

Regulação Emocional: técnicas e práticas

**Carolina Mendel,
Gabriela Vial Aoun,
Geovana Marjorie Straub,
Rosiane Kozlowski e
Chrissie Ferreira de Carvalho**

2022



Apresentação

Essa cartilha tem como finalidade divulgar conhecimento sobre a importância de reconhecer e compreender os estados emocionais experienciados no nosso cotidiano. Além disso, são divulgadas estratégias e técnicas para desenvolver a regulação emocional para pais, crianças e profissionais da educação e saúde.

Esse material foi desenvolvido no âmbito de dois projetos de extensão "Brincamente" e "Grupo de Pais e Filhos" da Universidade Federal de Santa Catarina. Tendo assim, por intuito, disponibilizar estratégias que podem ser incorporadas na rotina, dialogando com o módulo de regulação emocional do grupo de intervenção com foco no aprimoramento das funções executivas.

EMOÇÕES



- Modulam processos cognitivos, comportamentais e respostas fisiológicas.
- Modificam a percepção, interpretação e ações diante das situações.
- Influenciam a formação de relações interpessoais.
- Podem determinar aspectos da personalidade.

Compreender emoções

Habilidade de identificar e nomear as emoções em si e nos outros, considerando o contexto que acontecem. É essencial para manter relacionamentos interpessoais e para desenvolver a empatia.

REGULAR EMOÇÕES

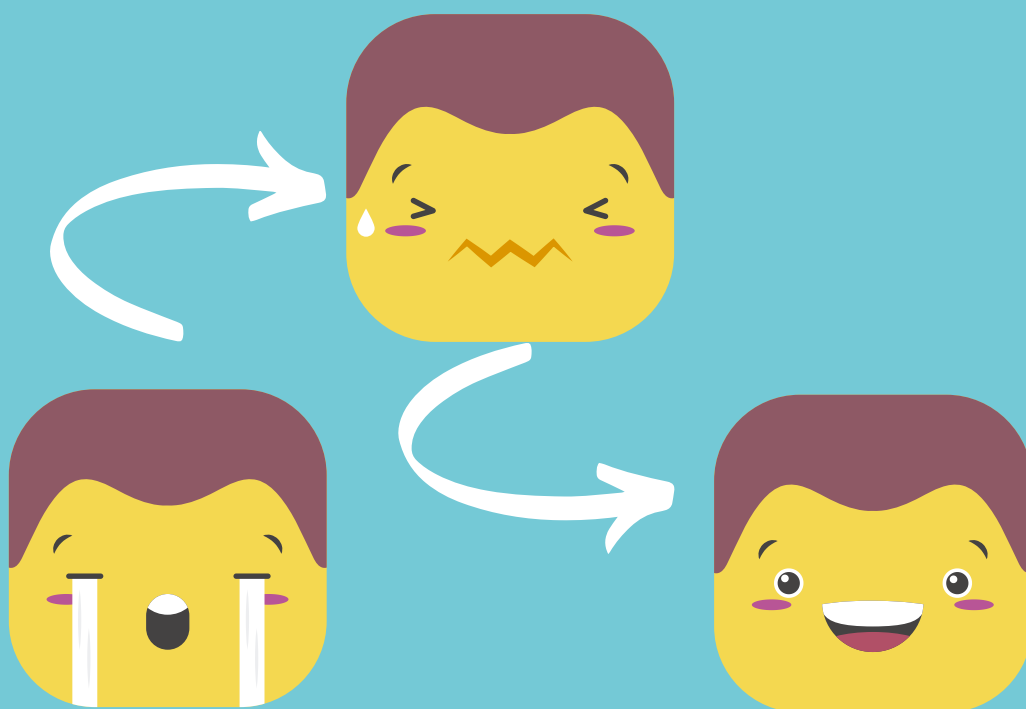
São processos internos e externos usados para avaliar, monitorar e modular as reações emocionais.

A fim de que as reações emocionais possam ser usadas de maneira adequada para o contexto.

AUTORREGULAÇÃO

A linguagem junto com a regulação emocional promovem a autorregulação. A comunicação é capaz de diminuir choros e expressões de raiva, já que a linguagem tem uma função reguladora crítica. A criança consegue se acalmar ao expressar verbalmente sua emoção. Além disso, é muito importante que a criança fale o nome da emoção ao expressá-la.

A criança precisa do apoio dos adultos a fim de desenvolver seus próprios níveis de autorregulação.



ESTRATÉGIAS PARA REGULAÇÃO EMOCIONAL

A conversação

É uma técnica simples que consiste em falar sobre os pensamentos, emoções e comportamentos, quando a criança está calma e segura, procurando explicar técnicas de controle.

Técnica do bumerangue

Desenvolver com a criança um raciocínio baseado nas consequências das suas emoções e comportamentos. Para que ela entenda que tudo que vai volta, assim como o bumerangue.

Por exemplo, incentivar a criança a listar os prós e contras de quebrar um brinquedo quando está com raiva. Ou sobre outro comportamento que costuma utilizar ao expressar uma emoção.



ESTRATÉGIAS PARA REGULAÇÃO EMOCIONAL

Reconhecer emoções

Processo inicial que necessita de uma auto observação, julgamento e autorreação a fim de nomear corretamente o que se sente. Métodos complementares para auxiliar as crianças nessa tarefa são: a leitura de história, jogos de mímicas, criar baralhos de emoções.

Identificar pensamentos

Busca que a criança desenvolva a autonomia de identificar quais pensamentos podem desencadear emoções positivas e negativas



ESTRATÉGIAS PARA REGULAÇÃO EMOCIONAL

Reciclagem de pensamentos

Objetiva-se mudar o padrão de pensamentos disfuncionais e que levam a emoções e comportamentos que atrapalham a vida. Por isso é importante substituir por pensamentos positivos e encorajadores.

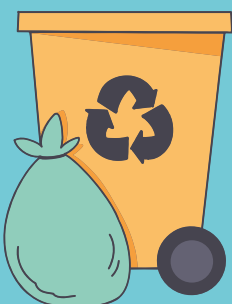
Pensamento de incapacidade de realizar tarefas



Porque de fato tenho limitações e dificuldades



Porém se me esforçar e tentar de outras maneiras, posso conseguir fazer



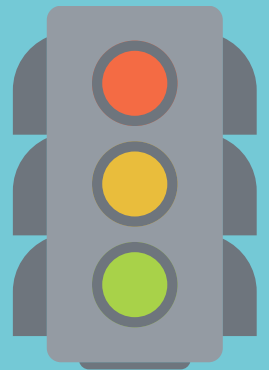
Técnica do semáforo

Ajuda a ter consciência de que agir por impulso pode ter resultados indesejados. Primeiro identifica quando uma emoção explosiva está chegando, como a raiva, respira e então consegue resolver a situação.

Parar– quando está com raiva

Pensar– respirar e pensar

Agir–tomada de decisão



Técnica da onda

Refletir junto com a criança que as emoções são normais, podem aparecer algumas vezes sem que a gente perceba. Elas podem ser desagradáveis, o que faz parte da vida e não precisamos alimentá-las. Uma boa dica é pensar que são como ondas que crescem e depois se desfazem no oceano, assim podemos deixar passar.



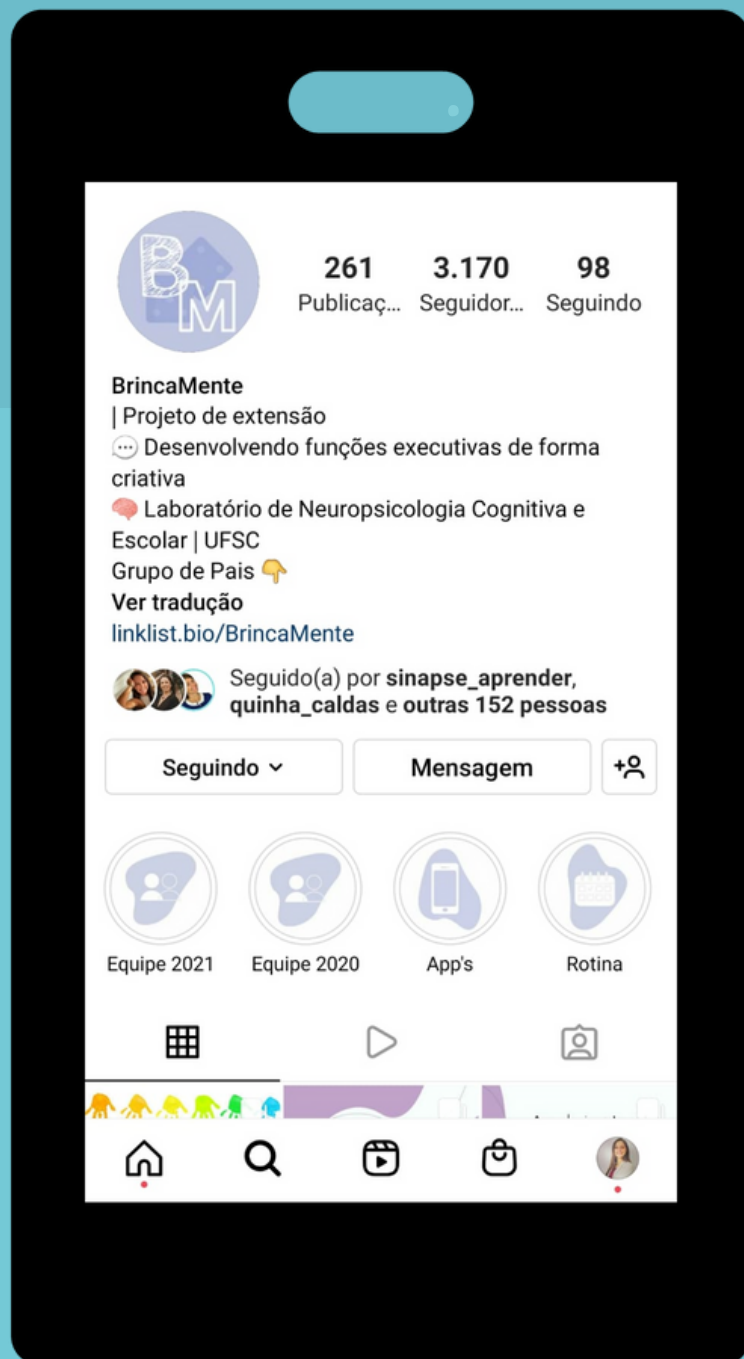
Referências:

Andrade, N. C. & Carvalho, C. F. (2019). Estimulação e Reabilitação Neuropsicológica das Habilidades Sociais e Emocionais na Infância. In C. de O. Cardoso & N. M. Dias (Orgs.), *Intervenção neuropsicológica infantil: da estimulação precoce-preventiva à reabilitação*. (pp. 285–317). São Paulo: Pearson Clinical Brasil.

Petersen, C. S. & Wainer, R. (2011). *Terapias Cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes*. Artmed.

Simonetti L., & Mello C. B. (2021). Intervenção em terapia cognitivo comportamental orientada pela avaliação neuropsicológica: apresentação do caso de uma criança com queixas comportamentais. In F. M. Lopes, & N. M. Dias. (Orgs.), *Neuropsicologia e terapia cognitivo comportamental: interfaces e contribuições* (pp. 211–232). Belo Horizonte: Ampla.

Venha conhecer o projeto Brincamente



[instagram.com/brincamente](https://www.instagram.com/brincamente)

