

INTEGRAÇÃO ESCOLAR DE CRIANÇAS COM PEA – GUIA PRÁTICO PARA PAIS

ESTRELAS E OURIÇOS



As crianças com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) têm características que podem transformar algumas etapas naturais da vida em verdadeiros desafios, tanto para si, como para os seus familiares e professores. No mês de setembro, tão marcado pela época de regresso às aulas, é muito comum vermos famílias com listas de compras a encher os carrinhos, equilibrando-se numa ambivalência feliz, entre a nostalgia por ver chegar o fim dos dias de praia, e o entusiasmo de iniciar um novo ano escolar. Mas será que as crianças com PEA processam esta ambivalência com a mesma ligeireza?

Uma das várias particularidades a ter em conta quando acompanhamos uma criança com PEA, e que nesta altura do ano parece causar mais impacto na sua qualidade de vida, está relacionada com a dificuldade em lidar com alterações de rotina. Para uma criança com PEA, a transição das férias de verão para o início do ano letivo (e vice-versa) pode ser gerador de muita ansiedade, uma vez que representa mudanças estruturais no seu dia-a-dia: mudam os horários, mudam as atividades, mudam as obrigações, diminui o tempo livre, aumenta o tempo em que se exige concentração e esforço, aumentam vários outros estímulos que podem ser difíceis de processar (ruídos, confusão, multidões nos corredores da escola, crianças entusiasmadas que falam alto,

etc). Estas dificuldades podem ser agravadas quando essa transição comporta mudanças ainda mais significativas, como por exemplo, uma mudança de escola, a perspectiva de ter um novo professor, a transição para o 5º ano, entre outros.

Felizmente, existem algumas estratégias a pôr em prática para ajudar as crianças com PEA a fazerem um processo de integração saudável, com o mínimo de desconforto, e os pais têm um papel essencial neste processo:

1. Antecipar – Uma ou duas semanas antes do início das aulas, os pais devem começar a introduzir o tema gradualmente, de forma a eliminar o fator surpresa. Expliquem calmamente o que vai acontecer e quando. Falem de forma serena e segura, como se tivessem a certeza de que vai ser uma boa experiência e que vai correr tudo bem. No caso de crianças muito ansiosas, ou crianças mais pequenas, podem até colocar um calendário na parede do quarto e todos os dias riscar mais um dia, de forma a que compreendam de forma mais visual a passagem do tempo.
2. Suavizar – Para que a transição não seja tão repentina, comece uma ou duas semanas antes a replicar gradualmente os horários que irá ter após o início das aulas. Comece a deitá-lo mais cedo, e a acordá-lo cada vez mais cedo até que chegue à hora a que vai ter de acordar para ir para a escola. Mantenha-o assim alguns dias, para que entre antecipadamente na nova rotina e seja menos um fator a ter de lidar no momento. Se possível, comece também a realizar alguns trabalhos ligeiros com ele, como fichas, pinturas, reprodução de histórias...
3. Gerar motivação - Realcem os aspetos que consideram que o vosso filho vai gostar (Vai voltar a andar no baloiço do recreio, que gosta tanto! Vai reencontrar o professor de quem tinha tantas saudades! Vai poder mostrar aos amigos a coleção de cromos que fez no verão!). Estes aspetos podem ajudar a criança a sentir-se mais segura uma vez que tem algo positivo para esperar dos primeiros dias de regresso.
4. Validar – Evitar a utilização de frases como “não há nada que ter medo!”, “não percebo para quê isto todos os anos!”, “os teus colegas não fazem essas coisas!”. Em vez disso, ajude o seu filho a compreender aquilo que está a sentir. A ansiedade é uma resposta fisiológica e existe por uma razão – prepara-nos para um desafio. Ajude-o a sentir-se seguro, conversando com ele e compreendendo o quão difícil esta transição pode ser para ele. Ajude-o a encontrar o nome certo para o que está a sentir. Está com medo?

Está nervoso? Está triste? Está apreensivo? Assegure-o de que é compreensível que se sinta assim e naturalize esses sentimentos. Faça-lhe sugestões de coisas que pode fazer para se sentir mais calmo: ouvir a sua música preferida, desenhar como imagina o primeiro dia de escola, escrever num caderno a lista dos seus pensamentos...

5. Despedir-se das férias – Escolha com o seu filho uma atividade divertida para acabar o verão em grande estilo! Isso vai ajudá-lo a manter-se entusiasmado nos últimos dias de férias e sentir que o tempo foi bem aproveitado, facilitando o processo de conclusão. Leve-o ao Jardim Zoológico! Leve-o a mergulhar uma última vez naquela piscina que ele adora! Leve-o a fazer aquele passeio de bicicleta que ele pediu tantas vezes, mas que nunca tiveram tempo! Agora é o momento. Dedique umas horas só ao seu filho, sem distrações e interrupções, de forma a que acabem o dia – e o verão - com o coração cheio! É a melhor maneira de fechar o capítulo de um livro, para começar um novo.

6. Conversar – Mesmo que ele esteja sempre a repetir as mesmas coisas, mesmo que sinta que já não tem mais formas de lhe explicar que o verão está mesmo a acabar e que as aulas vão começar, encontre sempre um espaço para ouvi-lo. Ajude o seu filho a sentir que o tem sempre do lado dele, e que não está a passar por isto sozinho. Permita-lhe que o procure quando precisar de fazer perguntas, quando tiver dúvidas ou quando quiser dizer-lhe o que está a sentir. Oiça-o com tempo, dedique-lhe a sua atenção e faça-o sentir que as suas perguntas são importantes.

7. Reconhecer – O seu filho vai para uma escola nova? Leve-o a fazer uma visita (ou mais) antes de começar o ano letivo. Mostre-lhe as salas de aula, os espaços do recreio, apresente-o ao porteiro que o irá cumprimentar todas as manhãs. Faça com ele o percurso que irá fazer até à sua sala de aula. Mostre-lhe o refeitório. Pergunte-lhe o que gostou mais, e em que sítio da escola se sentiu melhor? Explore com ele todas as possibilidades para que vá fazendo o mapeamento mental do espaço e, assim, este deixe de ser uma incógnita.

8. Criar referências – Durante este processo de preparação, pode ser importante estar em contacto com algum adulto de referência dentro da escola. Idealmente, o professor titular de turma (1º Ciclo) ou o Diretor de Turma (2º e 3º Ciclos), a psicóloga da escola, a auxiliar que vigia o recreio, ou o professor de Ensino Especial, mas também poderá ser qualquer outra pessoa com quem sinta que o seu filho estabeleceu uma boa relação. Tente planear alguns encontros de forma a que se conheçam bem um ao outro e que o

seu filho saiba que é a esta pessoa que deve recorrer em momentos de maior desconforto. Isso dar-lhe-á segurança e saberá que tem sempre um ponto de referência em quem pode confiar, quando os pais não podem estar com ele.

9. Objeto de transição – Para as crianças mais novas, ou com maior dificuldade em auto-regular-se, pode ser útil permitir que leve com ele, nos primeiros dias, um objeto de casa. O seu brinquedo preferido, o seu peluche de dormir, a Barbie Aventureira ou o seu Angry Bird preferido. Pode combinar com ele o que é que esse brinquedo significa, de forma a que represente um elo de ligação entre escola e casa (sugestões: representa que a mãe e o pai estão a pensar em ti, representa que tens um super-poder, representa que tens sempre uma companhia e não estás sozinho).

10. Quebrar o gelo – Se o seu filho vai integrar uma escola nova, e está a sentir-se ansioso com o momento do recreio porque ainda não conhece os colegas, pode planear com ele o que vai fazer durante o intervalo. Pode levar de casa um bloco de cartas ou um jogo de tabuleiro que possa fazer com os outros, promovendo assim uma interação estruturada e previsível (com regras que ele domina!). Pode levar um saco de pipocas para partilhar com os colegas, se assim o desejar. Ajude-o a encontrar pontos de ligação que promovam a sua interação com os colegas, aliviando a pressão de ter que se “desenrascar” no momento.

O nosso objetivo em intervenção é que as crianças ganhem as competências necessárias para o seu futuro, preparando-as para os desafios mais imediatos. No caso das crianças com PEA, são tipicamente os pais que representam o seu “porto seguro”, a sua ligação com um mundo que muitas vezes não compreendem, e são também os facilitadores da sua estabilidade e adaptabilidade às diversas circunstâncias.

Conteúdo desenvolvido por Inês Afonso
Psicóloga Clínica

www.pin.com.pt

