Aos 2 anos: um cérebro em desenvolvimento

Um guia breve sobre aprendizagem, poda neural e regulação emocional

Aos 2 anos, a autonomia cresce depressa. A capacidade de esperar, mudar de plano, comunicar o que sente e se acalmar ainda está sendo construída.

O cérebro aprende pela experiência

PERCEBER – EXPERIMENTAR – APRENDER – REORGANIZAR

Cada repetição fortalece alguns caminhos e torna outros menos necessários. O desenvolvimento não acontece de uma vez: ele se organiza pouco a pouco, nas experiências do dia a dia.

O que é poda neural?

No início da vida, o cérebro produz muitas conexões. Com o uso e a experiência, algumas se fortalecem; outras são reduzidas. Esse refinamento é chamado de poda neural.

A poda não significa que o cérebro esteja “perdendo” capacidade. É um processo esperado de seleção, especialização e eficiência.

Importante

Não existe um único episódio de poda aos 2 anos. O refinamento das conexões acontece ao longo do desenvolvimento e varia conforme a região cerebral.



Pense em um armário

No começo, há muitas peças e possibilidades. Com o tempo, o que é mais usado fica acessível; o que já não serve ocupa menos espaço. O cérebro também refina seus caminhos conforme eles são usados.

Por que tudo parece tão intenso?

A vontade aparece antes de muitas habilidades necessárias para lidar com a frustração.

EU QUERO...

- escolher
- fazer sozinho
- continuar brincando
- ter o que desejo agora

E AINDA ESTOU APRENDENDO A...

- esperar e lidar com o “não”
- mudar de atividade
- comunicar uma necessidade
- controlar impulsos e me acalmar

Não é apenas poda neural Essa intensidade faz parte de um período mais amplo de desenvolvimento cerebral, emocional, social, da linguagem e da autonomia.

Regulação emocional também é aprendizagem

A criança pequena ainda depende da corregulação: primeiro, o adulto ajuda a organizar a experiência; aos poucos, ela aprende a fazer isso com mais autonomia.

1. acolher e nomear a emoção
2. dizer o que aconteceu com poucas palavras
3. manter o limite com calma
4. oferecer ajuda ou escolhas possíveis



“Eu sei que você queria continuar. É difícil parar. Agora é hora de guardar. Eu vou te ajudar.”

Antes de perguntar ‘como faço parar?’, experimente perguntar:

O que ela ainda não consegue fazer sozinha?

Que habilidade posso ajudá-la a construir aqui?

Em resumo A autonomia cresce antes da autorregulação. O objetivo não é esperar que uma criança de 2 anos se controle como um adulto, mas ajudá-la a construir, com repetição e vínculo, habilidades que ainda estão nascendo.

Referências-base: Stiles & Jernigan (2010); Center on the Developing Child, Harvard University.