

COMO LIDAR COM ROTINAS FAMILIARES INTERROMPIDAS

Por Oriana Comesanha e Silva

Sabe aquele dia em que você pegou o caminho errado para a terapia e seu filho ou filha não conseguiu sair do carro, chorou, gritou, mordeu...? Sabe aquele feriado no meio da semana em que você não teve descanso porque ele ou ela não conseguia parar de chorar pedindo para colocar o uniforme?

Pois é, seu filho ou filha estava sofrendo com a falta de previsibilidade... E, atualmente, todos nós estamos em um período como esse...

Há pouco tempo, você estava seguindo sua rotina, olhando na agenda e sabendo exatamente o que ia fazer daqui a cinco minutos, cinco dias, cinco meses... De repente, parece que a incerteza tomou conta. Quando vai acabar esta quarentena? Quando vou poder fazer o que gosto? Quando vou voltar a prever o dia de amanhã? Quando terei novamente a segurança da minha rotina?

Com o fechamento das escolas e de todos os ambientes públicos que antes frequentávamos, todas as famílias voltaram-se para uma nova e inesperada rotina. Isso está sendo difícil para todos, porém as famílias de pessoas com TEA têm um desafio a mais nestes tempos.

Muitas pessoas com TEA vivem em um estado de alerta constante por não conseguirem abstrair com segurança os detalhes dos eventos de seu dia a dia (seja por uma dificuldade na linguagem, comunicação ou por déficits sociais). Imagine que você, de repente, acordou na Grécia. Você não fala grego, nem outro idioma por meio do qual possam lhe compreender, eles não falam português, você não sabe ler as placas, não entende a cultura, não sabe como se portar socialmente neste local... Você ficaria com medo? Ansioso? Agressivo? Deprimido?

Pense no que gostaria de ter em um dia de incertezas. O que você gostaria que as pessoas pudessem lhe oferecer em um dia como este?

Carinho, afeto, cuidado... com certeza! Mas, principalmente, PREVISIBILIDADE!

Muitas dicas podem ser interessantes para passar esta quarentena sem distúrbios comportamentais severos com seu(sua) filho(a) com TEA, mas se fosse preciso apontar por onde começar, seguramente eu diria: “FAÇA UMA ROTINA VISUAL”.

Organize o dia de sua família, planeje dias de semana e finais de semana, faça uma rotina visual para sua criança com dificuldade de comunicação. Aproveite este momento para incluir seus filhos nas tarefas de casa, aproveite para ensinar habilidades de vida diária. Inclua para cada um uma atividade que consiga fazer sem ajuda e outras que você possa acompanhar para ensinar. Você pode colocar os mais velhos (neurotípicos ou atípicos) para ensinar algo que sabem aos mais novos (neurotípicos ou atípicos).

Não esqueça de planejar um tempo para si, cuidador(a). É difícil, quase impossível em alguns casos mas, às vezes, a louça pode ficar suja para que você tenha um tempo de “limpar a mente”. Estabeleça novas prioridades e seja gentil consigo mesmo(a).

Oriana Comesanha e Silva é graduada em Psicologia, especialização em Psicologia Clínica Comportamental pelo Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento (ITCR), Mestre em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela Universidade Federal do Pará (UFPA).