

A IMPORTÂNCIA DA AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NO CONTEXTO ESCOLAR

Hermânia Figueredo Moreira ¹

Cláudia Claudino de Pontes ²

Patrícia Oliveira de Andrade ³

Daisy Simões Campos ⁴

RESUMO

Cada vez mais, entendemos que a escola tem um papel social importante, que vai além do processo de ensino-aprendizagem de conteúdos escolares, é um ambiente de interação, socialização e mudanças constantes, onde os alunos têm a oportunidade de se desenvolverem plenamente e em todas as esferas, inclusive na socioemocional. Estratégias que promovem a regulação emocional podem e devem ser estimuladas desde cedo, tendo em vista que, quando as crianças desenvolvem essas habilidades são capazes de gerir mais facilmente os impactos emocionais e os desafios da vida. Este relato de experiência tem como objetivo apresentar ações desenvolvidas pela equipe de educação inclusiva do sistema municipal de ensino de Guarabira/PB, destacando a importância das estratégias e possibilidades de intervenções que auxiliam na autorregulação emocional de crianças e adolescentes no contexto escolar. Os resultados indicam que a autorregulação emocional contribui para o ajustamento comportamental dos alunos, além de trabalhar o autocontrole e prevenir situações em que possivelmente podem ser diagnosticados com desequilíbrio emocional no futuro.

Palavras-chave: autorregulação emocional, estratégias, autocontrole, aprendizagem socioemocional, inclusão.

INTRODUÇÃO

Cada vez mais, entendemos que a escola tem um papel social importante, que vai além do processo de ensino-aprendizagem e de conteúdos escolares, é um ambiente de interação, socialização e mudanças constantes, onde os alunos têm a oportunidade de se desenvolverem plenamente e em todas as esferas, inclusive na socioemocional.

A autorregulação emocional desempenha um papel fundamental no contexto educacional para crianças e adolescentes, pois quando são capazes de regular as próprias emoções, tendem a prestar mais atenção, colocar mais esforço nas tarefas diárias, além de conseguir mediar conflitos e promover um melhor desempenho escolar (MOTTA & ROMANI, 2019).

¹ Graduada do Curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, hermania83@gmail.com;

² Graduada do Curso de Psicologia da Universidade Federal - UFPB, claudiapontespsi@hotmail.com;

³ Mestre do Curso de Linguística da Universidade Federal- UFPB, patricia_sme@hotmail.com;

⁴ Graduada do Curso de Fonoaudiologia do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, daisy_campos@msn.com.

Criar estratégias que promovem a regulação emocional podem e devem ser estimuladas desde cedo, tendo em vista que, quando as crianças desenvolvem essas habilidades são capazes de gerir mais facilmente os impactos emocionais e os desafios da vida.

Assim, este estudo aponta os aspectos positivos que tem a autorregulação emocional para os estudantes da educação infantil, fundamental I e II, tendo como objetivo apresentar ações desenvolvidas pela equipe de educação inclusiva do sistema municipal de ensino de Guarabira/PB, destacando a importância das estratégias e possibilidades de intervenções que auxiliam na autorregulação emocional de crianças e adolescentes no contexto escolar.

O método utilizado foi o relato de experiência, onde por meio das ações realizadas em campo pela equipe de profissionais especializados: duas psicólogas, uma psicopedagoga, uma assistente social, uma fonoaudióloga e um enfermeiro pedagogo, pode-se desenvolver estratégias eficazes de autorregulação emocional à medida que iriam surgindo as demandas na rede educacional. As ações foram baseadas em observações, entrevistas com os pais e profissionais das escolas, visitas domiciliares, escuta dos alunos e estudos de casos junto à equipe, de acordo com as necessidades encontradas, observando comportamentos relevantes acerca da autorregulação emocional.

Os resultados indicam que a autorregulação emocional contribui para o ajustamento comportamental dos alunos, além de trabalhar o autocontrole e prevenir situações em que possivelmente podem ser diagnosticados com desequilíbrio emocional no futuro.

Quando o aluno é incentivado a entender que a emoção influencia nas decisões pessoais, se torna mais fácil seu desenvolvimento em sala de aula. Afinal, eles aprendem a lidar com as emoções, descobrem como pensar, sentir e agir de forma inteligente e consciente, sem permitir que os sentimentos atrapalhem sua evolução. Isso fortalece a resiliência emocional, pois aprendem a se adaptar às dificuldades encontradas na escola, refletindo na forma como lidarão com as dificuldades na sociedade também.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Esse estudo ocorreu por meio de relato de experiência, tendo por base as ações realizadas em campo pela equipe de especialistas da educação inclusiva, composta por duas psicólogas, uma psicopedagoga, uma assistente social, uma fonoaudióloga e um enfermeiro pedagogo, onde pode-se desenvolver estratégias eficazes de autorregulação emocional à medida que as demandas das escolas surgiam no decorrer do ano letivo.

As ações foram pautadas em observações, entrevistas com os pais e profissionais das escolas, visitas domiciliares, escuta dos alunos e estudos de casos junto à equipe, conforme as necessidades encontradas.

A rede municipal de educação de Guarabira/Pb, conta com 29 escolas e 13 Centros de Educação Infantil (CEI). Estas unidades de ensino recebem formulários de solicitação de assistência especializada que são preenchidas e entregues à equipe na secretaria de educação, para triagem e organização das visitas. Assim, são feitas entrevistas com pais, professores e alunos, além de observação de pontos relevantes acerca da autorregulação emocional.

Nos casos em que os alunos apresentam necessidade de intervenção psicológica, são direcionados às profissionais de psicologia da rede, para uma escuta qualificada e acompanhamentos específicos.

REFERENCIAL TEÓRICO

Durante o ciclo vital todas as pessoas se deparam com situações difíceis e estressantes, capazes de provocar diversas emoções. A presença de emoções intensas e, muitas vezes, negativas exige uma adaptação do organismo, onde muitas vezes precisa empregar estratégias de enfrentamento ou de regulação emocional para que o equilíbrio volte a se instalar e ele adquira bem-estar físico e psíquico (CRUVINEL; BORUCHOVITCH, 2010).

Sendo assim, a autorregulação emocional trata-se de uma habilidade relacionada com a inteligência emocional, ou seja, administrar as emoções e os comportamentos frente as situações difíceis.

A neurociência mostra que a emoção é elemento essencial na aprendizagem, pois ela estimula a curiosidade, a atenção e a memória, que são importantes no processo de aprendizagem. A escola sendo esse espaço de valores, competências e de convivência, precisa se dispor ao trabalho com as emoções e os conflitos, garantindo ao aluno um desenvolvimento eficaz e completo para assim lidar com as situações da vida dentro e fora da escola (Dias *et. al.*, 2022).

De acordo com Kopp (1989) “a autorregulação das emoções é a expressão usada para definir os processos envolvidos na forma de lidar com níveis elevados de emoções positivas e negativas.” (*apud* Cruvinel; Boruchovitch, 2010, p. 538).

O modelo de inteligência emocional foi proposto pela primeira vez por Peter Salovey e John D. Mayer, em “Emotional Intelligence”, *Imagination, Cognition, and Personality* (1990), indicando uma definição elaborada de inteligência emocional, expandido em cinco domínios principais: a autoconsciência, examinar a capacidade de confortar-se, centrar a

atenção para a automotivação e controle, reconhecer as emoções nos outros e a arte de se relacionar (GOLEMAN, 2011, p.73).

Goleman (2011, p.74) considera que “as nossas falhas em aptidões emocionais podem ser remediadas: em grande parte, cada um desses campos representa um conjunto de hábitos e respostas que, com o devido esforço, pode ser aprimorado.”

A literatura tem revelado que as estratégias de regulação das emoções melhoram com a idade e podem ser diferentes, dependendo do contexto cultural em que a criança vive. Logo, as características culturais têm sido apontadas como variáveis importantes no emprego de estratégias de regulação emocional (CRUVINEL; BORUCHOVITCH, 2010, p.538).

Para ajudar os alunos a desenvolverem essa competência, a escola pode incluir atividades de educação socioemocional no dia a dia.

Uma nova estratégia de educação emocional não é criar uma nova classe, mas fundir lições sobre sentimentos e relacionamentos com as outras matérias. As lições emocionais podem fundir-se naturalmente com leitura e escrita, saúde, ciência, estudos sociais e também com outras disciplinas-padrão (Goleman, 2011, p.322).

“Autorregular as emoções está diretamente relacionado com o processo adaptativo do ser humano, de modo que ela ocorre a partir de influências contextuais e depende de diferentes estratégias.” (Baptista *et al.*, 2023).

A esperança é que, quando as crianças adquirirem fluxo no aprendizado, se sintam encorajadas a enfrentar desafios em novas áreas. Isso revela o sentido mais geral em que canalizar emoções para um fim produtivo é uma aptidão mestra (GOLEMAN, 2011).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades desenvolvidas em campo pela equipe de educação inclusiva têm início com o recebimento das fichas de solicitação de assistência especializada que os profissionais das escolas enviam, ou mesmo os próprios pais e/ou alunos procuram por demanda espontânea. Assim, são feitas observações e entrevistas para sondagem da problemática apresentada.

Considerando as diversas queixas apontadas de cunho psicológico, podemos perceber que a maioria diz respeito a dificuldade de concentração, inquietação, intolerância à frustração, estresse, rivalidade entre colegas, dificuldade em memorização, rebeldia,

impulsividade, autoagressividade, desobediência, ansiedade intensa, tristeza profunda, desmotivação para os estudos, infrequência escolar e preocupações familiares.

À medida que a escuta vai ocorrendo de forma individual, estratégias são utilizadas para a autorregulação emocional do aluno, por meio de exercício da autoconsciência das emoções, encorajando o aluno a examinar suas reações e estar atento ao impacto que essas emoções ocupam em seus pensamentos e comportamentos. Assim como, proporcionamos reflexões que o ajude a controlar os impulsos, a lidar com os estresses de maneira saudável, buscando a calma em situações desafiadoras. Ajudamos a pensar sobre o aprimoramento da comunicação, a resolver conflitos de forma construtiva, a praticar empatia e a cultivar os relacionamentos saudáveis.

Dentro das experiências vivenciadas, observa-se que o exercício da autorregulação emocional contribui para sanar o problema inicial apresentado ou mesmo reduz a intensidade destes de forma significativa, pois aumenta a capacidade de autoconhecimento.

Na nossa prática, os professores ainda são incentivados a elaborar projetos e atividades em sala de aula, que ajude os alunos a desenvolverem a capacidade de resolução de problemas, o autoconhecimento, tomadas de decisões conscientes e a busca do equilíbrio emocional. Para a educação infantil, são sugeridas oficinas de fantoches, desenhos lúdicos com ilustrações de rostos e brincadeiras com simulação das emoções. No ensino fundamental I e II são orientados a fazerem rodas de conversas, encenação teatral, elaboração de carta para o futuro e construção de textos com temas relacionados as emoções.

Foi interessante perceber que os alunos que receberam orientações no tocante as estratégias de autorregulação emocional, demonstraram um melhor rendimento escolar, ampliou a capacidade de resolução de problemas e motivação para os estudos, assim como tiveram atitudes mais amistosas com os colegas e professores, sentindo-se mais inseridos no contexto escolar.

Portanto, os resultados indicam que a autorregulação emocional contribui para o ajustamento comportamental dos alunos, além de trabalhar o autocontrole e prevenir situações em que possivelmente podem ser diagnosticados com desequilíbrio emocional no futuro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aliar o desenvolvimento de competências cognitivas e emocionais é a melhor forma de promover seres humanos mais íntegros, menos discriminatórios, que são capazes de compreender melhor a si e aos outros estando aptos para estabelecer relações mais positivas.

Assim, pode-se concluir que esse estudo revelou a importância que a autorregulação emocional tem no contexto escolar, considerando a realidade de cada escola, ou seja, características da comunidade em que estão inseridas e a fase de desenvolvimento que os alunos se encontram.

Vale ressaltar que os professores incluem atividades de educação socioemocional no dia a dia com seus alunos, tendo em vista que existe o componente curricular contemplado na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), focando nessas habilidades e competências. Assim, sugiro uma nova pesquisa no município com intuito de levantar dados acerca dos efeitos que as atividades socioemocionais têm na vida dos estudantes, com base nas experiências vividas dos professores em sala de aula.

Destaco ainda que existem instrumentos de medição da autorregulação emocional, sendo válido para serem utilizados nos mais variados contextos, permitindo uma melhor identificação e compreensão de como ocorre os processos mentais do autocontrole.

Quando o aluno é incentivado a entender que a emoção influencia nas decisões pessoais, se torna mais fácil seu desenvolvimento em sala de aula. Afinal, eles aprendem a lidar com as emoções, descobrem como pensar, sentir e agir de forma inteligente e consciente, sem permitir que os sentimentos atrapalhem sua evolução.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, Makilim N.; NORONHA, Ana Paula P.; BONFA-ARAÚJO, Bruno. Escala de Desregulação Emocional Infantojuvenil (EDEIJ): evidências de validade. **Ciências Psicológicas**. [online]. vol.17, n.2, dez 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.22235/cp.v17i2.2700>. Acesso em 19 de maio de 2024.

CRUVNEL, Miriam; BORUCHOVITCH, Evely. Regulação Emocional: a construção de um instrumento e resultados iniciais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.15, n.3, p. 537-545. jul/set 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/Zh8xHRFWC56KWNNqbry5bvp/>. Acesso em: 16 de maio de 2024.

DIAS, Ana Teresa; SOUZA, Regiane Claudia de; BRAVO, Riviane Borghesi, Inteligência Emocional e seus Impactos na Aprendizagem Escolar. **Revista Panorâmica online**, [S. l.], v. 36, 2022. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/revistapanoramica/index.php/revistapanoramica/article/view/1528>. Acesso em: 25 de abril de 2024.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.