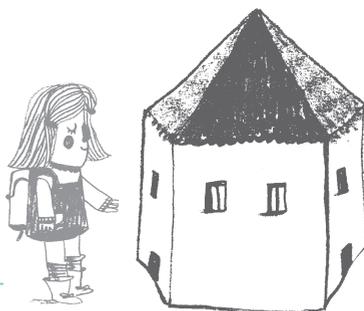
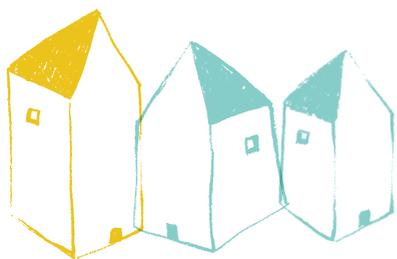


Quality matters

AUTORREGULAÇÃO NA CRECHE





O QUE É A AUTORREGULAÇÃO?

Considera-se que uma criança é capaz de se autorregular quando consegue planear e adequar os seus comportamentos e emoções a diferentes contextos e situações. O conceito de autorregulação envolve várias competências, como a atenção seletiva, o controlo inibitório e a memória de trabalho.

Atenção seletiva: Diz respeito à capacidade de ignorar informações irrelevantes e distrações, focando a sua atenção na informação que é de facto importante naquele contexto. Por exemplo, quando uma criança está a ouvir o educador a ler uma história e é capaz de seguir atentamente a história, ignorando outras crianças que brincam num espaço adjacente.

Controlo inibitório: Corresponde à capacidade de ter uma reação adequada numa determinada circunstância. Por exemplo, quando a criança consegue esperar enquanto o pai embrulha os seus presentes de natal.

Memória de trabalho: Verifica-se quando a criança é capaz de recordar uma informação para utilizá-la num futuro próximo, enquanto outras informações são trocadas e processadas. Por exemplo, recorda que a educadora lhe pediu para ajudar a preparar a mesa do almoço, enquanto termina outra tarefa.

Este conjunto de competências vai-se desenvolvendo ao longo do tempo.



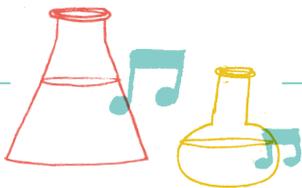
COMO SE DESENVOLVE A AUTORREGULAÇÃO?

Entre o primeiro e o terceiro anos de vida, são várias as aprendizagens das crianças do ponto de vista da autorregulação. As crianças, quando ainda são muito pequenas, começam por mostrar-se atentas a tudo quanto acontece no ambiente que as envolve, como as conversas entre os seus pais, por exemplo. Mais tarde, começam a dar resposta a pedidos simples dos seus pais, como por exemplo dançar ao som da sua música favorita. À medida que o tempo passa, vão começando a mostrar-se capazes de controlar as suas ações e impulsos no sentido de corresponder às expectativas dos adultos, por exemplo sendo capazes de parar de brincar durante algum tempo para ir tomar banho. Posteriormente, começam a responder de forma

ajustada e flexível a situações com características muito diferentes, e até a situações inesperadas.

PORQUE É IMPORTANTE?

A autorregulação é uma competência importante porque permite à criança controlar os seus impulsos e lidar com emoções e sentimentos. Estas competências são essenciais para a criança conseguir aprender, ter comportamentos adequados e estabelecer relações positivas com os outros. Por exemplo, para uma criança capaz de planear e adequar os seus comportamentos e emoções, será mais fácil prestar atenção ao educador, levar a cabo as tarefas sugeridas, estabelecer conversas e envolver-se em brincadeiras organizadas com os seus colegas.



O PROJETO QUALITY MATTERS

Crianças de 2 anos foram observadas nas salas de creche e realizaram jogos de autorregulação, com o objetivo de perceber se a autorregulação seria importante para os níveis de envolvimento das crianças na sala:

- a) Envolvimento positivo com adultos
- b) Envolvimento positivo com os seus colegas
- c) Envolvimento com os materiais, nas situações de jogo, brincadeira e outras atividades

O QUE NOS DIZEM OS RESULTADOS DO PROJETO QUALITY MATTERS?

Os resultados do projeto Quality Matters (PTDC/MHCCED/5913/2014) mostraram que as crianças com melhores competências de autorregulação conseguiam interagir de forma mais positiva com os educadores, os colegas e as tarefas na sala de creche. Isto é, as crianças que conseguiam ativar respostas adequadas, manter informação na memória e focar a sua atenção na tarefa, eram aquelas que estabeleciam interações mais próximas e investidas com os educadores e colegas, sendo também as mais envolvidas e concentradas nas atividades.

O QUE PODEM FAZER OS PAIS E EDUCADORES PARA AJUDAR?



7 ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER A AUTORREGULAÇÃO NA CRECHE E EM CASA

- Interações calorosas e responsivas.

Quando o adulto se envolve nas atividades com a criança, ou se mantém fisicamente próximo do local onde a criança está a brincar, está mais atento às suas necessidades e ajuda a criança a sentir maior conforto.

Exemplos

Na creche: poderá brincar com um grupo de crianças utilizando plasticina. Desta forma, aumenta a sua disponibilidade para dar resposta aos pedidos e necessidades das crianças, tanto do ponto de vista emocional como no que respeita à tarefa em si, introduzindo por exemplo novos elementos na brincadeira.

Em casa: poderá brincar com o(a) seu(sua) filho(a) com um dominó. Desta forma, pode ajudar a criança a permanecer na tarefa durante algum tempo e abre espaço para um momento de interação positivo, mostrando-se disponível para apoiar a criança na realização daquela tarefa num ambiente afetivo caloroso e próximo.



- Ter uma rotina bem estruturada.

A estruturação do tempo quotidiano torna a rotina previsível, o que pode ajudar a criar um maior sentimento de segurança e controlo.

Exemplos

Na creche: poderá estabelecer uma rotina previsível quanto à organização do dia na creche, e certificar-se que a criança está familiarizada com a mesma. Desta forma, será mais fácil para a criança orientar-se no tempo que passa na creche.

Em casa: poderá tentar que a organização familiar seja previsível. Desta forma, a criança saberá quem a ajuda a preparar-se de manhã, quem irá levá-la à escola, etc. Esta previsibilidade ajuda a criança a antecipar que comportamentos são esperados em cada momento que se segue e a gerir as suas emoções em conformidade.



- **Ajudar a criança a planejar.**

Ajudar a criança a fazer o seu próprio planejamento ajuda-a a organizar o tempo que não é estruturado pelo adulto.

Exemplos

Na creche: poderá convidar as crianças, antes de brincar, a fazer um plano onde estas possam selecionar em que áreas da sala pretendem brincar durante esse dia.

Em casa: poderá sugerir ao(à) seu(sua) filho(a) que desenhe, antes de uma ida ao jardim zoológico, quais os animais que lá gostaria de ver.

- **Definir regras e transmitir expectativas de forma clara.**

A definição de regras ajuda a criança a regular o seu comportamento, reduzindo muitas das vezes a ocorrência de comportamentos menos desejados.

Exemplos

Na creche: poderá transmitir às crianças quais os comportamentos que espera da sua parte durante a leitura de uma história pedindo, antes da atividade, que fiquem

atentas e guardem as suas perguntas e comentários para colocar no final.

Em casa: poderá dar a conhecer à criança, desde logo, quais os locais da casa onde é permitido correr. Se a criança estiver familiarizada com a regra (por exemplo, que o único sítio onde é permitido correr é no pátio), a criança saberá que pode utilizar esse espaço quando sentir necessidade de correr, em vez de correr em espaços onde tal não é permitido.

- **Antecipar transições.**

As transições são muitas vezes momentos difíceis para crianças pequenas, e particularmente desafiantes para crianças com alguma dificuldade de regular o seu comportamento e emoções.

Exemplos

Na creche: poderá propor às crianças estratégias que as ajudem a transitar entre atividades, como colocar um CD e deixar tocar três faixas na hora de arrumar, dando tempo às crianças para arrumar e transitar de um momento mais livre para a hora de almoço.

Em casa: poderá utilizar uma



ampulheta para indicar à criança quanto tempo esta pode ainda brincar antes de ir para a cama.

- Descrever o que a criança (ou o que o próprio adulto) está a fazer em voz alta. Dizer os nossos raciocínios e planos em voz alta ajuda-nos muitas vezes a envolver e a focar na tarefa que temos em mãos, ajudando-nos a evitar distrações. Esta é uma estratégia eficaz de autorregulação que as crianças podem aprender ao observar os seus pais e educadores.

Exemplos

Na creche: poderá verbalizar as suas ações enquanto ajuda uma criança a montar um puzzle difícil.

Em casa: poderá verbalizar as suas ações durante uma atividade de culinária com a criança.

- Ser um modelo de estratégias de autorregulação.

Para que as crianças aprendam estratégias eficazes de autorregulação, os seus educadores e familiares devem ser os seus modelos, isto é, a criança deve ter múltiplas oportunidades

para observar, no seu quotidiano, adultos a adotar estratégias eficazes de autorregulação.

Na prática, sugere-se que os adultos verbalizem, após uma situação de tensão ou conflito, o que sentem e o que planeiam fazer para se sentirem melhor ou menos assoberbados com a situação. Durante este processo, é importante, desde cedo, utilizar expressões emocionais para definir estados de espírito, mesmo em situações emocionalmente negativas.

Exemplo

Na creche: poderá partilhar com as crianças que estratégias usa quando fica zangada, como respirar fundo.

Em casa: poderá partilhar com a criança quando tiver um dia menos bom no trabalho ou se estiver aborrecida com um colega ou amigo. Ao mesmo tempo, poderá partilhar ou combinar com a criança um plano de ação para se sentir melhor, como irem passear ao parque ou preparar um jantar especial para fazer as pazes.

Quality matters

INVESTIGADORA RESPONSÁVEL

Joana Cadima

(Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto)

INVESTIGADORES DO PROJETO

Cecília Aguiar

(ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa, CIS-IUL, Portugal)

Maria Clara Almeida

(Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal)

Jenni Elina Salminen

Marjo-Kristiina Lerkkanen

(Universidade de Jyväskylä, Finlândia)

Olga Wyslowska

(Universidade de Warszawski, Polónia)

Pauline Slot

(Universidade de Utrecht, Holanda)



CONSULTORES

Margaret Ruth Burchinal

(Universidade North Carolina; Estados Unidos da América)

Paul Leseman

(Universidade Utrecht, Holanda)

BOLSEIRAS DE INVESTIGAÇÃO

Carolina Guedes

Teresa Aguiar

(Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto)

CONTACTO

Email projetoqualitymatters@gmail.com

Telefone +351 226 079 700



FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

