

COMO APLICAR ATIVIDADES PRÁTICAS PARA TRABALHAR TÉCNICAS DE RELAXAMENTO NA CRIANÇA COM TEA

Profª Josi Sant'Anna Haddad

Pedagoga, Especialista em DI, Psicopedagoga Clínica e Institucional, Mestre em Educação, Palestrante, Professora do Grupo Rhema.

@josisantannahaddad



Autismo e Relaxamento

- Relaxar para o autista não é tão simples assim.
- Relaxar, é um processo natural para a maioria das pessoas, mas para o autista nada é intuitivo e tudo é muito lógico.
- Relaxar é uma coisa que simplesmente vem, naturalmente.
- Só que para o autista, até esse momento de relaxamento precisa ser criado e ensinado.





Autismo e Relaxamento

- Incrível o que algo tão simples como respirar fundo pode fazer durante um momento de estresse.
- No entanto, para algumas crianças autistas, essa técnica de relaxamento e outras não surgem naturalmente. Precisam ser aprendidas, praticadas e implementadas ao longo do tempo.
- Para aqueles no TEA, a ansiedade e a sensação de sobrecarga andam de mãos dadas - o que significa que aprender essas técnicas podem ser fundamentais.



Autismo e Relaxamento

- “O melhor a fazer pelos os pais é ensinar a seus filhos como lidar com a ansiedade antes de entrar em uma situação estressante”, diz **Devon Sundberg**. “As técnicas de respiração são particularmente úteis e os pais podem ensinar nos momentos mais calmos do dia.”

Algumas técnicas de relaxamento incluem:

- 1- Controle da Respiração;
- 2- Técnica de massagem;
- 3- Alongamento;
- 4- Ouvir música;
- 5- Entrar em contato com a natureza.

É importante conhecer os sintomas

A entidade britânica National Autistic Society, que é referência internacional no TEA, orienta para os sintomas:

- Suor em excesso;
- Dificuldade para dormir;
- Crises de pânico;
- Hiperventilação (quando a respiração fica acelerada);
- Pensamentos negativos e de que tudo vai dar errado;
- Automutilação em autistas mais graves e com dificuldade de entender e expressar o que estão sentindo.

Gatilhos que podem provocar a ansiedade

- O processamento sensorial quando o autista é mais ou menos sensível a barulhos, cheiros, luzes, cores, sabores, entre outros.
- Dificuldade de prever ou de se adaptar a algumas situações, sejam sensoriais ou sociais.
- Situações sociais prejudicadas pela falta das habilidades ou falta de interesse.
- Alexitimia, que é a dificuldade de identificar e nomear as próprias emoções. Portanto, fica bem mais difícil se autorregular.



Gatilhos que podem provocar a ansiedade

- Preocupação com tudo que saia da rotina, o que é incerto, com as mudanças, com as transições.
- A cobrança e a tentativa de “se encaixar”.
- Diante de uma situação social, o autista pode esconder tudo que está sentindo apenas para parecer com as outras pessoas. O que, certamente, é um gatilho para um colapso.
- Ser cobrado ter um desempenho específico, como na escola ou no emprego também é fator de muito estresse para o autista



Como evitar a ansiedade

- Existem alguns aliados contra a ansiedade como a meditação, tipo mindfulness, técnicas comportamentais como a terapia da exposição, que é quando a pessoa vai se expondo, aos poucos, às situações que causam a ansiedade, programações visuais com histórias sociais que funciona muito bem para crianças.
- Além disso, é importante a participação em grupos de habilidades sociais e treinamento de vocação, que vão ensinar o autista a lidar com situações estressantes mais específicas

Aprendendo a relaxar

- Dizer, simplesmente, para a pessoa autista relaxar, é como pedir calma durante situações de nervosismo. É preciso, primeiro, aprender a relaxar.
- Anotar tudo o que a criança faz e que a deixa leve e feliz.
- Sempre que possível, o **ambiente** em que a criança autista está deve ser **adaptado** para diminuir os impactos sensoriais.
- Se, por exemplo, o incômodo for com sons, usar fones que abafem os ruídos, em casa ou mesmo no transporte público.

Aprendendo a relaxar

- Há objetos que podem servir como verdadeiros calmantes e acabam virando algo dos quais o autista não se desgruda por um bom tempo, até mesmo na vida adulta.
- Um bom planejamento do dia também ajuda, desde que não vire uma demanda, um engessamento.
- É preciso ensinar ao autista que, algumas vezes, tudo bem mudar algo.
- Escolha itens de treinamento que não sejam ações imprescindíveis ao autista.

ATIVIDADES PRÁTICAS DE RELAXAMENTO PARA O ALUNO COM TEA DESENVOLVER AS EMOÇÕES

- **Atividades de Aterramento:** As técnicas de aterramento são projetadas para nos ajudar a focar no presente durante situações estressantes.
- **Canto do Descanso:** Quando uma criança autista está sobrecarregada, pode ser muito bom oferecer um lugar onde ele possa relaxar e fazer uma pausa.
- **Gaveta da Calma:** Os brinquedos táteis ajudam as crianças com autismo a se acalmarem se estiverem agitadas. Então, tenha uma gaveta **OU UMA CAIXA** com esses brinquedos por perto.





Atividades de Aterramento

- Contar até dez ou recitar o alfabeto o mais devagar que puder.
- Escutar músicas calmantes prestando atenção aos diferentes instrumentos.
- Listar cinco coisas diferentes que se pode ver pela sala.
- Fazer alongamentos ou exercícios simples de ioga.
- Segurar algo tátil como um pedaço de argila ou um bicho de pelúcia.



Canto do Descanso

Crie um canto na sala de aula para descanso, com brinquedos sensoriais, livros ilustrados, assentos confortáveis e atividades calmantes.



Autismo em Palavras

**E QUANDO A CRIANÇA NÃO CONSEGUE
IDENTIFICAR E ROTULAR AS EMOÇÕES**

POR BILL NASON



AUTISMO EM PALAVRAS

Aprenda a identificar o que incomoda.



Uma das coisas mais importantes que você pode fazer é observar e entender que alguns estímulos externos podem incomodar.

Ex: luzes, multidão, barulho etc. Quando sobrecarregadas, as pessoas autistas podem bater as mãos, girar, balançar ou fazer outros movimentos para se reorganizar. Não importa o quão atípico esses comportamentos possam ser do lado de fora, não tente impedir esses comportamentos.

AUTISMO EM PALAVRAS



Convide-os para socializar .

Incentive as pessoas autistas a interagir e brincar com colegas 'tipicamente' em desenvolvimento".

Em muitos casos, elas desejam interagir com outras pessoas, mas têm dificuldade de envolver os amigos ou fazer aquele primeiro contato.

AUTISMO EM PALAVRAS

Mantenha as coisas simples.

É importante falar exatamente o que você quer dizer, pois alguns autistas costumam interpretar as coisas literalmente. Tente ser direto e evite frases que possam ser confusas. É importante manter o ritmo da conversa no nível que a pessoa autista possa manter, pois alguns necessitam um pouco mais tempo para processar a informação.



AUTISMO EM PALAVRAS

3



Não leve as coisas para o lado pessoal.

Muitas pessoas no espectro precisam de ajuda para aprender a agir em diferentes situações sociais.

Muitos autistas são bem sinceros, por favor, não leve as coisas para o lado pessoal.

AUTISMO EM PALAVRAS



Animais

Natureza



Tempo para si



Stim toys



Dormir

10

DICAS PARA
REDUZIR A
SOBRECARGA
SENSORIAL



Atividade Física



Apoio



Música



Fazer algo que goste

Stimming



CONSIDERAÇÕES FINAIS

"Os autistas têm dificuldade em processar a emoção e transformar em sentimento. Para nós é tudo emoção e ela vem como um turbilhão desencadeando uma série de sensações que para nós sempre são confusas. A gente fica como um animal selvagem pronto para atacar, sentimos tudo de forma visceral. Daí a explicação para as doenças psicossomáticas e as explosões de raiva e fúria que muitos de nós têm e não entendem."

Guia Prático para autistas adultos
Daniela Sales



Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br