

# Autorregulação



Autorregulação é quando você consegue perceber que suas emoções estão ficando intensas demais e consegue se acalmar antes de fazer algo de que possa se arrepender. Bebês e crianças pequenas ainda não conseguem fazer isso. Eles não conseguem impedir a si mesmos de agir por impulso, e essa capacidade de perceber e regular as emoções e os comportamentos se desenvolve mais tarde. As crianças pequenas aprendem a fazer isso aos poucos com o apoio de um adulto. O adulto precisa estar calmo para conseguir orientar a criança. Isso pode ser difícil, já que é muito fácil reagir, e até exagerar na reação, ao comportamento de uma criança pequena (consulte o artigo *Comportamentos desafiadores*).



Quando uma criança apresenta emoções negativas intensas, isso provavelmente significa que ela já não consegue mais lidar com a situação. Ela não consegue aprender nada nesse estado, mas talvez você consiga ajudá-la a se acalmar. O início da autorregulação é sempre a *corregulação*. Quando você está calmo, consegue ajudar a criança a se regular melhor, para que ela possa voltar a aprender.

## Algumas coisas que ajudam:

**Tenha expectativas realistas.** As crianças pequenas têm dificuldade quando sentem emoções muito intensas. Elas ainda não conseguem:

- Lembrar-se de todas as regras o tempo todo.
- Compreender totalmente as consequências de suas ações.
- Impedir a si mesmas de fazer algo, mesmo sabendo que não é permitido.

**Mantenha a calma.** A parte do cérebro que permite que alguém "se acalme" ainda não está totalmente desenvolvida nas crianças pequenas. Elas precisam que seus cuidadores usem seus cérebros adultos para ajudá-las a se regular e para dar um bom exemplo. Algumas coisas que ajudam você a se regular:

- Reconhecer quando você está começando a ficar chateado ou irritado.
- Lembrar que a criança precisa que você permaneça calmo para poder ajudá-la.
- Respirar fundo algumas vezes antes de responder (desde que todos estejam seguros).

**Estabeleça limites claros.** Os limites e as regras precisam ser explicados de forma clara e repetida com frequência. Seja consistente. Lembre-se de que levará tempo para que a criança aprenda as regras e siga as expectativas.

**Use palavras e ações para estabelecer limites.** (Consulte o artigo *Estabelecimento de limite*.) Às vezes, apenas palavras não são suficientes. Use um tom de voz calmo e baixo e balance a cabeça em sinal de "não". Ou tente fazer um gesto com a mão de "pare" ou de "não pode" junto com suas palavras. Ouvir palavras junto com ações ajudará a criança a seguir orientações com mais frequência.

**Seja paciente.** As crianças pequenas precisam que as instruções sejam repetidas para aprender. Às vezes, o que funciona é o tempo e a confiança de que a criança chegará lá eventualmente.

**Reconheça os desejos e os sentimentos da criança.** Use palavras para mostrar à criança que você entende o que ela quer. Diga: "Você quer outro biscoito, mas eu disse que seria só um, e isso deixa você bravo/triste". Demonstre empatia e valide os sentimentos dela. Perceba que, às vezes, as opções oferecidas não são as que ela gostaria.

**Faça uma pausa.** Às vezes, tentar acalmar uma criança só piora a situação. Nesses momentos, uma pausa pode ajudá-la a se acalmar. Não trate a pausa como punição (consulte o artigo *Time-in e Time-out*), mas sim como um momento para ajudá-la a recuperar o fôlego.

**Ajude a criança a aprender a se acalmar sozinha.** Ajudar a criança a se acalmar não significa ceder nem mimá-la. Isso ensina uma habilidade importante: a capacidade de se acalmar sozinha. Às vezes, crianças pequenas conseguem se acalmar ao receberem colo ou serem embaladas, pois precisam desse tipo de toque e contato físico para relaxar. Algumas crianças precisam pular para liberar sua energia.

Manter-se calmo e regulado é difícil! No entanto, para que a criança aprenda, ela precisa ver você fazendo isso. Procure seu Especialista HealthySteps se precisar de apoio.

ESCANEE PARA  
MAIS INFORMAÇÕES

