

COMO TRABALHAR A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM CRIANÇAS COM TDAH?

Professora: Josi Sant'Anna Haddad

Pedagoga, Psicopedagoga, Especialista em Inclusão e
Gestão Escolar, Mestra em Educação, Palestrante,
Professora do Grupo Rhema.

@josisantannahaddad

Siga nossas Redes Sociais



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



1 - Autoconsciência



2 - Lidar com
emoções



3 - Automotivação



4 - Empatia

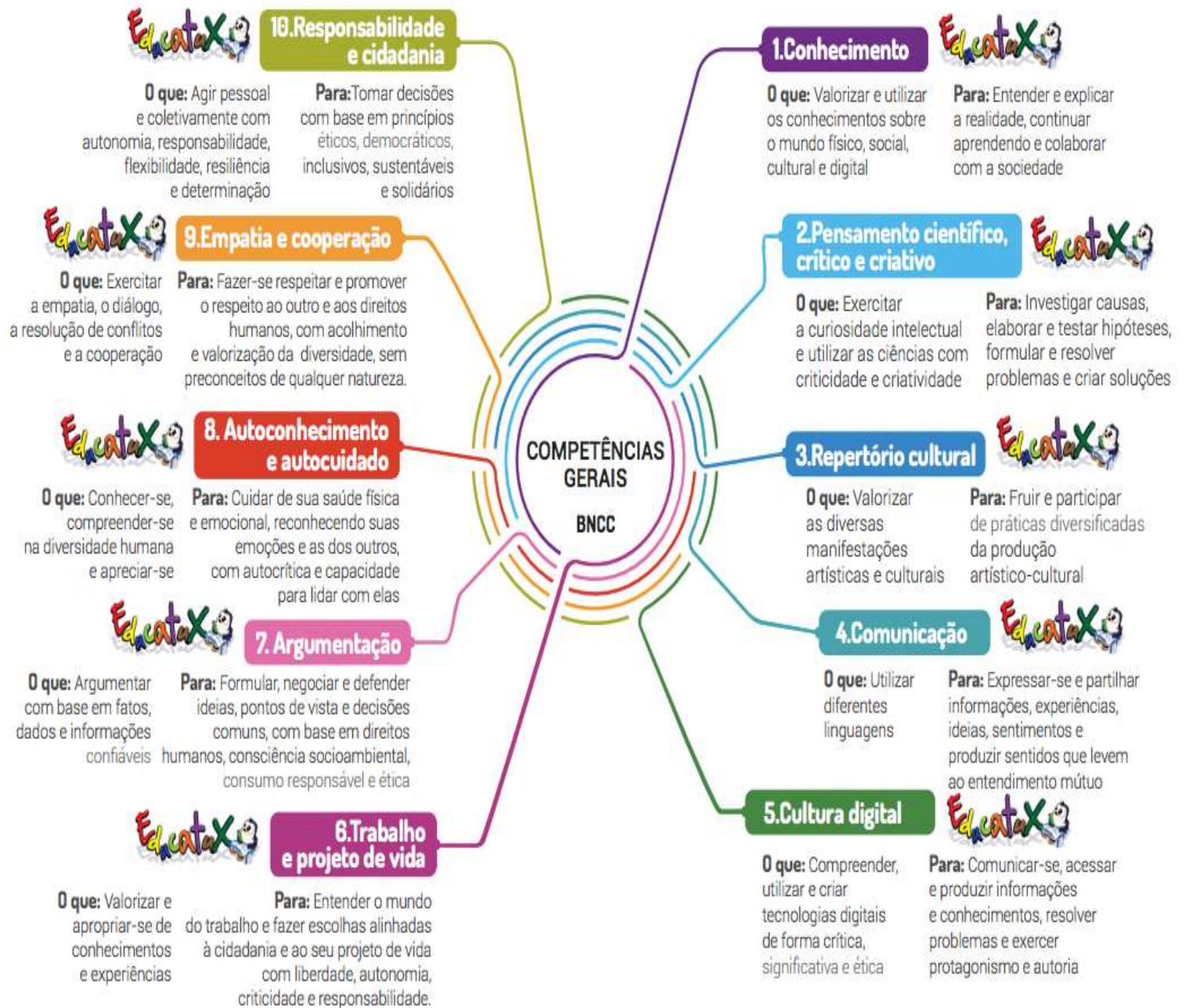


5 - Capacidade de
se relacionar



- Uma criança emocionalmente saudável não é aquela que não chora, não se frustra ou não se irrita, **mas aquela que aprimora, constantemente**, a compreensão sobre as próprias emoções.
- A habilidade de reconhecer os próprios sentimentos, compreender os dos outros e saber lidar com eles é o que a psicologia chama de **inteligência emocional (QE)** – e ela é tão importante quanto o quociente de inteligência (QI), **porque dá a serenidade e o discernimento necessários para que as funções cognitivas trabalhem plenamente.**
- ***Ou seja, de nada adianta a criança ser um gênio se não souber lidar com as críticas, por exemplo.***

- A IE e sua importância, não se dão somente para um ambiente de aprendizado saudável, mas como **habilidade fundamental** para uma vida adulta eficiente e produtiva.
- Não à toa temos **habilidades e competências socioemocionais** incluídas na BNCC da educação básica.



QUAL A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO COM A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM SALA DE AULA

- Conflitos internos muitas vezes atrapalham o desempenho escolar de muitos alunos.
- Então por que professores não os ajudam a desenvolver a inteligência emocional junto com a acadêmica? Será que os dois não são igualmente importantes?
- Eu mesma teria me beneficiado de uma aula que ensinasse os *muitos fatores que afetam a felicidade, ou contribuem para a motivação* (ou falta de), ou até de técnicas que ajudassem a me concentrar em sala de aula.



QUAL A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO COM A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM SALA DE AULA

- Isso melhoraria o desempenho geral dos alunos em todas as disciplinas, porque nossas emoções governam a nossa capacidade de aprender.
- *Os alunos precisam de orientação para navegar suas mentes, que são complexas.*
- À medida que envelhecemos, nossa identidade se desenrola diante de nós, e nós operamos nossas mentes incansavelmente, apenas para nos mantermos inteiros.

FRASES DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



”Os otimistas se convencem de que os fracassos são oportunidades para saber o que devem saber na próxima oportunidade”.

Daniel Goleman

“A inteligência acadêmica não oferece as ferramentas mínimas para enfrentar as dificuldades ou as oportunidades da vida real”. (DANIEL GOLEMAN)

- Os alunos não têm tido tempo para perseguir suas próprias identidades, porque estão muito ocupados estudando para passar nas provas.
- *Muitos de nós nos perdemos de quem somos ao longo do caminho e passamos o resto de nossas vidas tentando nos encontrar novamente.*
- *Infelizmente, muitas escolas recusam a ideia de investir tempo e esforço em desenvolver a inteligência emocional de seus alunos.*

Inteligência Emocional no TDAH



TDAH

HIPERATIVIDADE

- Fala muito, não para sentado, correndo ou subindo nas coisas:
- Imaturidade;
- Déficit em funções executivas;
- Distúrbios de aprendizado.

DÉFICIT DE ATENÇÃO

- Desorganizado, baixa atenção, esquecido, parece não ouvir, perde as coisas, não faz tarefa:
- Percepção alterada;
- Dificuldade em aprender com recompensas e punições;
- Baixa tolerância às frustrações;
- Dificuldade em controlar emoções.

Inteligência Emocional no TDAH

- Estudos recentes sugerem que se inclua a desregulação emocional como sendo sintomas fundamentais no TDAH.
- A emoção usa processos de avaliação, sensação física, comportamento motor, intencionalidade e expressão interpessoal; desempenha a função básica de auxiliar uma pessoa na avaliação de alternativas, ao oferecer motivação e revelar necessidades e perigos.
- *Portanto, regular as emoções representa uma habilidade fundamental para a interação social.*
- *A desregulação emocional pode ser definida como a dificuldade ou inabilidade de lidar com as experiências ou processar as emoções.*

A regulação emocional e o manejo da raiva



- Nas crianças isso pode se manifestar na forma de birras e irritabilidade, além de explosões de raiva.
- *E tendo dificuldade de inibir as emoções, o indivíduo com TDAH apresenta baixa tolerância à frustração, impaciência e baixo controle cognitivo.*

Inteligência Emocional no TDAH

- Para regular as emoções, o aluno precisa usar estratégias para enfrentamento das mesmas, quando se depara com a intencionalidade emocional indesejada.
- A Autorregulação das emoções seria como um termostato que regula e mantém as emoções em níveis controláveis.
- Entre muitos sintomas característicos do TDAH podem-se agrupar três categorias de muita importância: baixa inibição, baixo autocontrole e problemas nas funções executivas, sendo estes grupos interrelacionados.



- *Embora o TDAH venha sendo estudado há anos através do foco na dificuldade cognitiva, a regulação da emoção parece que pode levar a uma melhor compreensão deste transtorno.*
- *O aluno com TDAH frequentemente sofre oscilações do humor.*
- *Além de alterações de humor, perde o interesse rapidamente pelas coisas e precisa de novidades para se sentir estimulado, tendo incapacidade em se manter com energia e disposição suficientes para sustentar algo, ainda enfrentando a inquietude própria do transtorno.*

Inteligência emocional 

- Auto consciência
- Habilidades sociais
- Empatia
- Motivação
- Controle emocional



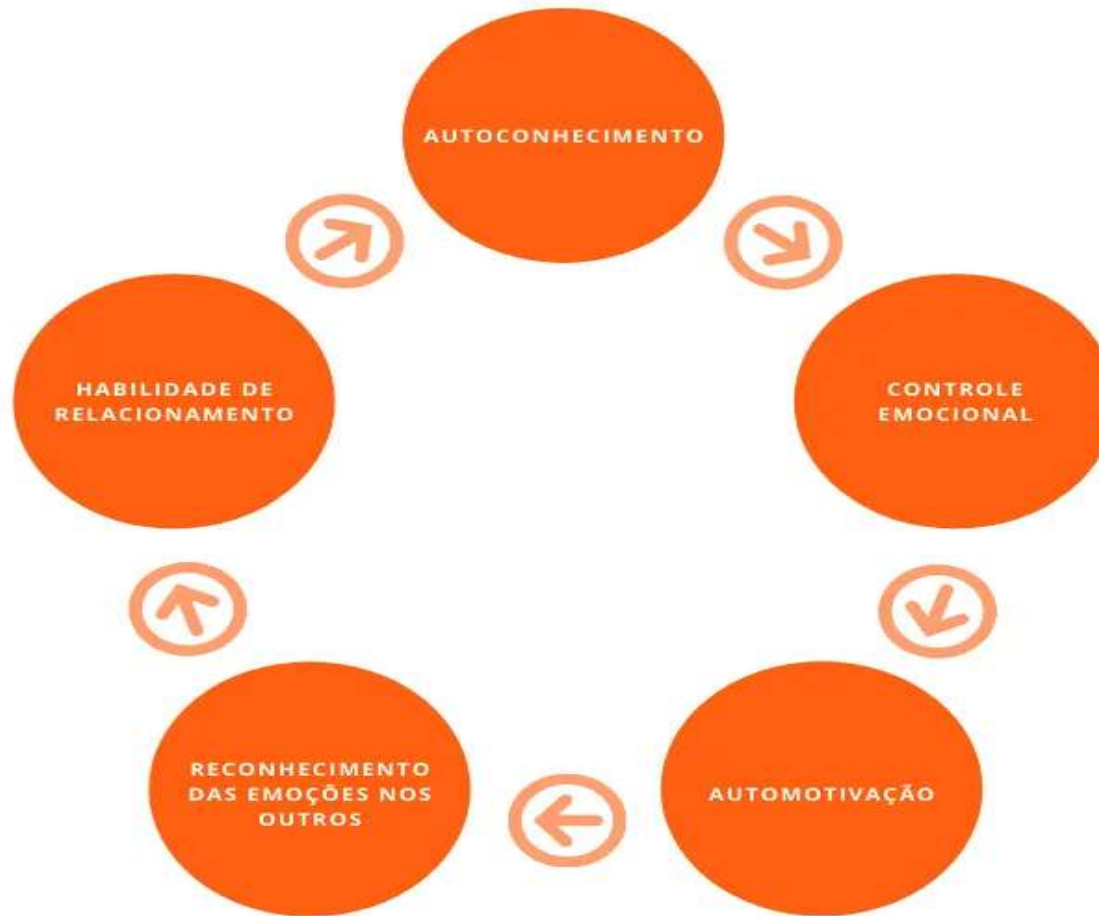
Inteligência emocional: como desenvolvê-la na escola

- A necessidade do aprimoramento da inteligência emocional na escola surge da ansiedade, da insegurança, das dificuldades de concentração e do estresse cada vez mais comuns entre os estudantes.
- ***Nos alunos com TDAH é ainda mais importante*** encorajar discussões a respeito das competências socioemocionais dentro da escola, pois crianças e adolescentes precisam ter espaço para compreenderem o que sentem e aprenderem a administrar suas emoções.

No ambiente educacional, a IE tem o objetivo de fazer com que o aluno aprenda a lidar, de maneira eficaz e ética, com os desafios e situações do dia a dia, sendo na vida escolar ou pessoal, com sua família e amigos.



Veja cinco pontos-chave para desenvolver o QE no seu aluno



OS 5 DOMÍNIOS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

De acordo com Daniel Goleman, no livro "Inteligência Emocional", o quociente emocional é a habilidade de perceber, controlar e avaliar emoções, tanto na própria pessoa quanto nos outros.

Autoconhecimento



- Antes de qualquer coisa, é preciso se conhecer, saber quais são suas emoções. Como melhorar a autoconsciência:
 1. Diário de emoções: No final de cada dia, anotar o que aconteceu, como se sentiu e como lidou com isso;
 2. Pergunte aos outros sobre você: Tente perguntar a várias pessoas que o conhecem bem quais são seus pontos fortes e fracos;
 3. Tenha calma e medite: as nossas emoções costumam nos tirar do controle quando não temos tempo para processá-las.

Autogestão – Controle Emocional



- Sabe o velho conselho de contar até dez e respirar quando você está com raiva? Este conselho não funciona para todos. Se é bom para você, ok. Use-o.
- Canalizar energia emocional em algo produtivo também pode funcionar. Por exemplo, se seu aluno sai do sério quando erra, em vez de descontar em si e nos outros, ensine-o a usar essa raiva para praticar mais e melhorar.
- *Não podemos controlar o que nos faz sentir de certa maneira, mas sempre podemos controlar como reagimos.*

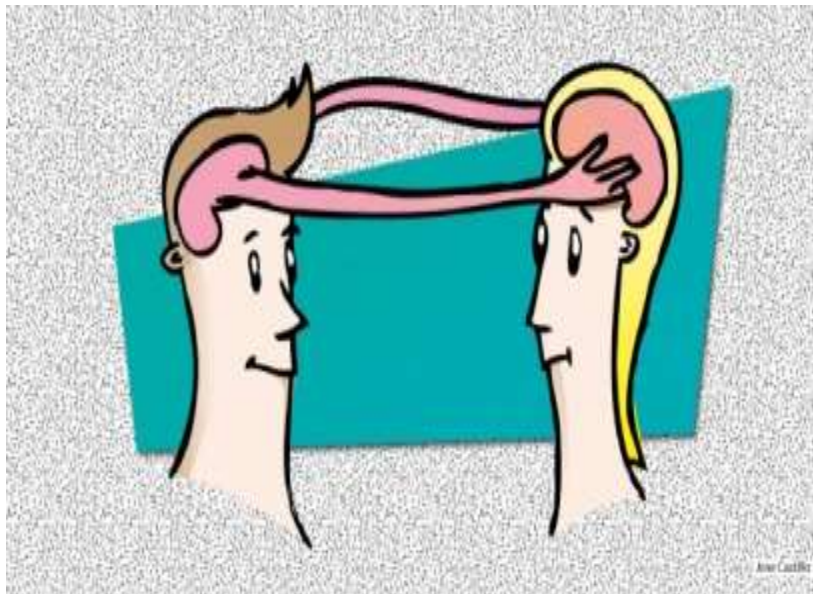
Automotivação



- Na IE, motivação é o desejo de realizar algo.
- O cérebro entende esse desejo: uma seção de seu córtex pré-frontal se acende com o simples pensamento de alcançar um objetivo significativo.
- Goleman sugere que, as pessoas primeiro identifiquem seus próprios valores, para fazerem coisas que combinem diretamente com o que acreditam.

Você não pode dizer ao seu aluno o que ele quer na vida, mas existem estratégias para descobrir: ler seu diário para encontrar momentos de realização, criar uma lista de coisas que valoriza e ter metas menores que pode alcançar, são formas de conhecer os seus valores, sonhos e de se manter motivado.

Empatia



- Suas emoções são apenas metade de todos os seus relacionamentos.
- Todas as outras pessoas que são importantes para você têm seu próprio conjunto de sentimentos, desejos e medos.
- Empatia é a habilidade mais importante para navegar esses relacionamentos.
- **Veja dicas para praticá-la:**
 1. **Cale-se e ouça:** deixe alguém falar e não o contrarie em seguida;
 2. **Tome uma posição contrária à sua própria:** é importante levar em conta pontos de vista diferentes;
 3. **Não basta saber, tente entender:** procure saber mais sobre o assunto antes de opinar.

Habilidades Sociais – Competência Social



- Capacidade de comunicação, estabelecendo relações amigáveis::;
- Comunicação clara, sendo assertivo e considerando o outro;
- Gerenciar relacionamentos interpessoais construindo redes cooperativas;
- Adaptabilidade, trabalho em equipe, gestão de conflitos.

COMO O PROFESSOR PODE DESENVOLVER A IE EM SALA DE AULA

- A escola é um dos primeiros locais em que a criança começa a interagir com pessoas além da sua família.
- É onde inicia seus relacionamentos interpessoais e enfrenta situações que ainda não estava acostumada.
- Por isso, a seguir, listamos algumas atividades que podem ser realizadas pelo professor para incentivar o desenvolvimento da inteligência emocional desde a educação infantil:



COMO O PROFESSOR PODE DESENVOLVER A IE EM SALA DE AULA

- **Estimular o diálogo:** é preciso que o professor demonstre, através de conversas e dinâmicas, que não há problemas em falar sobre sentimentos, podendo utilizar, também, histórias em que os alunos possam se identificar com o personagem;
- **Desenvolver atividades lúdicas e em grupo:** assim, a criança tem a oportunidade de trabalhar em equipe, conhecer as diferentes ideias de seus colegas e exercitar suas habilidades de comunicação;
- **Aproximar a relação entre professor e aluno:** para que tenha confiança em compartilhar suas emoções, é fundamental que o professor ofereça abertura de diálogo e estreite o vínculo;

COMO O PROFESSOR PODE DESENVOLVER A IE EM SALA DE AULA

- **Aprimorar a resiliência:** durante o dia, algo pode não acontecer como o esperado e, por isso, é preciso que o aluno aprenda a lidar com frustrações;
- **Estimular a empatia:** aprender a se colocar no lugar do outro, de forma que os alunos possam compartilhar experiências em sala de aula. Uma ótima maneira de fazer com que as crianças compreendam o sentimento dos colegas é trabalhar com expressões faciais, solicitando para que elas identifiquem a emoção transmitida.

4 sugestões de ações que ajudam a lidar melhor com emoções em situações adversas e a promover um ambiente pedagógico emocionalmente saudável!!



1 – Manter a Calma: Como o psicoterapeuta e educador Leo Fraiman comenta em seu livro “Como Ensinar Bem”, se levarmos estresse e raiva para dentro da sala de aula, nossa prática docente fica extremamente prejudicada.

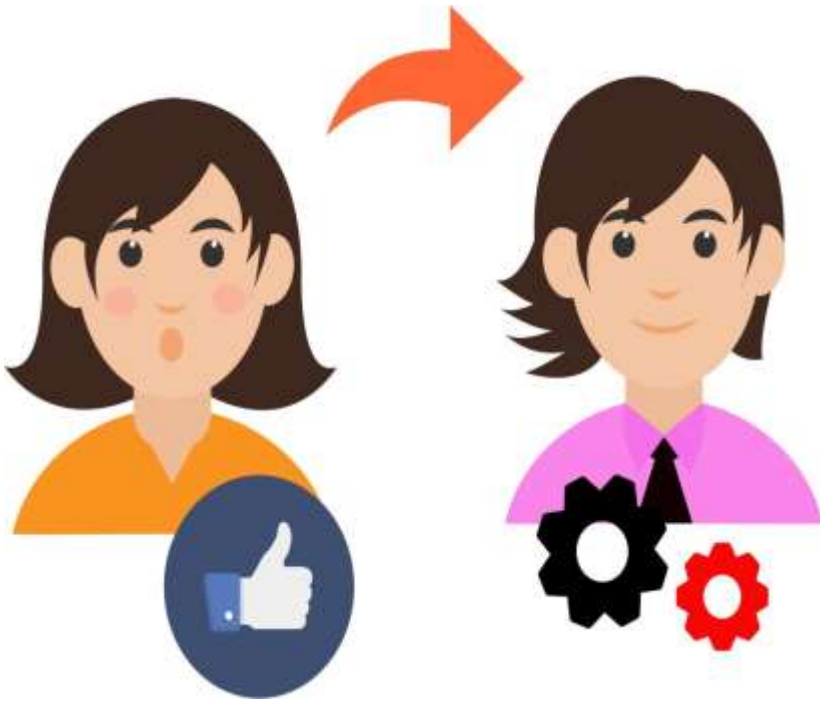
4 sugestões de ações que ajudam a lidar melhor com emoções em situações adversas e a promover um ambiente pedagógico emocionalmente saudável!!



2 – Lidar com a Frustração: Nestes casos, o que se recomenda é tentar se distrair.



4 sugestões de ações que ajudam a lidar melhor com emoções em situações adversas e a promover um ambiente pedagógico emocionalmente saudável!!



3 – *Criticar produtivamente:* O problema é que, dependendo de como formulamos nossa crítica podemos ser incrivelmente agressivos e nada eficiente em promover melhoria na ação do criticado

4 sugestões de ações que ajudam a lidar melhor com emoções em situações adversas e a promover um ambiente pedagógico emocionalmente saudável!!

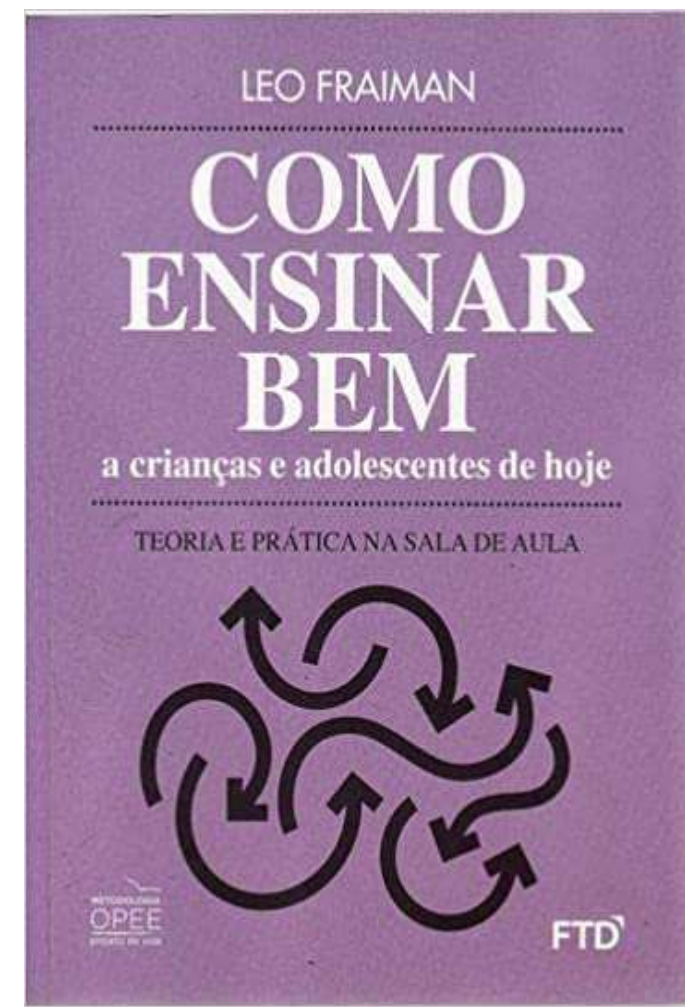
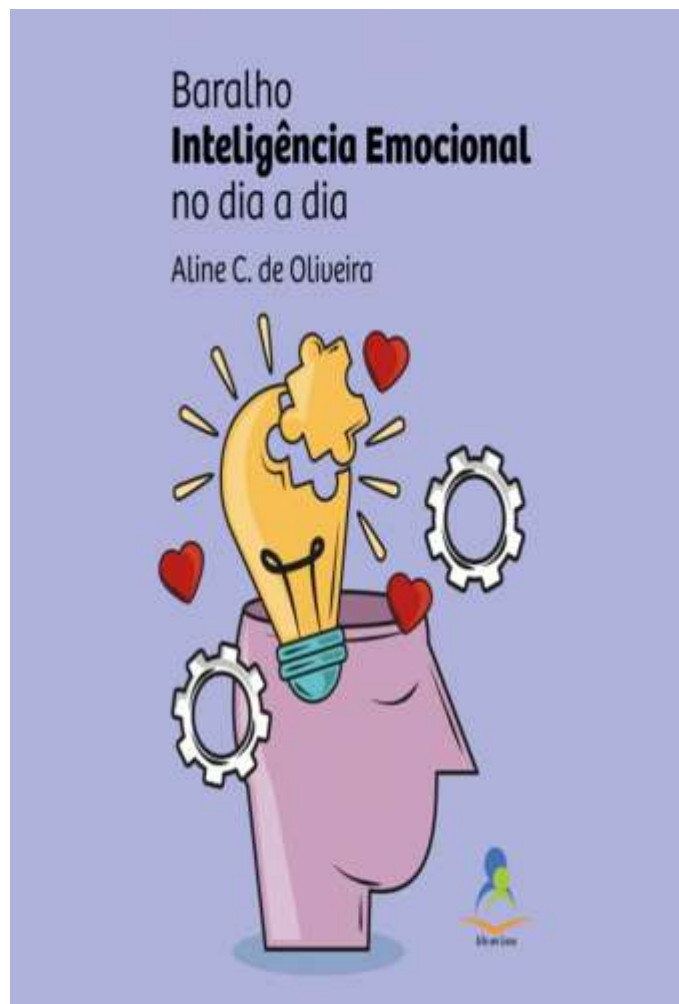
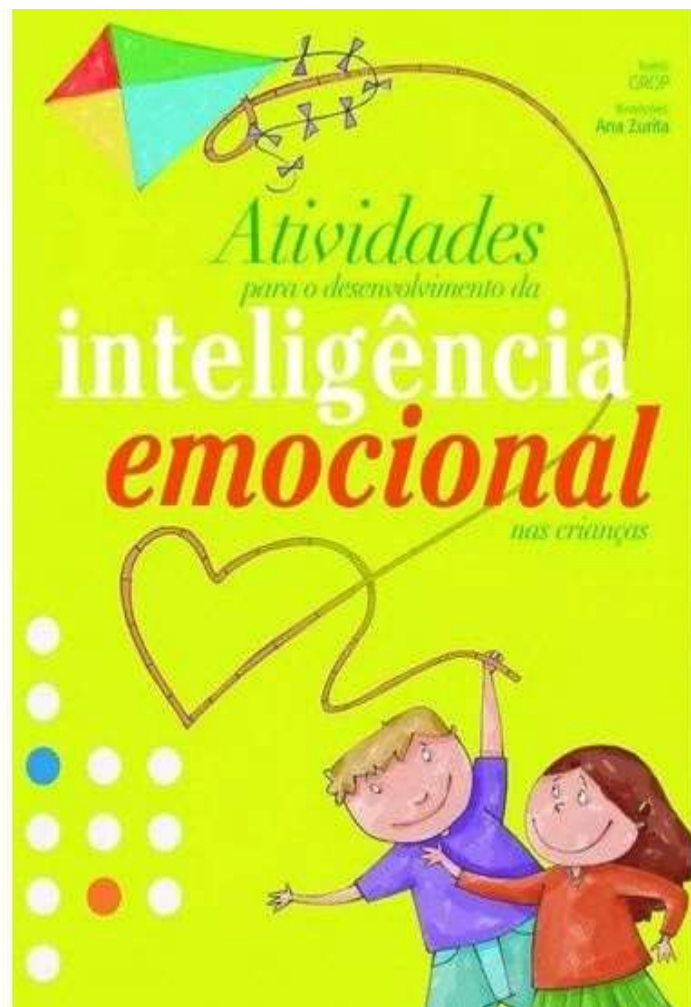


4 – Promover o Contágio Emocional:

Estabeleça o tom emocional do ambiente onde está. **Emoções são contagiosas** e boas emoções ajudam a criar um ambiente positivo e elevar o humor. **No caso de educadores fica claro porque isso é essencial.** Receba os alunos sorrindo, com uma postura leve, amigável e positiva. **Isso ajuda a criar um ambiente agradável e os motiva para aprendizagem.**

Pessoas com alto nível de inteligência emocional	Pessoas com baixo nível de inteligência emocional
Tomam as melhores decisões	Evitam assumir responsabilidades
Resolvem conflitos	Adotam uma comunicação passiva ou agressiva
Mantêm a calma	Se recusam a trabalhar em equipe
Têm mais empatia	Rejeitam feedbacks e opiniões
Possuem escuta ativa	Fazem críticas destrutivas







Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br