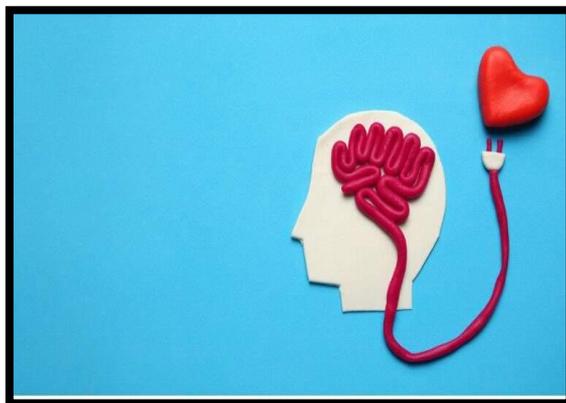




## REGULAÇÃO EMOCIONAL E DESREGULAÇÃO



A regulação emocional é a capacidade de gerenciar e responder efetivamente a uma experiência emocional. Quando uma criança experimenta a desregulação, ela não consegue difundir suas emoções negativas.

Essas emoções podem assumir o controle, levando a reações exageradas, explosões ou colapsos. Isso é extremamente comum para crianças com desafios comportamentais, TEA, alterações de processamento sensorial, dentre outras.

### **A regulação emocional pode ser alcançada de duas maneiras:**

- **Autorregulação:** é o processo consciente e voluntário pelo qual possibilita a gerencia dos próprios comportamentos, pensamentos e sentimentos.
- **Regulação mútua (às vezes chamada de correção):** significa que a pessoa precisa de alguém para ajudá-lo a regular suas emoções.

A maioria das nossas crianças com desafios de desenvolvimento precisa de ajuda às vezes, ou mesmo o tempo todo, com a regulação emocional.

### **Como podemos melhorar a capacidade de obter regulação emocional com exercícios?**

Foi comprovado que o exercício reduz os níveis de cortisol e adrenalina. Em outras palavras, ajuda a melhorar a regulação emocional. Isso diminui a ansiedade e resulta em aumento da dopamina e outras endorfina. Estes são os levantadores de humor naturais do cérebro.

Os benefícios não param por aí - o aumento dos níveis de dopamina melhora as funções das sinapses no cérebro. Como resultado, a capacidade de comunicação melhora, assim como a capacidade de recuperar informações.

Além de ajudar a melhorar a regulação emocional, há outros benefícios do exercício de alta intensidade para crianças com autismo:

- Ajuda a reduzir a inquietação
- Melhora a integração sensorial
- Aumenta o foco
- Melhora a capacidade de aprender novas informações
- Melhora as habilidades de comunicação
- Influência positivamente a aprendizagem no nível celular.



**ENTÃO , VAMOS COLOCAR EM PRÁTICA ALGUNS EXERCÍCIOS SUPER DIVERTIDOS PARA AUXILIAR NOSSAS CRIANÇAS NESSE PROCESSO ?**

Cada exercício deve ser feito por 45 segundos e 15 segundos de descanso. No final você pode finalizar com uma boa respiração relaxante, movimentos de yoga...

Idealmente, isso deve ser feito logo de manhã, criando um ambiente em que o cérebro está pronto e disposto a aprender, que haja um equilíbrio adequado de neuroquímicos no cérebro para ligar os neurônios. Estes exercícios são todos com temas de animais, a propósito, para torná-los divertidos para as crianças!

## INSTRUÇÕES

- 1- **Pulo do sapo:** Pule para frente e para trás, como um sapo. Dependendo de quanto espaço você tem, pode ser necessário pular em um só lugar.

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Realizou sem ajuda                      | <input type="checkbox"/> Com ajuda do responsável |
| <input type="checkbox"/> Não demonstrou interesse pela atividade | <input type="checkbox"/> Não realizou             |
| <input type="checkbox"/> Sentiu desconforto ao realizar          | <input type="checkbox"/> Não seguiu os comandos   |
| <input type="checkbox"/> Outro _____                             |   |

- 2- **Caminhada do urso:** Coloque suas mãos e pés no chão. Eleve o quadril para que fique mais alto que sua cabeça. De quatro, dê dois passos à frente e dois atrás, depois repita.

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Realizou sem ajuda                      | <input type="checkbox"/> Com ajuda do responsável |
| <input type="checkbox"/> Não demonstrou interesse pela atividade | <input type="checkbox"/> Não fez                  |
| <input type="checkbox"/> Sentiu desconforto ao realizar          | <input type="checkbox"/> Não seguiu os comandos   |
| <input type="checkbox"/> Outro _____                             |   |

- 3- **Movimentos de gorila:** se mantenha numa postura de lutador de sumô e coloque as mãos no chão entre os pés. De alguns passos para a esquerda e depois volte alguns passos para a direita. Mantenha a postura de agachamento e de macaco durante todo o movimento.

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Realizou sem ajuda                      | <input type="checkbox"/> Com ajuda do responsável |
| <input type="checkbox"/> Não demonstrou interesse pela atividade | <input type="checkbox"/> Não fez                  |
| <input type="checkbox"/> Sentiu desconforto ao realizar          | <input type="checkbox"/> Não seguiu os comandos   |
| <input type="checkbox"/> Outro _____                             |   |

#### 4- Polichinelos como uma estrela do mar:

Faça o máximo que puder, braços e pernas abertos como uma estrela do mar!

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Realizou sem ajuda                      | <input type="checkbox"/> Com ajuda do responsável |
| <input type="checkbox"/> Não demonstrou interesse pela atividade | <input type="checkbox"/> Não fez                  |
| <input type="checkbox"/> Sentiu desconforto ao realizar          | <input type="checkbox"/> Não seguiu os comandos   |
| <input type="checkbox"/> Outro _____                             |   |

#### 5-Corrída da onça: Corra no lugar, o mais rápido possível!

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Realizou sem ajuda                      | <input type="checkbox"/> Com ajuda do responsável |
| <input type="checkbox"/> Não demonstrou interesse pela atividade | <input type="checkbox"/> Não fez                  |
| <input type="checkbox"/> Sentiu desconforto ao realizar          | <input type="checkbox"/> Não seguiu os comandos   |
| <input type="checkbox"/> Outro _____                             |   |

5- **Rastreamento de caranguejo:** Sente-se com os joelhos dobrados e coloque as palmas das mãos no chão atrás de você, perto dos quadris. Levante o corpo do chão e "ande" de quatro para a frente e depois para trás.

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Realizou sem ajuda                      | <input type="checkbox"/> Com ajuda do responsável |
| <input type="checkbox"/> Não demonstrou interesse pela atividade | <input type="checkbox"/> Não fez                  |
| <input type="checkbox"/> Sentiu desconforto ao realizar          | <input type="checkbox"/> Não seguiu os comandos   |
| <input type="checkbox"/> Outro _____                             |   |

6- **Passadas de elefante:** Fique em pé com os pés afastados na largura do quadril e pise, levantando os joelhos até o nível do quadril ou o mais alto que puder. Tente bater na palma das mãos com os joelhos.

Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Realizou sem ajuda                      | <input type="checkbox"/> Com ajuda do responsável |
| <input type="checkbox"/> Não demonstrou interesse pela atividade | <input type="checkbox"/> Não fez                  |
| <input type="checkbox"/> Sentiu desconforto ao realizar          | <input type="checkbox"/> Não seguiu os comandos   |
| <input type="checkbox"/> Outro _____                             |   |

Faça alguns alongamentos ou posições de Yoga e permita que o seu ritmo cardíaco volte ao normal. Esses 7 minutos darão a você e seus filhos um impulso que o deixará ótimo por horas! <https://www.youtube.com/watch?v=5RfWgMJ6dcw>



Como o(a) aluno(a) realizou a atividade?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Realizou sem ajuda                      | <input type="checkbox"/> Com ajuda do responsável |
| <input type="checkbox"/> Não demonstrou interesse pela atividade | <input type="checkbox"/> Não fez                  |
| <input type="checkbox"/> Sentiu desconforto ao realizar          | <input type="checkbox"/> Não seguiu os comandos   |
| <input type="checkbox"/> Outro _____                             |   |

O TEMA ANIMAL TORNA ESTE TRABALHO AGRADÁVEL PARA AS CRIANÇAS. INCENTIVE-OS A USAR SUA IMAGINAÇÃO E FAZER COM QUE ISSO PAREÇA BRINCADEIRA.

<https://www.motivacaoautismo.com.br/single-post/2020/07/30/exerc%C3%ADcios-divertidos-pararegula%C3%A3o-emocional>  
<http://www.redesagradobrasilia.com.br/destaques/como-fortalecer-a-autorregulacao-da-crianca/>