




O acesso ao mundo infantil através dos instrumentos da Terapia Cognitivo-Comportamental

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem da Psicologia que observa e mapeia as ações e comportamentos humanos criando dispositivos de acesso e manejo dos problemas de comportamento, cognição e emoção.

A TCC com crianças acontece através do empirismo colaborativo* e a descoberta orientada, sobre o aqui-e-agora, visto que aprendem com facilidade fazendo. Utilizando ferramentas próprias para a idade (material lúdico) o terapeuta busca acessar e dialogar com o universo infantil, orientando e ensinando a criança a lidar com suas emoções, reciclando seus pensamentos, eliminando os negativos, potencializando os positivos e conseqüentemente mudando seu comportamento.

Um dos benefícios dessa linha psicológica é o foco que ela dá ao desenvolvimento das crianças, reconhecendo as patologias ligadas ao desequilíbrio das emoções (depressão, ansiedade), cognições (problemas de aprendizado e outros) e subseqüentemente mudança no comportamento. Compreende-se que trabalhando a regulação das emoções, a reciclagem dos pensamentos negativos e a mudança de comportamento a criança poderá se adaptar melhor na sociedade, atingindo um desempenho social adequado e obtendo maior qualidade de vida. Busca-se a prevenção em tenra idade de sentimentos, emoções desreguladas pelos traumas intrafamiliares e outras vulnerabilidades do desenvolvimento.

O modelo ABC utilizado nessa abordagem facilita o entendimento da influência dos processos cognitivos no funcionamento emocional e comportamental. Ressalta as relações entre os acontecimentos - A, os pensamentos – B do inglês *beliefs* (crenças, suposições básicas ou erros cognitivos) e as conseqüências emocionais e comportamentais (sentimentos e comportamentos).

| MODELO ABC | | |
|---|---|---|
| A (acontecimento) | B (pensamentos) | C (conseqüências) |
| <i>Hora de fazer a tarefa de casa</i> | <i>É muito difícil, coisa chata.</i> | <i>Choro</i> |
| | <i>Não vou conseguir!</i> | <i>Não estudo</i> |
|  |  |  |

Através do reconhecimento das crenças intermediárias e centrais criadas pelas crianças no seu desenvolvimento com seu meio, busca-se modificar, junto

com ela, seus sentimentos e pensamentos ruins ou disfuncionais que foram influenciados por suas vivências. O modelo ABC entre outros registros e monitoramentos, facilita esse acesso.

Nessa mesma lógica, a Terapia de Reciclagem Infantil (TRI) também é muito utilizada pelos terapeutas infantis. É um dispositivo terapêutico pensado pelos autores Renato Caminha e Mariana Caminha que utiliza o Baralho das Emoções, o Baralho dos Pensamentos e o Baralho dos Comportamentos. O Combo de Baralhos TRI serve como instrumento facilitador do acesso ao mundo infantil, guiando de forma criativa a criança a expressar-se. Auxilia o terapeuta a verificar a forma de a criança sentir, pensar e agir, ajudando-a a reciclar e mudar pensamentos e comportamentos mal adaptados.

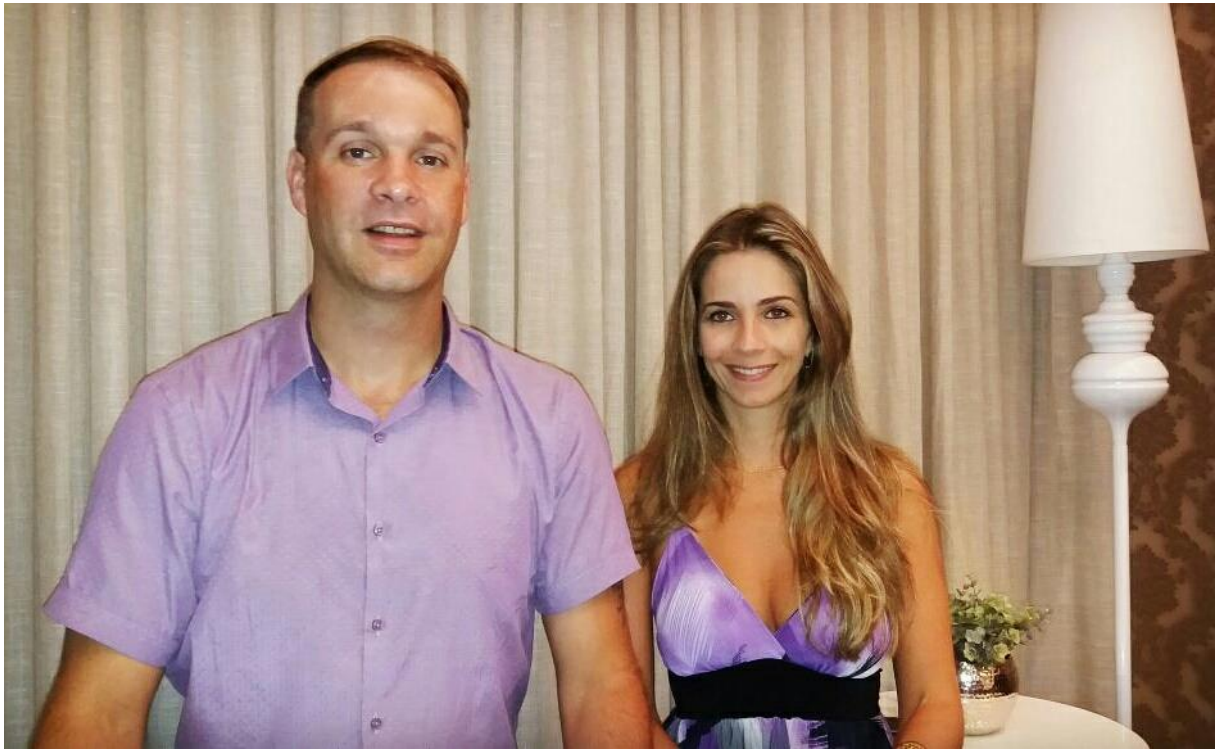


Cabe ressaltar, que na clínica infantil os pais e/ou cuidadores também fazem parte processo. O terapeuta deve orientar os mesmos com habilidades comportamentais e técnicas de manejo para auxiliar, de forma colaborativa, a modificação do comportamento de seus filhos.

Existem estudos controlados sobre os efeitos da TCC com crianças e os resultados são geralmente positivos. Os objetivos pelo qual se busca a terapia, normalmente são atingidos de uma forma mais eficaz e em menos tempo, quando comparado com outras abordagens.

| INDICAÇÕES PARA TCC INFANTIL | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| CRIANÇAS QUE APRESENTAM... | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Déficit de atenção e hiperatividade |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Comportamento opositor |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Agressividade |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Timidez |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Depressão |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Ansiedade |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Fobias |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Bullying |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Dificuldade de adaptação |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Dificuldade de tirar as fraldas |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Traumas, abusos e violências |

*O Terapeuta orienta a criança em direção à resolução independente de seus problemas, ao invés de fornecer soluções “prontas”.



*Paula Daniela Bavaresco - Psicóloga Especialista em TCC.
CRP: 07/19.044

* Arthur Lengler - Psicólogo.
CRP: 07/16.782

*O Terapeuta orienta a criança em direção à resolução independente de seus problemas, ao invés de fornecer soluções “prontas”.