



Cap sur l'école inclusive  
en Europe



## Boas Práticas

### Como diminuir a ansiedade e o comportamento inadequado das crianças com desordens do espectro do autismo

#### Tronco do módulo E

##### 1. Contexto

Turmas regulares e especializadas

##### 2. Objetivos

- Proteger a criança de situações que são demasiado difíceis de enfrentar ou demasiado excitantes para ela.
- Agir de modo que a criança se sinta tranquila
- Procurar um retorno à calma

##### 3. « Desenvolvimento da boa prática »

- composição da equipa

professor e/ou AVS (Auxiliaire de Vie Scolaire, i.e. Auxiliar da vida escolar) ,AES (Accompagnant Educatif et Social, i.e. Apoio educativo e social)

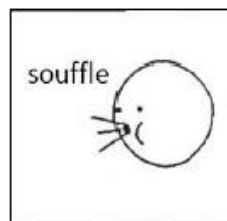
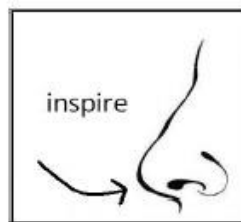
- Grupo de crianças da escola
  - ❖ Primeiro, alternar atividades e conhecerem-se para reduzir a ansiedade e comportamentos inaceitáveis.
  - ❖ Permitir que a criança visualize o percurso do seu dia em qualquer altura do dia; disponibilizar uma representação visual do dia, através de um horário ilustrado com imagens. Este horário diário torna o seu dia previsível.
  - ❖ Planear as mudanças, transições usando quadros com horários, fotos de lugares ou pessoas para ajudar a criança a preparar-se para a mudança, para compreender o que está a acontecer, para antecipar, de modo a evitar alguma ansiedade. Ponha a imagem da atividade completada num pequeno bolso do horário do dia para que ela compreenda que está prestes a mudar para outra atividade.
  - ❖ Tente avisar a criança com bastante tempo de antecedência quando há modificações ou alterações na sua rotina ou dia (ex. a ausência de um professor, chuva que exige que o recreio seja no interior...). se uma atividade for cancelada, não retire o pictograma do horário do dia mas faça uma cruz bem visível e coloque a atividade que a substitui junto a ela para que a criança o entenda.



ORDINATEUR

Ex.: sessão musical substituída por uma sessão de multimédia e computador

- ❖ Explique à criança o comportamento correto que deve ter naquela situação (ex. Se as outras crianças a aborrecerem, deve falar sobre isso com um adulto: levantando a mão para falar ou fazer uma pergunta: se ela puxar o cabelo a um colega para o contactar, explique-lhe que deve chamar a sua tenção com um gesto...)
- ❖ Incentive a criança a falar com o professor ou com um adulto quando tem um problema com qualquer coisa ou com um colega.
- ❖ Verbalize o máximo possível as suas emoções, pondo em palavras o que ela não consegue exprimir.
- ❖ Identifique a origem da ansiedade da criança, tranquilize-a com palavras suaves num local calmo protegido do ruído ou de estímulos visuais.
- ❖ Ajude a criança a ferir a sua ansiedade para evitar surtos de fúrias: escreva uma lista de passos a tomar quando ela se sente tensa, acompanhe esta lista com imagens, ex.: inspirar e expirar, relatar que não se sente bem, pedir um intervalo, mover-se em silêncio, fazer uma atividade que ela gosta...



- ❖ Se a criança se comporta de uma forma inadequada, acalme a situação tentando substituir o seu comportamento por outro mais adequado. Por exemplo, se ela brinca com a sua saliva nas mãos, proponha-lhe brincar com uma loção; se ela cheira outras crianças, proponha-lhe cheirar autocolantes perfumados; se ela range os dentes, proponha-lhe mastigar um objeto de borracha; se ela bate noutras crianças, para chamar a atenção do adulto, peça-lhe par levantar a mão ou pra chamar diretamente o adulto; se ela abana as mãos, proponha-lhe manipular uma bola antisstress... a criança deve ser valorizada sempre use o comportamento de substituição.
- ❖ Planear um sistema de sinais (imagem, gesto, barulho) que avise o aluno de que não se está a comportar bem par lhe permitir aperceber-se disso e encorajá-lo a mudar o seu comportamento.
- ❖ Incentivar o bom comportamento, fortalecer os comportamentos sociais adaptados da criança, competências e progresso.
- ❖ Evitar o uso de “não” com crianças que não o suportam.
- ❖ Evite surpresas (ex. lanche de aniversário surpresa) que podem causar muita ansiedade e mal entendidos na criança.

- ❖ Nunca aja de uma forma agressiva, a antecipação, explicação, conversar são essenciais para estas crianças.
- ❖ .ajude a criança se necessário a passar o seu tempo livre. Estas crianças têm, muitas vezes, problemas em imaginar, criar, iniciar uma atividade, usar o local e os objetos de uma forma adequada.
- ❖ O desporto pode ser benéfico para canalizar o stress e a ansiedade da criança, desde que as sessões sejam estruturadas e compreendidas pela criança: ponha imagens sobre o que deve fazer, use um cronómetro para que a criança possa visualizar o tempo que tem para fazer esta atividade, marque o chão com cones ou círculos coloridos, etc. ...
- ❖ Observe o seu comportamento, tenha cuidado para que a sua intervenção não reforce de forma inadvertida comportamentos indesejados da criança.

#### **4. Eavaliação da boa prática**

Estas estratégias de intervenção provaram ser eficazes e podem limitar perturbações comportamentais nestas crianças

---

#### **5. Limites**

Não há estratégias à prova de fogo e os professores têm de se adaptar ao perfil das crianças, tal como a outras crianças. O que pode funcionar uma vez, pode ser desadequado noutra. Mas é por tentativa erro que as propostas que apresentamos aqui se pode confirmar, desafiadas ou remediadas.

#### **6. Perspetivas**

Estas estratégias de intervenção podem ser desenvolvidas em parceria com equipas educativas e com a família para ajudar a criança a experimentar as suas emoções.