Labirintos do Comportamento

CASO PRÁTICO

"Abandono o jogo e empurro os meus colegas no recreio"

Análise aprofundada segundo uma abordagem Colaborativa de Resolução de Problemas

SITUAÇÃO

Situação: O Tomás tem 10 anos e frequenta o 5º ano de escolaridade. Durante o intervalo da manhã, num jogo de futebol, empurrou um colega e abandonou o campo aos gritos quando o árbitro (que também era um colega seu) assinalou uma falta contra a sua equipa. O Tomás considerou esta decisão extremamente injusta.

O que realmente está a acontecer?

01	**Do ponto de vista da Professora**

A conduta do Tomás é, facilmente, interpretada como "mau feito", mau desportivismo, agressividade deliberada ou incapacidade de lidar com o insucesso. Esta leitura reveste-se de grande sentido, considerando o comportamento visível do Tomás e o impacto que tem no contexto, interrompendo o ritmo de jogo e perturbando o ambiente no recreio.

O2	**Numa dimensão neurológica**

Existe uma clara dificuldade na inibição de impulsos motores e na regulação do sistema límbico (amígdala). A carga de frustração sobrecarrega o córtex pré-frontal. O empurrão não é uma decisão agressiva ou premeditada — é uma descarga motora reflexa perante a incapacidade de processar o pico de injustiça percebida e a exaustão emocional.

O3	**Do ponto de vista do Tomás**

O Tomás encara e sente a decisão do árbitro como uma grave violação de regras e uma injustiça profunda. Para ele, as regras do jogo são absolutas. Quando sente que o colega (neste caso, também árbitro) errou, o seu sistema nervoso entra em estado de alarme e a raiva surge de forma avassaladora antes que consiga raciocinar ou falar.

!

Nota da professora: A interpretação inicial (falta de fair-play ou mau feitio) é um erro de leitura muito comum. Segundo Greene (2008), quando assumimos que o comportamento é apenas caracterizado por *"má vontade"*, tendemos a reagir com punição ou exclusão, o que agrava a reatividade e a vergonha da criança. A chave é perguntar: *"Porque é que ele não consegue gerir este momento?"* em vez de *"Porque é que ele não quer brincar com fair play?"*

ANÁLISE PELA ABORDAGEM COLABORATIVA

A inibição de resposta e a regulação emocional sob frustração são funções executivas frágeis — *o cérebro "dispara" antes de "travar"* (Greene, 2008).

O Modelo Colaborativo à lupa

A Abordagem Colaborativa de Resolução de Problemas (*Collaborative Problem Solving*, Greene, 2008) organiza todo o seu pensamento em função da seguinte premissa: *"As crianças fazem bem quando conseguem".* Se não estão a fazer da melhor forma, é porque lhes falta uma competência, não vontade.

No caso do Tomás, a competência em falta é a sua *capacidade de gerir a frustração* e *inibir o impulso* físico perante perdas ou injustiças percebidas.

	FUNÇÃO EXECUTIVA	O QUE SIGNIFICA PARA O RODRIGO?
01	**Controlo inibitório**	Capacidade de conter o movimento físico (empurrão) no instante em que a emoção de raiva dispara.
02	**Flexibilidade cognitiva**	Capacidade de aceitar a ambiguidade, o erro alheio ou a mudança vista das decisões do jogo sem colapsar.
03	**Regulação emocional**	Capacidade de manter o nível de ativação dentro de limites veis perante uma contrariedade ou perda.
04	**Tolerância à frustração**	Compreender que o colega/árbitro pode errar honestamente sem so seja uma "batota" deliberada contra ele.

Nota teórica: O modelo de soluções colaborativas distingue entre problemas de competência (*o aluno não consegue)* e problemas de desempenho (*o aluno não faz quando consegue*). A maioria dos comportamentos difíceis em contextos de reatividade interpessoal são problemas de competência. Esta distinção muda radicalmente a resposta do adulto.



ESTRATÉGIA COLABORATIVA

Estratégia colaborativa: Numa conversa calma após o recreio, a Professora pergunta: *"O que te ajuda quando o jogo fica injusto e a raiva sobe?"*
Tomás responde: *"Se eu puder pedir uma 'pausa' de 10 segundos ao professor para respirar e consultar o cartão de regras no bolso."* Acordo simples, eficaz, co-construído.

Quais são as três estratégias de resolução de problemas possíveis e como se aplicam aqui?

Os adultos, frequentemente, organizam as respostas em três estratégias disponíveis na nossa cultura educativa:

Imposição do adulto	A professora castiga o Tomás, proíbe-o de jogar futebol durante uma semana ou exige um pedido de desculpas imediato. Pode parar o comportamento no momento por medo, mas não desenvolve a autorregulação e aumenta o ressentimento e a marginalização social. ***Resultado: escalada, resistência ou submissão sem aprendizagem; insuficiência da abordagem ancorada apenas na punição.***
Remover a exigência temporariamente	A professora "deixa passar", retira o Tomás do futebol para sempre ou ignora a agressão para evitar conflito. Reduz a tensão no imediato, mas não ensina o Tomás a lidar com a frustração nos jogos futuros. ***Resultado: problema não resolvido, maior frustração acumulada, e continuação do estigma por causa pelos pares.***
Resolução colaborativa ✓ RECOMENDADO	A professora envolve o Tomás numa conversa individual fora do momento de crise: *"Tenho reparado que nos jogos de futebol, quando há decisões difíceis, fica muito difícil para ti e acabas por explodir. O que se passa? O que achas que te podia ajudar nesses momentos?"*. A resposta do Tomás — criar um mecanismo de pausa prévio (sinal de tempo de pausa e cartão de apoio) — é a solução. Co-construída, realista e respeitadora da sua dignidade. ***Resultado: identificada a competência a desenvolver, estabelecimento de uma relação mais próxima, maior probabilidade de chegar a uma solução eficaz e duradoura.***

Nota prática: A Resolução Colaborativa não é *"ser bonzinho"* — é ser eficaz! Requer mais preparação do adulto, mas produz mudança duradoura. A pergunta ***"O que te ajuda?"*** deve ser feita quando o cérebro da criança já voltou ao estado de regulação (fora do pico de raiva).

CO-CONSTRUÇÃO DA SOLUÇÃO

01	**Conversa inicial (fora do recreio)**	Num momento mais tranquilo e fora do foco de tensão, a professora aborda o Tomás, sem tom acusatório: "*Reparei que nos jogos de futebol, fica muito difícil para ti aceitar uma decisão quando ela te parece errada. Podes ajudar-me a perceber o que se passa?*". É fundamental ouvir o Tomás sem interromper.
02	**Identificar os gatilhos específicos**	Em conjunto com o Tomás, seria importante identificar os momentos do jogo em que a frustração e a raiva escalam (decisões de arbitragem duvidosas, faltas não assinaladas, sensação de injustiça). Este padrão revela que está uma competência em falta, não se tratando do caráter do aluno.
03	**Co construir apoios visuais e sinais combinados**	Combinar um sinal silencioso (por exemplo, sinal de tempo de pausa, feito com as mãos) para que o Tomás possa pedir uma pausa de 10 segundos. Pode ainda ser disponibilizado um Cartão do Regulamento que o Tomás pode colocar no bolso e consultar quando necessitar, de modo a acalmar-se.
04	**Criar pausas previstas para regulação**	Combinar previamente uma estratégia de saída temporária do campo (por exemplo: ir beber água ou ser o assistente da Professora) antes que a escalada de raiva e o impulso motor ocorram. Isto permite desenvolver a autorregulação em vez de a reprimir até ao ponto de não retorno.
05	**Articular com a família a revisão quinzenal do plano**	É muito importante partilhar este plano com a família de forma a manter o alinhamento sobre as estratégias de gestão da frustração. Pode ser realizada uma breve **reunião de balanço:** "*o que está a funcionar no recreio?*". O Tomás deve participar neste momento de balanço e avaliação. Isto reforça o seu papel de agente ativo no processo.

Substituir a gestão de crises pelo ensino de competências é o que transforma o comportamento difícil numa oportunidade de aprendizagem