com a relação dos dias e horários da semana e as atividades correspondentes pode ser uma ferramenta de mudança comportamental muito útil para a criança organizar seu tempo e tarefas. Entre as diversas atividades, podem ser anotados os horários de sono, refeições, higiene pessoal e lazer, organização do quarto (gavetas, armário, mesa de estudo), horário das tarefas e de arrumar a mochila para o dia seguinte. Motive seu filho a também organizar suas atividades de lazer em sintonia com suas obrigações e as atividades da família.

Outros recursos podem ser utilizados. O próprio relógio de pulso ou celular pode disparar um alarme 5 minutos antes de cada atividade, avisando a criança que está na hora de iniciá-la (lembre-se, iniciar é outra importante FE).

A experiência mostra que os métodos de organização devem ser instituídos progressivamente na vida da criança, apesar de possíveis reações iniciais de resistência. Com o tempo e o sucesso percebido pela criança, decorrente de sua melhor organização, passa a ser motivo de satisfação pessoal.

Organizando tarefas

Convide seu filho a pensar num projeto de longo prazo como, por exemplo, construir um carrinho de rolimã para os meninos ou uma casa de bonecas para as meninas. Convide-o a fechar os olhos e pensar quais etapas seriam necessárias para alcançar o objetivo final. Feito isso peça para que ele escreva num papel todas as tarefas necessárias para cumprir cada etapa, desde conseguir o dinheiro para comprar os materiais, quais os materiais necessários, etc. Depois recorte papéis com cada uma das tarefas relacionadas e peça que ele coloque as tarefas na sequência que ele imagina. Cheque com ele se faltou alguma tarefa e, por fim, se a sequência que escolheu foi a mais adequada.Você poderá usar a mesma estratégia para suas tarefas e projetos escolares de longo prazo.

Antes que dê início ajude-o estimar o tempo necessário para a realização de cada etapa e do projeto total. Isso o ajudará a controlar (monitorar) o tempo para atingir seu objetivo. Curta com ele a satisfação de riscar (ticar) as tarefas à medida que vão sendo finalizadas.

Organizando ideias e materiais

Para que a criança se organize é fundamental que o ambiente em que ela vive, dorme e estude também seja organizado. Um espaço de trabalho organizado ajuda a criança a localizar os materiais de que precisa para a tarefa de casa com facilidade e independência.

Pesquisas recentes comprovam que crianças que dispõem em casa de um espaço dedicado exclusivamente para suas tarefas, apresentam um melhor desempenho escolar. Por isso, use seu espaço e criatividade para que isso não falte ao seu filho. Mantenham esse espaço de trabalho os materiais de apoio como calculadoras, dicionários e atlas, caso tenha

condições, um computador com acesso à internet e sob controle dos pais pode ser muito útil e motivador para a organização! Observe como a lógica dos computadores depende da organização, como os arquivos são classificados e armazenados de forma estruturada. Seu filho, imerso nesse universo tem tudo para se apropriar dessa forma de funcionamento.

Ajude seu filho a definir um horário diário para organização da sua mochila, o ideal é que seja logo depois de terminado o horário de estudo. No início trabalhe junto com ele para fazer disso uma experiência agradável, de modo que se torne com o tempo um hábito. Incentive a criança a usar uma pasta de cor bem chamativa para levar ou trazer papéis importantes da escola como a tarefa de casa, trabalhos especiais ou comunicações para os pais.

Priorizando tarefas e materiais

Ajude a criança a priorizar as tarefas de casa com base nos prazos de entrega, nível de dificuldade ou o nível de estresse que elas provocam. Ajude a colocar as tarefas em uma sequência lógica, por exemplo, antes de procurar palavras no dicionário, elas devem colocar a lista de palavras em ordem alfabética. Ensine a criança a reunir os materiais antes de começar a trabalhar nas tarefas de casa, de forma que tudo esteja à disposição antes que comece.

Mantenha tudo simples, relevante e real

A seguir algumas atitudes que podem ajudar você a ensinar seu filho a se organizar e definir prioridades nos trabalhos escolares e na vida de um modo geral:

- Você conhece seu filho como ninguém! Sua personalidade, pontos fortes e fracos, bem como ele pensa e trabalha. Recorra a esse conhecimento para introduzir modificações.

- Priorize as estratégias de curto prazo, depois partindo para as de longo prazo.

- Comece pequeno. Ajude seu filho a ver que mesmo os pequenos ganhos tornam sua vida mais fácil.

- "Tornar as coisas simples sem ser simplista" (Einstein) é uma robusta manifestação de inteligência. Ajude seu filho a pensar de forma a simplificar as coisas. Uma vez que ele visualize a "floresta", ficará mais fácil identificar as "árvores". Ajude-o nesse processo que fará com que entendendo o todo ele consiga simplificar as coisas e manipular as partes.

- Seja parceiro do seu filho e do professor dele. Contribua para desenvolver um sistema de organização que funcione para seu filho não só em casa, mas também na escola. Incentive-o a expressar suas opiniões e preferências, afinal nenhum método de organização funcionará se ele não estiver disposto a utilizá-lo!

- Lidere pelo seu exemplo. Mostre ao seu filho a importância da organização na sua própria vida. Mostre como uma lista de compras direciona uma ida ao supermercado, como você administra projetos e tarefas de casa e do trabalho.Mas seja sempre honesto em relação a suas próprias frustrações quanto à sua organização, de modo que seu filho compreenda que organizar-se é uma habilidade que muitas pessoas, até mesmo os adultos, precisam se esforçar para dominar.

Saboreie as Recompensas com Seu Filho

As crianças, cada uma no seu ritmo, precisam de tempo e prática extras para desenvolver essas habilidades. Assim, uma vez que aprendam esses hábitos, serão recompensadas com maior sucesso na escola, mais tempo livre para se divertir e um sentimento de orgulho e realização.

Flexibilizar

Pensar de forma flexível e a partir daí mudar suas estratégias, é uma função executiva essencial para aprender e ser bem sucedido na escola e na vida. Crianças com dificuldade em flexibilizar sofrem ou reagem mal com mudanças inesperadas em seus planos e podem ser vistos pelos seus pais e professores como "rígidos", "teimosos" ou "obcecados".

À medida que os alunos avançam nas séries escolares e o currículo se torna mais complexo, eles precisam ser capazes de interpretar as informações de maneiras diferentes e modificar suas estratégias quando necessário. Crianças com dificuldades em flexibilizar podem resolver determinado problema em um cenário e errar o mesmo problema se apresentado em outro cenário.

Se o seu filho precisa de ajuda para pensar com mais flexibilidade, você pode tentar as seguintes estratégias:

- Atividades que envolvem palavras com múltiplos significados, categorias de palavras e quebra-cabeças numéricos podem construir uma abordagem flexível por parte da criança em relação à linguagem e aos números, desde os anos da pré-escola.

- Visualizar e discutir piadas, charadas, trocadilhos e palavras com múltiplos sentidos podem ajudar a criança a reconhecer ambiguidades na língua escrita e falada.

- Interpretação de leitura. Quando seus filhos deparam com palavras ou frases que eles não entendem, incentive-os a parar de ler e fazer perguntas-chave,

tais como: "Que palavras ou frases eu conheço que têm mais de um sentido?"; "Como posso enfatizar partes diferentes desta frase para mudar seu sentido?". Ensine-o a utilizar um dicionário.

- Linguagem escrita. Se o seu filho fica "travado" em uma tarefa de redação, incentive o uso de estratégias para organizar e priorizar informações. Ajude-o a relacionar as ideias e conceitos principais, sua ordem de importância e qual a sequência em que devem ser inseridas no texto. Oriente-o a ordem mais adequada: introdução do problema, desenvolvimento com exposição de diferentes opiniões, versões ou descrições, e, por fim, a conclusão, implicações e opinião pessoal do redator.

- Matemática. Se a criança tenta resolver problemas de matemática de um único jeito, mostre a ela alternativas que podem ser tão ou mais eficientes. Múltiplos formatos matemáticos ajudam a criança a reconhecer que a apresentação de problemas pode ser diferente entre atividades em classe, tarefa de casa e provas. Estimule a reconhecer a necessidade de mudar de uma operação (por exemplo, adição) para outra diferente (por exemplo, subtração). Faça com que ela perceba coisas como: "Eu conheço mais de um jeito de resolver o problema?"; "Isto se parece com alguma coisa que eu já vi antes?"; "Este problema é igual ou diferente do anterior?".

- Estudar para provas. Mostre a seu filho como extrair e memorizar informações de muitas fontes, incluindo livros didáticos, tarefas de casa e anotações. Mostre a ele diferentes formas de estudar e memorizara, e a importância de que esse processo seja conquistado no dia a dia para que as informações fiquem bem firmes na memória, não apenas na véspera das provas, quando a chance de esquecê-las com o passar dos dias é muito maior. Esse processo chama-se sedimentação da memória.

Ajude as crianças a reconhecer que:

- Elas precisam estudar de maneira diferente para tipos diferentes de provas. Um teste de múltipla escolha requer atenção focada nos detalhes e fatos, mas uma questão discursiva depende de contar uma história em vez de simplesmente encher de detalhes.

- Estratégias de estudo diferentes podem ser necessárias em matérias diferentes. Por exemplo, revisar as ideias principais em anotações e livros é uma boa preparação para uma prova de história, mas o trabalho em sala de aula, tarefas de casa e repetição de exercícios são mais importantes em matemática.

- Mostre à criança situações na vida diária e dos relacionamentos humanos, as várias formas de pensar, combata o maniqueísmo, ou seja, mostre que muitas vezes não existem apenas duas opções a escolher, preto ou branco, 8 ou 80, mas sim uma série de situações intermediárias a serem analisadas.

- Estimule a criança a se colocar no lugar do outro, especialmente quando o outro se encontra em apuros. Ajude ela a analisar qual reação o outro tomou e se no julgamento dela essa reação foi a melhor ou não. Quais opções havia e quais os possíveis desfechos de cada uma.

Com tempo, paciência e prática, você pode ajudar as crianças a se tornarem pensadoras flexíveis, o que irá, por sua vez, ajudá-las a resolver melhor os problemas, aprender e viver melhor.

Operacionalizar (memorizar)

Há muitas formas de ajudar crianças com dificuldades de memória operacional. Aqui estão técnicas que você pode aplicar e compartilhar com o professor do seu filho para que ele faça o mesmo:

- Conheça os pontos fracos do seu filho, mas jogue com seus pontos fortes. Se uma criança tem boa habilidade com cubos e jogos de montar, experimente transformar dados de um problema matemático escrito em informação visual concreta. Por exemplo, tente usar blocos ou Legos para completar problemas de adição e subtração.

- Ajude a compensar um ponto fraco. Subdivida as informações, isso ocupa menos lugar na memória operacional. Por exemplo, dê uma ou duas instruções ao invés de uma longa sequência delas.

- Reforce aquilo que funciona. Ajude seu filho a conscientizar-se sobre sua própria memória operacional e ajude-o a identificar quais estratégias funcionam bem em cada situação. Se alguma coisa dá certo, sugira a ele que repita outras vezes.

- Use a memória operacional como uma lanterna no escuro que ajude seu filho a planejar seus passos e outras ações. Desencoraje que faça muitas coisas ao mesmo tempo (multitarefas), por exemplo, a criança que está fazendo lição, trocando mensagens pelo celular, baixando um vídeo no computador e ainda com a TV e o som ligado.Esse hábito de multitarefas esgota a memória operacional. Oriente-o a manter o foco em uma coisa de cada vez e alternar entre atividades.

- Jogos de memória como o de formar pares e outros, podem ser úteis no treinamento da memória operacional.

Monitorar

Monitorar ou supervisionar a si próprio é uma habilidade executiva que requer que a criança reconheça quando e como usar estratégias específicas, verificar

a eficácia dessas estratégias e ajustá-las em relação à tarefa que está por fazer.

As estratégias de automonitoramento e autocorreção tornam-se cada vez mais importantes à medida que os alunos avançam pelas séries escolares, por exemplo:

- A tarefa de casa envolve entender os trabalhos dados, monitorar os prazos de entrega, organizar materiais e conferir a exatidão do que foi feito.

- Estudar e fazer provas envolve monitorar o tempo que é gasto a cada momento para que termine a tarefa ou a prova no tempo adequado.

- Estudar e fazer provas envolve monitorar o que o aluno já sabe, o que ainda precisa aprender e como deve fazê-lo, bem como revisar trabalhos já concluídos à busca de erros.

Como você pode ajudar seu filho a aprender a se automonitorar e autocorrigir?

- Conversar consigo mesmo promove a reflexão e uma maior consciência sobre o próprio aprendizado; assim, estimule seu filho a pensar em voz alta! Você pode demonstrar esse comportamento lendo em voz alta suas próprias listas de checagem *(checklists)*, examinando e revisando planos e discutindo como evitar erros.

Leitura:

- Incentive seu filho a ler frases isoladas ou pequenos trechos de textos, e então confira se ele entendeu o que leu.

- Ensine seu filho a pensar cuidadosamente sobre o texto, discutindo os personagens, o uso da linguagem e as ligações entre os temas e os pormenores.

Redação:

- Ajude seu filho a rever os seus trabalhos para que acompanhe seu progresso.

- Ajude-o a revisar seus erros mais comuns e, a partir daí, criar uma lista personalizada de erros aos quais deve ficar atento.

- Sugira que utilize canetas de cores diferentes ao passar da função de redator para a de corretor.

- Estimule-o a conferir a estrutura das frases e a gramática lendo em voz alta.

Matemática:

- Mostre à criança como conferir a exatidão do seu trabalho, confrontando os resultados com uma estimativa, usando a operação inversa, recorrendo a uma calculadora, etc.

- Ajude-a a criar um *checklist* personalizado identificando erros ocorridos em provas ou testes. Por exemplo: "Eu já conferi os sinais?"; "Eu resolvi todas as partes do problema?".

Tarefas de casa:

- Ajude seu filho a inventar frases ou canções engraçadas que o ajude a lembrar se organizou sua mochila de forma adequada.

- Motive-o a dar uma última olhada no trabalho concluído para que aprenda o hábito de autocorreção.

- Mantenha um relógio perto dele, de modo que possa monitorar o tempo gasto em cada trabalho.

Estudar e Fazer Provas

-Ajude-o a monitorar seu desempenho na organização dos horários e estratégias de estudo.

- Incentive-o a criar uma lista de itens "não esqueça", acrônimos (siglas formadas pela primeira letra de cada palavra que se pretende memorizar, por exemplo: terça-feira tem PIMEF, ou seja, precisa levar material para as aulas de Português, Inglês, Matemática e Educação Física) ou lembretes para revisar antes das provas.

- Ajude-o a criar acrônimos como lembretes para checar erros durante e após uma prova e/ou estratégias para fazer provas de diferentes matérias.

- Mostre a seu filho como usar anotações em duas ou três colunas para estudar e conferir a compreensão de assuntos importantes. Por exemplo: uma coluna para ideias e termos principais, uma para detalhes e outra com dicas mnemônicas (que facilitam a memorização).

Crianças e adolescentes que desenvolvem a capacidade de se automonitorar e autocorrigir podem tornar-se alunos independentes, eficientes e bem sucedidos.

2. Funções executivas, comportamento e emoções[20]

Você conhece alguma criança que aparentemente é preguiçosa, apática ou teimosa? Crianças com dificuldade para começar uma tarefa, que "empurram com a barriga"? Crianças com o pavio curto, que estouram por nada?

Pois bem, motivação e autocontrole são componentes das FE; portanto, falta de motivação e autocontrole podem indicar dificuldades da criança nesse setor. Diferentes aspectos das FE, como emoção, atenção e comportamento, desenvolvem-se juntos e afetam um ao outro. Analisando crianças com FE pouco desenvolvidas pode ser difícil separar esses aspectos. A seguir, algumas dicas para identificar o que pode estar tirando a motivação do seu filho.

Identifique exatamente o problema

Você precisa fazer um pouco de trabalho de detetive para descobrir por que as crianças têm dificuldade em iniciar tarefas ou se abatem antes mesmo de começar. Existem alguns testes formais que profissionais podem usar para avaliar a motivação, mas há maneiras menos formais para você chegar à raiz do problema do seu filho. Aqui estão algumas perguntas para responder e estratégias para experimentar.

O seu filho:

- Simplesmente não entende o que você está pedindo para ele fazer? Você pode checar se ele compreendeu pedindo para que repita as instruções dadas por você.

- Ele compreendeu, mas não sabe como fazer, por exemplo, o que fazer primeiro ou em segundo lugar e como esses passos se encaixam? Observe o que acontece quando você dá um deixa, como "Primeiro, você precisa fazer isto e depois?".

- Perde facilmente a motivação e se frustra ou acaba perdendo o controle aos seus comandos? Isso acontece porque a mesma parte do cérebro responsável pela motivação serve à regulação emocional e outras funções executivas.

- Não tem motivação? Ele compreende como fazer a tarefa, mas não se importa, acha que não há nenhuma vantagem para ele em fazer aquilo. Se você eliminou os problemas de compreensão ou habilidade para a tarefa, provavelmente a causa é falta de motivação.

Como ajudar a criança a se sentir motivada

Uma vez que você tenha detectado exatamente o problema principal, tente estas dicas dirigidas para estimular a motivação da criança:

- Se ela não parece entender o que você está pedindo, simplifique ou resuma as instruções, deixe-as mais concretas. Isto é particularmente importante para crianças com problemas de memória operacional.

- Garanta que ela realmente faça o que você está pedindo. Direcione a tarefa ou trabalho para o nível de desenvolvimento ou habilidade da criança, de modo que ela seja capaz de realizá-la, isso a ajudará a desenvolver motivação intrínseca.

- Se a criança tem dificuldade para começar as coisas, experimente dar uma deixa ou algum tipo de estrutura, como uma lista de checagem *(checklist)*. Então, se você perguntar "Onde está sua *checklist*?", certifique que ela pegue a lista em mãos e inicie o trabalho sem novos "empurrões" a cada passo.

- A percepção de desafio também tem impacto na capacidade da criança de realizar uma tarefa. Em outras palavras, se ela percebe a tarefa como sendo difícil demais, mesmo que ela tenha a capacidade de realizá-la, a motivação diminui. Por exemplo: você tem duas folhas de exercícios de matemática, uma contém 10 problemas simples e a outra apenas um problema difícil. Para uma criança com disfunção executiva, a segunda folha pode na verdade parecer mais fácil, porque se trata de apenas um problema, e por ela você deve começar.

- Proponha algumas tarefas que sejam prazerosas para a criança como aquelas em que ela utilize suas habilidades e interesses em alguma atividade. Por exemplo, proponha um levantamento sobre todos os games que ela conhece e quais objetivos e habilidades cada um requer.

- Quando possível dê opções de escolha à criança. Isso inclui *o que e como* fazer. Autonomia dá motivação.

- Se você tem certeza que a criança tem habilidade suficiente para fazer determinada tarefa e ainda assim ela não se motiva, ofereça uma recompensa que seja bastante motivadora para ela. Pode ser um tempo extra para jogar videogame ou ir dormir mais tarde no final de semana.

- Elogie o esforço da criança. Seja tão específico quanto possível, apontando uma tarefa, hábito ou

conquista em particular. Não exagere e seja sincero, uma vez que mesmo crianças pequenas sabem quando elas merecem e quando não merecem elogios.

Leva tempo, requer paciência e prática achar formas de motivar com sucesso as crianças com dificuldades executivas. Lembre que você precisará ajustar sua abordagem à medida que elas se desenvolvem.

Ataques de choro, gritos e descontrole emocional: disfunção executiva e comportamento

As habilidades executivas nos permitem flexibilizar, inibir e regular nossos impulsos e emoções. Essas habilidades são fundamentais para o aprendizado, mas também influenciam demais nosso comportamento no dia-a-dia. Crianças com poucos recursos de função executiva podem ter grande dificuldade para se comportar adequadamente na escola, em casa e em outras situações.

Inibindo impulsos e regulando as emoções

Todos nós muitas vezes falamos e agimos de forma impulsiva, quem ainda não precisou desculpar-se por fazer isso? Cada vez que você pensa nas consequências de uma ação antes de agir ou guarda um comentário para o momento apropriado, está exercitando uma importante habilidade executiva: a capacidade de inibir impulsos e regular as emoções. Isso pode representar um desafio imenso para crianças e adolescentes com funções executivas pouco desenvolvidas.

Crianças que não inibem impulsos apresentam uma menor capacidade de regular sua fala e comportamento. Elas acham difícil parar e pensar e não conseguem se perguntar: *"O que está acontecendo aqui?"*; *"Quando isso aconteceu comigo antes, qual foi a minha reação e o resultado dela?"*; *"Se eu disser isto ou aquilo, vou melhorar ou piorar a situação?"* Elas têm problemas para seguir regras e instruções, falam demais, interrompem os outros e não param quietas na sala de aula ou em qualquer outro lugar onde se espera que fiquem bem comportadas.

O controle de impulsos tem estreita relação com a regulação emocional que seria, em última análise, a capacidade de administrar as emoções e não ser levado por elas. O "deixa a vida me levar" não funciona quando falamos em desenvolvimento da criança. Ela precisa desenvolver habilidades para aprender a conduzir a vida e não ser conduzido por ela!

Quando uma criança não é convidada para uma festa de aniversário ou não recebe o presente tão desejado, é normal que tenha sentimentos de frustração ou mesmo raiva, porém, responder a essas situações com ataques de choro, gritos, birras ou atitudes destrutivas indica mau funcionamento executivo na inibição de impulsos e regulação emocional.

A capacidade de monitorar as emoções para que elas não transbordem e causem embaraço (ou algo pior) é uma habilidade executiva essencial que ajuda a evitar problemas nas mais variadas situações que envolvem as pessoas.

Crianças que têm dificuldades com a regulação emocional podem ter baixa tolerância às frustrações. Elas podem reagir de forma desproporcional a situações facilmente superadas por outras crianças. Por outro lado, sem uma boa capacidade de regulação emocional a criança reage de forma inadequada mesmo a situações de prazer e alegria, podendo ficar dispersa, eufórica ou com pensamentos de grandiosidade desproporcionais à realidade.

Flexibilizar e automonitorar

O comportamento do seu filho piora durante os intervalos das aulas ou nas férias, quando fica longe das rotinas normais? Seu filho não exerce um diálogo interior em que ele conversa consigo mesmo para encontrar uma solução? Essas situações podem refletir dificuldades de flexibilizar (pensar de forma flexível) e se monitorar, que também podem provocar sérios problemas comportamentais.

Pense da seguinte forma: cada vez que você passa de uma atividade ou contexto para outro, sabe que há um conjunto diferente de regras e expectativas sobre como irá agir. Você não iria comportar-se exatamente da mesma maneira em uma reunião com seu chefe e quando sai para almoçar com os colegas.

Crianças e adolescentes com dificuldades de flexibilizar apresentam problemas para mudar seu comportamento de uma situação para outra. Por exemplo, embora possa ser válido correr na hora do recreio, definitivamente é contra as regras correr nos corredores da escola. Crianças com disfunção executiva podem ter problemas para modular o "comportamento do recreio" para o "comportamento da sala de aula"; continuam a correr depois de terminado o recreio e arranjam problemas por causa disso.

Com a orientação e apoio dos pais, as crianças e adolescentes podem melhorar suas habilidades executivas e, por sua vez, o comportamento. Aqui vão algumas dicas:

- Comunique-se com os professores e outros

membros da equipe da escola sobre seus esforços para ajudar seu filho a regular o comportamento. Você e a professora do seu filho podem decidir trabalhar a mesma habilidade ao mesmo tempo. Casa e escola precisam se fortalecer mutuamente conduzindo a criança ao pleno desenvolvimento de sua regulação emocional.

- Estabeleça regras claras e consistentes. As crianças precisam saber quais linguagens ou comportamentos você não vai aceitar (por exemplo, violência, xingamentos, linguagem abusiva ou vulgar, bater de portas, ferir a si próprio ou aos outros). Discuta consequências por quebrar as regras e seja consistente ao aplicá-las. Além dessa lista de tolerância zero, trate quaisquer ataques de choro e gritos ou descontrole emocional como problemas a serem resolvidos conjuntamente. Pesquisas mostram claramente que a melhor maneira de ver melhoras nas habilidades sociais é dar às crianças reforço positivo. No entanto, muitas vezes há necessidade de reforço negativo.

Estabelecendo regras e limites para desenvolver a regulação emocional

O primeiro passo é explicar à criança ou ao adolescente o porquê desse programa de desenvolvimento de funções executivas e a necessidade de se estabelecer regras e limites. Sem saber a razão, ficará muito difícil a sua intervenção. Na medida do possível, permita que eles colaborem no estabelecimento das regras e limites. A participação ativa da criança nesse processo certamente trará melhores resultados.

As regras e limites devem ser realistas. Que resultado esperar de uma criança que sempre foi bagunceira de repente ser obrigada a manter tudo organizado? Ou então aquela ligada no 220, de uma hora para outra ser obrigada a brincar em silêncio?

Além de realistas, as regras e limites devem ser implementados e aprimorados progressivamente. Certifique-se de que a criança ou o adolescente entendeu qual comportamento se espera dele. Muitos deles, por causa da desatenção e das dificuldades cognitivas, esquecem ou não compreendem estas perspectivas. Deixe bem claro as consequências do desrespeito às regras e limites pré-estabelecidos.

Estabelecendo punições

Não estamos diante de um manual de torturas e punições de crianças, mas esta é uma etapa de grande importância para o sucesso do programa.

As punições devem ser pré-estabelecidas, bem calculadas e executadas com firmeza e resignação, do contrário os pais inevitavelmente perderão a autoridade perante a criança.

Da mesma forma que os limites e regras, as punições e recompensas devem ser realistas. Talvez seja pior uma punição descumprida pelos pais do que o próprio comportamento inadequado da criança. Por exemplo, aqueles pais que estabelecem para o filho uma punição de um mês sem videogame, mas que por fraqueza voltam atrás após alguns poucos dias. Não tente punir se acha que não suportará a eventual angústia da criança.

Independente da idade da criança, duas formas de punição que frequentemente funcionam são a retirada de privilégios e a expressão de desaprovação. Entende-se por privilégios as concessões dadas à criança por mérito dela. Hoje em dia vemos que muitos destes privilégios na verdade estão incorporados na vida da criança, sem o necessário merecimento. Outras vezes fazem parte de uma estratégia de "resgate" dos pais para "terem um pouco de sossego" ou "alívio da consciência", sobretudo aquelas mães que se culpam por trabalharem o dia todo e não se dedicarem em tempo integral aos seus filhos.

Privilégios como jogar videogame, dormir tarde, passear, brincar no computador ou navegar na internet devem ser suspensos na eventualidade dos limites e regras terem sido desrespeitados. A liberdade de escolher (tipo de comida, passeios, roupa, canal da TV) é outro privilégio que pode entrar na "negociação".

O tempo de duração da punição ajudará o ajuste às regras e limites. É comum escutarmos no consultório:-"Doutor, castigo não funciona mais, tirei o videogame e nada". Ou -"... É verdade, tentei por apenas alguns dias, mas ele ficou tão insuportável que não aguentei e cedi. Mas não ia adiantar mesmo, ele sabe como me tirar do sério". Se estes pais tivessem estabelecido previamente o "contrato" talvez tivessem uma sorte melhor. Esses pais erraram por talvez também apresentarem dificuldades executivas como objetivar, planejar, perseverar e regular as emoções. Se alguns dias de privação de privilégios não foram suficientes, o prazo precisa ser aumentado. A situação de disputas por autoridade deve merecer a prioridade total dos pais, só assim suas ações terão sucesso.

Os pais sempre devem expressar desaprovação quando a criança rompe as regras ou limites. Nunca, no entanto, essa desaprovação deve vir acompanhada de expressões de desprezo, ofensa, desacato ou agressão, estas reações provocam um estrago muito maior e muitas vezes irreversível.

Estabelecendo premiações

A premiação aos comportamentos desejáveis ao respeito das regras e limites pode ser através de elogios, atenção, dedicação de tempo e carinho extras.

Pode ser também através da criação ou ampliação dos privilégios, se antes a criança podia jogar videogame por meia hora nos finais de semana, com a premiação poderá ficar uma hora jogando, e assim por diante.

Ampliar a permissão das escolhas também pode funcionar.É importante que a premiação sempre seja compatível com a realidade da família e que não provoque retrocesso nas condutas já conquistadas.

Os pais devem evitar as críticas enquanto premiam. Não é recomendado, por exemplo, que digam:"até que enfim você fez o que eu queria, por isso vai ser premiado". Com o tempo, a criança pode perder a motivação de participar desse nosso programa, por isso é importante que os pais sejam criativos e saibam diversificar as premiações, evitando o tédio e a desmotivação.

Como dar ordens aos filhos?

As ordens devem ser claras, objetivas e diretas, evite ordens complexas ou ordens múltiplas. Crianças com poucas habilidades executivas apresentam dificuldades de focar a atenção em explicações longas ou que exijam memória operacional, ou seja, que guardem várias ordens ao mesmo tempo.

Evite ordens à distância como aquela mãe que "berra" da cozinha para a criança sossegar no quarto. Dirija-se ao seu filho olhando nos seus olhos, recorde as regras e limites estabelecidos e fale com voz firme, sem gritar. Se necessário for, segure com alguma pressão os seus braços ou mãos.

A agressão, física ou verbal, está fora de questão, além de proibida pela lei, ela é imoral e ineficaz. Estudos científicos mostram que a abusos físicos e morais podem desencadear na criança depressão, problemas de conduta e comportamentos violentos no presente ou no futuro, para citar apenas alguns dos danos provocados por esse tipo de conduta. Também estão fadadas ao insucesso as ordens vagas. O que esperar de uma ordem do tipo: *"comporte-se como gente grande"*.Obviamente não fica claro para a criança qual o comportamento esperado. As ordens elaboradas sob a forma de pergunta também acabam provocando mais dúvidas do que bons resultados. Evite dizer: *"Você pode parar de fazer isso?"* Ordens dadas com muita antecedência podem ser esquecidas, especialmente pelas crianças e adolescentes com pobre memória operacional.

Evite a repetição de uma ordem que não foi cumprida sem a punição pré-estabelecida, ou ordens em tom ameaçador ou de súplica, estas situações são ótimos estímulos à desobediência. Prefira ordenar *"você tem que..."*, ao invés de *"você poderia..."*. Não dê margem aos limites já estabelecidos.

Evite comandos múltiplos

Um dos erros mais frequentes e graves da educação infantil é a ocorrência de comandos múltiplos. Em consequência da vida moderna, pai e mãe trabalham em período integral e a criança acaba ficando na escola, na casa dos avós ou com outros cuidadores. Os comandos de pais e cuidadores podem coincidir, mas frequentemente divergem, conturbando ordens pré-estabelecidas e provocando insegurança na criança que fica sem saber qual ordem seguir. Outras vezes os comandos de pai e mãe é que divergem, provocando uma confusão ainda maior.

Conflitos de interesse e de opiniões entre pais e entre pais e avós podem agravar bastante este contexto. Sobretudo nas famílias de"crianças-problema", pais e avós frequentemente divergem em relação às condutas de educação, as acusações são recíprocas e a criança fica situada em meio a um verdadeiro tiroteio. Tal situação deve ser a todo custo invertida para que todas as energias sejam gastas para um fim comum, o bem estar e a boa educação da criança.

Neste contexto as estratégias devem ser discutidas em conjunto, os pais devem ter a primazia e responsabilidade das decisões, que todos devem acatar executando um comando único.

A necessidade de uma referência permanente

Por conta das dificuldades de funções executivas, a criança pode esquecer as regras e limites estabelecidos. Por isso é importante que tenha uma referência permanente.

Uma maneira criativa de resolver este problema é a elaboração de um painel que facilite a recordação do "contrato". Faça a criança ou o jovem participar, deixe-o escolher o painel, utilize cores vivas, afixe fotos de momentos felizes da família, aponte recompensas imediatas e futuras como um jogo à noite ou uma viagem programada para o final do ano. No painel disponha as regras à medida que sejam estabelecidas, bem como os comportamentos esperados. Afixe na parede do seu quarto ou em outro lugar da sua preferência.

3. Função executiva em situações sociais e relacionamentos[20]

A criança ou o adolescente com disfunção executiva pode vivenciar uma série de problemas em seus relacionamentos, amizade se outras interações sociais. Tarefas cotidianas como compartilhar, ceder a vez aos outros, saber a hora e o que falar, bem como perceber sinais sociais sutis podem ser muito difíceis para eles. E quando as crianças e adolescentes falham nessas interações sociais básicas, isso pode prejudicá-las socialmente, isolando-as dos seus pares e tornando difícil fazer e manter amizades.

Dificuldades no terreno social podem causar-lhes dor e vergonha, e isso é particularmente difícil para os pais testemunharem. Todos precisam sentir-se estimados e aceitos, e as crianças e adolescentes podem reagir a desapontamentos sociais com sentimentos de isolamento, impotência, tristeza e raiva. A boa notícia é que você pode ajudar seu filho a lidar com os desafios sociais que podem acompanhar a disfunção executiva, da mesma maneira como você pode assistir seu filho com as dificuldades de aprendizagem.

O que é competência social?

Ser socialmente competente requer uma variedade de habilidades executivas, algumas que são exclusivas das relações sociais e outras (que você reconhecerá na lista a seguir) que são mutuamente importantes para o desempenho acadêmico e regulação comportamental. Crianças que são socialmente competentes exibem as seguintes características:

- Têm consciência da importância da linguagem corporal e da comunicação não verbal;
- Têm controle de suas emoções e impulsos, conseguem "parar e pensar";
- Têm a capacidade de avaliar os diferentes aspectos envolvidos em um problema, reconhecer e respeitar o ponto de vista dos outros;
- Mostram flexibilidade diante de mudança de planos e situações inesperadas;
- Conseguem antecipar o que irá acontecer como resultado de suas palavras ou ações;
- São capazes de assumir a responsabilidade pelo seu comportamento;

A disfunção executiva pode comprometer todas essas habilidades. Por exemplo, crianças com memória operacional deficiente podem ter dificuldade para avaliar bem uma situação social antes de agir. Adolescentes que têm dificuldade de auto monitoramento podem não ser capazes de julgar as reações dos outros à sua linguagem corporal e volume de voz, nem ajustar o que fazem de acordo com esse julgamento. Dificuldades sociais como essas podem fazer com que uma criança se sinta solitária, tenha poucos amigos e até mesmo sofra rejeição ou intimidação *(bullying)* por parte de outras crianças.

Por que a vida social pode ser tão difícil para crianças com disfunção executiva?

As pesquisas mostram que as crianças e adolescentes com funções executivas pouco desenvolvidas:

- Têm maior risco de se comportar de maneiras socialmente inaceitável (tais como dizer a coisa errada na hora errada, esbarrar nas coisas e pessoas, falar rápido, alto e em excesso ou continuar a fazer bagunça depois de as outras crianças terem parado).
- São menos capazes de resolver problemas interpessoais.
- Têm menos chance de refletir sobre as conse-quências de seu comportamento.
- Têm menos chance de entender a comunicação não-verbal, como a expressão facial e o tom de voz, ou interpretar o que os outros dizem.
- São menos adaptáveis a novas situações sociais.
- São menos capazes de tolerar frustração e insucesso.

Como ajudar seu filho a desenvolver melhores habilidades sociais

Habilidades sociais, assim como habilidades executivas, devem ser ensinadas de forma clara, direta e objetiva, especialmente se a criança tem dificuldades com elas. Aqui estão algumas ideias.

Resolução de problemas e discussão

Você pode usar etapas usuais de resolução de problemas para ajudar crianças com disfunção executiva a se tornar mais competentes socialmente. O que se segue é uma sequência, mas os passos podem ser ordenados de forma diferente dependendo das circunstâncias.

1. Chegue à raiz do problema. Observe a criança em diversas situações sociais (sala de aula, práticas em equipe, reuniões do clube, recreação livre, festas de aniversário, igreja, eventos familiares ou interações com adultos e outras crianças). Apenas observe, só intervindo se ela começar a brigar ou parecer estar em perigo.

2. Conforme você observa, faça questão de perceber seus pontos fortes assim como os pontos fracos no aspecto social. Mesmo que você perceba algo positivo somente uma vez, lembre-se de mencionar isso a ela.

3. Comece uma conversa. Uma boa maneira de começar a conversar é dizer à criança:*"Vamos ver se nós conseguimos descobrir (por que algo aconteceu, por que ele disse aquilo, por que você ficou tão irritada)"*. Quando estiver falando com ela, faça um esforço para não reagir com julgamentos ou irritação. Faça perguntas que demonstrem que você valoriza a percepção delas a respeito do problema. Escute-a e certifique-se de compreender o seu lado das questões e reconheça sentimentos dolorosos, raivosos ou tristes.

4. Com a ajuda da criança, encontre as alternativas possíveis de reação para aquela situação. Faça com que ela tente prever qual ou quais as possíveis consequências àquela ação. Decidam juntos então, qual a melhor reação para o enfrentamento daquela situação no futuro.

5. Convide-a para praticar com você a reação escolhida. Se ela estiver receptiva, tentem interpretar seus papéis. Embora isso não se compare com a intensidade emocional de uma situação concreta, possibilita de fato que elas pratiquem respostas bem pensadas a situações difíceis da vida real.

6. Depois que ela tiver a oportunidade de colocar em prática a reação alternativa que escolheu, discuta com ela o resultado obtido e a necessidade de se procurar outra reação apropriada ou manter a atual.

Ensine com sinais

Uma vez que você tenha discutido quais situações sociais são desafiadoras para ela, tente criar um sinal simples (em situações nas quais você estiver por perto) para avisá-la de que um comportamento deveria parar ou mudar. Por exemplo, se vocês estiverem trabalhando na questão de compreender quando parar de falar sobre um assunto porque o ouvinte está mostrando desinteresse, chame a atenção dela de maneira silenciosa e toque no seu nariz com o dedo indicador ou cruze os braços. Quando ela parar de falar por conta própria, faça um sinal de "positivo" para ela.

Generalize as habilidades

Uma vez que a criança consiga se controlar numa situação social desafiadora, mostre a ela que aquela atitude de autocontrole pode ser utilizada em várias outras situações sociais. Isso potencializa e generaliza suas habilidades ainda em treinamento. Por exemplo, experimente dizer: *"Você se saiu muito bem se controlando quando seu irmão emprestou seu skate sem pedir. Como você se controlaria se alguém pegasse as suas canetas sem pedir?"* Isso ajuda as crianças que têm dificuldades de flexibilizar a aprender como o seu autocontrole pode ser aplicado em diferentes situações.

Abstenha-se de julgar... Mesmo quando for difícil

Pode ser difícil permanecer neutro ao escutar a criança reclamando de receber um tratamento "injusto" (que você sabe que se originou da dificuldade dela com as habilidades sociais). Mas é fundamental permanecer sem fazer julgamentos enquanto você demonstra sua preocupação e se oferece para ajudar. Por exemplo, ao invés de dizer:*"Por que você continuou interrompendo? Você não viu o quanto o Gabriel estava irritado? Você tem que deixar as outras pessoas falarem!"*, prefira dizer:*"Eu sei que você se sente mal pelo Gabriel ter se afastado de você. Por que você acha que ele fez isso?"*

Antes de fazer qualquer sugestão, escute até entender a percepção dela sobre o que aconteceu. Então, pergunte: *"Você acha que teria ajudado se tivesse permitido ele terminar de contar sua história? O que você poderia fazer diferente da próxima vez que falar com ele?"*

Esteja sempre ao lado do seu filho

Talvez o mais importante de tudo: dê encorajamento e apoio permanentes e consistentes. Reconheça e reforce até mesmo o menor progresso. Crianças ou adolescentes com dificuldades sociais geralmente têm baixa autoestima. Saber que você se importa e percebe o seu progresso pode ser muito encorajador. Porém, tente não exagerar nos elogios, mesmo crianças pequenas podem perceber a falta de sinceridade. Simplesmente mostre a elas que você dá valor a seus esforços.

Ver seu filho desenvolver, dia a dia, melhores habilidades sociais e vivenciar as recompensas advindas disso, pode ser uma das experiências mais gratificantes de um educador, seja ele pai, mãe ou professor. Quando as crianças têm disfunção executiva nessa área, isso pode tornar mais árduo o seu trabalho como pai ou mãe. Mas considerando que habilidades sociais afetam quase todos os aspectos da vida, o tempo e esforço que você dispender para ajudar seu filho é um presente que durará a vida toda.

Educando para a Resiliência[23]

Se fosse possível entrevistar os pais dos mais de dois bilhões de crianças e adolescentes que vivem no mundo, certamente constataríamos uma grande diversidade no olhar desses pais em relação aos seus filhos. Por outro lado, não ficaríamos surpresos em constatar a uniformidade das expectativas desses mesmos pais para a vida dos seus filhos: serem felizes, terem sucesso e saúde.

Para conquistar esses desfechos na vida, a criança precisa desenvolver um conjunto de competências que a torne resiliente. Resiliência é um termo que vem da Física e descreve a capacidade de um material sofrer um impacto e voltar ao seu estado original sem deformar-se, assim o plástico seria altamente resiliente e o cristal pouco. Uma criança ou adolescente resiliente é capaz de superar as dificuldades de todas as ordens, genéticas, biológicas, psicológicas, socioeconômicas e ambientais, além dos eventos negativos da vida (abusos, violência, desnutrição, etc.), sem se deformar, indo adiante e alcançando desfechos positivos de vida.

A criança e o adolescente resiliente: 1) lida melhor com o estresse, a pressão e os desafios da vida diária; 2) tolera melhor suas frustrações; 3) consegue superar as adversidades e traumas; 4) é capaz de estabelecer objetivos claros e reais; 5) resolve bem seus problemas; 6) se relaciona bem com os outros; e 7) sabe respeitar os outros e a si próprio.

As evidências científicas atuais comprovam que o sucesso que uma criança pode alcançar na vida adulta depende muito mais de suas habilidades (muitas delas incluídas na definição de resiliência) e pontos fortes do que de suas fraquezas e dificuldades.

O modelo que deriva desse conceito de resiliência nos explica melhor por que algumas crianças superam com absoluta facilidade numerosos obstáculos, modelando e lapidando continuamente o seu modo de ser até alcançar sucesso na vida adulta, enquanto outras se tornam presas fáceis de um ambiente inadequado ou de experiências de vida negativas[23,24].

Para a tarefa de educar a criança para a resiliência, ao invés de concentrarmos nossos esforços na mudança do mundo que nos cerca, devemos canalizar nossa energia e atenção para as crianças que temos bem perto de nós, em nossas casas e salas de aula.

Alguns ingredientes são fundamentais na educação de uma criança para a resiliência: amor, disponibilidade dos pais, consistência e disciplina; outros atributos educacionais são mais específicos, como as funções executivas, e, como vimos anteriormente, podem e devem ser estimulados desde bem cedo.

Para Brooks e Goldstein[24] as estratégias educacionais abaixo relacionadas são os pilares da educação para a resiliência.

Empatia

Empatia é uma habilidade vital para todos os relacionamentos humanos. Ser empático com filhos ou alunos é conseguir se colocar no lugar deles, ver o mundo através dos olhos deles. Não significa concordar com tudo o que eles dizem ou fazem, mas, sobretudo, tentar avaliar e validar os seus pontos de vista, ainda que discordem deles.

Pais e professores empáticos conseguem avaliar como suas palavras e ações chegam até seus filhos e alunos, como são vistas e sentidas por eles. Ser empático é agir com os outros da forma com que gostaríamos que os outros agissem conosco.

Algumas questões nos ajudam a desenvolver empatia: "Como eu gostaria que meus filhos ou alunos me descrevessem?"; "Como eles me descreveriam nesse momento?"; "Quão distante está a descrição deles sobre mim, da que eu desejaria que fosse?"; "A minha forma de comunicação com meus filhos ou alunos é eficaz, ou seja, consigo a sua atenção e participação no processo?"; "Eu gostaria que alguém falasse e agisse comigo da forma com que eu falo e ajo com meus filhos ou alunos?".

Pais e professores capazes de superar suas frustrações e ir à busca dessas respostas já estão praticando

empatia, componente chave para educar uma criança para a resiliência. Outra consequência importante desse processo é que sendo empático com nossos filhos ou alunos estaremos dando um grande estímulo para que eles desenvolvam empatia conosco e com os outros.

Comunicação eficiente

Comunicar-se não é apenas falar, comunicar-se de forma eficiente é um processo ativo e muito mais amplo que inclui vários outros atributos que podem nos ajudar bastante na comunicação com nossos filhos ou alunos: a) ouvir com atenção o que eles têm a dizer; b) tentar compreender e validar o que eles tentam explicar; c) não interromper enquanto falam; d) não dizer a eles como deveriam estar se sentindo ou o que deveriam estar pensando (isso virá como consequência do diálogo); e) jamais ofender ou diminuir nosso interlocutor; f) evitar o uso de palavras de sentido absoluto como "sempre" e "nunca" ("você sempre erra", "nunca me entende", etc.).

A arte da comunicação terá implicações importantes para as demais habilidades de resiliência como relacionamento interpessoal, empatia, resolução de problemas e tomada de decisões.

As crianças e adolescentes resilientes desenvolvem uma capacidade de comunicação eficiente através dos seus pais e professores, modelos fundamentais nesse processo.

Mudar roteiros negativos

É comum vermos pais que por anos a fio insistem com seus filhos para que cumpram determinadas obrigações, mesmo que por anos a fio seus filhos os desobedeçam. Como numa peça ou filme, cada um cumpre "religiosamente" o seu papel em um roteiro em que os pais ralham com os filhos e os filhos desobedecem aos pais. Uma das principais razões para esses pais persistirem no erro é a crença de que só os filhos devem mudar.

Pais resilientes sabem que devem mudar o roteiro quando os filhos não mudam o seu. Nessa mudança de roteiro, coragem e criatividade são atributos fundamentais. Muitas dessas crenças tiveram origem na nossa infância e foram transmitidas a nós por meio da educação, é preciso coragem para mudar um roteiro que já decoramos há tempo. Criar rotas alternativas para um final comum pode não ser tarefa fácil, mas certamente aparece quando um desafio maior se impõe.

Mudar roteiros não significa ceder, mas, sobretudo resolver problemas com inteligência e sabedoria.

Amar de forma com que eles se sintam especiais e admirados

Amor de pai e mãe é diferente de outros amores, ele é incondicional. É importante que isso fique claro para os nossos filhos sempre, a despeito de tudo que possam fazer, sempre iremos amá-los. O que não significa, no entanto, que os amando consentimos com suas transgressões, isso também precisa ficar bem claro na relação. E se sentindo amados, nossos filhos certamente se sentirão especiais e admirados.

Como pais, precisamos encontrar outras formas de fazer nossos filhos se sentirem especiais e admirados, seja expressando nossa confiança e admiração, reconhecendo nossos erros, pedindo desculpas ou uma opinião.

Outra estratégia eficaz é reservar um tempo especial para estarmos juntos com cada um deles. Um momento em que não haverá intromissão de celular, computador, trabalho, TV ou o que quer que seja. Esse "momento blindado de dedicação" denota nossa admiração por eles e fará se sentirem especiais.

Aceitá-los como eles são

Toda criança é única desde o momento do seu nascimento. Algumas vêm ao mundo com um temperamento fácil, outras são difíceis, outras são tímidas, outras desconfiadas, numa diversidade infinita e admirável. Um dos maiores desafios a serem vencidos pelos pais é aceitar seus filhos dentro dessa perspectiva diversa e não a partir de suas próprias expectativas.

Havendo aceitação, aí sim os pais podem estabelecer suas expectativas e objetivos a serem alcançados, consistentes com o temperamento e desenvolvimento dos seus filhos. Aceitar, obviamente, não significa tolerar comportamentos inapropriados e inaceitáveis, mas acima de tudo ajudar a criança a mudar sem que haja prejuízo de sua autoestima e senso de dignidade[24].

Ajudá-los a identificar suas habilidades e com elas experimentar sucesso

Ao contrário do que se pensava no passado, a literatura atual comprova que a determinante mais

importante no sucesso futuro de crianças e adolescentes, nos vários contextos de suas vidas, são suas habilidades e não as dificuldades. Identificar e investir nessas habilidades é uma maneira eficaz de promover a autoconfiança e autoestima, esperança e otimismo.

Crianças e adolescentes resilientes não desistem diante dos problemas, eles reconhecem suas habilidades e nelas concentram seus esforços. Infelizmente, muitos jovens com baixa autoestima e autoconfiança têm dificuldades em identificar suas habilidades, o que lhes rouba a esperança de transpor os obstáculos que se apresentam. É muito difícil para um jovem nessa condição, ser convencido pelos elogios ou palavras de estímulo dirigidas pelos seus pais. Para eles realmente acreditarem em suas habilidades, e assim restaurar sua autoconfiança e autoestima, precisam experimentar o sucesso em áreas de habilidades que sejam importantes para eles e seus pares. Ao identificar suas habilidades o jovem finalmente é capaz de enfrentar os problemas em áreas que apresenta dificuldades ou limitações.

Ajudá-los a desenvolver responsabilidade, compaixão e consciência social

Crianças e adolescentes resilientes têm um forte senso de responsabilidade, compaixão e consciência social, por serem ferramentas poderosas para ajudar o próximo.

Estudos acerca do desenvolvimento infantil comprovam que uma das mais fortes pulsões da criança é a de ajudar. Quando solicitados a recordar as situações mais prazerosas de sua infância, a maioria dos adultos lembra-se de momentos em que estavam ajudando alguém a realizar algo, faça o teste e verá! Essa pulsão de ajudar pode ser observada bem cedo, mesmo em crianças de 1 a 2 anos de idade e deve ser estimulada de forma a persistir ao longo do seu desenvolvimento.

Ofereça oportunidades para que seus filhos e alunos se sintam ajudando os outros. Programe ações de caridade em sua casa ou sala de aula com participação ativa e voluntária dos seus filhos e alunos. Estimule-os a perceber desigualdades e injustiças, isso lhes ajudará a desenvolver compaixão, consciência social e cidadania. Seja um modelo de responsabilidade para seus filhos e alunos e dê oportunidades para eles desenvolverem responsabilidade. Desenvolvendo essas capacidades estaremos solidificando neles os pilares da vida em sociedade, os direitos e deveres de todos nós.

Ensiná-los a resolver problemas e tomar decisões

A criança e o adolescente resiliente demonstram segurança e controle sobre suas vidas, não lhes agrada a ideia do "deixa a vida me levar"! Ter controle sobre a sua vida é algo crítico para todos nós. Quando os pais ensinam seus filhos a tomar decisões e resolver problemas de forma autônoma estão habilitando-os em autocontrole e autocondução.

Crianças e adolescentes resilientes são capazes de: 1) definir um problema; 2) considerar diferentes soluções e suas possíveis consequências; 3) decidir sobre a solução mais apropriada para aquela situação; 4) executá-la; 5) avaliar seus resultados; e 6) aprender com as consequências.

Para o sucesso da aprendizagem, os pais devem progressivamente deixar que os filhos desenvolvam autonomamente cada etapa do processo. Programe encontros familiares para a articulação/discussão dessas várias etapas a partir de problemas que se apresentem para o grupo ou para cada um, serão momentos de crescimento para todos.

Disciplinar promovendo a autodisciplina e autoconfiança

A palavra disciplina tem a mesma raiz que a palavra discípulo, "aquele que segue", "aquele que aprende". Disciplinar, portanto, é um processo de aprendizagem, não de punição. Esse é o verdadeiro sentido do ato de disciplinar, ensinar, educar.

Não devemos nos iludir com práticas do tipo "o que é bom para mim, é bom para o meu filho", "disciplina é apenas para momentos de crise", "disciplinar com agressões e insultos".

Algumas recomendações: 1) o objetivo maior do ato de disciplinar é promover a autodisciplina e o autocontrole; 2) trabalhe em equipe para atingir os objetivos; 3) seja consistente, não rígido; 4) sirva de modelo, calmo e racional; 5) batalhas vão acontecer, escolha-as cuidadosamente; 6) não puna por conta de expectativas irreais; e 7) as recompensas e elogios nos momentos de acertos são as mais poderosas formas de estimular a autodisciplina.

Nós educadores devemos ter sempre em mente que a forma com que disciplinamos poderá fortalecer ou enfraquecer a autoestima, autoconfiança, autocontrole e resiliência de nossas crianças.

Como citar essa referência

Arruda MA, Mata MF. Projeto Escola da Diversidade: Cartilha dos Pais e do Professor (Ed. Instituto Glia, 2014).

Equipe do Instituto Glia

Marco Antônio Arruda (Neuropsiquiatria da Infância e Adolescência e diretor do Instituto Glia)
Milena Fernandes Mata (Psicopedagogia e graduanda em Psicologia)
Lívia Ignácio de Freitas (Neuropsicologia da Infância e Adolescência)
Camila Barros (Psicologia da Infância e Adolescência)
Carolina Pinheiro (Psicologia da Infância e Adolescência)
Gabriela Rezende (Terapia Ocupacional)
Gislaine Gasparin Nobile (Pedagogia)

Logística

Ivete A. A. C. Arruda.

Tecnologia da Informação

Felice Preziosi

Ilustrações

Dud Carlos Eduardo

Projeto Visual

J. Ventura

Referências Bibliográficas

1. Dias, N. M., Menezes, A. & Seabra, A. G. Age Differences in Executive Functions within a Sample of Brazilian Children and Adolescents. *Span J Psychol*16, E9, doi:10.1017/sjp.2013.12 S1138741613000127 [pii] (2013).

2. Dias, N. M. *Desenvolvimento e avaliação de um programa interventivo para promoção de funções executivas em crianças.*, Universidade Presbiteriana Mackenzie, (2013).

3. Blair, C. & Razza, R. P. Relating effortful control, executive function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten. *Child Dev*78, 647-663, doi:10.1111/j.1467-8624.2007.01019.x (2007).

4. Gathercole, S. E., Pickering, S. J., Ambridge, B. & Wearing, H. The structure of working memory from 4 to 15 years of age. *Dev Psychol*40, 177-190, doi:10.1037/0012-1649.40.2.177 (2004).

5. Blair, C. & Diamond, A. Biological processes in prevention and intervention: the promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Dev Psychopathol*20, 899-911, doi:10.1017/S0954579408000436S0954579408000436 [pii] (2008).

6. Diamond, A., Barnett, W. S., Thomas, J. & Munro, S. Preschool program improves cognitive control. *Science*318, 1387-1388, doi:318/5855/1387 [pii]10.1126/science.1151148 (2007).

7. Duckworth, A. L. (Over and) beyond high-stakes testing. *Am Psychol* 64, 279-280; discussion 285-277, doi:10.1037/a0014923 2009-06923-012 [pii] (2009).

8. Prince, M. et al. No health without mental health. *Lancet*370, 859-877, doi:10.1016/S0140-6736(07)61238-0 (2007).

9. Eakin, L. *et al*. The marital and family functioning of adults with ADHD and their spouses. *J Atten Disord*8, 1-10 (2004).

10. Dunn, J. R. Health behavior vs the stress of low socioeconomic status and health outcomes. *Jama*303, 1199-1200, doi:10.1001/jama.2010.332 (2010).

11. Diamond, A. & Lee, K. Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*333, 959-964, doi:10.1126/science.1204529 (2011).

12. Lyvers, M. "Loss of control" in alcoholism and drug addiction: a neuroscientific interpretation. *Exp Clin Psychopharmacol*8, 225-249 (2000).

13. Moffitt, T. E. et al. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proc Natl Acad Sci U S A*108, 2693-2698, doi:10.1073/pnas.1010076108 (2011).

14. Noble, K. G., Tottenham, N. & Casey, B. J. Neuroscience perspectives on disparities in school readiness and cognitive achievement. *Future Child*15, 71-89 (2005).

15. Noble, K. G., Norman, M. F. & Farah, M. J. Neurocognitive correlates of socioeconomic status in kindergarten children. *Dev Sci*8, 74-87, doi:DESC394 [pii]10.1111/j.1467-7687.2005.00394.x (2005).

16. Noble, K. G., McCandliss, B. D. & Farah, M. J. Socioeconomic gradients predict individual differences in neurocognitive abilities. *Dev Sci*10, 464-480, doi:DESC600 [pii]10.1111/j.1467-7687.2007.00600.x (2007).

17. Waber, D. P., Forbes, P. W., Almli, C. R. & Blood, E. A. Four-year longitudinal performance of a population-based sample of healthy children on a neuropsychological battery: the NIH MRI study of normal brain development. *J Int Neuropsychol* Soc18, 179-190, doi:10.1017/S1355617711001536 S1355617711001536 [pii] (2012).

18. Dias, N. M. & Seabra, A. G. *Programa de intervenção em autorregulação e funções executivas: Piafex.*, (Memnon, 2013).

19. Kaufman, C. *Executive function in the classroom: practical strategies for improving performance and enhancing skills for all students.*, (Paul H. Brookes Publishing Co., 2010).

20. Disabilities, N. C. f. L. Executive Function 101. (2013).

21. Meltzer, L. J. Promoting Executive Function in the Classroom. (2010).

22. Meltzer, L. J. Executive Function in Education: From theory to practice. (2007).

23. Arruda, M. A. et al. Cartilha do Educador do Projeto Atenção Brasil: saúde mental e desempenho escolar em crianças e adolescentes brasileiros. Análise dos resultados e recomendações para o educador com base em evidências científicas. . (2010).

24. Brooks, R. & Goldstein, S. *Raising Resilient Children: Fostering Strength, Hope, and Optimism in Your Child.* (The McGraw-Hill Companies, 2002).

Projeto
Escola da Diversidade

Cartilha dos Pais e do Professor

Educando Funções Executivas
Educando para a Resiliência

2014

Instituto Glia de Consultoria em Neurociências
Av. Braz Olaia Acosta, 727, 3º andar
Tel.: (16) 3621-4960
Ribeirão Preto – SP
CEP 14026-040

arruda@institutoglia.com.br
www.aprendercrianca.com.br

O material contido nessa cartilha está protegido por direito autoral, não podendo ser comercializado nem seu conteúdo reproduzido em parte ou na íntegra.