

DICAS PRÁTICAS PARA TRABALHAR A AUTORREGULAÇÃO NA CRIANÇA TEA EM CASA, NA ESCOLA, NA CLÍNICA

Maria Eduvirges Guerreiro Leme
Mestre em Metodologias do Ensino de Linguagens e suas Tecnologias
mariaeguerreiro@yahoo.com.br

Siga nossas Redes Sociais



AS CRIANÇAS E SEUS AJUSTES

- Toda criança para melhorar seu desenvolvimento necessita de explorar o meio ambiente,
- Porém ela tem grandes dificuldades de realizar esses ajustes.
- Pois o mundo tem:
 - 1-Sons, Intensidades, Imagens, Luzes, Cheiros,
 - 2-Sensações e Percepções diferentes.
 - 3-Isso traz dificuldade de organização do comportamento e o uso eficiente do corpo nas ações que são realizadas.



A CRIANÇA DIANTE DA SUA AUTORREGULAÇÃO

- Quando as crianças estão em uma idade em que se presume(entre 3 a 4 anos) que elas sejam capazes de se controlar,
- Mas continuam apresentando reações desproporcionais , comportamentos alterados talvez elas tenham problemas de autorregulação.
- Ele tem dificuldade para se acalmar em certas circunstâncias?
- **Isso pode acontecer com as crianças com problemas de autorregulação.**



ANALISANDO CONCEITOS

- **Autorregulação:** É uma habilidade, mas que trata de *administrar*:
- *As emoções, Os comportamentos e Os movimentos do corpo*
- Quando nos deparamos com uma situação complicada ou difícil, e nos faz ficar atentos e focados nela ou alterados.(não sei como proceder)
- **Autocontrole:** É uma *habilidade social* que ajuda as crianças a controlarem seu comportamento, seus impulsos e suas emoções.(sei o que fazer)
- Podemos confundir o autocontrole com a autorregulação, mas são coisas diferentes, embora estejam relacionadas.

ENTENDA SUAS DIFICULDADES

- As crianças com dificuldades de processamento sensorial **têm problemas para usar as informações captadas pelos sentidos:**
 - Tato, Visão, Audição, Olfato e Paladar,
 - E outros que conhecemos menos, tais como:
 - 1-Interocepção,
 - 2-Propriocepção,
 - 3-Vestibular.
- A origem desse problema está **no sistema nervoso**, que tem dificuldade para se autorregular.
- Por esse motivo, se a criança está imersa em uma situação em que há um aumento sensorial,
- Ela não é capaz de se autorregular e
- Deixando alteradas **suas emoções e seus comportamentos** sem controle



NOSSO PAPEL

- A criança TEA, precisa de profissionais que:
 - **Auxiliem, ampliem** o acesso a diferentes locais de circulação,
 - **Exploração** de ambientes e objetos para melhoria de sua convivência.
 - Devemos criar **oportunidades sensoriais**, nas apresentações de:
 - 1-Objetos coloridos,
 - 2-Tamanhos diferentes,
 - 3-Formas diferentes,
- “Para que ela possa manter equilíbrio e organização em suas interações sociais”.**



MAS AFINAL? O QUE É PROCESSAMENTO SENSORIAL?

- O nosso corpo recebe constantemente **informações e sensações** que chegam de fora e dentro do corpo.
- **Vem daí a dificuldade da criança TEA em regular essas informações.**
- É um termo que se refere a *forma como nosso cérebro recebe as sensações do corpo e do meio ambiente assim interage com o mundo ao redor.*
- Imagem, som, toque, gosto, cheiro, são os cinco sentidos familiares, que **nos auxiliam a perceber as informações do meio ambiente ao corpo.**



COMO MELHORAR SUAS ALTERAÇÕES, 5 DICAS

1-Brincadeiras ilimitadas, principalmente, atividades físicas ao ar livre, para que sintam sensações diferentes;

2-Descobrir qual tipo de contato físico toleram e utilizar o toque para reconfortá-los, por exemplo;

3-Mascar chiclete ajuda na concentração e no exercício de seis sistemas sensoriais (tátil, proprioceptivo – percepção da localização no espaço –, gustativo, olfativo, auditivo e interoceptivo – produzidas no interior do corpo);

4-Incentivar saltos em cama elástica, já que estimula diversas sensações simultaneamente, auxiliando assim, no aprendizado;

5-Mover-se mais rápida e eficientemente durante as trocas das sala de aula, para minimizar as distrações, contatos e ruídos, por exemplo.

MAIS ORIENTAÇÕES

- **Construir rotinas e ensinar a criança a expressar suas emoções** contribui para que ela desenvolva a capacidade de *gerenciar os próprios sentimentos e comportamentos*.
- A construção de rotinas é uma das estratégias que contribuem nesse processo, uma vez que, por exemplo, ajudam a criança a compreender por exemplo: a relação entre o ato de dormir e a necessidade de descanso.



MAIS SUGESTÕES

- **Jogos e brincadeiras envolvendo música, gestos e movimentos corporais** estimulam as *funções executivas*, necessárias para a autorregulação,
- Porque as crianças têm de se *mover* em um determinado ritmo e *sincronizar* palavras e ações com o *andamento* da música.
- Todas essas tarefas colaboram com o controle inibitório e a memória de trabalho.
- É importante que essas canções e jogos sejam cada vez mais complexos.
- Assim representarão sempre um desafio para as crianças *TEA na sua autorregulação*.



CONTINUANDO AS DICAS

MÚSICAS INSTRUMENTAIS

- As músicas instrumentais são ótimas para lidar com a ansiedade, por não ter uma letra para provocar outras sensações, a música é sentida de forma leve.

SONS DA NATUREZA

- Barulho de chuva, mar, floresta e pássaros são muito utilizadas na prática de meditação e para crianças dormirem chamada de ruído branco.

CHEIRA A FLOR, ASSOPRA A VELA

- Essa atividade tem o propósito de ensinar uma das estratégias de Regulação Emocional Infantil que envolve a respiração.
- Para a sua realização será necessário uma folha de sulfite e canetinhas coloridas.

1° Em primeiro lugar, oriente a criança a **desenhar uma flor** em um dos versos da folha e, no outro lado, **uma vela**.

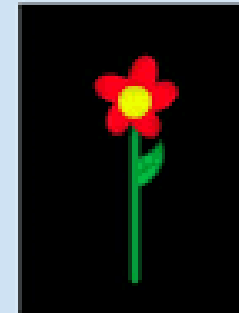
2° Depois, ensine ela a **“cheirar a flor”** e **“assoprar a vela”** em situações em que se sinta com raiva, tristeza ou ansiedade.

3° **Fale para ela repetir** isso de 3 a 5 vezes. Esse exercício irá ajudar o acesso de oxigênio no cérebro, acalmando a criança e auxiliando em sua autorregulação.



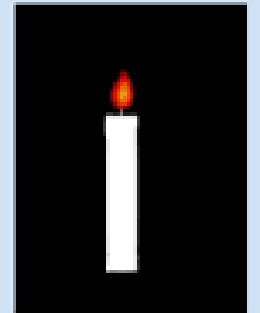
Exercício de respiração

1º Passo
Inspire



Cheirar a flor, bem devagar

2º Passo
Expire



Assoprar a vela, bem devagar

MAIS ATIVIDADES

- Muitas atividades e brincadeiras que contribuem com o desenvolvimento do controle inibitório podem ser realizadas com a família e na escola,
- Pois exigem um maior número de participantes para a sua execução como por exemplo:
- **“Esconde-esconde, Passa anel, Dança das cadeiras, Vivo ou morto, Bruxa da cola, Estátua, jogos com bola, cordas, bambolês entre muitas outras brincadeiras que divertem e ensinam ao mesmo tempo”.**
- Sendo fundamental incentivar e proporcionar momentos para a criação e dramatização de histórias e brincadeiras de faz de conta, para haver **interação e autorregulação.**



ENTENDENDO AS EMOÇÕES

- Essa estratégia de regulação emocional infantil explora justamente a compreensão dos sentimentos.
- O objetivo **é ensinar os nomes das emoções e as sensações atreladas a elas.**

1° Para esse exercício, você vai precisar de uma folha de sulfite e uma canetinha ou lápis de cor.

2° Desenhe o contorno de um corpo humano no papel.

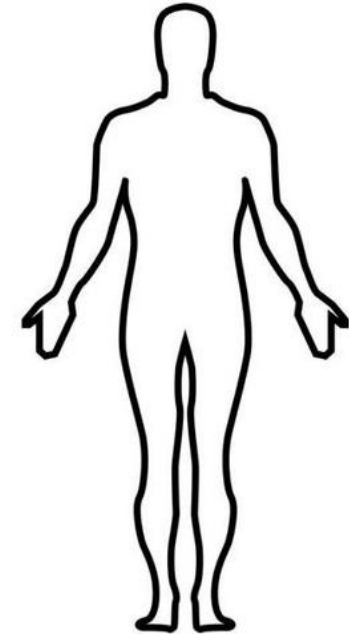
3° Se preferir, baixe uma imagem já pronta.

4° Depois, explique uma por vez as nossas emoções: alegria, tristeza, nojo, medo, raiva e ansiedade.

5° Em seguida, a criança deverá pintar no corpo o local que associa a cada uma delas.

NO SEU CORPO

PINTE SEU CORPO COM SEUS SENTIMENTOS
DE HOJE



CORES PARA PINTAR:

VERMELHO : AMOR
AMARELO : ALEGRIA
AZUL : TRISTEZA
ROXO : MEDO

VERDE : PREGUIÇA
LARANJA : ESTRESS
ROSA : FOME
MARROM : SONO

CONCLUINDO

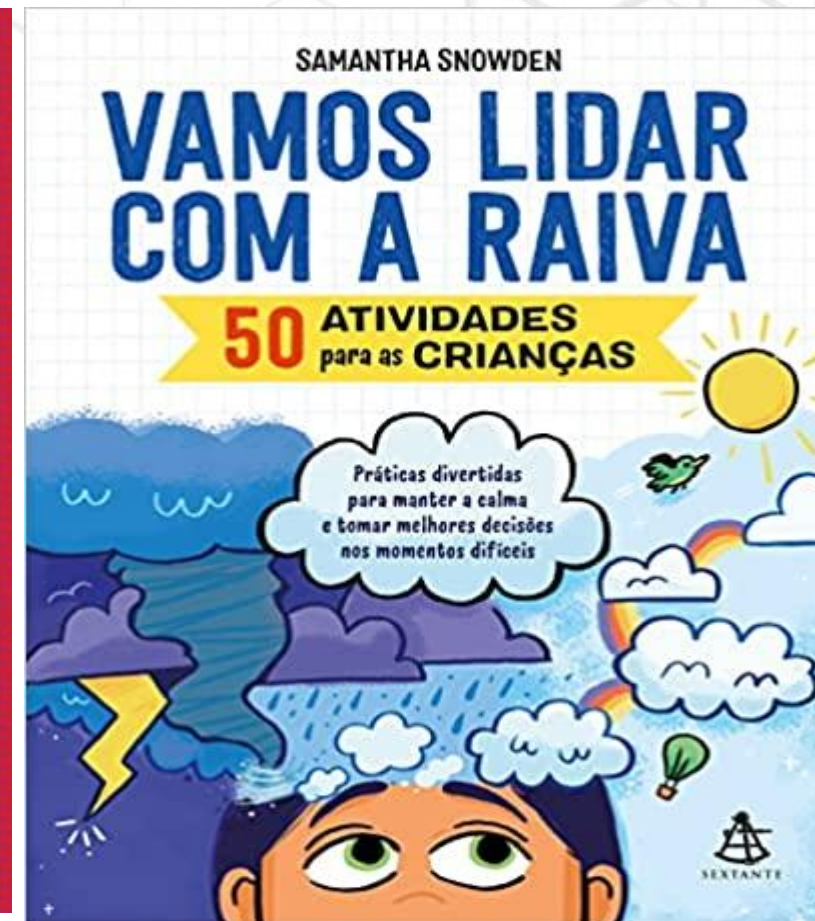
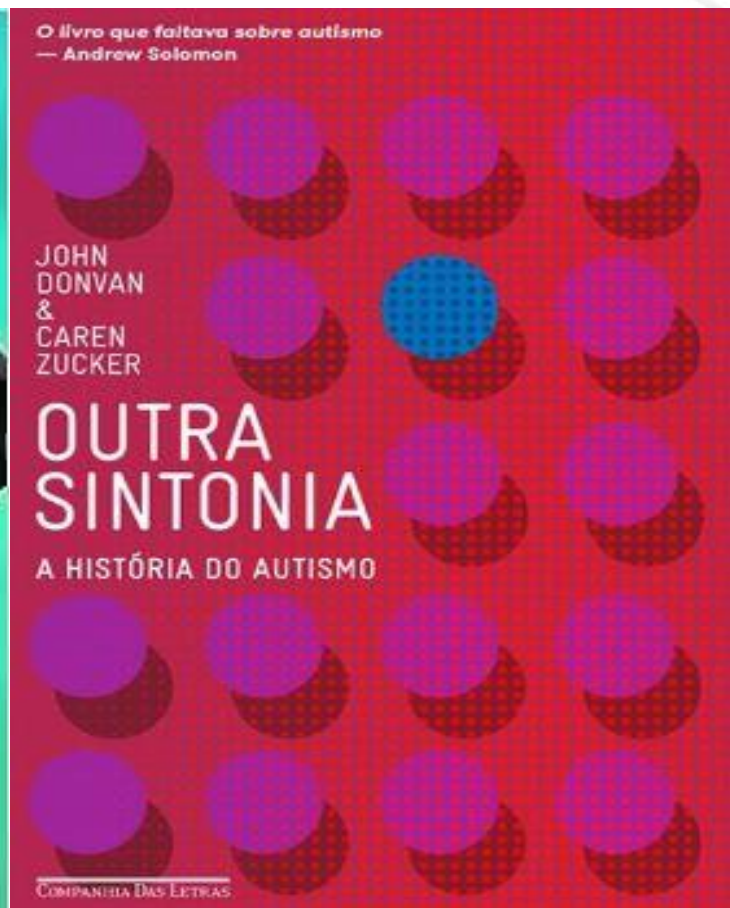
- Ao organizar as sensações , ela aprende a se autorregular ganhando controle:
 - 1-Sob suas **emoções** e **atos motores**,
 - 2-Aprende a ficar **organizada/atenta**,
 - 3- Por período maior de tempo e ignorar outras.

Movimentos que eram desajeitados, situações que eram desafiantes, vão ficando mais fáceis como: subir numa escada ou gangorra, tendo maior conhecimento e satisfação quando vivenciadas.

SUCESSO ENCONTRO VOCÊS NOS CURSOS!!!



LIVROS INDICADOS





Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br