

APRENDA SOBRE FUNÇÕES EXECUTIVAS E APRENDIZAGEM

Professora Juliana Montenegro

@profjumontenegro

Siga nossas Redes Sociais





AUTORREGULAÇÃO

Capacidade de monitorar e controlar nossos próprios comportamentos, emoções ou pensamentos, alterando-os de acordo com as exigências da situação.



AUTORREGULAÇÃO COGNITIVA

Também conhecida como funções executivas. Consiste em um grupo de habilidades que auxiliam na regulação e gerenciamento do comportamento para atingir uma meta específica. Seus componentes são: controle inibitório, flexibilidade cognitiva, memória de trabalho e planejamento.



AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

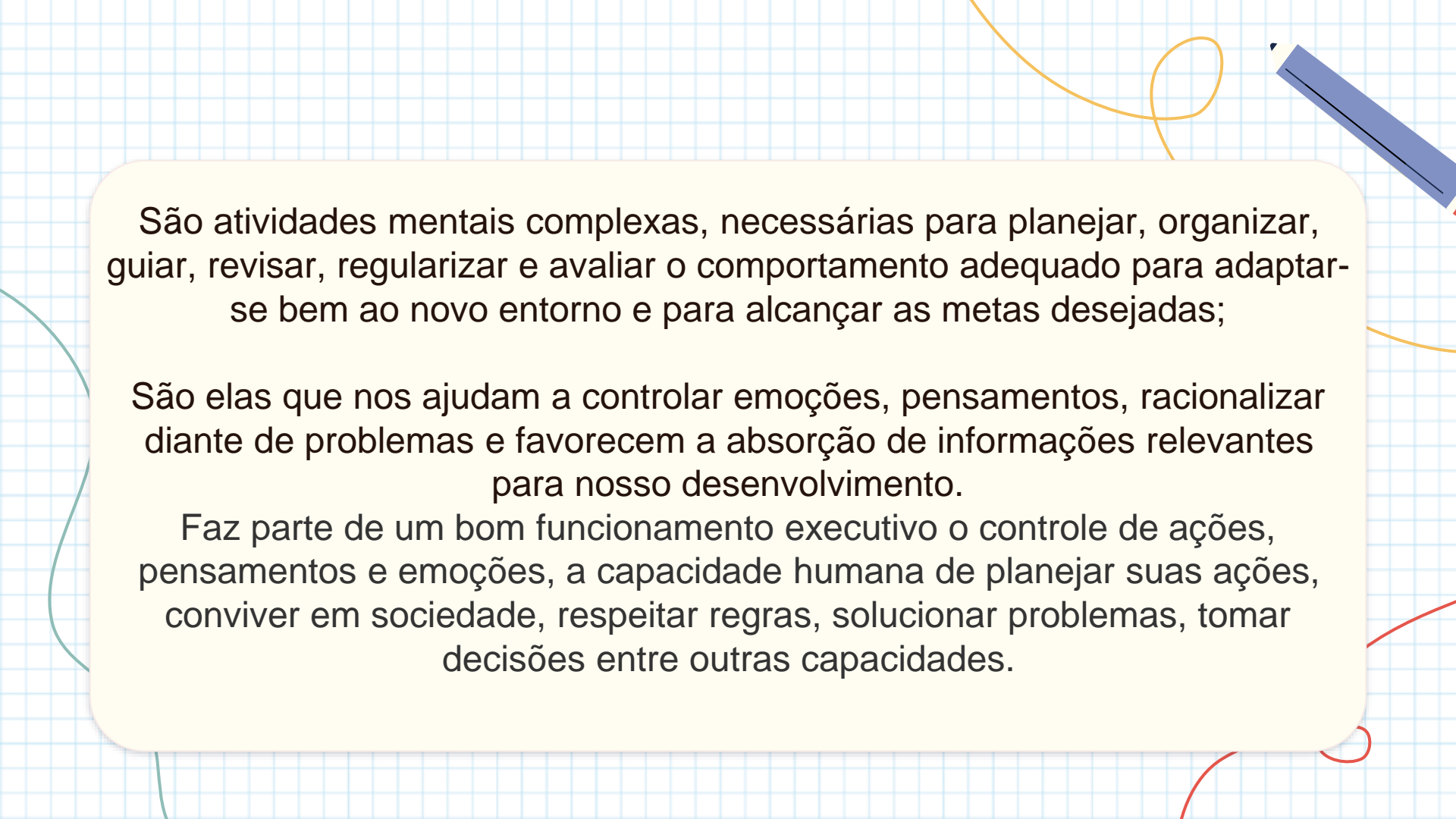


Envolve a capacidade de identificar e manejar emoções com diferentes intensidades, possibilitando uma adaptação adequada às demandas ambientais.



O QUE SÃO?





São atividades mentais complexas, necessárias para planejar, organizar, guiar, revisar, regularizar e avaliar o comportamento adequado para adaptar-se bem ao novo entorno e para alcançar as metas desejadas;

São elas que nos ajudam a controlar emoções, pensamentos, racionalizar diante de problemas e favorecem a absorção de informações relevantes para nosso desenvolvimento.

Faz parte de um bom funcionamento executivo o controle de ações, pensamentos e emoções, a capacidade humana de planejar suas ações, conviver em sociedade, respeitar regras, solucionar problemas, tomar decisões entre outras capacidades.

Funções Executivas

www.psicoedu.com.br

Psicologia para Educadores | www.psicoedu.com.br



DOIS TIPOS DE PROCESSAMENTO COGNITIVO NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

As **funções executivas** são recrutadas em situações novas e complexas onde o processamento cognitivo **controlado** se faz necessário, permitindo que a gente ajuste nossas estratégias e comportamentos a mudanças e demandas do ambiente. Porém seu funcionamento tem um custo energético maior.

TAREFA
HABITUAL

MEMÓRIA DE
LONGO-PRAZO



Processo
automático

*demandas ativam
esquemas já aprendidos
no passado

RESOLUÇÃO

TAREFA
COMPLEXA/
NOVA

FUNÇÕES
EXECUTIVAS



Processo
controlado

*funções executivas
são recrutadas para
resolução do problema

- Atenção
- Flexibilidade cognitiva
- Controle inibitório
- Memória de trabalho

• Maior gasto
de energia

RESOLUÇÃO



As FEs estão no coração de toda atividade humana inteligente, socialmente relevante, construtiva e criativa, e são responsáveis pelos desempenhos de mais alto nível de nossa espécie, incluindo aprendizagem escolar e sucesso acadêmico, regulação emocional, autocontrole e interação social. É graças às FEs que nós humanos nos tornamos quem somos, pois elas nos permitem agir com estratégias flexíveis ao invés de simplesmente reagir por impulsos e instintos.

Fazer uso das FEs gasta muita energia. Mas as FEs são um mecanismo funcional que tem um **propósito evolutivo**: esse custo é compensado pelo sucesso da nossa espécie em resolver problemas, se adaptar a mudanças do ambiente, ajustar nosso comportamento e sobreviver!

FUNÇÕES EXECUTIVAS

COMO SE DESENVOLVEM?

Desenvolvem-se desde os primeiros meses de vida.

Tem um desenvolvimento lento relacionado com o processo de maturação do **córtex pré-frontal**.



Sua curva de desenvolvimento pode parecer um U invertido:

Entre 16 e 19 anos

De 7 a 9 anos

De 0 a 2 anos



Fase adulta

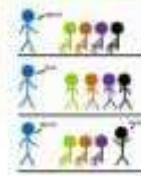
Velhice

O QUE SÃO?

Processos mentais top-down, mais elaborados.
(Adele Diamond, 2013)

Conjunto de habilidades que direcionam comportamentos humanos.

Requeridas em situações que exigem concentração.

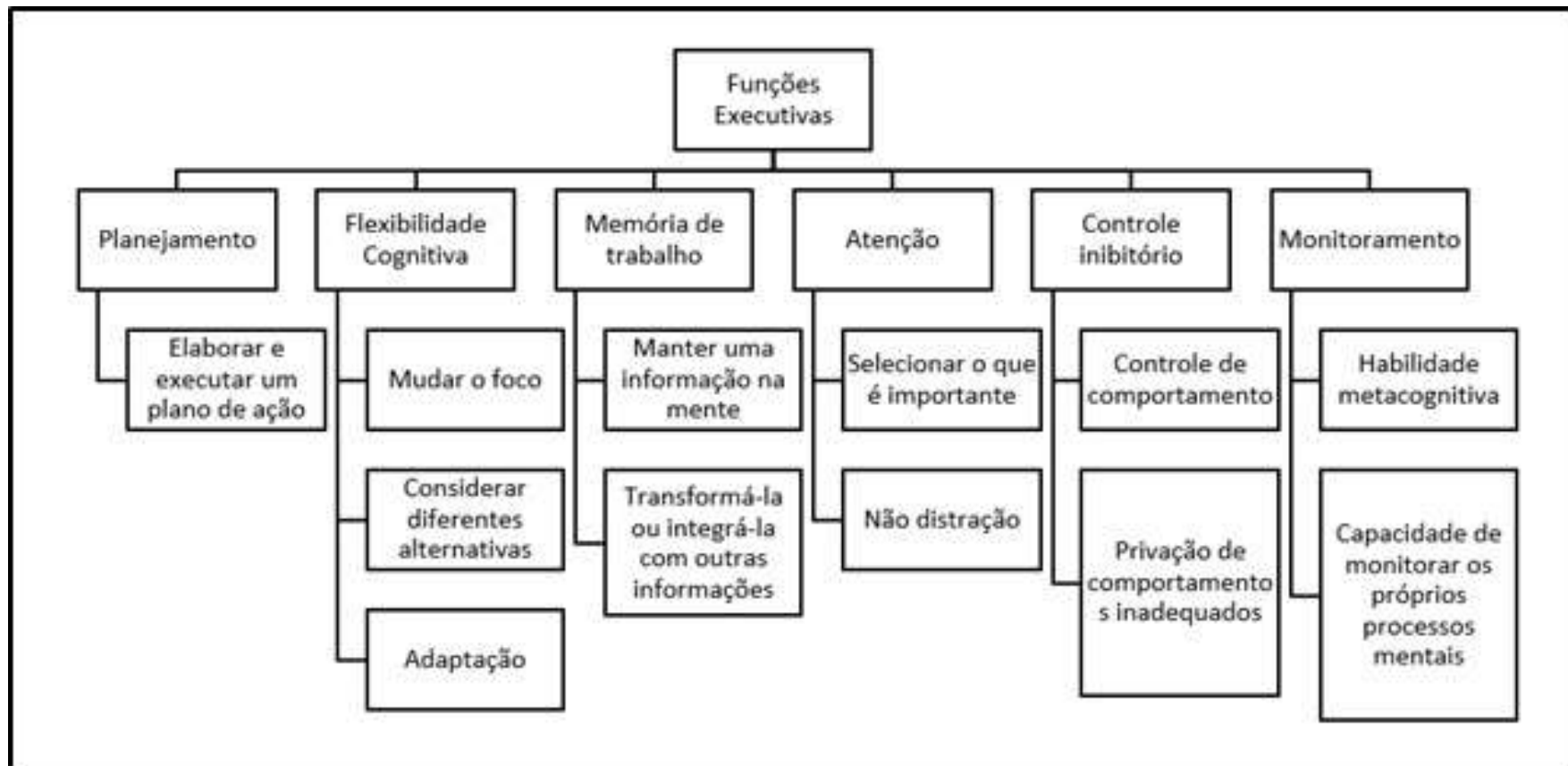


PRINCIPAIS HABILIDADES DAS FE

- **INIBIÇÃO:** habilidade de inibir respostas prepotentes ou estímulos distratores.

- **MEMÓRIA DE TRABALHO:** habilidade de reter e manipular a informação na mente.

- **FLEXIBILIDADE COGNITIVA:** habilidade de modificar rapidamente ações e/ou pensamentos.



Algumas situações a serem avaliadas



- Consegue planejar e organizar suas tarefas, montagens, jogadas etc.
- Tem flexibilidade em suas ações?
- Controla impulsos?
- Consegue reter informações na memória?
- É tolerante à frustração?
- Como reage aos limites que lhe são dados?
- O que faz quando não consegue realizar determinada tarefa?
- Compreende ordens, instruções e regras de jogos?
- Utiliza raciocínio lógico?
- Como é a capacidade de concentração, memória e interpretação?
- Consegue estabelecer estratégias?

Como estimular?



EM SALA DE AULA

- Disponibilizar textos fragmentados em modelos, para que as crianças possam ler e montar uma sequência lógica (no 1º e no 2º ano podem ser frases e podem fazer duplas, por exemplo), dando sentido ao texto.
- Perguntas que questionam a opinião da criança, justificando o porquê, também são interessantes.
- Colocar as respostas e pedir que os alunos escrevam qual seria a pergunta mais adequada para aquela resposta.
- Problemas de raciocínio lógico são muito interessantes para estimular flexibilidade cognitiva.



Dicas práticas

- ✔ **Dê oportunidades para que a criança possa realizar as atividades que já são esperadas para sua faixa etária. Ensine-a, dê tempo e, após a estimule para que ela faça. Não faça por ela.**
- ✔ **Quando fornecer alguma instrução, proponha pistas verbais e visuais, pois auxiliam na memorização e consolidação da informação.**
- ✔ **Ao fornecer uma instrução, procure ser claro, objetivo, sem oferecer muitas informações ao mesmo tempo e ordens complexas.**
- ✔ **Quando a criança não realiza o que foi pedido, promova um momento de reflexão, atribuindo à responsabilidade e consequência.**

Exemplos

Ao invés de arrumar todo o quarto dela, peça que arrume a cama. **Primeiro**, ensine como se faz, proponha alguns treinos; **depois**, oriente verbalmente e supervisione o processo. Quando o comportamento estiver consolidado, permita que a criança passe a executar de forma independente.

Ao solicitar que faça o tema de casa, oriente verbalmente, bem como utilize um mural com desenhos das tarefas do dia. Apontar para o mural para que possa recordar o que precisa fazer.

Por exemplo, "arrume essa bagunça", não deixa claro o que precisa ser feito. Opte por: "como podemos arrumar melhor os brinquedos que estão na sala? Você acha que está seguindo o que combinamos?".

Como no exemplo acima, estamos estimulando o questionamento ao invés de simplesmente impor regras.

Dicas práticas

- ✓ Após a instrução da tarefa, solicite que a criança repita o que foi pedido. Essa estratégia auxilia a manter a informação na memória de trabalho.
- ✓ Para que essas habilidades sejam promovidas, é necessário ter paciência. É importante valorizar o esforço do seu filho.
- ✓ Seja o modelo: No início mostre como se faz determinada tarefa, dê suporte e, ao longo, promova maior autonomia, deixando que ele possa fazer sozinho.
- ✓ Tentar (dentro do possível) organizar a rotina com a criança.

Exemplos

Você pede para o seu filho ir à cozinha, pegar um copo d'água e levar até a sala. Antes da criança iniciar a tarefa, solicite que ela repita a instrução.

Após a criança arrumar o quarto, enfatize o esforço dele: "que legal, eu vi que você buscou organizar o seu quarto".

Se quiser ensinar a preparar a mesa do almoço, mostre como se faz, falando verbalmente cada um dos passos. No outro dia, faça com ele, referindo o que precisa ser feito. No próximo dia, peça para que ele possa lhe dizer como se faz e, assim, de forma gradual vá deixando que ele faça. Importante **reforçar** o comportamento dele quando conseguir.

Planejar as atividades do dia e da semana, construindo uma lista de prioridades, fazendo um check-list e depois avaliando se o que foi planejado foi realizado.

ATIVIDADES



1 ano e 6 meses – 3 anos

Brincadeiras e músicas

Arremessar e pegar bolas, andar sobre uma linha traçada no chão, subir e descer uma inclinação, saltar, andar sobre uma plataforma, correr até um determinado lugar e voltar, etc.

Músicas que envolvem a execução de gestos são um desafio para a atenção, a memória de trabalho e o controle inibitório.

Conversa e contação de histórias

Assistir e narrar a brincadeira que está acontecendo; contar histórias sobre eventos compartilhados; falar sobre os sentimentos (essas conversas podem apoiar o desenvolvimento da regulação emocional, que é essencial para o envolvimento da função executiva).

Jogos de correspondência / classificação

Classificar objetos seguindo uma regra determinada (e.g, forma, cor, tamanho); quebra-cabeças (exigem atenção às formas e cores).

3 a 5 anos

Brincadeiras de imaginação

As crianças estão aprendendo a brincar cooperativamente e, com frequência, regulam o comportamento umas das outras – um passo importante no desenvolvimento da autorregulação.

Contar e encenar histórias

As crianças praticam manutenção e manipulação de informações na memória operacional.

Atividades físicas



5 a 12 anos

Jogos de tabuleiro e de cartas





NOME: _____
 DATA: _____ TURMA: _____

PALAVRA CRUZADA

COMPLETE CADA QUADRO COM UMA LETRINHA PARA FORMAR AS PALAVRAS.

VAMOS ESCREVER AS PALAVRINHAS? EU SEI QUE VOCÊ CONSEGUE!

Andrea Damasceno

Labirinto KIDS

Ajude o menino a encontrar o álcool em gel.

SUDOKU for kids

100% mais divertido



Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br