



MANEJO COMPORTAMENTAL E AUTORREGULAÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR

**Como transformar desafios de comportamento em
oportunidades de aprendizagem socioemocional.**

O que "quebra" a aula



Desencadeadores comuns

Emoções intensas combinadas com falta de previsibilidade criam o cenário perfeito para comportamentos que interrompem a aprendizagem.

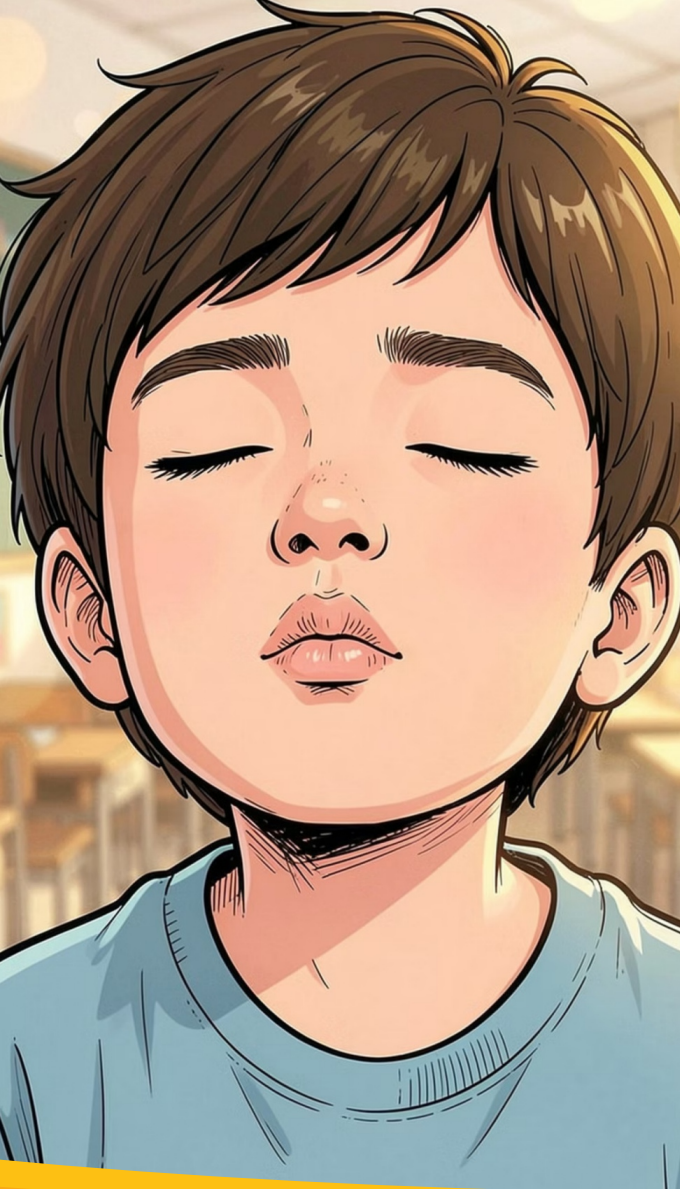
Resultado: comportamentos inadequados que interrompem a aprendizagem e as relações dentro da sala de aula.

Emoções intensas

Frustração, ansiedade e raiva não reconhecidas

Falta de previsibilidade

Rotinas ausentes e expectativas pouco claras



Autorregulação é uma habilidade treinável

Autorregulação não é dom — é uma competência que se desenvolve com prática intencional. O objetivo é transformar a "explosão" em **monitoramento e escolha consciente**.

Motivação

Conectar comportamentos a metas pessoais

Pensamento

Antecipar consequências antes de agir

Comportamento

Escolher ações alinhadas a padrões

Emoções

Reconhecer e nomear o que sente

Bandura: a criança como agente do próprio controle

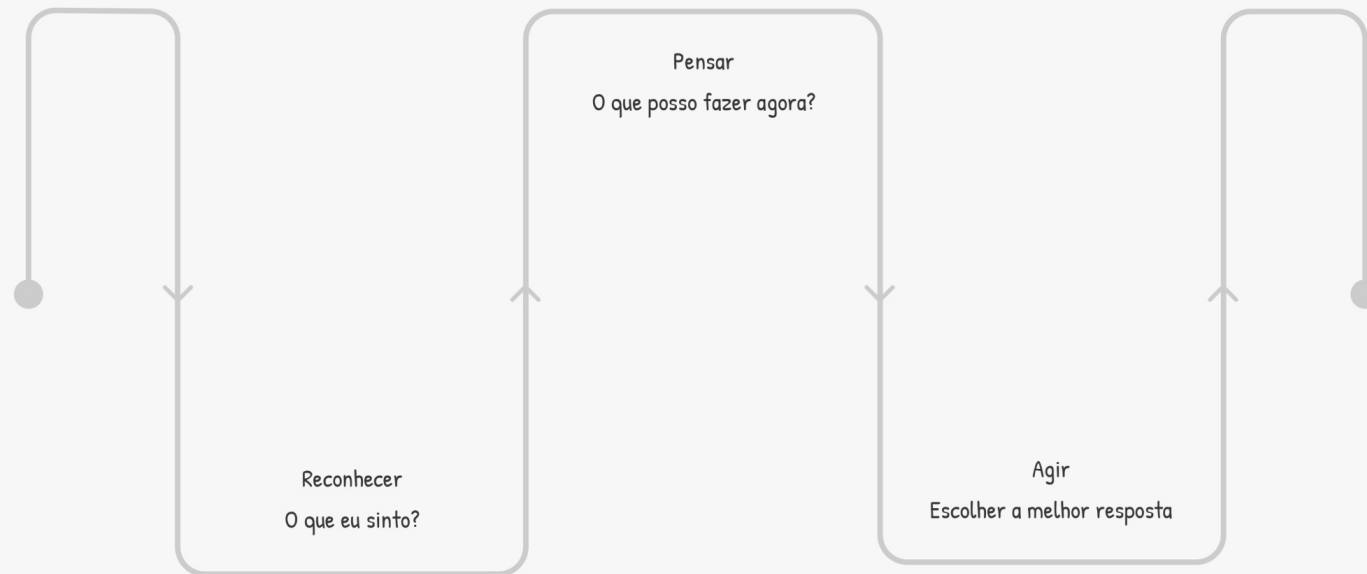


Para Albert Bandura, a autorregulação é um processo ativo: **monitorar, avaliar e controlar o próprio comportamento** em direção a objetivos.


- 1** Simbolização
A criança representa mentalmente suas ações e consequências
- 2** Pensamento antecipatório
Prevê resultados antes de agir
- 3** Autorreflexão
Avalia seu desempenho e ajusta estratégias

Autoinstrução: do impulso ao passo a passo

Treinar a **fala interna** é ensinar a criança a pausar, nomear e decidir – em vez de reagir automaticamente.



Essas três etapas formam a base da autoinstrução, ajudando o estudante a sair do modo reativo e entrar no modo reflexivo.

 **Alvo socioemocional:** autoconhecimento + tomada de decisão responsável

Disciplina positiva: corrigir sem humilhar

Desenvolvida por Jane Nelsen, a disciplina positiva é uma abordagem **não punitiva** que ensina comportamentos adequados e habilidades socioemocionais de forma respeitosa.



Respeito mútuo

Professor e aluno como parceiros no processo



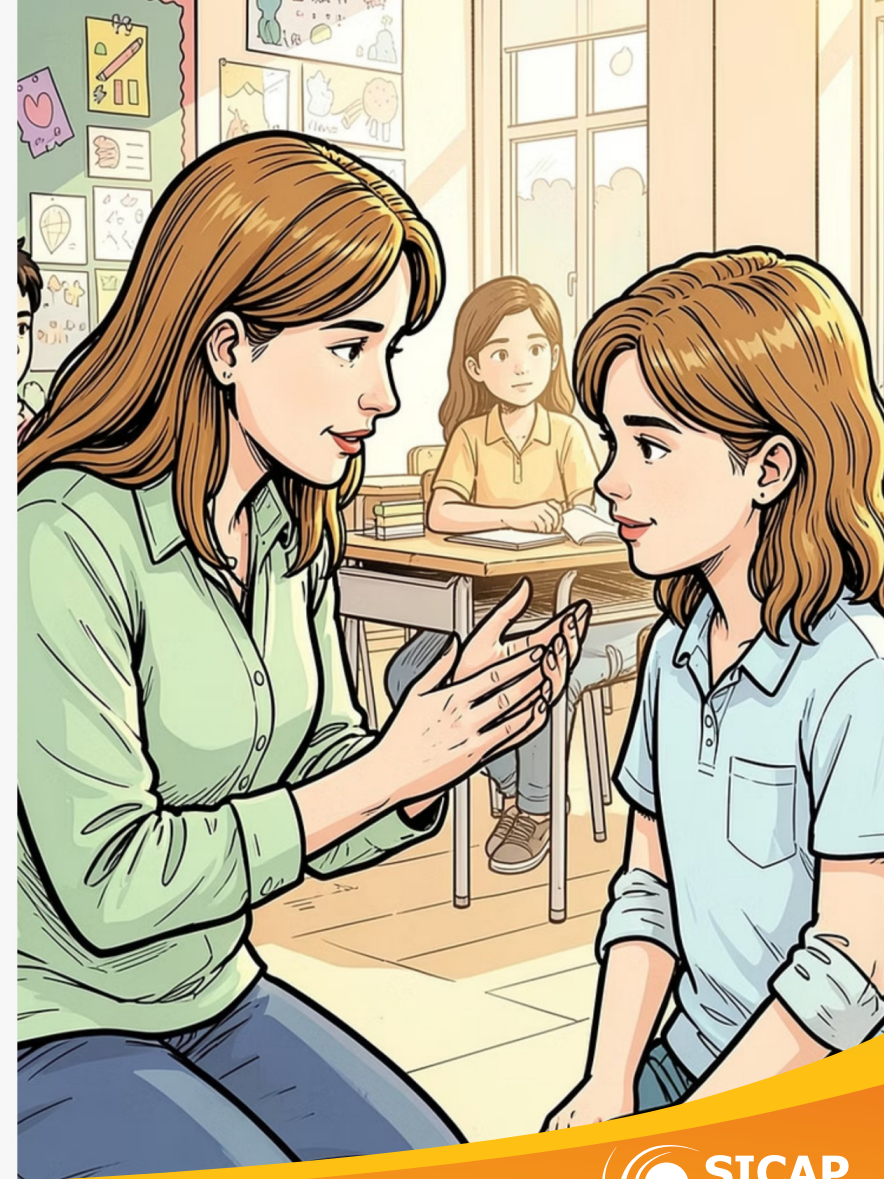
Empatia

Compreender a necessidade por trás do comportamento



Colaboração

Construir soluções junto com os estudantes



Manejo do comportamento: aprender o "como" antes do "por quê"



Antecipar é prevenir

Trabalhar padrões e rotinas permite ao professor identificar gatilhos antes que o comportamento inadequado aconteça.

→ Identificar padrões

Quando e com quem os conflitos ocorrem?

→ Redirecionar

Interromper o comportamento com calma e firmeza

→ Ensinar alternativa

Mostrar o que fazer no lugar do comportamento inadequado

Estudantes em roda: "Sinto / Preciso / Posso escolher"

Um recurso visual simples que ajuda a turma a reconhecer emoções, identificar necessidades e escolher estratégias de forma autônoma.



Sinto

Nomear a emoção presente



Preciso

Identificar a necessidade por trás



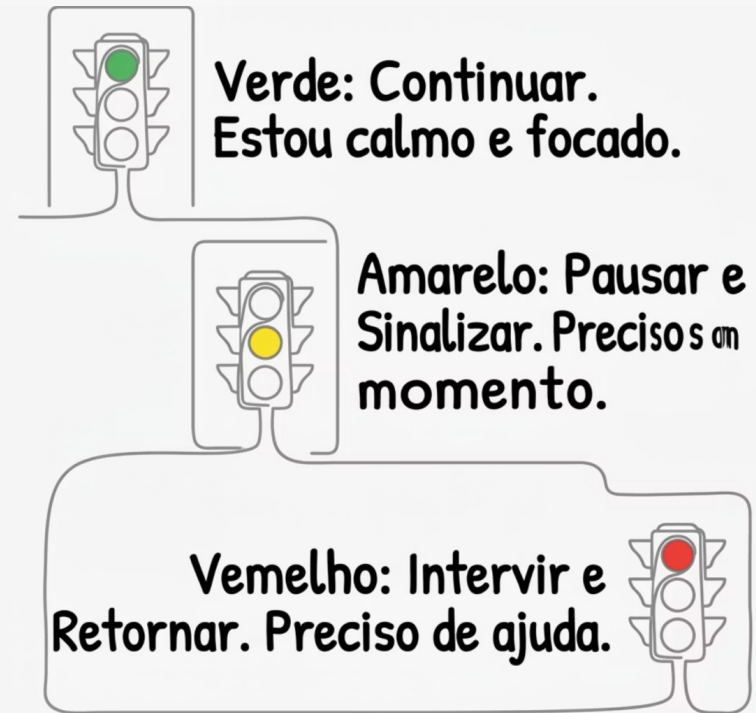
Posso escolher

Respirar, pedir pausa, pedir ajuda



Semáforo emocional: verde – amarelo – vermelho

O semáforo emocional é uma ferramenta visual que ajuda o estudante a **monitorar seu estado interno** e agir antes de perder o controle. Gira para o retorno ao foco, reduzindo a escalada de crises.



● Verde – Continuar

Estou bem, consigo seguir em frente

● Amarelo – Avisar / Pausar

Preciso de um momento ou de apoio

● Vermelho – Intervir e Retomar

Preciso de ajuda para me regular

Fechamento: a promessa da aula

O objetivo não é "silenciar" – é ensinar autorregulação para que cada estudante aprenda melhor.



Ação para amanhã

Comece com disciplina positiva: um gesto de respeito e empatia



5 minutos por dia

Treine autoinstrução com a turma – pequeno, consistente, poderoso



Resultado esperado

Estudantes mais autônomos, menos crises, mais aprendizagem

