

**COSA FARE A CASA CON I NOSTRI BAMBINI
IN ETÀ PRESCOLARE
AI TEMPI DEL CORONAVIRUS**

La chiusura dei nidi e delle scuole dell'infanzia, adottata come misura preventiva per rispondere all'emergenza coronavirus, porta molte famiglie ad affrontare una condizione straordinaria e al di fuori dell'usuale routine scolastica e lavorativa. Questa situazione ha sollevato, in tantissimi genitori e familiari, domande, dubbi e incertezze rispetto al modo più opportuno per gestire una situazione imprevista, e impiegare al meglio il tempo con i loro bambini. I genitori di bambini fra i 18 mesi e i 4 anni circa, per i quali è stata ipotizzata la presenza di comportamenti dello spettro dell'autismo, potrebbero sentirsi davvero soli in questo delicato periodo della crescita del bambino. Senza un aiuto esterno, sarà necessario rimboccarsi le maniche e trasformare, per quanto sarà possibile, una necessità in opportunità. Ecco i nostri brevi consigli, che andranno ovviamente adattati alle esigenze e alle caratteristiche di ogni piccino, così come alle abitudini della sua famiglia.

- **RISPETTARE GLI ORARI E LE ABITUDINI PRINCIPALI**

Mantenere lo stesso orario della sveglia mattutina e dei pasti aiuterà i bambini a non perdere il ritmo quotidiano a cui sono abituati. Cercate di mantenere anche gli orari dell'addormentamento la sera e le routine che potete mantenere stando in casa, come quelle dei pasti e dei cambi. Introducete delle attività stabili, che consentano al bambino di avere una idea del passare del tempo nella giornata: decidete quando si vedrà la televisione, quando si farà il bagnetto, in che momento della giornata si farà un gioco speciale o la lettura del libricino. Con flessibilità, certamente, e magari facendo assestamenti dopo qualche prova. Evitate invece di lasciare all'improvvisazione lo scorrere delle giornate.



- **ALIMENTAZIONE**

Passare molto tempo a casa può portare il bambino ad annoiarsi e quindi anche ad abitudini alimentari sbagliate. Per questo è ancora più importante del solito mantenere sani stili di vita e un'attenzione alla qualità degli alimenti, evitando, per i più grandicelli, il consumo eccessivo di merendine, bevande gassate e altri cibi poco salutari. Decidete in anticipo quali saranno i pasti principali, in genere pranzo e cena, come farete la colazione, e inserite due merende, una a metà mattina e una a metà pomeriggio. Dedicate un luogo ai pasti e anche una piccola routine di apparecchiamento e riordino. Annunciate i pasti con una frase e un oggetto significativo: mostrate il bavaglino o il piattino di plastica o il cibo stesso, ad esempio il barattolino dello yogurt. I più piccini, quelli che prendono il latte dalla mamma, o che hanno una alimentazione mista, avranno ancora ritmi specifici, più legati alle loro esigenze, ma non per questo meno ragionati! Adesso che la mamma è a casa, la tentazione di stare attaccati al suo seno per ore potrebbe essere davvero forte, ma sarà necessario, con delicatezza, distinguere i momenti dedicati alle coccole a quelli dedicati all'alimentazione. Per i bambini che hanno cominciato lo svezzamento, può essere difficile variare l'alimentazione o cambiare la consistenza del cibo. Con tutti i bambini è importante proporre cibi e consistenze nuovi in maniera graduale, ma se è stata fatta l'ipotesi che il vostro bambino abbia le caratteristiche dello spettro dell'autismo, questa gradualità sarà ancora più importante: molti bambini (ma non tutti!) potrebbero andare incontro ad una certa "selettività" alimentare, ovvero alla richiesta di mangiare solo determinati alimenti in determinati modi. Se non è il vostro caso, procedete senza paura. Sugeriamo di non cercate di "truffare" il vostro bambino proponendo cibi nuovi senza che se ne accorga, e di non cercare di costringerlo a mangiare qualcosa che per voi è importante: risponderà opponendosi. Proponete invece un piccolo assaggio, un cucchiaino, di qualcosa di nuovo, prima della buona vecchia pappa, con gentile insistenza, o forse è meglio dire: con paziente costanza. Evitate in ogni caso di inseguirlo per casa con il cucchiaino pieno, di infilargli il cibo in bocca in un momento qualunque o mentre è incantato a guardare la televisione, o di mettergli a

disposizione biscotti o cracker che possa portare in mano per tutta la casa per tutta la giornata. Adesso che avete meno fretta, programmate il passaggio all'uso delle posate, con attenzione a ciò che potrebbe disturbarlo, che per voi, ad una prima considerazione, potrebbe essere poco rilevante. Ad esempio, considerate che il sapore, il calore o la consistenza del metallo cambiano anche la percezione del cibo, rispetto alle posatine di plastica. Per sollecitare l'autonomia, guidatelo fisicamente, con la vostra mano sulla sua, ad usare il cucchiaio, oppure riempite il cucchiaino o infilate il cibo sulla forchetta e lasciate che sia lui a portarlo alla bocca. Anche qui: cominciate con adattamenti e fate pazienti e graduali proposte di cambiamento. Se i pasti sono un disastro, una buona idea per migliorare il rapporto con il cibo, può consistere nel farlo partecipare alle attività di cucina: mentre cucinate, anche la sua sola presenza sul seggiolone mentre gioca lo può aiutare ad accettare odori e vista dei nuovi cibi. I più grandicelli potranno partecipare alle attività di cucinare, anche solo collocando le verdure da voi tagliate nella padella, o girando l'insalata dentro una coppa, con un cucchiaio di legno. Se vi dedicate a preparazioni elaborate, potranno sagomare i biscotti con le apposite formine, o schiacciare con il ditino i bordi dei ravioli per chiuderli, o fare una loro piccola forma di pane o di focaccina.



- **DEDICARE DIVERSI MOMENTI DELLA GIORNATA AL GIOCO E AD ATTIVITÀ INSIEME**

Per i più piccoli la mancanza della scuola renderà le giornate più lunghe. Per questo motivo è importante trovare nuovi modi di far trascorrere loro il tempo libero. Si dovranno organizzare momenti di gioco strutturati, ma sarà importante anche coinvolgere i bambini nelle attività quotidiane della famiglia.

- Potete proporre la partecipazione a tante altre **attività domestiche**, come stendere i panni insieme, o innaffiare le piante.
- **Cucinare** insieme, ad esempio, può diventare un modo divertente per fare delle attività con i genitori. Impastare, travasare acqua e farina nei

contenitori, e poi mangiare insieme ciò che si è cucinato, può essere motivante. Quando proponete queste attività, potete fare da modello, avendo materiali distinti (es: un innaffiatoio grande per il papà e uno piccolo per il bambino) oppure fare riferimento ad una sequenza figurata delle cose da fare: trovarne già fatte per le ricette di cucina è facilissimo!

- Ricordate di alternare attività brevi su richiesta a del vero “**relax**” in cui il bambino viene “lasciato in pace” per alcuni minuti. Ricordate che se l’attività è nuova e difficile, deve essere anche breve, mentre se è nota e facile il bambino può mantenere l’attenzione più a lungo.
- A casa, basterà anche poco spazio per organizzare dei brevi **percorsi motori**, come salire e scendere da un materassino o sgabellino, passare sotto ad un tavolino e mettere una pallina nel “canestro”: qualunque cestino improvvisato può attirare il bambino per un gioco sempre nuovo se posto ad altezze diverse: per terra, su una sediolina, sul tavolo. Se c’è un fratellino o una sorellina, sarà ancora più divertente! Ricordate che il percorso all’inizio sarà breve e molto facile. Potrete poi organizzare delle piccole postazioni con delle ciotole con la sabbia magica e o dei cartelloni per le attività più artistiche come i colori a dita.
- I **libricini cartonati** possono essere una grande risorsa in questo periodo: procuratevi libricini con una sola immagine per pagina, e sfogliate nel verso di lettura, “commentando” con una - tre parole ogni immagine, ad esempio “la coccinella!” “ecco la talpa” “e qui? Un elefante. Che grande!”. Potete saltare alcune pagine, ma non sempre le stesse. Sottolineate verbalmente l’inizio e la fine della lettura. Dicendo qualcosa come “adesso leggiamo il libro...” e poi “finito!”. Se il bambino presta a lungo attenzione al libricino e guarda dove puntate il dito, potete procurarvi i libri che raccontano brevi semplici storie, come i sempre amati libri di Spotty o dei Barbapapà, ma anche i libri degli eroi preferiti dei cartoni animati del momento.



- **IL TABLET E LA TELEVISIONE**

Il bambino può usarli, si consiglia tuttavia di: definire in anticipo i tempi di utilizzo e di intervallare la proposta di strumenti elettronici con attività... non elettroniche! Sul tablet si possono selezionare dei giochi educativi. Anche la televisione va bene, ma non come sottofondo: meglio



proponerla ad intervalli, far vedere un programma breve che ha un inizio e una fine, come una puntata di un cartone animato, spegnerla, fare insieme al bambino un'attività, manuale o cognitiva, che abbia un inizio e una fine chiara (ad es. fare un puzzle, o giocare con le costruzioni o macchinine). Se sarete accanto al bambino mentre vede un cartone animato, e commenterete brevemente ciò che succede (una-tre parole per volta) questo favorirà l'attenzione congiunta. Potete anche cominciare ad introdurre concetti di tipo emozionale, come "oh no, Peppa piange, è triste, si fatta male!" accompagnandoli con una adeguata prosodia.

- **LE ROUTINE QUOTIDIANE**

Le routine quotidiane possono essere vissute come una noiosa necessità, oppure come occasioni preziose per sollecitare la comunicazione e l'interazione con il bambino, mentre gli si insegnano tante nuove cose e lo si aiuta a crescere. Noi suggeriamo ... la seconda opzione! Ecco alcune idee.

Bagnetto

Il bagnetto, se è rilassante, è un momento ideale per l'interazione e anche per insegnare tante nuove cose!

- Mettete le bolle di sapone della vasca sul braccio del bambino, poi lavatele via versando l'acqua. Ripetete l'operazione, accompagnando vocalmente l'attività.



- Versate l'acqua con una tazza sulle varie parti del corpo del bambino creando un effetto a cascata.
- Nominate le parti del corpo su cui mettete la schiuma, o fate scegliere al bambino su quale parte la vuole, ad esempio: piedini o manine?
- Fate gorgogliare l'acqua del bagnetto con delle cannuce oppure versate in una ciotola acqua e sapone, e condividete il divertimento.
- Create delle routine con giocattoli da bagno, in modo che il bambino vi possa dare il “via”. Ad esempio, tenete nell’acqua una paperella galleggiante, dite “uno, due, tre e...” poi dite “via” e lasciate che emerga. Condividete il divertimento con il bambino.
- Durante il bagnetto, “lavate” insieme i pupazzi di plastica. Che siano animali o bambolotti, questa attività sollecita l’imitazione e vi consente di “etichettare”, cioè di nominare gli animali o le parti del corpo del bambolotto in un momento di grande attenzione da parte del bambino.
- Potete rendere i vari passaggi del lavaggio divertenti, creando tanta schiuma e accompagnando le varie azioni con suoni buffi e guidando le manine del bambino per favorire una futura indipendenza.

Lavarsi le mani



Proprio in questo momento sarà importante insegnare al bambino lavarsi le mani correttamente, perciò, prima della merenda e dei pasti, mostrando il dispenser del sapone, accompagnate il bambino al bagno. Anche se lo aiutate, rendete il vostro bambino consapevole dei passaggi, aspettando qualche secondo che presti attenzione a ciò che si sta facendo, prima di passare ad una azione successiva.

- Usate uno sgabellino per farlo arrivare al livello del lavandino.
- Guidatelo a compiere le azioni necessarie, descrivendole brevemente mentre le eseguite insieme.
- Quando sciacquate le manine sotto l’acqua fate notare al bambino che il sapone è andato via.

- Tenetegli l'asciugamani e fate in modo che comprenda che deve asciugare le manine prima di aver finito, spostandovi gradualmente verso in punto in cui avete il porta-asciugamani, finché il bambino non vi si dirige autonomamente.
- Lodatelo per le manine pulite o fate in modo che qualche altro familiare lo lodi per le manine pulite e profumate.

Cambiarlo, svestirlo e vestirlo

Vestirsi e svestirsi non sono un gioco, ma non è detto che debbano essere delle attività spiacevoli! Se cambiate ancora il pannolino, ricordate che il cambio in sé (anche questo: per qualcuno, non per tutti!) può essere una attività spiacevole e cercate di attenuare gli aspetti di sgradevolezza, come il repentino cambio di temperatura (se fa freddo, regolate prima l'aria della stanza, magari con uno scaldino per piccoli ambienti), l'aver la pelle scoperta (tenete a portata di mano un asciugamani per coprire il bambino durante le operazioni), lo sfregamento (usate salviettine umidificate poco o per niente profumate o piccoli asciugamani morbidi), la posizione (trovate posizioni alternative a quella stesa, ad esempio, in piedi, appena il bambino è in grado di farlo). Cercate di capire cosa lo infastidisce. Se il cambio è un brutto momento, potete cercare di farlo velocemente, con tutto il materiale a portata di mano, ma non lo rimandate, perché farlo più raramente, ma comunque inevitabilmente, porta il bambino ad essere maggiormente sensibile, anche fisicamente a causa degli inevitabili arrossamenti. Al contrario, annunciate con calma che state per fare il cambio, mostrando il pannolino o un altro oggetto che viene usato solo per il cambio. Ricordate che, ad infastidirlo, potrebbe essere solo l'imprevedibilità di quella attività e l'interruzione dei suoi "programmi" di gioco! Se invece il cambio è un buon momento, vi trovate in una posizione ideale (in tutti i sensi!) per attività di interazione:

- Provate a fare "cucusetete" con un pannolino o con capi di abbigliamento.
- Provate a solleticare i piedi nudi, e condividete il divertimento.

Man mano che cresce, comincerà a collaborare nello svestirsi, soprattutto se poi ne consegue qualcosa di interessante, come potrebbe essere il bagnetto. Fate in modo che diventi gradualmente più capace:

- Posizionate le sue manine nel modo corretto, e aiutatelo a tirare via gli indumenti; lodatelo e descrivete ciò che ha fatto: “bravo, ti sei tolto i pantaloni del pigiama!”
- Se è il caso, guidatelo a mettere i panni nella cesta dei panni sporchi: meglio cominciare adesso, che raccogliere i suoi calzini per casa quando avrà 16 anni.

Ricordate che l’attività di vestirsi non è un gioco: giocherete subito dopo, adesso che ne avete il tempo. Però non deve per forza essere una attività troppo seria o noiosa:

- Selezionate delle alternative e proponete due maglie, o due paia di calzini al bambino, a cui chiederete “questo, o questo?": è un modo per esercitare la capacità di esprimere la scelta e di far sentire il bambino partecipe.
- Mettete in sequenza gli indumenti sul letto e denominateli prima di prenderli per infilarli, cominciando gradualmente a chiedere a lui di passarvene alcuni, mentre li indicate e li denominate.
- Prima di infilargli i calzini o vestirlo, attirare la sua attenzione e denominate la parte del corpo interessata in maniera giocosa.
- Descrivete brevemente le azioni (es: “infiliamo la manica”, “sistemiamo la maglia” ecc...) e aspettate un secondo che il bambino sia più attivo nel cominciare il movimento.

La merenda

La merenda dovrebbe essere un bel momento, cioè qualcosa che il bambino aspetta con piacere. Non fatela diventare una sessione di apprendimento, ma cercate di “sfruttare l’occasione” in maniera molto naturale, come negli esempi che seguono.

- Proponete una scelta tra due merende e una volta selezionata quella preferita, togliete l’altra dalla vista del bambino.
- Scegliete merende con più pezzi in modo che il bambino abbia più occasioni per esercitarsi a richiedere.
- Fate partecipare il bambino all’attività di “apparecchiare” per la merenda e di “sparecchiare” dopo, facendo buttare i rifiuti in maniera differenziata e facendo collocare le stoviglie di plastica nel lavandino o in una bacinella.

- Per i più grandicelli, “lavare” le stoviglie di plastica in una bacinella può essere divertente ed educativo.

- **GIOCHI SENSORIALI**

Proporre attività rilassanti o divertenti di tipo sensoriale può aiutare il bambino ad affrontare meglio i momenti difficili e a mostrare una migliore capacità di autoregolazione, se l'adulto media la relazione con gli oggetti.

- Potrete organizzare delle piccole postazioni con delle ciotole con la **sabbia magica** se l'avete in casa.
- Se non avete in casa la sabbia magica, potete preparare delle ciotole con dentro dei semi, o mais, o lenticchie, o della farina a grani grossi, come quella per la polenta. Il bambino può passarci le mani e far scorrere i semi fra le dita, o “travasarli” da un contenitore all'altro. Tirate fuori il “mulino” che tenete insieme con le formine che usate d'estate e fate scorrere dentro la farina a grani grossi. Condividete il divertimento con il bambino.
- Attrezzatevi con grembiuli e abiti “da lavoro”, stendete grandi fogli per terra (potete unirne alcuni sul retro con lo scotch-carta) oppure attaccateli ad una porta, dopo aver protetto il pavimento o la porta con un telo di plastica per imbianchini o una vecchia tenda da doccia, e sbizzarritevi con i **colori a dita**.
- Anche una luce proiettata sul muro da una **torcia**, può diventare interessante, soprattutto se illumina una serie di pupazzetti o le immagini dei cartoni preferiti “nascosti” nella stanza in penombra. Ricordatevi di accompagnare verbalmente e vocalmente l'esplorazione con la torcia e di puntare il dito verso qualcosa che poi illuminerete, in modo che il bambino affini le sue strategie di ricerca.
- Organizzate una **scatola magica luminosa**: se inserite una torcia all'interno di un contenitore trasparente e sopra al coperchio verserete del sale o farina, potrete giocare insieme al vostro bambino a fare tante figure luminose!



- Se avete del colorante alimentare e dei brillantini, potete costruire delle **bottigliette sensoriali**. Mettete l'acqua colorata nella bottiglietta, aggiungete i brillantini. Chiudete con il tappo e avvolgete dello scotch intorno al tappo, in modo che non possa essere rimosso. Fate posare acqua e brillantini, e poi scuotete: l'effetto sarà magico! Il vostro bambino potrà divertirsi a guardare l'effetto dei brillantini dopo aver agitato la bottiglia oppure potrete far rotolare la bottiglia sul pavimento e fare a turno a spostarla e riceverla.

A cura di Paola Zanini e Valentina Frappi

11 marzo 2020

culturAutismo
onlus