

Inspirados pelo Autismo

Trazendo o Programa Son-Rise® para Brasil

Como Criar um Quarto de Brincar em Casa

Os princípios do Programa Son-Rise tornam-se ainda mais efetivos quando integrados ao dia-a-dia da criança. Eventos diários como as refeições, os hábitos de higiene e a hora de dormir representam ótimas oportunidades para encorajar o desenvolvimento social. Muitas crianças com autismo também necessitam de um ambiente especialmente construído para auxiliar na aceleração do aprendizado.



Princípios-Chave: A Criação de um Quarto de Brincar do Programa Son-Rise

Cada família é diferente. Sendo assim, cada quarto de brincar também deve ser diferente. Mas há dois princípios importantes para a criação de um quarto de brincar em casa:

Poucas Distrações Sensoriais

Crianças com autismo tendem a apresentar dificuldades em filtrar e descartar informações sensoriais, o que pode levá-las a se distrair pelos vários sons, imagens, texturas e cheiros. Quanto mais conseguirmos simplificar o ambiente sensorial de uma criança, mais fácil será para ela focar em interações sociais e no aprendizado de novas habilidades.

A Criança Obtendo o Controle

Devido à experiência de bombardeamento sensorial que crianças com autismo frequentemente vivenciam, elas costumam procurar oportunidades para que se sintam em controle de seu ambiente. Quando uma criança se sente em controle da situação, também se torna mais fácil para ela prestar atenção nas interações e aprendizados sociais.

O Quarto

O ideal é escolher um quarto silencioso, longe das principais atividades da casa ou das distrações vindas de fora da casa. Geralmente, os pais escolhem um quarto extra ou o próprio dormitório da criança, mas isto não é uma regra. Cada família faz o melhor que pode com o espaço disponível em casa.

Se você escolher um dormitório, é importante que considere como irá minimizar as distrações neste quarto. Talvez você precise retirar alguns dos móveis ou assegurar-se de que tudo pode ser guardado em um armário ou

despensa durante as horas de atividades no quarto. Para algumas crianças, a cama pode ser um elemento de distração – elas podem querer se esconder debaixo das cobertas ou pular no colchão o dia todo! Neste caso, você poderia remover a estrutura da cama e, durante a noite, manter apenas o colchão no quarto, o qual pode ser retirado durante o dia.

“O ideal é escolher um quarto silencioso, longe das principais atividades da casa ou das distrações vindas de fora da casa.”

O quarto de brincar costuma ter em média cerca de 4m X 4m, apesar destas medidas não representarem um pré-requisito indispensável. Um quarto bem menor pode funcionar bem, especialmente para crianças mais novas. Quartos maiores também podem funcionar, mas leve em conta que um quarto muito grande pode tornar mais difícil a tarefa de se manter a atenção de uma criança.

Diminuir as Distrações - A Criança Sentir que Tem o Controle

Retire o máximo de móveis que você puder do quarto escolhido. O ideal seria que você retirasse todos os móveis, exceto uma mesa e uma (ou duas) cadeiras, de tamanho apropriado para sua criança. Se o quarto escolhido for o dormitório da criança e você não tiver para onde remover os móveis, apenas assegure-se de que todas as superfícies dos móveis fiquem livres de objetos. As paredes do quarto devem ser pintadas com uma cor neutra. Cores fortes, contrastes ou estampas na parede podem ser elementos de grande distração para crianças com

autismo. O mesmo vale para o piso do quarto.

Vale a pena considerar qual seria o piso mais apropriado para o quarto, uma vez que existe uma boa chance de que grande parte do trabalho seja realizado no chão (especialmente com crianças mais novas). É importante que o piso seja confortável. Nós geralmente utilizamos piso de vinil sobre uma forração de carpete para que tenhamos uma superfície macia e fácil de limpar durante o trabalho. Há também outras opções de pisos macios, como aqueles utilizados em academias de ginástica. Carpete pode funcionar também, principalmente se sua criança não costuma derramar líquidos no chão.

Nós recomendamos o uso de lâmpadas incandescentes neste quarto. Lâmpadas fluorescentes piscam (de forma imperceptível para muitas pessoas), mas as crianças com autismo frequentemente percebem e distraem-se com isto.

Neste ambiente, você não precisará impor tantos limites para a criança, pois ela estará em um ambiente seguro onde poderá fazer quase tudo, sentindo-se então em controle da situação. O ambiente também oferecerá para a criança a previsibilidade e segurança - um ambiente conhecido, onde apenas uma pessoa por vez interagirá com ela.



Móveis e Equipamentos

Os móveis e equipamentos que você utilizará dependem da idade e necessidades sensoriais de sua criança. Para uma criança mais nova que gosta de correr, pular ou escalar, aconselhamos que você encontre uma maneira segura de oferecer estas atividades dentro do quarto. Um jeito de fazer isso é retirar toda a mobília desnecessária do quarto, mantendo apenas uma pequena mesa e uma cadeira para as refeições ou atividades como desenho, etc. Você pode então providenciar equipamentos como um pequeno escorregador ou uma estrutura para escalar, uma pequena cama elástica ou duas grandes bolas de fisioterapia. Para uma criança menos ativa ou mais velha, você pode providenciar uma mesa maior e um lugar confortável para se sentar. Recomendamos o uso de um espelho de cerca de 1,60 m (altura) por 1,50 m (largura) colado de forma segura na parede a partir do chão ou rodapé. A principal função do espelho no quarto é estimular e facilitar o contato visual com a criança. O espelho também contribui para o aprendizado de consciência corporal da criança. E ainda outra função seria a de facilitar a observação e gravação das sessões devido à multiplicação dos ângulos de visão.



Brinquedos

A escolha dos brinquedos também depende dos interesses da sua criança. Mantenha o quarto livre de qualquer brinquedo eletrônico, isto inclui vídeo games, TVs, computadores ou qualquer outro brinquedo que utilize pilhas. Estes brinquedos ou equipamentos podem distrair e absorver uma grande parte da atenção das crianças. Lembre-se que o principal foco no quarto está na interação social.

Procure escolher brinquedos que possam ser utilizados de diversas maneiras. Por exemplo, brinquedos de pelúcia, fantoches, fantasias, instrumentos musicais e blocos de montar. Equipamentos de esportes são

frequentemente úteis, como bolas, cestas de basquete, gol, pinos de boliche ou pequenas raquetes.

Mesmo que sua criança ainda não esteja desenhando ou escrevendo, mantenha papel, canetas, giz e lápis disponíveis no quarto para que você possa desenhar figuras, escrever palavras e começar a encorajar sua criança a fazer o mesmo. Se sua criança já for capaz de participar em jogos mais estruturados (ex: jogos de tabuleiros ou cartas), você pode ter alguns destes no quarto também.

É importante que você inclua no quarto vários objetos que sua criança costuma utilizar durante comportamentos de isolamento. Se ela gostar de segurar pedaços de fios, tenha alguns tipos de fios no quarto. Se a criança gostar de alinhar carros de miniatura, tenha alguns destes disponíveis (não mais do que 10). Coloque todos estes brinquedos em uma ou duas prateleiras a uma altura de cerca de 1,75m. A intenção é que a prateleira esteja alta o suficiente para que sua criança precise de sua ajuda para alcançar os brinquedos, mas não alta de modo que criança não consiga ver quais são os brinquedos lá disponíveis. Para crianças mais velhas que conseguem alcançar tão alto quanto você, a altura da prateleira não é tão importante.

Brinquedos como aqueles de 40 anos atrás

Utilize brinquedos como aqueles que as crianças utilizavam 40 anos atrás. Muitos dos brinquedos eletrônicos modernos, aqueles encontrados hoje em grandes lojas de brinquedos, tendem a estimular que a criança se entretenha sozinha com o brinquedo ao invés de estimular que ela brinque com o brinquedo de forma interativa.

Brinquedos como os “antigos” incluem:

- blocos grandes para montar
- bolhas de sabão
- brinquedos de borracha que podem ser mordidos
- carrinhos/aviões/trens sem bateria
- bolas
- jogo de boliche de plástico
- baldes
- 2 bolas grandes de fisioterapia
- pequena cama elástica
- pequeno escorregador (Clique aqui para ver um modelo)
- brinquedos para incentivar o uso da imaginação (ex: cesta de piquenique, louças e comidinhas de plástico, kit de médico, dinheiro de brincadeira, etc.).

- jogos tipo dominó, jogo da memória, quebra-cabeças
- jogos de tabuleiro (ex: jogos físicos como “Twister”, jogos cooperativos, jogos onde os participantes agem como diferentes personagens ou animais, jogos com perguntas sobre fatos ou perguntas pessoais, etc.) Importante: podem ser confeccionados em casa para que se empregue os interesses únicos de cada criança ou adulto.
- livros
- letras e números de plástico ou outro material durável
- material para colorir, desenhar e escrever (papel, cartolina, giz de cera, canetinhas, tesoura sem ponta, fita crepe, lousa, etc)
- instrumentos musicais simples (tambor, pandeiro, gaita, flauta, sino, xilofone, chocalho, microfone que amplifica a voz sem utilizar pilha ou bateria)
- acessórios para fantasias (ex: tapa-olho de pirata, avental, máscaras de animais, capas, chapéus, óculos de plástico, etc.),
- caixa sensorial (ex: lenços, penas, luvas de borracha, escovas, objetos com formatos diferentes e tecidos com texturas variadas)
- bichos de pelúcia/personagens favoritos/bonecos
- fantoches de mão e dedo
- pintura facial
- cobertor
- bexigas para encher



Sistema de Observação

Se você pretende ter outras pessoas trabalhando no quarto com sua criança, providencie uma maneira de observar estas pessoas no quarto, para que você possa treiná-las com maior efetividade. A observação da sessão pode ser feita através de um espelho falso na porta do quarto ou um sistema de câmeras ligadas a um monitor fora do quarto.