

FOLHA DE DICAS

Usando Seqüências Visuais para Ensinar Habilidades de Autocuidado

Aprendendo novas tarefas de autocuidado, tal como, se vestir, leva tempo e prática. Uma seqüência visual é basicamente uma série de gráficos ilustrando as etapas que são necessárias para terminar uma tarefa.

Dividir uma tarefa de autocuidado em várias etapas (um processo conhecido também por análise de tarefas) tornará mais fácil para o seu/sua filho(a) seguir de perto quando você começar a ensiná-lo a como fazer algo. Como adultos, às vezes, esquecemos de quantas etapas são envolvidas em uma certa tarefa, pois a temos feito por muito tempo. Vamos considerar ‘escovar os dentes’ como exemplo. Aqui seguem algumas das etapas envolvidas: encontrando a sua própria escova de dente, pegando a pasta de dente, abrindo a pasta de dente, espremendo a pasta na escova de dente, abrindo a sua boca, escovando os dentes levemente, e enxaguando a boca com água. Até uma tarefa simples, tal como escovar os dentes, pode ser muito complexa.

Agora, faça uma lista das etapas envolvidas em uma tarefa de autocuidado que você gostaria de ensinar ao seu/sua filho(a). Uma vez que você tenha listado as etapas, tome nota quais as etapas que o seu/sua filho(a) é capaz de fazer e quais ele mostra dificuldades. Isto irá lhe ajudar quais as etapas que devem ser focadas quando você começar a ensiná-lo.

Ao criar uma seqüência visual, lembre-se que é difícil para as crianças (e adultos) absorverem mais de seis ou sete etapas de cada vez. Uma vez que você tenha listado as etapas de uma tarefa de autocuidado, você está pronta para criar uma seqüência visual. Isto irá ajudar o seu/sua filho(a) a:

1. Saber quais os objetos que ele precisa para terminar uma tarefa.
2. Aprender como ele pode usar esses objetos.
3. Compreender a seqüência das ações que ele tem que seguir para terminar uma tarefa.

Tipo de gráficos a serem usados

Você pode utilizar fotografias de irmã(o)s terminando uma tarefa de autocuidado, ou cortar figuras de uma revista, ou você pode até desenhá-las. Além disso, você pode visitar as Ferramentas Visuais para usar os símbolos pictóricos. Certifique-se de que os gráficos sejam claros e que o seu filho possa identificar os objetos nas figuras ou nos desenhos. É uma boa idéia marcar cada etapa na seqüência com palavras, como um lembrete para todos que estejam envolvidos na rotina de autocuidado do seu filho. Por exemplo, as palavras “Pegar a escova de dente”

Pegar a escova de dente



podem ser escritas acima da imagem de uma escova de dente. Utilizando as mesmas palavras para descrever as ações tornará mais fácil para o seu/sua filho(a) aprender as etapas na seqüência.

Ensinando uma habilidade nova

Quando estiver ensinando uma habilidade nova ao seu/sua filho(a), ajudará se o local que você estiver usando é

Usando Recursos Visuais para Ensinar Habilidades de Autocuidado, continuação

organizado e livre de distrações. Por exemplo, no banheiro, você pode designar um pequeno espaço dentro de um armário ou em cima da pia com os objetos que o seu/sua filho(a) precisa para escovar os seus dentes. Oferecendo a ele uma escova de dente colorida e uma pasta de dente especial e ‘adequada para crianças’ irão ajudar em tornar esta atividade mais agradável.

Introduza a seqüência visual através da sua colagem no nível dos olhos do seu/sua filho(a), apontando a figura de cada etapa e lendo a sua legenda antes de terminar a ação. Isto ensina a conexão entre uma figura específica e a ação. Uma vez que o seu/sua filho(a) estiver familiarizado com a seqüência visual, você pode perguntá-lo para dizer ou apontar a próxima etapa.

Algumas etapas da tarefa podem ser difíceis fisicamente para o seu/sua filho(a) aprender apesar dele saber o que tem de ser feito. Caso ele fique frustrado, pergunte se precisa de ajuda e guie-o através da mão-sobre-mão em tal etapa. Não tem problema se você precisa ajudar o seu/sua

filho(a) na maioria da rotina. A parte importante é elogiá-lo pelos seus esforços.

Em tempo, você irá perceber que o seu/sua filho(a) é capaz de terminar algumas das etapas sozinho e com pouca supervisão. Em tal ocasião, você pode reduzir o número de gráficos na seqüência visual. Por exemplo, ‘Pegar a escova e a pasta de dente’, ‘escovar os dentes’, ‘enxaguar a boca’. Uma vez que você tenha a certeza que o seu/sua filho(a) está escovando os seus dentes apropriadamente, talvez você possa permiti-lo de fazer esta atividade sozinho pelo menos uma vez por dia. Certifique-se de deixar a seqüência colada como um lembrete!

Lembre-se que suportes visuais auxiliam a criança a compreender e comunicar mais facilmente. Utilizando recursos visuais para ensinar o seu/sua filho(a) habilidades de autocuidado é o primeiro passo rumo a independência.