



DE VOLTA À ESCOLA PARA CRIANÇAS COM AUTISMO

.....

Dicas para Reduzir o Estresse associado à Volta à Escola.



DE VOLTA À ESCOLA PARA CRIANÇAS COM AUTISMO

DICAS PARA REDUZIR O ESTRESSE ASSOCIADO À VOLTA À ESCOLA

*Por Dr. Peter
Faustino, Psicólogo
Escolar*

O verão pode ser uma oportunidade para recarregar as baterias e sair das rotinas escolares, razão pela qual setembro, muitas vezes é visto como uma bênção mista. Os pais de crianças com DEA estão sempre tentando fazer planejamentos e preparos com antecedência. Infelizmente, não há como antecipar todos os detalhes, mas aqui estão algumas dicas para reduzir o estresse associado à volta para a escola.

DICA #1: DIGA OLÁ PARA A ESCOLA NOVAMENTE

As saudações são um grande foco do trabalho que todos fazemos com crianças do espectro. Mesmo assim, é exatamente aquilo que, muitas vezes, nós mesmos deixamos passar.

Arranje tempo para conhecer e cumprimentar as pessoas-chave na escola do seu filho no próximo ano. A comunicação regular com a escola é essencial, por isso não deixe de dizer "olá" novamente. Veja se um profissional da escola pode ajudá-lo pelo menos com as pequenas coisas para começar: uma visita à escola antes do início das aulas, treinar o segredo de abertura/fechamento dos armários, um cronograma dos horários em que as coisas acontecerão na escola ou alguma orientação sobre coisas importantes a serem aprendidas naquele ano. É melhor começar com pequenas solicitações antes de pedir os grandes favores ao longo do ano (como ajudar com o ônibus escolar, arrumar alguns colegas parceiros ou lidar com uma intimidação). Uma vez tendo



encontrado um profissional da escola que seja um bom ouvinte, você pode começar a explicar as particularidades do seu filho. Ajude-os a compreender quem o seu filho ou filha é além do que pode ser vislumbrado a partir de um PEI.

DICA #2: COMECE O AJUSTE

Tente ajustar o ambiente do seu filho para que se assemelhe ao cronograma de volta às aulas. Comece destacando um calendário para mostrar ao seu filho quando começam as aulas. Em seguida, comece lentamente a ajustar sua hora de dormir e as rotinas da manhã, de maneira que imitem o horário escolar. Isso o ajudará a evitar um choque em setembro. Mesmo que seu filho acorde, se vista e então volte a dormir novamente – o ensaio da rotina matinal deve lhe poupar stress quando o primeiro dia chegar. Tente, também, planejar as atividades de almoço e do intervalo do lanche de forma semelhante ao horário escolar. Se o seu corpo se ajusta fisicamente, então será mais fácil também que se ajuste emocionalmente. Pense nisso como o *jet lag* da escola – você vai precisar de alguns dias ou semanas para se aclimatar completamente, então comece agora.

Além disso, se houver tempo, selecione alguns temas educativos que estejam na grade do seu filho deste ano. Que sejam as metas a serem abordadas do PEI ou alguns tópicos relacionados do 'currículo'. Expor sua criança a essas coisas antes da hora pode ser muito benéfico. Só não fique frustrado ou chateado se o seu filho estiver tendo dificuldade no início. A curva de aprendizagem é íngreme no momento do primeiro contato, por isso lembre-se que você está tornando a tarefa mais fácil para quando as aulas dele começarem – não há necessidade de dominar a atividade em agosto.

DICA #3: O GANCHO DO PÁTIO DA ESCOLA

Todos os gêneros e faixas etárias do desenvolvimento possuem o que eu chamo de "Gancho de Habilidades Sociais". Trata-se de uma ou várias coisas nas quais os outros meninos e meninas estão



interessados e que o seu filho pode usar como uma conexão para com os outros. As oportunidades estão em toda parte, mas precisamos maximizar essas janelas de conexões sociais. Enquanto a maioria das crianças com DEA possui diferentes graus de interesses restritos, você ainda pode encontrar uma maneira de combinar seu interesse particular com algo social - aí você tem o gancho. Se possível, visite o pátio ou a área de recreio da escola (se for uma escola de ensino médio, então visite o refeitório ou a área comum, onde os jovens se encontram), para praticar e ensaiar o gancho. Se você estiver tendo dificuldades em encontrar uma conexão com os parceiros, peça, então, orientação a um dos profissionais da escola. Eles podem, às vezes, facilitar uma interação e lhe dar alguns conselhos sobre as melhores maneiras de manter essas interações ao longo do ano escolar.

E finalmente ...

DICA #4: SEJA POSITIVO

Conviver com autismo pode ser avassalador; é muito fácil pensar em experiências passadas e se preocupar com 'outro' ano letivo. A volta à escola representa um ajuste para todos em casa, especialmente para os cuidadores. Mas você pode manter a esperança se permanecer otimista. Encontre algo pelo qual seu filho possa ansiar e se animar em setembro. Isso pode ajudá-lo a associar a mudança com algo positivo. Se você olhar para os pontos fortes, então verá o que é possível e talvez só precise reconhecer algo que não estava ali antes... uma habilidade aprendida, um sorriso diferente ou uma nova amizade.

Sobre Peter Faustino

Presidente, New York Association of School Psychologists (NYASP)



Dr. Pedro Faustino trabalha como psicólogo escolar há mais de 12 anos. Atualmente é o presidente do New York Association of School Psychologists (NYASP). NYASP - a afiliada estadual do NASP (HYPERLINK "http://www.naspweb.org" www.naspweb.org) - atende crianças, suas famílias e a comunidade escolar promovendo bem-estar psicológico, excelência em educação e sensibilidade para a diversidade por meio de melhores práticas em psicologia escolar. O Dr. Faustino ingressou no Bedford Central School District em 2003 para trabalhar no Fox Lane Middle School, onde cofundou o Student Clubs for Autism Speaks. O Student Clubs for Autism Speaks (SCAS) ainda ajuda a missão do Autism Speaks; pela educação, conscientização, amizade e captação de recursos. O Dr. Faustino também mantém um consultório particular no Developmental Assessment and Intervention Center (DAIC) em Bedford Hills, NY. Ele se apresenta com frequência em conferências nacionais, escolas e associações de pais.