

UNIVERSIDADE CÂNDIDO MENDES
AVM EDUCACIONAL
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*

**GERAÇÃO COVID: O IMPACTO DA PANDEMIA NO
DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL DAS CRIANÇAS**

Por: Debora Rebello Starling

Orientadoras

Prof^a. Dr^a. Mônica Portella

Prof Msc. Luis Filipe Aboim Tavares

Rio de Janeiro

2021

<>

UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES/AVM
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*

**GERAÇÃO COVID: O IMPACTO DA PANDEMIA NO
DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL DAS CRIANÇAS**

Apresentação de Trabalho de conclusão de curso à AVM
Educativa como requisito parcial para obtenção do grau
de especialista em **Terapia Cognitiva Comportamental**.

Por: Debora Rebello Starling

Rio de Janeiro

2021

DEBORA REBELLO STARLING

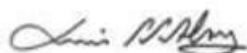
**GERAÇÃO COVID: O IMPACTO DA PANDEMIA NO DESENVOLVIMENTO
SOCIOEMOCIONAL DAS CRIANÇAS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como parte dos requisitos para a obtenção do título de Especialista em **Terapia Cognitiva Comportamental** da AVM Educacional.

DATA DE APROVAÇÃO: 23 de Novembro de 2021

ORIENTADORES: Prof.^a. Dr.^a. Mônica Portella e
Prof. Msc. Luis Filipe Aboim Tavares

CONCEITO: Excelente



Assinatura do Orientador

Rio de Janeiro
2021

AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho ao meu esposo que esteve ao meu lado durante todo este percurso me apoiando e incentivando, à minha mãe, irmãs e sobrinhos, minha fonte de motivação diária.

Aos meus colegas da Pós que, assim como eu, encerram mais uma etapa na vida acadêmica e aos meus professores pela troca de conhecimento e inspiração de sempre.

Geração Covid: O impacto da pandemia no desenvolvimento socioemocional das crianças

Debora Rebello Starling¹

RESUMO

A pandemia trouxe mudanças significativas na rotina das crianças: alterações no sono e na alimentação; interrupção das atividades escolares, espaço este de interação e troca constante de aprendizado e experiências; pais ansiosos e preocupados; restrição ao seu momento de lazer, podem, inevitavelmente, gerar algum tipo de estresse, potencial fator para fazer surgir ou intensificar quadros de ansiedade, fobias, TOC, entre outros. No entanto, ao proporcionarmos às crianças uma adaptação construtiva diante das adversidades, permitimos que aprendam a ver os obstáculos como desafios a serem enfrentados, permitimos que percebam esses momentos difíceis como fonte de aprendizado. Sendo assim, o objetivo desse trabalho é oferecer e ensinar as crianças repertórios para lidarem melhor com as adversidades e enfrentar situações desafiadoras de forma funcional e positiva, para então fortalecer o seu aprendizado social e emocional através do processo denominado resiliência.

Para tanto, foi utilizado como método de coleta de dados a pesquisa bibliográfica, através de levantamento de livros, artigos científicos e revistas eletrônicas, sobre o impacto da pandemia no desenvolvimento socioemocional das crianças e suas as implicações, caso não ocorra uma intervenção precoce ao se perceber quaisquer sinais apresentados pelas crianças, até mesmo mudanças comportamentais.

A situação exige atenção especial à saúde mental das crianças, pois traumas vividos nessa fase da vida afetam indivíduos em plena fase de desenvolvimento, com prejuízos que podem se acumular até a fase adulta. É na infância que a criança desenvolve habilidades sociais, empatia, capacidade de resolver problemas, autocontrole, cruciais para a vida adulta.

Palavras-chave: Desenvolvimento Socioemocional; Parentalidade Positiva; Resiliência.

¹ Graduado em Psicologia pela PUC-MG, 2005.

1. INTRODUÇÃO

“Por que a gente não pode ver a vovó?”, “Eu também vou pegar coronavírus?”, “Por que a escola está fechada?” “Quando é que vou poder brincar com meus amiguinhos?”. No decorrer da pandemia, todos nós, tivemos que lidar com estes e outros questionamentos.

Assim como os adultos, as crianças tiveram que se adaptar a um novo mundo, a uma nova rotina e, algumas ainda, tiveram que vivenciar o luto com a perda de familiares. Essas mudanças abruptas e estressantes no ambiente podem condicionar de forma negativa o seu desenvolvimento emocional, cognitivo e social.

Isso ocorre porque o seu cérebro ainda está em formação e o seu desenvolvimento depende da interação saudável das crianças como os indivíduos que as cercam, especialmente seus familiares e cuidadores.

Há um período que é tido como uma “janela de oportunidade” e, nele, a aprendizagem de habilidades e aquisição de aptidões e competências acontecem com maior facilidade. Na infância existem várias delas, e muitas dependem da experiência social para acontecer.

Quando os estímulos que chegam ao cérebro da criança não são tão intensos, quando o seu cérebro processa adequadamente esses estímulos, e quando o estresse resultante é processado pelos pais e retransmitido gerando aprendizado, provavelmente haverá o fortalecimento emocional dessa criança em um processo denominado de resiliência. No entanto, quando os estímulos que chegam ao cérebro são devastadores, quando o cérebro da criança não os processa adequadamente, ou quando os pais amplificam o estresse, existirá o estresse tóxico e, assim, problemas emocionais ou comportamentais ou mesmo transtornos mentais podem se instalar.

Dados atualizados da literatura já apontam para um aumento de sintomas psicológicos ocasionados como: fobias, pânico, ansiedade, depressão, comportamentos compulsivos, dentre outros. O manejo adequado destes sintomas tem se tornado um desafio constante para muitos profissionais, pais e educadores, tanto na busca de soluções eficazes quanto de estratégias que permitam a prevenção de problemas futuros.

Nesse contexto, o presente artigo tem por objetivo identificar e atuar sobre os potenciais eventos estressores vivenciados pelas crianças de forma a ensiná-las a manejar suas emoções e enfrentar situações desafiadoras de forma positiva.

Para isso precisaremos entender como os pais interagem com seus filhos(as); psicoeducar os cuidadores a respeito das suas habilidades e a das crianças e como essas podem interferir no desenvolvimento das habilidades socioemocionais; ampliar práticas educativas positivas e proporcionar novas habilidades sociais visando a sua adaptação ao contexto atual e o fortalecimento da sua resiliência emocional.

Quanto mais cedo pudermos oferecer e ensinar as crianças repertórios para passar pelas adversidades e enfrentá-las, melhor pois assim poderão oferecer respostas adaptativas ao meio em que vivem. Ao evitarmos a evolução para um quadro de sofrimento psicológico, aumentaremos as chances da criança ser mais bem-sucedida acadêmica e socialmente, proporcionando uma maior qualidade de vida e bem-estar.

Assim, esse material encontra-se dividido em três partes. Na parte I será feita uma breve contextualização sobre a Pandemia do Covid-19 e suas repercussões nas crianças, na convivência familiar e na educação.

Na parte II iremos abordar conceitos importantes sobre o Desenvolvimento Socioemocional das crianças, Parentalidade Positiva e Resiliência.

E por fim, na parte III, uma proposta de intervenção composta por 10 (dez) sessões onde serão utilizadas técnicas em concordância com a temática e que envolvem habilidades sociais destacadas pela literatura como diferenciadoras dos repertórios das crianças, com o intuito de evitar futuros problemas de comportamento.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Raio X

Desde o início do ano de 2020, o mundo enfrenta uma grave crise causada pela pandemia devido à infecção do novo coronavírus e, que de forma inquestionável, ameaça a saúde física e mental da população. São grandes os desafios que temos diante desta pandemia, mas cuidar do desenvolvimento das crianças, das quais muitas já vivem em condições de vulnerabilidade, talvez seja um dos aspectos mais importantes, já que o cuidado está diretamente relacionado ao conceito de que estruturas familiares e sociais estáveis trazem para a criança confiança, conceito este primordial para a ordenação do seu estado mental.

Além da natural angústia ocasionada, o padrão de distanciamento social adotado como medida de segurança, trazem diversos desafios ao desenvolvimento socioemocional das crianças, na convivência familiar e na educação.

Nas crianças, o distanciamento pode acentuar ou fazer surgir algumas dificuldades funcionais e comportamentais como dependência excessiva dos pais, choro excessivo e sem motivo, desatenção, problemas de sono, desconforto e agitação, perda de apetite ou compulsão por comida, pesadelos, tristeza profunda, crianças normalmente extrovertidas que se fecham ou deixam de conversar, tiques nervosos, dentre tantos outros observados.

No âmbito familiar, o aumento do desemprego e cortes salariais prejudicaram a fonte de renda das famílias, ocasionando um aumento do estresse diário. Além do mais, o aumento do tempo de permanência em casa, aliado ao estresse parental por conta das novas demandas, podem desencadear tensões, conflitos, desentendimentos e situações de violência. Desta forma, para algumas crianças, o lar pode não se configurar o local mais seguro.

Segundo a Teoria Bioecológica (BROFENBRENNER), a família é o **primeiro microsistema**, ou seja, onde se constrói as relações proximais realizadas entre os cuidadores principais e as crianças em desenvolvimento.

Ambientes familiares com condições adversas, como violência, negligência e dificuldades financeiras, são considerados um “microcontexto caótico”.

No que se refere à educação, estima-se que 34% da população de 0 a 3 anos frequenta a creche e 93% das crianças de 4 a 5 anos frequentam a pré-escola. Sabe-se também que tanto por questões de saúde quanto por razões pedagógicas, o ensino a distância não é um recurso recomendável para crianças até 6 anos, pois nessa fase aprende-se por experiências concretas, interativas e lúdicas.

Com o fechamento das instituições de ensino, houve também a suspensão das refeições escolares na esfera pública afetando a nutrição das crianças mais vulneráveis como também um aumento do gasto da família com alimentação. Ademais, a criança em casa corre mais riscos de ser vítima de violência doméstica, negligência é até à falta de estímulos positivos e necessários para o seu amadurecimento.

Para muitas crianças, a escola torna-se uma importante rede de apoio e, tendo em vista a importância do ambiente escolar, é de se esperar que mudanças no funcionamento dessa estrutura possam gerar estresse e ansiedade.

Logo, as consequências da privação do convívio social, representam um desafio a mais para todas as famílias e a precariedade de um ambiente familiar saudável pode promover riscos ao desenvolvimento infantil, com a fragilidade dos vínculos afetivos e aumento do estresse tóxico que é tido como forte, frequente e com

ativação prolongada do organismo e sem mecanismos de proteção que possam reduzir os impactos dos efeitos dos eventos estressores.

Para a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), medidas contra o estresse tóxico devem ser adotadas para evitar prejuízos a longo prazo. Situações consideradas adversas irão desencadear a resposta fisiológica de elevação dos hormônios do estresse na infância (ex: cortisol e adrenalina), gerando uma sobrecarga no sistema cardiovascular e riscos à construção saudável do cérebro.

Ao experienciar um alto grau de estresse, as consequências já podem ser observadas como: irritabilidade, medos, transtorno do sono, piora na imunidade, além dos transtornos de ansiedade, atraso no desenvolvimento e depressão.

2.2. Breve histórico sobre a Teoria do Desenvolvimento

Na tentativa de se compreender e explicar transformações observadas no decorrer da vida, diversos estudiosos debruçaram-se na temática do desenvolvimento infantil, cada um trazendo o seu olhar específico.

Cinco grandes perspectivas sustentaram boa parte das teorias influentes e da pesquisa sobre desenvolvimento humano. Embora algumas vezes entrem em confronto, em alguns momentos podem ser vistas como complementares:

- (1) Psicanalítica, que se concentra nas emoções e nos impulsos inconscientes;
- (2) Da Aprendizagem, que estuda o comportamento observável;
- (3) Cognitiva, que analisa o pensamento;
- (4) Contextual, que enfatiza o impacto do contexto histórico, social e cultural;
- (5) Evolucionista/sociobiológica, que considera as bases evolucionistas e biológicas do comportamento.

As teorias psicanalíticas enfatizam a importância dos primeiros relacionamentos na infância e a natureza sempre mutante de suas necessidades. A teoria de Freud com ênfase nos impulsos sexuais e nas primeiras experiências não levou em conta outras influências como sociedade, cultura, que acabou sendo destacada por herdeiros como é o caso de Erik Erikson que amplia esta visão, explicando o papel desempenhado pela cultura.

Em contraste com as teorias psicanalíticas, as teorias da aprendizagem afirmam que o **ambiente influencia o comportamento** e que o desenvolvimento resulta de um **acúmulo de experiências ou adaptação do ambiente**.

Elas oferecem explicações úteis de como os comportamentos são adquiridos, mas não proporcionam um quadro realmente abrangente a respeito das mudanças relacionadas à idade no desenvolvimento humano.

Já a teoria social cognitiva é a versão mais atualizada. Liderada por Jean Piaget, a mudança reflete uma ênfase maior nos processos cognitivos essenciais como atenção e memória. O autor propôs que a cognição começa com uma capacidade inata de se adaptar ao ambiente.

Na perspectiva contextual, o desenvolvimento pode ser entendido apenas em seu contexto social. Seus estudiosos veem o indivíduo não como uma entidade separada interagindo com o ambiente, mas como parte inseparável deste último.

O quadro abaixo (Quadro 1) funciona como uma espécie de linha do tempo referente aos aspectos apresentados anteriormente.

Perpectiva	Teorias Importantes	Princípios Básicos
Psicanalítica	Teoria Psicosssexual de Freud	O comportamento é controlado por poderosos impulsos inconscientes.
	Teoria Psicossocial de Erikson	A personalidade é influenciada pela sociedade e se desenvolve por meio de uma série de crises.
Aprendizagem	Behaviorismo ou teoria tradicional da aprendizagem (Pavlov, Skinner, Watson)	As pessoas são reativas, o ambiente controla o comportamento.
	Teoria da aprendizagem social (social cognitiva) Bandura	As crianças aprendem em um contexto social por meio da observação e imitação de modelos.
Cognitiva	Teoria dos estágios cognitivos de Piaget	Mudanças qualitativas no pensamento ocorrem entre a 1ª infância e a adolescência.
	Teoria Sociocultural de Vygotsky	A interação social é central para o desenvolvimento cognitivo.
	Teoria do Processamento de Informação	Seres humanos são processadores de símbolos.
Contextual	Teoria bioecológica de Bronfenbrenner	O desenvolvimento ocorre através da interação entre uma pessoa em desenvolvimento e cinco sistemas contextuais de influências circundantes.
Evolucionista/Sociobiológica	Teoria do Apego de Bowlby	Seres humanos possuem mecanismos adaptativos para sobreviver, períodos sensíveis são enfatizados. São utilizadas bases evolucionistas e biológicas.

A partir destes estudos, observa-se o grau de complexidade e o quanto o desenvolvimento é influenciado por fatores que incluem não só aspectos físicos, mas também cognitivos, sociais e afetivos, que estão entrelaçados e se aprimorarão no decorrer da vida do indivíduo.

Para um melhor entendimento, estudiosos abordam estes fatores em três principais domínios: físico, que trata do crescimento do corpo e do cérebro com suas capacidades sensoriais, habilidades motoras e saúde; domínio cognitivo que aborda a aprendizagem, atenção, memória, linguagem, pensamento, raciocínio e criatividade e o domínio psicossocial através das suas emoções, personalidade e relações sociais.

Assim, mais do que mudanças complexas interligadas, sejam elas físicas e biológicas, o desenvolvimento infantil é um ato de mudança comportamental, que resulta de fatores como hereditariedade e ambiente, levando-se em consideração a história, cultura e as oportunidades de prática e experiência oferecidas às crianças.

Um estudo muito conhecido de Konrad Lorenz (1957) fez com que patinhos recém-nascidos o seguissem como o fariam com a mamãe pata, demonstrando que instintivamente irão seguir o primeiro objeto em movimento que virem, seja um membro da sua espécie ou não.

Esse fenômeno chama-se *Imprinting* e o autor acreditava que fosse automático e irreversível. Konrad dizia que a ligação instintiva é com a mãe, porém, quando o curso dos eventos for perturbado, outros vínculos podem se formar ou até mesmo nenhum. Concluiu-se então que o *Imprinting* é o resultado de uma predisposição à aprendizagem, ou seja, a prontidão do sistema nervoso de um organismo para adquirir certas informações durante um breve período crítico no começo da vida. Este período é um intervalo de tempo específico em que um determinado evento, ou a sua ausência, causa um impacto específico. Se um evento necessário não ocorrer ao longo do processo de maturação, o desenvolvimento normal não ocorrerá, e os padrões anormais poderão ser irreversíveis.

Não diferente, isso se repercute também nas relações humanas, inclusive com toda a diversidade que encontramos nos dias de hoje, nas configurações familiares.

“O chamado período crítico do desenvolvimento corresponde a uma etapa maturacional durante a qual algumas experiências cruciais terão o seu máximo efeito no desenvolvimento ou aprendizagem de determinada competência ou comportamento. Sendo assim, os três primeiros anos de vida de uma criança, tal período crítico, constituem um período de sensibilidade excepcional às influências ambientais, representando uma janela de oportunidade determinante na modelagem da estrutura e função do cérebro” (Rotta et al, 2016).

O bebê ao sorrir gratifica a mãe ao nível neurobiológico, ou seja, a mãe aumenta a produção de ocitocina, endorfina e prolactina, ficando mais satisfeita, vinculam-se e se dedica mais ao seu filho, por exemplo. Esse comportamento foi observado em todas as culturas. Sendo assim, foi percebido o efeito da seleção natural no modo de se comportar. Bebês humanos nascem com o *Imprinting* de buscar e se interessar por rostos humanos em detrimento a qualquer outra parte do corpo ou objetos inanimados.

Sendo este sorriso preferencialmente para suas mães, esta conduta irá estimular os adultos a cuidarem e se envolverem afetivamente.

Vários aspectos do desenvolvimento, mesmo no domínio físico, mostraram *Plasticidade*, isto significa, um desempenho passível de modificação, talvez seja mais benéfico pensar em *Períodos Sensíveis* ao invés de *Períodos Críticos*.

Quando uma criança em desenvolvimento é especialmente receptiva a certos e adequados tipos de experiências, quanto mais exposta aos estímulos corretos e na intensidade correta forem os ambientes nos quais convive e interage, mudanças podem ocorrer através da plasticidade neural onde novos comportamentos são aprendidos tornando-se um ato contínuo, e, assim, cada período de ciclo de vida é afetado, seja pelo o que aconteceu antes ou pelo qual será afetado.

Esse fenômeno parte do princípio de que o cérebro não é imutável já que é através da plasticidade que o cérebro se mostra capaz de desenvolver novas conexões sinápticas entre os neurônios através da experiência e do comportamento do indivíduo.

“Mais importante do que um excesso de estimulação sensorial durante os primeiros anos de desenvolvimento são os padrões de interação entre a criança e o cuidador. A interação *interpessoal colaborativa* é o segredo de um desenvolvimento saudável” (Siegel, 2001, p.67-94)

Um ambiente que facilite o amadurecimento infantil está estruturado na boa comunicação e no diálogo claro e aberto entre os envolvidos, além da organização e ordem do espaço em si para uma melhor organização. É também pautado no equilíbrio entre firmeza e gentileza, na clareza dos limites e das regras, permitindo claro que a criança se expresse, mas que também possibilite momentos de firmeza quando necessário, sempre prezando pela previsibilidade, sim a criança precisa de uma rotina, e não violência.

Neste contexto, que abrange os aspectos sociais, emocionais e comportamentais, os pais devem ser figuras de exemplo, o que não quer dizer que precisam ser perfeitos, mas, quando houver falhas de sua parte, que saibam demonstrar e pensar em formas de reparar seus erros.

2.3. A importância do desenvolvimento socioemocional e a regulação das emoções

Para se alcançar saúde e bem-estar, é importante desenvolver competências emocionais.

Salovey e Mayer (1990) foram os primeiros a introduzir o termo, identificando domínios no campo das competências emocionais, que dizem sobre conhecer nossas próprias emoções e reconhecer a dos outros, gerir emoções e relacionamentos e

motivarmo-nos a nós próprios. Associado à inteligência social, utiliza-se desta para guiar os próprios pensamentos e ações (citados por Vale, 2012).

Para Goleman (1995) competência emocional diz sobre a possibilidade da pessoa se auto motivar e persistir às frustrações, de controlar impulsos, regular o seu próprio estado de espírito, sentir empatia e ter esperança (Goleman, 2001, citado por Vale, 2012).

“É a arte de tomar as melhores decisões. E para tomar as melhores decisões, tenho de ser capaz de identificar o que sinto e o que desejo. Quando consigo identificar tudo isso nos outros, estou usando uma competência fundamental e a qual se dá o nome de empatia, ou seja, a capacidade de me colocar no lugar do outro”. (Dias, 2020).

Dito isso, como a criança pode ela chega lá?

A maior parte das capacidades que distinguem o ser humano dos outros animais, são adquiridos até os 6 anos de idade, mais do que em todo o resto da sua vida. Este é o período mais rico e também o mais sensível do desenvolvimento. Más experiências nesta fase podem ter efeitos permanentes em todo o desenvolvimento subsequente.

Ainda que a competência emocional possa ser considerada através da perspectiva das experiências pessoais, não podemos nos esquecer no ambiente em torno deste indivíduo no qual interage constantemente.

Assim o desenvolvimento socioemocional é baseado nas dimensões individual e social. É a capacidade de gerir pensamentos, sentimentos e comportamentos próprios que nos permite estabelecer relacionamentos. Essa habilidade é construída, em um processo contínuo, através da relação da criança com o ambiente diariamente.

Um ambiente que estimula e orienta a criança para o autocontrole, atenção, habilidades de compreensão, cumprimento de regras sociais é o que irá possibilitar o seu desenvolvimento saudável.

Ao validarmos as emoções das crianças, estamos contribuindo positivamente para a sua capacidade de se regular emocionalmente. Quando levamos em conta e damos espaço para que as crianças expressem suas emoções, estamos ajudando-as a identificar e a diferenciar o que sentem e temos a oportunidade de ensiná-las um repertório de comportamentos adaptativos. Além disso, trabalhamos a empatia, contribuição social e várias outras habilidades sociais que constituem fator de proteção para uma trajetória de desenvolvimento satisfatória.

A palavra emoção tem a sua origem etimológica em e + *movere* que significa “mover para fora” ou “sair de si”. Desta forma podemos deduzir que se trata de uma

circunstância em que o indivíduo se emociona e transmite para o exterior algo que indicie o que está sentindo, seja através da sua voz ou do corpo usando as expressões faciais ou outros movimentos (Silva, 2010).

O conhecimento que possuímos atualmente acerca das emoções deriva de um apanhado histórico que envolve formulações envolvendo aspectos fisiológicos, psicológicos, socioculturais e cognitivos.

Dentre diversos e importantes autores, tomo a liberdade de citar alguns nomes referenciados pela literatura: Charles Darwin (1876), com a proposta de uma teoria que postulava sobre as emoções possuírem uma base inata, ou seja, que existe uma filogênese das emoções, que estas estão na natureza das espécies.

Temos o trabalho de Paul Ekman (1968) acerca da universalidade das emoções: “As emoções são universais ou elas são específicas de cada cultura?” E, Antônio Damásio (1996) que se refere aos indivíduos como seres emocionais, em especial, as crianças. E que a consciência, como conhecemos, só começa a aparecer aos 3 anos, com a formação do hipocampo, região do cérebro responsável pela retenção das memórias. Segundo Damásio, as emoções são um meio natural de avaliar o ambiente que nos rodeia e de reagir de forma adaptativa.

“As emoções são fenômenos expressivos e de propósitos, filogeneticamente transmitidas com propósitos adaptativos, de curta duração, que envolvem estados de sentimentos e ativação, e nos auxiliam na adaptação às oportunidades e aos desafios que enfrentamos durante eventos importantes de vida. É, também, um constructo psicológico que une e coordena esses quatro aspectos da experiência em um padrão sincronizado.” (Reeve, 2006, p.191)

Todas elas possuem capacidade adaptativa e, na dose certa, são saudáveis e funcionais. Já na dose excessiva ou ausência de expressão estão correlacionadas às patologias (Quadro 2).

Emoção	Funções Básicas	Patologia
Medo	Preservação da vida/Proteção	Medo em excesso: fobias e preocupações ao nível da ansiedade generalizada. Ausência do medo: impulsividade e risco.
Raiva	Proteção ao ninho, filhote e território/Limite para o outro	Excesso: transtorno explosivo intermitente. Altos níveis de estresse e agressividade. Ausência: self dependente sem capacidade de limitar o outro, comprometendo a autonomia e eficácia.
Tristeza	Manifestações da necessidade de cuidado e de atenção lançada ao ambiente em direção às pessoas que nos cercam/Reflexão	Excesso: depressão, dependência de outrem, suicídio. Ausência: estado de mania ou de baixa ativação metacogniiva.
Alegria	Expressar acontecimentos desejáveis/Conexão com as pessoas	Excesso: casos de mania. Ausência: humor distímico e depressão maior.
Amor	Reprodução, cuidado com o outro, manutenção de vínculos afetivos e expressão de plasticidade social	Excesso: Pode ser invalidante por não promover o treino de tolerância à frustração e por não instigar a autonomia e autoeficácia. Ausência: não promove o desenvolvimento da empatia e da socialização em razão da falta do senso de proteção e acolhimento.
Nojo	Proteção de contaminação	Excesso: transtorno obsessivo compulsivo de contaminação. Socialmente, problemas na interação social. Ausência: Impulsividade e à falta de discriminação do que deve ser repellido.
Surpresa	Decodificação e classificação das experiências	

Assim, faz parte da natureza sermos capazes de ativar e reconhecer qualquer uma destas emoções e, a habilidade de regular tais emoções e reagir emocionalmente de modo adequado frente a situações adversas, denominamos regulação emocional. Em resumo, o indivíduo mostra-se capaz de ajustar-se às circunstâncias e permitir iniciar ou manter estados emocionais positivos e diminuir os negativos.

É de suma importância que a criança consiga se autorregular, tanto para o seu desenvolvimento quanto para o estabelecimento das suas interações. Primeiro precisamos entender sobre o papel na comunicação das emoções. Um ambiente pode, através da responsividade familiar, validar ou invalidar a emoção. Quando invalidante, uma das suas características frequentes é responder de forma errática, inadequada, extrema, insensível ou desconectada com as experiências internas da criança, o que acaba reforçando e consolidando o comportamento desadaptado consequente da desregulação emocional.

Em contrapartida, o ambiente validante leva em consideração as emoções, os gostos, as preocupações e convicções da criança. Oferece escuta atenta e respostas como acolher, acalmar e demonstrar interesse e esforço em descobrir o motivo pelo qual está sentindo aquela emoção, entende suas frustrações, mesmo precisando “corrigir” um comportamento inadequado e proporciona estratégias para controlar racionalmente suas emoções.

A autorregulação emocional permite que ela esteja mais tranquila e organizada para, assim, perceber e registrar estímulos das mais diversas naturezas sensoriais e respondê-los de forma adaptativa. É a capacidade que o indivíduo tem de monitorar e modular sua emoção, cognição e o seu comportamento, para atingir a um objetivo e/ou adaptar às demandas cognitivas e sociais para situações específicas.

“A autorregulação é um elemento essencial de desenvolvimento e maturação que dá suporte a interações significativas com o meio ambiente. As habilidades de regulação abrangem uma gama de áreas e sistemas neurais e envolvem uma interação dos mecanismos excitatórios e inibitórios” (Roley et al, 2001)

Os processos regulatórios no desenvolvimento ocorrem de forma hierarquizada, em razão das alterações de maturação e conectividade do lobo frontal, ainda em formação.

Podemos tratar os componentes do desenvolvimento do processo de autorregulação em seus três aspectos: regulação emocional, comportamental e regulação cognitiva. No entanto, vale a observação de que durante os primeiros dias do recém-nascido há processos iniciais regulatórios de regulação fisiológica como o ciclo de vigília e sono e o controle da temperatura corporal.

Em torno do primeiro ano de vida já é possível observarmos a habilidade da criança em regular a expressão das emoções. Embora ainda rudimentar, apresenta as seguintes emoções básicas: alegria, tristeza, surpresa, reserva, medo e raiva. Essa habilidade é aprimorada em conjunto com a linguagem que passa a dar suporte aos mecanismos verbais de manifestação de frustrações no lugar de utilizar ações corporais, como bater.

Entre 3 e 4 anos, a criança já demonstra habilidade para entender sobre regras e postergar a reação diante de uma situação. Com a maturação do processo atencional (focalização e transferência da atenção, por exemplo) emerge a regulação do comportamento. Esta pode ser identificada na inibição de impulsos e pela habilidade de adiar gratificações, obedecer às demandas e direções dos adultos, controlar respostas impulsivas e adiar ou engajar-se em atividades específicas.

Já no aspecto da regulação cognitiva, que também pode ser chamada de “controle cognitivo”, a criança demonstra habilidade de reter mentalmente e manipular informação (memória de trabalho) e na habilidade de resistir à tentação de fazer algo (controle inibitório). O funcionamento executivo inclui uso de reflexão, competência e independência em completar tarefas e resolver problemas.

Desta forma observa-se que a autorregulação inicial, fornece a base dos padrões individuais da autorregulação e que ao ensinarmos as crianças a nomearem suas emoções, estamos ensinando a fazer uso da razão e sair, pouco a pouco, do mundo das emoções, para então aprender a administrá-las.

Sabe-se que todas as psicopatologias apresentam algum nível de alteração no funcionamento emocional. Algumas podem até ser consideradas como sinônimo de desregulação emocional. Por isso identificar e abordar disfunções na expressão ou supressão das emoções pode ser considerada parte importante do processo terapêutico

Em termos gerais, o trabalho com as emoções pode ser um importante fator relacionado à saúde mental com benefícios na adolescência e na fase adulta, uma vez que as vivências precoces desenvolvem fortes esquemas emocionais que podem ser saudáveis ou disfuncionais. Entende-se por esquemas representações cognitivas bem-organizadas das experiências passadas que representam o conhecimento sobre o mundo, as relações com os outros e o próprio eu. Nas etapas iniciais do desenvolvimento cerebral, o tecido neural estará mais sujeito às influências do ambiente, ou seja, os processos cognitivos ainda não estão solidificados e por isso

precisamos estar atentos para a relação entre o emocional e a formação de psicopatologias na infância.

2.4. Entendendo a Teoria do Apego e suas implicações

É de se esperar que toda criança esteja submetida a parentalidade positiva ou pró-desenvolvimento, que consistem em fornecer a ela afetividade, reciprocidade, responsividade, encorajamento, ensino e comunicação positiva.

A parentalidade positiva promove o cuidado físico (alimentação, higiene, vestuário), emocional (as atitudes que promovem apego, segurança e autonomia para tomada de decisão) e social (que estimula as relações interpessoais ampliadas), em outras palavras, é a soma das atividades desempenhadas pelos adultos de referência da criança no seu papel de assegurar a sua sobrevivência e desenvolvimento. Ela é, portanto, central no desenvolvimento das crianças de 0 a 6 anos (Linhares, 2015).

Segundo Jeffrey E. Young e estudos desenvolvidos não só por ele, mas também por outros estudiosos no assunto, há **5 necessidades emocionais** fundamentais que precisam ser fornecidas para que aquela criança possa se desenvolver de forma funcional e saudável. Em seu livro “Reinvente sua vida”, J. Young traz o seguinte trecho:

“Uma criança necessita se sentir segura, conectada com os outros, competente, com boa autoestima, livre para se expressar e receber limites. Se essas necessidades forem supridas, a criança terá um desenvolvimento psicológico satisfatório. É a falha no suprimento dessas necessidades que acarretam o problema no desenvolvimento...”.

Uma descrição sucinta das necessidades emocionais, tida como universais por J. Young, se encontra a seguir:

1. Vínculos seguros com outros indivíduos (inclui segurança, estabilidade do vínculo, cuidado e aceitação).
2. Autonomia, competência e sentido de identidade (possibilidade de desenvolver a visão de que são autônomas e capazes de realizarem atividades dentro da sua faixa etária com estímulo por parte da família).
3. Liberdade de expressão. Necessidade e emoções válidas (validação por parte dos cuidadores das experiências emocionais).
4. Espontaneidade e lazer (percepção de que ela pode ser ela mesma com abertura para trazer para família o que sente).
5. Limites realistas e autocontrole.

(Fonte: J. Young).

Naturalmente, as famílias não conseguem ser perfeitas nesse amplo atendimento, mas problemas muito profundos no reconhecimento e alcance de uma ou mais dessas necessidades pode estar intimamente ligado a uma maior vulnerabilidade ao aparecimento de dificuldades emocionais nas crianças, que podem vir a tornar-se disfunções mais sérias. O indivíduo saudável psicologicamente é aquele que consegue satisfazer de forma adaptativa as necessidades emocionais fundamentais.

Dito isso, sabe-se que diversas são as implicações das disfunções familiares nas crianças e adolescentes onde os estilos e práticas parentais exercem uma influência sobre a formação de suas crenças. Dentre as características parentais funcionais, com limites significativos, destacam-se:

- 1) Responsividade: se refere às ações de compreensão dos pais com seus filhos, permitindo assim a bi direcionalidade da comunicação.
- 2) Limites: Inclui as ações dos pais que favorecem limites e regras saudáveis.
- 3) Afeto: simboliza o carinho e amor que é destinado à criança através de palavras e atos.

A Teoria do Apego de J. Bowlby (1989), trouxe grandes contribuições para a Psicologia ao abordar a importância das necessidades emocionais e não apenas dos cuidados básicos, influenciando na visão de si, do outro e do futuro, assim, as primeiras relações de apego estabelecidas na infância, afetam o estilo de apego do indivíduo ao longo de sua vida (lembranças parentais).

Apego é o vínculo afetivo que se desenvolve entre a criança e seus pais (ou cuidadores), que fornece segurança emocional necessária para o bom desenvolvimento da personalidade.

A tese fundamental aborda que o status de segurança, ansiedade ou medo de uma criança é em grande parte determinada pela acessibilidade e resposta do seu principal vínculo emocional (pessoa com a qual a ligação é estabelecida). Para se sentirem seguras, as crianças precisam que seus vínculos sejam duradouros, estáveis e consistentes no tempo. Além do que, a relação afetiva deve compreender proteção/regulação do estresse.

Na TA há quatro tipos de padrões que merecem destaque e que iremos abordar de forma objetiva e breve. São eles: Apego Seguro; Apego Inseguro Evitativo; Apego Inseguro Ambivalente e Apego Inseguro Desorganizado.

O **apego seguro** corresponde ao modelo de relacionamento confiável, sendo a mãe a base segura da criança. Neste tipo de apego, a criança se sente confortável para explorar o ambiente, não se aborrecem com facilidade e são mais cooperativas.

As crianças pertencentes ao padrão **inseguro evitativo** brincam de forma tranquila e mostram-se indiferentes com a presença dos seus cuidadores, lidando com estranhos de forma mais amigável do que com estes. São crianças menos propensas a procurar o cuidado e a proteção das figuras de apego diante de um evento estressor.

No padrão **inseguro ambivalente ou ansioso**, a criança oscila da busca por proximidade e o afastamento dos seus cuidadores. Demonstra comportamentos ansiosos mesmo antes da figura de apego sair do ambiente, mostrando-se raivosos nos momentos em que ela se ausenta e, quando estes retornam, demonstram resistência e raiva, demorando muito para se acalmar (comportamento ambivalente). Em idade escolar tendem a ter humor instável e insegurança quanto a disponibilidade do adulto.

E, por último, o padrão **inseguro desorganizado**. Este é mais bem observado em crianças que tiveram experiências negativas para o seu desenvolvimento. Neste padrão a criança revela comportamento contraditório, confuso ou apreensivo em relação ao contato com seus cuidadores (aceita e evita), aproximando-se sem olhar, de forma confusa e temerosa. Crianças com este padrão demonstram maior propensão a desenvolver transtornos mentais.

Observa-se que os padrões citados anteriormente, se estruturam tendo como base elementos como a confiança ou não da sua figura de apego, o sentimento de rejeição ou afeição, o sentimento que o outro é ou não uma base segura.

Seria possível então desenvolver o Apego? Sim, é possível através de figuras secundárias e até terciárias como tias, avós, padrinhos, babás, durante o seu desenvolvimento. Crianças providas pelo modelo do **apego seguro** relacionam-se melhor com outras crianças e têm maior facilidade de formar amizades íntimas (socialização) e demonstram melhor equilíbrio entre dependência e independência nas relações afetivas mais saudáveis. São mais curiosas, competentes e autoconfiantes, reagem melhor ao stress e a situações de sofrimento, dores e frustrações, interagem melhor com os pais, professores e mais capazes de resolver conflitos. Na escola são independentes, procurando o auxílio do professor somente quando necessário, e tendem a ter uma imagem mais positiva de si mesmas.

2.5. O processo de resiliência na infância

Se desenvolver competências emocionais é importante para alcançar saúde e bem-estar, tal como para a adaptação social, por outro, trabalhar a resiliência na infância trazem inúmeros benefícios que podem ser observadas a curto, médio e longo prazo. São pessoas com melhores habilidades sociais, competências para resolver problemas, além de autoconfiança e autoestima elevadas.

Entende-se por habilidades sociais competências desenvolvidas para interagir, expressando desejos e opiniões.

A origem etimológica da palavra Resiliência, vem do latim, do verbo Resiliere, Re (volta, retrocesso) e Salire (pular, saltar) o que significa voltar para trás.

Na Física seria a capacidade de um material voltar a sua forma original após ter sido submetido a tensão ou pressão. E na Psicologia, resiliência é a habilidade do indivíduo de resistir e se adaptar de forma construtiva diante de situações adversas.

Do ponto de vista infantil, significa proporcionar à criança uma nova forma de encarar e superar os obstáculos, enxergando como desafios a serem enfrentados e perceber esses momentos difíceis como novas formas de aprendizado. Está diretamente ligado à sua habilidade de se autorregular, isto significa se acalmar sozinha e voltar à razão diante de um acontecimento limite, que tenha gerado uma tensão/estresse.

O cérebro resiliente é estruturado na infância e pode ser desenvolvido mediante recursos adequados. Por conseguirem “desligar” os centros das emoções, sobretudo a área insular, conseguem se recuperar diante de um evento estressor. Veem as experiências, sejam elas positivas ou negativas, como forma de aprendizado e crescimento, não desiste dos seus objetivos e não duvida da sua capacidade quando não consegue o que quer.

Para promover o processo de resiliência na criança, tornando-as mais flexíveis, dispostas a explorar e menos preocupadas em cometer erros, é importante que a família viva situações problemáticas ao lado dela, oferecendo apoio, mas permitindo que ela possa formular suas próprias alternativas e, caso a experiência adversa seja excessiva para o seu entendimento, acolha e encoraje-a dar pequenos passos rumo ao objetivo.

Situação de crise não ocasionam necessariamente resultados ou consequências negativas. A crise pode ser utilizada como um campo, onde a criança, família e terapeuta poderão, colaborativamente, desenvolver novos recursos, mobilizar recursos existentes de maneira adequada e criativa, assegurar a criança

escolhas que lhe estão abertas, e aproveitar-se das estratégias de resolução utilizadas no sentido de formular novas formas de resolução de problemas, de neutralização de estressores e de adaptação e enfrentamento das dificuldades inerentes à vida.

3. METODOLOGIA

Este artigo tem o intuito de esclarecer e reconhecer o problema apresentado, visando promover o entendimento sobre o impacto da pandemia no desenvolvimento socioemocional das crianças e a sua repercussão a médio e longo prazo.

Para a realização deste utilizou-se da pesquisa bibliográfica, exploratória e qualitativa, realizada através do levantamento de livros e artigos científicos. Foram pesquisados utilizando as seguintes palavras chaves: desenvolvimento infantil, desenvolvimento socioemocional; autorregulação; teoria do apego; parentalidade positiva e resiliência infantil. Inicialmente foram separados livros e artigos que abordavam o tema. Logo após realizou-se a leitura dos resumos que facilitaram o entendimento do assunto a ser tratado.

Por fim, já na análise qualitativa buscamos entender o caráter subjetivo do objeto analisado no contexto pandêmico, compreendendo o seu comportamento, estudando as suas particularidades e experiências individuais.

3.1. Sujeitos

A programação envolve atividades planejadas para 1 (uma) criança na faixa etária de 4 anos e seus respectivos pais/cuidadores. Esta criança vem adotando comportamentos diferentes dos habituais desde o início da pandemia.

3.2. Intervenção e Instrumentos utilizados

Para crianças na faixa etária de 4 anos, utiliza-se como estratégia clínica, intervenções mais centradas nos pais/cuidadores e uso de técnicas comportamentais. Isso porque as técnicas comportamentais aumentam a motivação da criança e o engajamento ao tratamento, ampliando o seu repertório. O seu sentimento de autoeficácia contribui para a continuidade da terapia, preparando-a para intervenções que estão por vir (intervenções cognitivas), reduzem a frequência e gravidade de comportamentos indesejados e, assim, ampliando a frequência dos comportamentos desejados, além de provocar mudanças nas atitudes, emoções e, por conseguinte, na sua cognição.

Neste Programa utilizou-se de técnicas que envolvem habilidades socioemocionais destacadas pela literatura como diferenciadoras no repertório das

crianças, com a proposta de evitar futuros problemas de comportamento. Onde a criança possa desenvolver habilidades satisfatórias de forma a emitir respostas adaptativas às adversidades apresentadas, prevenindo problemas emocionais a médio e longo prazo como ansiedade e depressão e promover o bem-estar e resiliência.

Maiores detalhes poderão ser observados no Anexo I deste artigo.

3.3. Procedimentos

A descrição do instrumento, assim como as instruções e orientações dadas aos pais/cuidadores e à criança seguem detalhadas no Anexo I deste artigo.

3.4. A sequência do Programa

O Programa consta de 10 (dez) sessões para intervenção e 1 (uma) sessão para acompanhamento após 2 (meses) o término do Programa.

Neste daremos ênfase em:

- Psicoeducação sobre as práticas parentais e a sua influência no desenvolvimento infantil e no processo de aprendizagem;
- Reconhecimento e validação das emoções (Expressividade Emocional);
- Capacidade de acalmar-se, com técnicas de relaxamento;
- Autocontrole e Regulação emocional;
- Habilidades para resolução de problemas;
- Desenvolvimento da Empatia e Resiliência;

4. RESULTADO

O desenvolvimento dos transtornos em crianças e adolescentes é resultado da interação de múltiplos fatores com a herança genética, grau de ansiedade paterna, temperamento, tipo de relação e estilo de criação pelos pais, além das próprias experiências vivenciadas pela criança.

Medos, preocupações e ansiedade são ocorrências frequentes na infância e na adolescência. A intensidade, a frequência, os prejuízos e o sofrimento que isso causa é que vão determinar se essas emoções estão coerentes e proporcionais para o contexto e idade ou se merecem atenção clínica e uma avaliação. Por isso é tão importante identificar e tratar o mais breve possível e ajudar a criança ou adolescente a reverter este quadro.

Quanto mais cedo pudermos oferecer e ensinar as crianças repertórios para passar pelas adversidades e enfrentá-las, melhor pois assim poderão oferecer respostas adaptativas ao meio em que vivem. Ao evitarmos a evolução para um quadro de sofrimento psicológico, aumentaremos as chances da criança ser mais bem-sucedida acadêmica e socialmente, proporcionando uma maior qualidade de vida e bem-estar.

Desta forma, espera-se que o Programa possa atingir os pais/cuidadores e crianças na faixa da primeira infância de forma a ensiná-los a manejar suas emoções e enfrentar situações desafiadoras de forma positiva, com os adequados padrões de funcionamento mesmo diante de um evento estressor.

Espera-se que os envolvidos no Programa possam ampliar o seu repertório de habilidades, resultando assim no aumento do aprendizado social e emocional, aumentando as mudanças no comportamento e no seu repertório de habilidades, proporcionando assim autoestima e autoconfiança para o enfrentamento de situações adversas que poderão surgir no presente e no futuro.

Após as sessões, almeja-se que os participantes se tornem pessoas socialmente competentes e apresentem relações pessoais e profissionais mais produtivas, satisfatórias e duradouras além de melhor saúde física e mental e o bom funcionamento psicológico desde a infância.

5. DISCUSSÃO

Desde o início da Pandemia, observa-se um aumento dos sintomas psicológicos nas crianças como: fobias, pânico, ansiedade, depressão, comportamentos compulsivos, dentre outros.

A criança pequena demonstra dificuldades em racionalizar a situação vivenciada pois ainda não possui os recursos cognitivos necessários para compreender algo tão abstrato quanto um evento estressor. Ainda nos estágios iniciais do desenvolvimento, elas se guiam pelo que podem ver, ouvir, imaginar, imitar, dizer e brincar. Elas se guiam pela observação de seus pais e familiares: como eles interagem entre si e com elas. Se estão próximos, carinhosos ou mais distantes e ansiosos.

Este tipo de conduta é individual, isso quer dizer que o mesmo estímulo ou situação ambiental não necessariamente provoca a mesma reação nas crianças. Isso irá depender, em alto grau, da sua condição cognitiva e emocional, e esta condição tem de haver com os que a cercam.

Um dos transtornos mais comuns e que vem se agravando durante à pandemia é a ansiedade. Seu desenvolvimento envolve fatores biológicos, ambientais e individuais. Dentre os fatores ambientais, destaca-se a família. Os pais mesmo sem perceber, podem acabar reforçando o comportamento ansioso da criança, ou ensinando um modelo. Pais ansiosos são considerados agentes estressores para os filhos, pois a exposição repetida da criança a um comportamento ansioso pode ser aprendida e mantida, pois a criança observa os medos e preocupações dos pais, demonstrando os mesmos receios. Além disso um estilo parental restritivo caracterizado pelo controle e proteção excessiva, ou seja, pais superprotetores, limitam a autonomia da criança, aumentando a sua dependência e diminuindo as chances de aprenderem a resolver problemas, além de favorecer os pensamentos distorcidos da realidade.

Assim, ao longo deste artigo, percebe-se o quão necessário é elaborar uma proposta de intervenção e prevenção para pais e crianças na primeira infância, com o intuito das partes aprenderem a manejar suas ansiedades e enfrentar situações desafiadoras de forma positiva.

6. CONCLUSÃO

São tantos os lugares onde a criança pode aprender a se relacionar, a estar em comunidade, a conviver com as diferenças e aprender a compartilhar. O desenvolvimento socioemocional começa no lar, na família, na pracinha perto de casa, na escola, na aula de musicalização, em um passeio pelo bairro, com os primos e na casa dos avós. Assim, responder à pergunta qual será o impacto da Pandemia no desenvolvimento das nossas crianças se mostrou um desafio e objeto de estudo e preocupação dos especialistas no assunto.

Esta pesquisa permitiu analisar, como experiências traumáticas na infância moldam a forma como reagimos ao estresse ao longo da vida, além de serem fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais. Sabe-se que estes resultam da interação de múltiplos fatores como a herança genética, grau de ansiedade paterna, temperamento, tipo de relação e estilo de criação pelos pais, além das próprias experiências vivenciadas pela criança.

Desta forma, é importante ficarmos atentos para a qualidade de vida proporcionada as nossas crianças e à qualidade dos seus relacionamentos com pessoas importantes em sua vida. Pois é na infância que a criança desenvolve

habilidades sociais, empatia, capacidade de resolver problemas, autocontrole, cruciais para a vida adulta.

A utilização de técnicas que envolvem habilidades socioemocionais, traz como proposta o desenvolvimento de habilidades satisfatórias por parte das crianças de forma a emitir respostas adaptativas às adversidades apresentadas, prevenindo problemas emocionais a médio e longo prazo como ansiedade e depressão e promover o bem-estar e resiliência.

Para próximas pesquisas e resultados diferenciados, a Terapia dos Esquemas de Young proporciona conhecimento que pode colaborar com a identificação da evolução dos esquemas iniciais da infância até o presente, com ênfase nas relações interpessoais.

Ao término desta pesquisa, podemos concluir que o desenvolvimento do cérebro infantil, ainda em formação, depende da interação saudável das crianças com os indivíduos que as cercam, especialmente seus familiares e cuidadores pois na infância a aprendizagem de habilidades e aquisição de aptidões e competências acontecem com maior facilidade.

Assim, espera-se que esta pesquisa e programa possam oferecer e ensinar as crianças repertórios para lidar com as adversidades, de forma a proporcionar respostas adaptativas ao meio em que vivem e habilidades para enfrentar situações desafiadoras de forma positiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade, S. A., Santos, D. N., Bastos, A. C., Pedromônico, M. R. M., Almeida-Filho, N. D., & Barreto, M.L. (2005). Ambiente familiar e desenvolvimento cognitivo infantil: uma abordagem epidemiológica. *Revista de Saúde Pública*, 39(4), 606-611.

Caminha, R. M. Darwin para terapeutas: Socialização, emoções, empatia e psicoterapia. Sinopsys Editora, 2018.

Del Prette, Z e Del Prette, A. Psicologia das Habilidades Sociais na Infância: Teoria e Prática. Petrópolis: Vozes, 2013.

Dias, Magda Gomes. Crianças felizes: o guia para aperfeiçoar a autoridade dos pais e a autoestima dos filhos. Barueri: Manole, 2020.

Friedberg, R. e McClure, J. A Prática Clínica da Terapia Cognitiva com Crianças e Adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Friedberg, R., McClure, J e Garcia, J. Técnicas de Terapia Cognitiva para Crianças e Adolescentes: ferramentas para aprimorar a prática. Porto Alegre: Artmed, 2011.

Linhares, M. B. M & Martins, C. B. S. O processo de autorregulação no desenvolvimento de crianças. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. 281-293, 2015.

Papalia, D. E. e Feldman, R. D. Desenvolvimento Humano. Editora Artmed, 2013.

Petersen, C e Wainer, R. Terapias Cognitivo-Comportamentais para Crianças e Adolescentes: ciência e arte. Porto Alegre: Artmed, 2011.

Reeve, J. Motivação e emoção (4a ed.). Rio de Janeiro: LTC, 2006.

Rotta, N. T.; Ohlweiler, L. e Riesgo, R. D. S. Transtorno da Aprendizagem: Abordagem Neurobiológica e Multidisciplinar. Editora Artmed, 2016.

Silvia, R. M. J. M. (2010). A Inteligência Emocional como Fator Determinante nas Relações Interpessoais. Emoções, Expressões Corporais e Tomadas de Decisão. Dissertação de Mestrado em Gestão/MBA. Área Científica de Gestão de Recursos Humanos. Universidade Aberta. Lisboa.

Vale, V. (2012). Tecer para não ter de Remendar. O Desenvolvimento Socioemocional em Idade Pré-escolar e o Programa Anos Incríveis para Educadores de Infância. Universidade de Coimbra. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.

Young, J. E., Klosko, J. S. e Weishaar, M. E. Terapia do Esquema: Guia de Técnicas Cognitivo-Comportamentais Inovadoras. Porto Alegre: Artmed, 2008.

ANEXO I - PROGRAMA

O Programa consta de 10 (dez) sessões para intervenção e 1 (uma) sessão para acompanhamento, conforme apresentado a seguir:

Primeira Sessão: Acolhimento e Psicoeducação (Público: Pais/Cuidadores).

Segunda Sessão: Práticas parentais e a sua influência no desenvolvimento infantil e no processo de aprendizagem (Público: Pais/Cuidadores).

Terceira sessão: Acolhimento e estabelecimento do vínculo terapêutico com a criança (Público: Criança).

Quarta sessão: Expressividade Emocional (Público: Criança).

Quinta sessão: Relaxamento (Público: Criança).

Sexta sessão: Autocontrole e Regulação Emocional (Público: Criança).

Sétima sessão: Avaliação de Feedback (Público: Pais/Cuidadores).

Oitava sessão: Resolução de Problemas e Análise das Consequências (Público: Criança).

Nona sessão: Trabalhando a Empatia e Resiliência (Público: Criança).

Décima sessão: Fortalecer as mudanças ocorridas (Público: Criança).

Sessão Reforço: Revisar os componentes do Programa e auxiliar as crianças e seus respectivos pais/cuidadores a manterem as habilidades aprendidas durante as sessões.

A seguir detalharemos a estrutura de cada sessão.

Primeira Sessão: Acolhimento e Psicoeducação aos Pais/Cuidadores.

1. Apresentação do Terapeuta e da Família;
2. Levantamento das Expectativas da Família acerca do Programa;
3. Apresentação do Programa e orientações para seu sucesso.

Apresentar os conteúdos que serão trabalhados nas sessões, de forma a permitir, aos participantes, clareza sobre os encontros.

Neste momento devemos encorajar os pais/cuidadores a participarem ativamente do Programa. Se possível, ao final de cada sessão, os pais/cuidadores podem ser convidados a se familiarizar ainda mais com o conteúdo que foi tratado durante a sessão e utilizar estes conceitos em casa. Cerca de 10 a 15 minutos de prática diária dos conceitos abordados durante a semana são sugeridos para aumentar as chances da criança aprender habilidades de enfrentamento e resiliência e utilizá-las em situações da vida real, tanto em casa como na escola ou em outros contextos.

4. Despedida (Tarefa de casa): retomada dos objetivos da sessão e incentivo para que os pais/cuidadores se comportem de maneira aprendida durante a semana nos contextos em que estão inseridos.

Livros recomendados sobre parentalidade para serem discutidos na próxima sessão:

1. SOS Ajuda para Pais: Um guia prático para lidar com problemas de comportamento comuns do dia a dia (L. Clark, 2005);
2. Crianças felizes: o guia para aperfeiçoar a autoridade dos pais e a autoestima dos filhos (Magda Gomes Dias, 2020).

Segunda Sessão: Práticas parentais e a sua influência no desenvolvimento infantil e no processo de aprendizagem.

1. Abertura da sessão com a discussão sobre os livros recomendados e introdução ao Tema Práticas Parentais;
2. Pais falam sobre os filhos e os fatores que contribuem para a manutenção dos comportamentos;
3. Pais falam das interações, ou seja, reconhecer a influência dos seus comportamentos sobre os seus filhos; observarem-se como agentes de mudança no processo interativo e desenvolvimento do processo empático e interações mais satisfatórias.

Técnica de auxílio: Anotar num papel alguns comportamentos que você faz, mas que não gostariam que os filhos fizessem e quais estratégias poderiam ser utilizadas para diminuir esse comportamento.

4. Pais falam sobre si mesmos. Nesta etapa a proposta é que relatem comportamentos abertos e encobertos, presentes no dia a dia nas relações com os filhos; discriminar comportamentos e analisar os encobertos; possíveis alterações no comportamento e, por fim, discussão e vivências sobre os papéis sociais (na posição de pai e filho), sobre sentimentos e lembranças.

5. Pais estabelecem novas contingências através da avaliação das relações vivenciadas com a criança e proceder com a criação de análises funcionais sobre os seus comportamentos e os dos filhos. Estabelecimento de novas contingências no ambiente familiar de modo a fortalecer comportamentos alternativos.

Técnica de auxílio: Descrição de contingências pelo cliente e análise descritiva a ser realizada pelo terapeuta, perguntas e técnicas de confrontação verbal.

6. Resgatar o processo afim de promover um maior autoconhecimento sobre o seu papel e a influência que exerce sobre o seu filho.

7. Despedida (Tarefa de casa): retomada dos objetivos da sessão e incentivo para que os pais/cuidadores se comportem de maneira aprendida durante a semana nos contextos em que estão inseridos. Sugestão: Diário Terapêutico para Pais.

Este diário é um espaço para expressão e reflexão sobre a relação parental e um estímulo para a construção de vínculos entre a criança e a família, reafirmando o papel de "pai" e "mãe". É um facilitador na expressão das emoções, pensamentos e na ativação de novos comportamentos em busca de relações parentais mais saudáveis.

Terceira sessão: Acolhimento e estabelecimento do vínculo terapêutico com a criança.

1. No primeiro contato com a criança, é importante deixá-la bem à vontade, permitindo que ela escolha a atividade e, ou podemos direcioná-la para a estratégia fornecida por seus cuidadores.

Caixa Lúdica



Materiais Indispensáveis



2. Despedida com uma breve leitura do livro: "Por que vou à terapia?"

Quarta sessão: Expressividade Emocional – Tema: O Universo das Emoções

1. Iniciar a sessão projetando a figura abaixo dando uma breve introdução sobre o tema a ser abordado na sessão e, logo após, inicia o vídeo com uma breve passagem do Filme Divertida Mente. Neste filme, a criança conhece as emoções, aprende a identificá-las, mostra como essas emoções fazem parte dela e como são importantes. Proporciona trabalhar a inteligência emocional, transmitindo respeito, empatia e cooperação por meio da diversidade de situações vivenciadas nele.



<https://www.youtube.com/watch?v=wmLnPulXINw>

Ao final perguntar para a criança: O que passa na sua cabeça? Como você está hoje? Quem é você no desenho?

2. Após conversar com a criança sobre a passagem do filme, fornecemos uma breve introdução a respeito do jogo: Jogo Universo das Emoções.

“Era uma vez um planeta governado por um rei. Nele, as pessoas sentiam muitas emoções. Para governar, o Emocionauta, que era filho do rei, teria que provar que é capaz de perceber as emoções do povo. No entanto, por um golpe do destino, perdeu essa capacidade e, para recuperá-la, revolveu viajar pelo universo observando o rosto de cada ser que encontrasse”.

Vamos ajudar o Emocionauta nessa emocionante missão e descobrir a importância das emoções?

OBS.: Este jogo desenvolve capacidades de identificar, reconhecer e nomear as emoções básicas: felicidade, tristeza, raiva, medo, nojo e surpresa, além da neutralidade.

3. Despedida (tarefa de casa); retomada dos objetivos da sessão e incentivo para a criança se comportar de maneira aprendida durante a semana no contexto em que está inserida. É passada a tarefa: “A caixinha das Emoções”.

Instruções: Todos nós temos emoções desagradáveis que não gostaríamos de ter, mas é difícil livrar-se delas. Converse com os seus pais e peça a eles uma caixa para guardar essas emoções e, todas às vezes que as sentir, coloque dentro da caixa e tranque-a, deixando as emoções ruins lá dentro. Combinado?



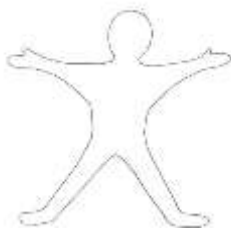
Quinta sessão: Relaxamento – Tema: Aprendendo a Relaxar

1. Verificação do Humor utilizando o termômetro do humor.
2. Verificação da tarefa para casa para retomar o foco e dar continuidade aos tópicos trabalhados na sessão anterior.
3. Realizar a atividade: Em que parte do meu corpo sinto a emoção?

Pedir para a criança deitar-se no chão, faz o contorno do seu corpo e em seguida pergunta “tem alguma parte do seu corpo que está te incomodando?” ou “tem alguma parte do seu corpo mais dura que a outra?”

Em seguida, a criança é orientada a escolher uma cor para pintar a parte “mais dura”, ou seja, a mais tensa. Posteriormente, daremos a mesma instrução para as partes menos tensas.

Após realizar a técnica do relaxamento pedir para a criança observar seu corpo. Desse modo, podemos verificar junto com a criança se o corpo está mais relaxado ou não, observando se o relaxamento produziu algum tipo de efeito.

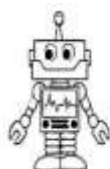


4. Identificados os sintomas fisiológicos, a criança é convidada a relaxar.

Para as crianças, aprender a relaxar pode ser divertido.

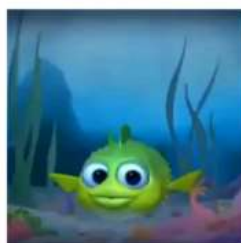
- Pense em um momento que se sente feliz e relaxado. Agora imagine que você está nesta situação. Como seu corpo se sente?
- Quando você fica tenso, preocupado, seu corpo fica igual ao do robô que está segurando. Tente ficar igual a ele.
- Agora vou pedir que você caminhe igual ao robô. Só ficar duro e você vai conseguir.
- Agora pegue o boneco de pano.
- Sentiu como é diferente? Vamos ficar igual a ele?
- Pode sentar-se no chão, na cadeira...Agora feche os olhos, fique quietinho e sem silêncio. Agora abra os olhos bem devagar, espreguice...

Como você se sentiu ao ser o robô? E como se sentiu ao ser boneco de pano?



OBS.: Outras técnicas podem ser utilizadas para promover o relaxamento como:

Respiração do Peixinho



<https://www.youtube.com/watch?v=D9W48ca17RA>

5. Após a atividade de relaxamento realizada, a criança é convidada a preencher os balões do pensamento escrevendo ou desenhando coisas que a ajudam a relaxar e ficar calma.



6. Despedida (tarefa de casa): retomada dos objetivos da sessão e incentivo para a criança se comportar da maneira aprendida durante a semana no contexto em que está inserida. É passada a tarefa: Todas as vezes que sentir coisas estranhas, você vai pensar no Robô e no Boneco de Pano. Qual o melhor para segurar? Vamos ficar iguais a eles?

Depois escreva ou desene nos balões o que você gosta de fazer e que te deixa calmo e feliz.

Sexta sessão: Autocontrole e Regulação Emocional – Tema: É somente alarme falso!

1. Verificação do Humor através do Detector das Emoções que, de forma rápida e fácil, auxiliar a criança a detectar qual entre as seis emoções básicas está ativada e qual a intensidade daquela emoção.

2. Verificação da tarefa de casa perguntando como foi, o que sentiu, o evento no qual foi submetido para experimentar aquela emoção (situação ativadora), em que momento se sentiu mais feliz e mais triste, o que fez para se acalmar, etc.

3. Após identificar os gatilhos ansiogênicos, vamos desafiá-los com os Monstrinhos dos Problemas. Neste momento utilizaremos a Técnica de Role Play (Dramatização) e Inundação (Iremos expor a criança à situação estressora até a diminuição da resposta de ansiedade ou medo).

Pedir a criança para lembrar a situação na qual passou e que sentiu medo, angústia, desconforto e pensar em um alarme. Já viram os alarmes nos carros? Alguns são ativados com um golpe ou uma tentativa de forçar a porta, mas também há outros que são ativados com qualquer movimento ou vibração. Já aconteceu isso com o carro dos seus pais? O alarme pode servir para avisar sobre um perigo, mas se dispara constantemente, pode ser um incômodo, não é verdade?

Muitos dos nossos pensamentos são como um alarme falso! Vamos enfrentá-los?

Com os Monstrinhos dos Problemas auxiliamos a criança a reconhecer seus pensamentos. Perguntas podem ser feitas:

- Meu pensamento é verdadeiro? Isso já aconteceu antes? Quantas vezes? Outras pessoas (amiguinhos) já tiveram esse pensamento? O que aconteceu com eles? O que eu diria (a um amigo) se ele estivesse na mesma situação?

Após esses questionamentos, estimulamos a criança, através do ensaio, a desafiar/enfrentar seus pensamentos.

- É só um alarme falso!
- Eu sou mais forte do que meu pensamento!
- Quanto mais eu enfrento, mais fraco ele fica!

Finalizamos demonstrando a criança que é possível termos diversos tipos de pensamentos diante da situação e que os pensamentos positivos são mais produtivos para enfrentarmos esses momentos. Podemos até mesmo utilizar da expressão popular, Segurar a Onda, que na psicoterapia com crianças pode adquirir outros significados, como: Quando isso acontecer, “segure a onda”, “respire fundo”, “que tal fazer diferente”.

Assim podemos organizar os pensamentos que a situação ativadora proporcionou e achar várias saídas possíveis.

4. Resgatar o filme Divertida Mente

- Agora, qual o melhor pensamento você tem? Vamos deixar a alegria ensinar o que pensa para a tristeza? O que a alegria pensa? Ela te ensinou a pensar?

Deixe a alegria divertir a sua Mente!



5. Despedida (tarefa de casa): retomada dos objetivos da sessão e incentivo para a criança se comportar da maneira aprendida durante a semana no contexto em que está inserida. É passada a tarefa: Diário.

Solicitar aos pais/cuidadores redigirem um diário em formato de figura, onde poderá conversar com a criança o que ocorreu e quais foram as suas emoções.

Este instrumento torna-se uma importante fonte de diálogo entre pais e filhos, assim como uma oportunidade da criança ir percebendo as suas reações, as suas mudanças e que seja conversado com ela sobre outras possibilidades diante daquele cenário.

Assim, desde bem nova os pais/cuidadores podem já ir conversando, desenhando, falando sobre fatos e sentimentos.

Instrumentos da sessão:



Sétima sessão: Avaliação de Feedback.

1. Acolhimento e verificação da tarefa de casa: Diário Terapêutico para Pais.
2. Solicitar feedback em relação à aplicação dos conceitos abordados em casa: como está sendo, de que forma estão atuando. Pode-se utilizar a Técnica do Ensaio Comportamental para correção de possíveis comportamentos adotados.

Oitava sessão: Resolução de Problemas e Análise das Consequências – Tema: 70 de Novo.

1. Verificação do Humor.
2. Verificação da Tarefa de Casa.
3. Iniciar o jogo com a criança onde cada carta propõe uma situação a ser resolvida.



4. Despedida: retomada dos objetivos da sessão e incentivo para a criança se comportar da maneira aprendida durante a semana no contexto em que está inserida.

Nona sessão: Trabalhando a Empatia e Resiliência.

1. Verificação do Humor.
2. Psicoeducar a criança sobre Empatia e após iniciar o vídeo: O cachorrinho e a garça (Curta de Animação).

Em um certo momento, perguntar para a criança como os personagens se sentem. Analisar suas respostas e realizar perguntas direcionadas para a temática Empatia

como: “O que você faria para ajudar” ou “Como você se sentiu ao ver o cachorrinho e a garça?”.



<https://www.youtube.com/watch?v=Av85KfekZt4>

3. Após o trabalho sobre Empatia, iniciar a abordagem sobre Resiliência utilizando a Técnica Metáfora da Planta (Emoções vêm e vão).

Essa metáfora tem por objetivo exemplificar para a criança o funcionamento das nossas emoções de forma simples a partir da ideia das plantinhas também passam pelas estações e que vão se adaptando a cada uma delas, amadurecendo e aprendendo, assim como elas.

Explicar que as estações não definem a planta, mas que a planta aprendeu com cada estação a se desenvolver e adaptar. Assim, as estações não definem a criança, mas ela pode aprender com cada emoção, se desenvolver e se adaptar.

À medida que a criança vai colorindo as estações, podemos juntos construir histórias onde reforçaremos a habilidade da resiliência nas ações por ela descritas.

- O **inverno** simboliza os momentos que nos sentimos tristes, sozinhos, sem energia;
- O **verão** representa os momentos em que estamos mais agitados, expressivos, e em que podemos também ser mais agressivos;
- A **primavera** marca nossos momentos de sensações agradáveis, um momento de florescer, indica alegria, tranquilidade e paz;
- O **outono** representa as mudanças, troca de folhas, momento em que podemos sentir medos e receios.

4. Despedida (Tarefa de casa): retomada dos objetivos da sessão e incentivo para a criança se comportar da maneira aprendida durante a semana no contexto em que está inserida. É passada a tarefa: Sendo um modelo de empatia.

Solicitar aos pais/cuidadores que reforcem o comportamento aprendido na sessão com a criança. Assim, desde bem nova pode já ir conversando e falando sobre fatos e sentimentos.

- **Trate as pessoas com respeito, em especial na frente de seu filho.**
- **Ouçã seu filho com atenção.**

- **Compreenda os sentimentos do seu filho, principalmente quando irritado.**
- **Faça serviço comunitário com o seu filho.**

Décima sessão: Fortalecer as mudanças ocorridas - Tema: Não esqueça de praticar!

1. Resgatar a sessão anterior levantando o que praticou durante a semana e realizar o Registro de Humor.

2. Oferecer a criança um fechamento quanto a experiência vivida por ela. Isto pode ser feito com um retrospecto do que ocorreu no Programa, ressaltando as mudanças ocorridas devido ao seu empenho e elogiando suas mudanças e atitudes de coragem e enfrentamento. Devemos estimular a criança a expressar seus sentimentos sobre estes aspectos e não podemos deixar de dizer que estamos felizes com o seu progresso, que isto se deve à sua coragem e que sentirá saudades (Técnica do Reforço por Feedback Positivo).

A despedida poderá ser registrada através da confecção e troca de um cartão, por exemplo, contendo relato de momentos importantes e sentimentos da despedida.

3. Por fim, pedimos para a criança desenhar a sua Árvore de Apoio pois saberá que nunca vai estar sozinha ao enfrentar os seus desafios.



Sessão Reforço: Revisar os componentes do Programa e auxiliar as crianças e seus respectivos pais/cuidadores a manterem as habilidades aprendidas durante as sessões. Esta sessão será realizada 2 (dois) meses após o término do Programa.

Objetivo: Auxiliar pais/cuidadores e as crianças a perceberem os benefícios de enfrentar situações difíceis com otimismo e que tais situações são oportunidades para o aprendizado. As habilidades abordadas durante as sessões do Programa são lembradas e os participantes são encorajados a refletir a respeito de formas de incorporar o uso de tais habilidades no dia a dia e em situações futuras.