

# AUTOCONTROLE NO TDAH: COMO AJUDAR?

Professora: LUZIA FERRARI

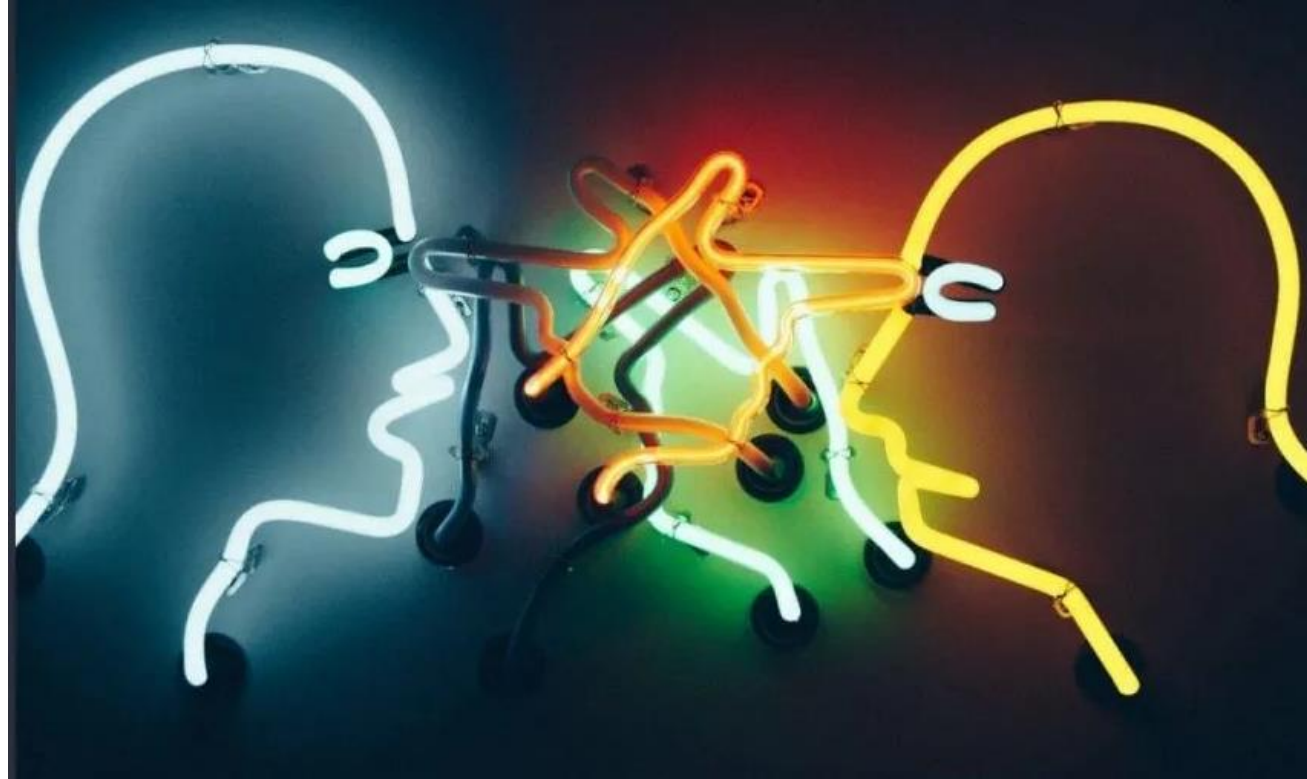
Pedagoga especialista em Psicopedagogia, Psicomotricidade e  
Educação Especial

Email: [espacopedagogicolf@gmail.com](mailto:espacopedagogicolf@gmail.com)

Siga nossas Redes Sociais



# AUTOCONTROLE



O TDAH dificulta o autocontrole a impulsividade, a capacidade de pensar antes de agir, equilibrar as emoções, e de se colocar no lugar do outro.

Com elas vale o ditado:

**“FAZ PRIMEIRO, PENSA DEPOIS”.**



O **AUTOCONTROLE** é uma das Funções Executivas que atua em sintonia à concentração, o foco e a atenção.

Ajuda na tomada de decisões não impulsivas e no planejamento de ações realizadas em um período de tempo.

É responsável por inibir os comportamentos ou rotinas que possam ser consideradas como automáticas.

**Exemplo: o comportamento de conseguir se controlar e não usar o celular enquanto precisa estudar para uma prova.**

O TDAH é um transtorno que impacta no autocontrole, na capacidade de colocar freio aos impulsos, regulando as atitudes, emoções baseado em decisões conscientes.

O déficit nas **Funções Executivas**, falta justamente o freio que ajude:



**PENSAR**



**DECIDIR E AGIR**

# IMPULSIVO

# INCONSEQUENTE

É assim que a pessoa com TDAH é chamada porque simplesmente não consegue se controlar.

Mesmo que saiba das consequências, ainda assim, prejudica a si próprio e aos outros.

**Impulsividade** pode ter impactos fortemente **negativos** sobre o desenvolvimento pessoal, resultados escolares, vida profissional e relacionamentos interpessoais.





Pelas consequências diretas, a impulsividade sempre acaba gerando:

**FRUSTRAÇÕES**



**RAIVA**

**REBAIXAMENTO  
DA  
AUTOESTIMA**

**INSATISFAÇÃO  
PESSOAL**

# COMO AJUDAR NO CONTROLE DA IMPULSIVIDADE?

## JOGOS DE TABULEIRO

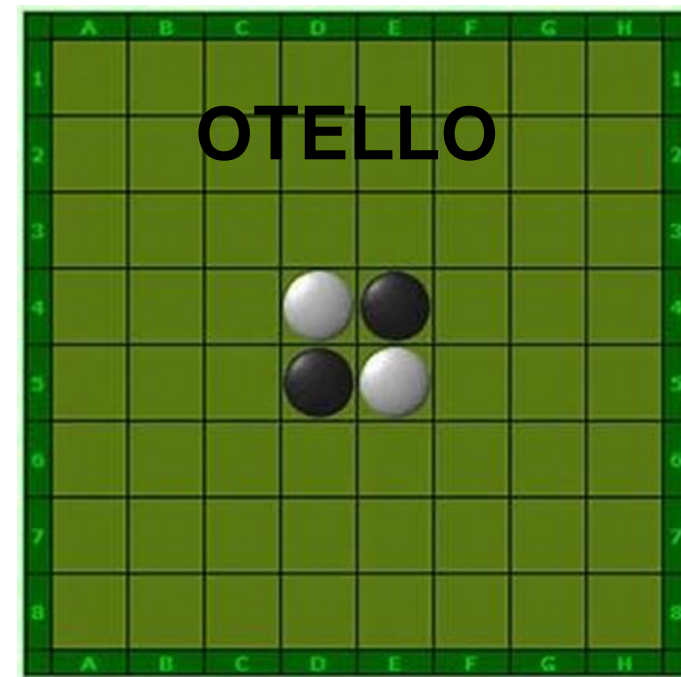


RESTA UM

QUEM É O  
BICHO?



XADREZ



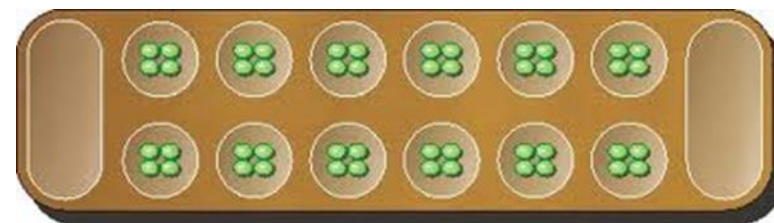
LIGUE 4

# SEGURA E LARGA



Nesse jogo, faz-se o contrário do que ouve, Se a pessoa gritar SEGURA!, você LARGA.

## MANCALA



## FICHA COMANDO



## HORA DO RUSH

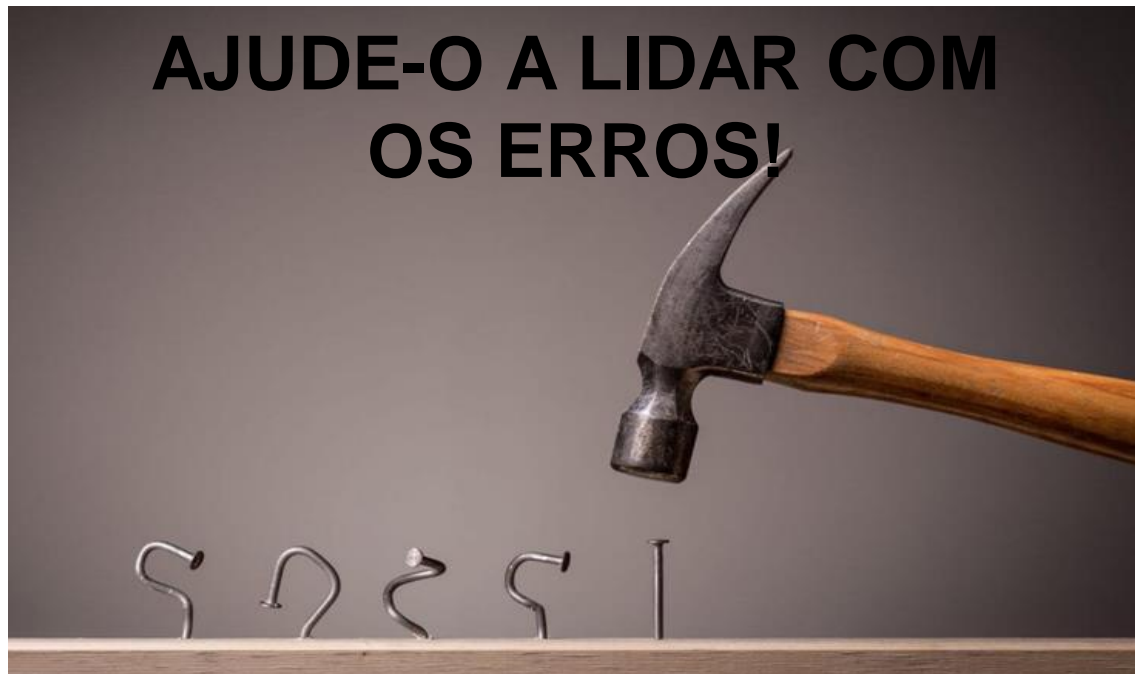




## PINTURA E ARGILA

Trabalham a expressão, ajudando as crianças a expressarem seus sentimentos e emoções.

O trabalho com arte não tem certo ou errado - toda expressão pode e deve ser valorizada.



9	18	30	49	42	36
16	42	25	20	48	32
20	24	32	35	12	28
48	40	15	24	40	18
21	12	28	21	30	24
24	35	56	20	64	32

3 4 5 6 7 8

**JOGO DA VELHA DA  
MULTIPLICAÇÃO**

Dicas simples e rápidas para monitorar e alcançar bons resultados.

- **REGRAS CLARAS** - seja claro na colocação das regras. Não existe meio sim. **Sim é sim! Não é não.** Sustente o não dado, não volte atrás nem que seu coração peça o contrário.
- **APLIQUE A REGRA: M/N-** Saiba **NEGOCIAR** o que é preciso e **MOTIVAR** com reforços positivos; elogio, um agrado;

**FAÇA CONTRATOS** - check-lists das obrigações rotineiras e estipule recompensas morais para os feitos positivos;

**NÃO ESTIPULE PUNIÇÕES QUE NÃO PODERÁ CUMPRIR** – como: castigo para o resto da vida, para a semana inteira, para todo o final de semana.

➤ **DÊ PUNIÇÕES PONTUAIS PELO QUE OCORREU** - Não acumule castigos. Não fará sentido, só criará revolta. A pessoa com TDAH precisa saber que ele provocou a punição por uma falha cometida e não que será punido por ser do jeito que sempre foi. O autoconhecimento é muito importante para a manutenção de uma boa autoestima;

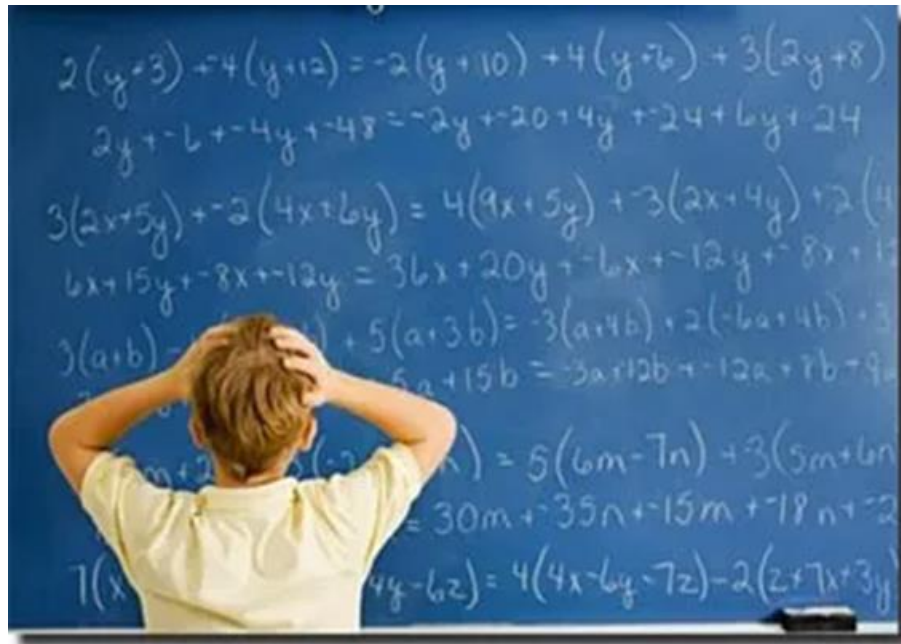
➤ **ANTES DO QUE DEPOIS:**

▶ **ANTES** – Procure ser claro em suas colocações, agindo de forma preventiva ao erro. Explique antes, seja assertivo, firme.

▶ **DEPOIS** – punindo primeiro e esclarecendo depois.... cantinho do pensamento.

**“SOMOS TÃO CRIATIVOS QUE,  
QUANDO NÃO TEMOS PROBLEMAS,  
NÓS OS INVENTAMOS.”**

*Augusto Cury*



NOVAS TURMAS DE

# PÓS

EAD E ONLINE AO VIVO

RHEMA Educação 43

O caminho para quem busca assumir o protagonismo em sua carreira



Maria Duarte da Costa  
Professora de Inglês e Língua Estrangeira

Metodologias ativas	Completa interação
Certificado reconhecido pelo MEC	Plataforma disponível 24h por dia





Siga nossas Redes Sociais



[www.rhemaeducacao.com.br](http://www.rhemaeducacao.com.br)