

PARA REFLETIR



FUNÇÃO EXECUTIVA E AUTORREGULAÇÃO

Função executiva e autorregulação são habilidades cruciais para

APRENDIZAGEM

Função executiva e autorregulação são processos mentais que nos permitem planejar, prestar atenção, lembrar instruções e fazer múltiplas tarefas. Assim como um controle de tráfego aéreo em um aeroporto movimentado gerencia chegadas e partidas de muitas aeronaves em múltiplas pistas com segurança, o cérebro precisa desse recurso para filtrar distrações, priorizar tarefas, eleger e conquistar objetivos e controlar impulsos.

Quando crianças têm oportunidade de desenvolver a função executiva e a autorregulação, tanto os indivíduos quanto a sociedade experimentam benefícios para vida toda.

Essas habilidades são cruciais para o aprendizado e desenvolvimento. Elas também permitem um comportamento positivo e que façamos escolhas mais saudáveis para nós mesmos e nossas famílias.

A função executiva e a autorregulação dependem de três tipos de funções cerebrais: memória de trabalho, flexibilidade mental e autogestão.

Essas funções são altamente interligadas e uma aplicação bem sucedida das funções executivas requer que elas operem em coordenação umas com as outras.

Memória de trabalho governa nossa habilidade de reter e manipular partes diferentes de informação em curtos períodos de tempo;

Flexibilidade mental nos ajuda a sustentar ou mudar nossa atenção de acordo com diferentes demandas ou aplicar regras diferentes em diferentes contextos;

Autogestão nos permite eleger prioridades e resistir a ações e respostas impulsivas.

Crianças não nascem com essas habilidades – elas nascem com potencial para desenvolvê-las

Se as crianças não conseguirem o que precisam de suas relações com os adultos e as condições em seus ambientes – ou (pior) se essas influências são fontes de estresse tóxico – o desenvolvimento dessas habilidades pode ser seriamente atrasado ou prejudicado.

Ambientes adversos resultantes de negligência, abuso e/ou violência podem expor as crianças ao estresse tóxico, que perturba a arquitetura cerebral e prejudica o desenvolvimento da função executiva.

Prover o suporte que as crianças precisam para construir essas habilidades em casa, na primeira infância, em programas educacionais e em outros ambientes que frequentam regularmente é uma das responsabilidades mais importantes da sociedade.

Ambientes que promovam o crescimento proporcionam às crianças uma “plataforma” que as ajuda a praticar as habilidades necessárias antes de executá-las sozinhas.

Adultos podem facilitar o desenvolvimento da função executiva da criança ao estabelecer rotinas, modelar o comportamento social e criar e manter relações baseadas no apoio e na confiança.

Também é importante para crianças exercitar suas habilidades em desenvolvimento através de atividades que fomentem a criatividade e a conexão social, ensinem a lidar com o estresse, envolvam exercícios vigorosos e, com o tempo, ofereçam oportunidades de direcionar suas próprias ações com a diminuição da supervisão de adultos.

12 de junho de 2019

Fonte: Centro de Desenvolvimento Infantil
da Universidade de Harvard