



## HABILIDADES ATENCIONAIS: metacognição e atenção

Prestar atenção é uma habilidade que nos é exigida desde pequenos. Tente se lembrar da primeira vez que você ouviu essa palavra: A-T-E-N-Ç-Ã-O. Arrisco dizer que foi alguém te dando uma bronca ou te chamando por um erro ou distração! Mas ninguém nunca te disse o que é atenção e nem como fazer para usá-la (e vamos repetindo esse padrão com as crianças até hoje!).

Para ajudar a entender um pouco sobre esse processo cognitivo vamos do começo, atenção é um conjunto de capacidades e pode ser definida como um processo cognitivo que nos permite concentrar seletivamente em um aspecto do ambiente, ignorando outras coisas ou a despeito das distrações. Atenção também nos permite notar pequenas e rápidas mudanças no que vivenciamos. Ou seja, é um filtro que ajuda o nosso cérebro a entender o que é importante naquele momento.

Tudo é impactado pela nossa atenção: nossa criatividade, memória, aprendizado, produtividade, comunicação, até as nossas emoções estão associadas à nossa atenção. Se você não prestar atenção a uma informação, dificilmente ela fará parte do seu repertório. Se você não percebe uma emoção chegando, ela toma conta e você reage sem pensar. Se você não está atento ao seu/sua filho (a), não conseguirá perceber, entender e interagir adequadamente com a realidade dele. Agora pense no seu dia a dia, você está prestando atenção em que?

Os recursos atencionais são finitos, mas como qualquer outra habilidade, é possível treiná-la e podemos começar com coisas simples a partir de tarefas cotidianas:



1. **Comece o seu dia estabelecendo suas prioridades:** Faça uma lista das atividades do dia e tente colocá-las em uma ordem de prioridade. Destaque as atividades que são inadiáveis. Desta forma, você tem mais clareza do que realmente é importante.
2. **Faça uma coisa de cada vez:** Comece e conclua uma tarefa antes de ir para a próxima. Você pode tentar com um simples email. Não responda ao chat, não mexa no celular, não pare para conversar até que o email esteja concluído. Se estiver numa conversa ou numa atividade com o seu/sua filho (a) tente deixar a sua atenção apenas naquele momento.
3. **Identifique o que é esforço desnecessário:** Pensando que nossos recursos são finitos, por que gastar energia com o que não é importante? Observar o corpo é uma maneira de começar a exercitar essa percepção: ao iniciar uma atividade note se você está tensionando alguma parte do seu corpo: encolhendo os ombros, trincando os dentes, cerrando os punhos... Sempre que perceber isso acontecendo, relaxe-a e volte a sua atividade.

Apesar de simples, no começo tudo isso pode ser bastante desafiador. Mas te convido a experimentar, pois como toda habilidade a ser treinada e desenvolvida, quanto mais praticarmos, melhor ficaremos!