

APRENDA 10 DICAS DE ATIVIDADES PRATICAS PARA TRABALHAR O CONTROLE INIBITÓRIO NAS CRIANÇAS

Professora: Josi Sant'Anna Haddad

Pedagoga, Especialista em Inclusão, Psicopedagoga Clínica e Institucional, Mestre em Educação, Professora no Grupo Rhema, Palestrante.

@josisantannahaddad

Siga nossas Redes Sociais

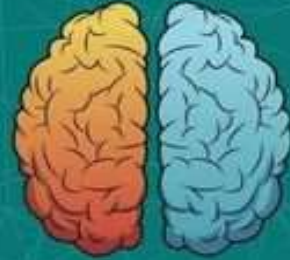


Funções Executivas

www.psicoedu.com.br



O Que é Controle Inibitório?



O **Controle Inibitório** (autocontrole) funciona como um filtro da impulsividade. É uma das **funções cognitivas** mais usadas e é a maneira que cérebro encontra para corrigir um comportamento.

O **Controle Inibitório** nos ajuda a inibir atitudes perigosas ou inapropriadas, monitorar a nossa atenção à estímulos externos e internos e regular nossos pensamentos e nossas falas.



O Que é Controle Inibitório?



Ele pode ser avaliado em três níveis:

- **motor**, quando uma criança não consegue parar sentada;
- **atencional**, quando está fazendo uma atividade, mas é facilmente distraída por algo;
- **comportamental**, quando não consegue controlar algumas atitudes impulsivas, como esperar a sua vez de falar;



A Importância do Controle Inibitório para a Aprendizagem

- O controle inibitório possibilita controlar e filtrar pensamentos, ter o domínio sobre atenção e comportamento. Ex: conseguir ler um texto, mesmo na presença de barulhos incômodos.
- Durante a infância, o controle inibitório é importante para ensinar a criança a esperar sua vez de falar, manter a atenção durante a leitura de uma história, participar de brincadeiras que exigem essa habilidade - como “estátua”; controlar reações emotivas - como mordida e choro.
- O desenvolvimento se dá gradualmente ao longo da vida e muda aos poucos em cada fase.



Exemplo



Crie seu próprio no Storyboard That

Como o Controle Inibitório se Desenvolve?

Controle inibitório e desenvolvimento humano

6 meses

Inibição rudimentar de resposta
(apta a não tocar em algo em que
não foi instruída a não tocar).



Como o Controle Inibitório se Desenvolve?

Controle inibitório e desenvolvimento humano

8 a 10 meses

Começa a manter o foco, apesar de distrações com breves atrasos em uma tarefa.



Como o Controle Inibitório se Desenvolve?

Controle inibitório e desenvolvimento humano

9 a 11 meses

Está apta a inibir o alcance direto de uma recompensa visível, mas inacessível, como um brinquedo do outro lado de uma janela e, em vez disso, esperar um momento para reconhecer a barreira e desviar-se dela.



Controle inibitório e desenvolvimento humano



4 a 5 anos

Reduções da obstinação (persistência em seguir uma regra, mesmo quando se sabe que a regra foi alterada).

Pode deixar de comer uma guloseima; também pode começar a manter uma regra arbitrária em mente e segui-la para produzir uma resposta que difere de seu instinto natural (classificar cartões coloridos por forma, em vez de cor).



Controle inibitório e desenvolvimento humano

7 anos

Crianças realizam, aos níveis de adultos, o aprendizado de ignorar estímulos periféricos irrelevantes (como um ponto do lado de uma tela) e focar no estímulo central (como uma imagem no meio da tela).





Controle inibitório e desenvolvimento humano

10 a 18 anos

Continua a desenvolver o autocontrole, como a flexibilidade de alternar entre um foco central (como quando andamos de bicicleta ou dirigimos) e estímulos periféricos que podem ou não precisam de atenção (sinais de trânsito e pedestres x outdoors e carros passando)



Controle inibitório e desenvolvimento humano

Adulto

Autocontrole consistente; respostas adequadas à situação. Por exemplo, resistir a dizer algo socialmente inadequado e reações do tipo "olho por olho".



Fonte: BEST & MILLER (2010); DIAMOND (1991, 2002, 2006); CENTER ON THE DEVELOPING CHILD (2011).

Dicas para Trabalhar em Sala de Aula

- Estimular o controle inibitório é mais simples do que pensamos.
- Jogos de bola como a Queimada onde é preciso muita atenção, monitoramento constante, remoção de distrações, aplicação de regras, tomada de decisão rápida e controle de impulsos são excelentes.
- Jogos de tabuleiro: dominó, xadrez e dama envolvem decisões estratégicas e exigem que a criança aprenda e aplique as regras, faça planejamentos a curto e longo prazo, antecipe jogadas, imagine possíveis jogadas oponentes e adapte sua estratégia ao longo do jogo.



AUTONOMIA
Instituto

Para desenvolver o Controle Inibitório, existem atividades do dia a dia e atividades simples que podem ser úteis:

- transpor objetos com uma pinça de um recipiente para outro;
- abotoar e desabotoar roupas;
- amarrar cadarços;
- descascar e cortar alimentos;
- fazer receitas culinárias;
- jogos de tabuleiro;
- jogos de carta;



Funções Executivas

EM CASA

Planejar uma refeição juntos
(PLANEJAMENTO)



Ter uma conversa
(ATENÇÃO)



Arrumar o quarto
(ORGANIZAÇÃO)



Praticar estratégias de autocontrole
(AUTOCONTROLE)



Mudar o final de um filme
(FLEXIBILIDADE)



Listar objetivos juntos
(PERSEVERANÇA)



Aprender algo novo
(METACOGNIÇÃO)



Marcar o tempo para completar tarefas
(MANEJO DO TEMPO)



Montar um quebra-cabeça
(MEMÓRIA DE TRABALHO)



Mayara

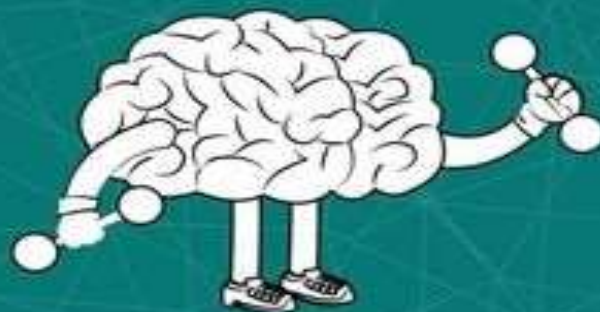
@mayarafreitaspsicopedagoga





AUTONOMIA
INSTITUTO

Essas atividades trabalham muitos aspectos cognitivos, incluindo habilidades do controle inibitório, já que é necessário atenção e concentração; monitoramento dos movimentos para completar a atividade e inibição de outros que podem atrapalhar; planejamento dos passos a serem seguidos, o que é necessário fazer primeiro e depois.





Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br