

## ATTIVITÀ PSICOMOTORIE DA FARE A CASA PER BAMBINI NELLO SPETTRO DELL’AUTISMO AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

L’attività motoria riveste un ruolo fondamentale per lo sviluppo del bambino. Le restrizioni ai tempi del coronavirus limitano le uscite nei parchi così come le attività sportive a cui i bambini erano soliti partecipare. È fondamentale assicurare la possibilità di movimento e svago anche in casa, ma come fare? Ecco alcuni spunti di attività in cui esercitare le abilità grosso-motorie, da fare in casa con materiali semplici e fruibili.

### GIOCHI DI MOVIMENTO

- I **percorsi psicomotori** sono un’ottima risorsa in casa per conciliare diverse abilità grosso-motorie e per esercitare la turnazione, l’imitazione e la programmazione motoria. Possono essere realizzati con materiali reperibili in casa, adattabili a diverse funzioni. Si possono usare sedie, tavolini, sgabelli, tappeti con varie funzioni. I mobili della casa si possono aggirare per fare uno slalom, ci si può passare sotto strisciando o gattonando. Due sedie unite con un filo o un manico di scopa, possono diventare un ostacolo da saltare. Usate anche i cuscini per fare capriole o per rotolare. Se avete in casa dello scotch - carta potete colorarne la superficie e “segnare” il pavimento per indicare il posto di partenza, la direzione e gli stop (ma evitate di usarlo sul parquet). Potete disegnare delle “basi” o delle frecce su cartoncini colorati oppure usare dei fogli di vecchie riviste, fermati sul pavimento per impedire che ci si scivoli sopra. I cestini della cartastraccia possono diventare canestri, e le bottiglie di plastica dei birilli (come verrà spiegato più avanti) e se proprio non vi ritrovate una palla in casa, o delle palline... chi non ne ha mai realizzate con la carta, magari di vecchi giornali e riviste (e il sempre utile scotch carta) o con dei vecchi stracci? Ricordate di indicare al bambino o ai bambini – perché i percorsi sono divertenti da eseguire con i fratelli – il punto di “start” e il



punto di “stop” e il numero di ripetizioni da fare. Potete realizzare facilmente una postazione di inizio con delle sedioline ben collocate e, come già detto, con dello scotch carta colorato piazzato per terra, o con strisce di fogli di vecchie riviste. Il numero di ripetizioni sarà determinato da un oggetto (un “segnalatore”, o un “contagiri”, diciamo), che il bambino potrà portare in mano lungo tutto il percorso (una “difficoltà” in più!) oppure una molletta che potrà agganciare alla sua maglietta, da “depositare” in una scatola che troverà allo “stop”. Se invece il “trasporto” di un oggetto è difficile (magari entrambe le mani servono per strisciare) o fastidioso (non tutti accettano di avere una molletta attaccata alla maglia) l’oggetto segnalatore può essere portato “indietro” cioè per tornare dalla fine del percorso alla sedia. Il numero di giri può essere definito anche da oggetti, come piccole bottiglie, che possono essere abbattuti con il piede. Se ci sono fratelli, o se entrambi i genitori possono partecipare, si suggerisce di fornire un modello dell’esecuzione del percorso e di fare in modo che i partecipanti prendano a turno il ruolo di “aiutante”. Ad esempio: se avete disegnato sul pavimento, con il nostro ormai indispensabile scotch - carta, una linea retta da calpestare, potete chiedere ad uno dei bambini di tenere la mano all’altro affinché camminando non esca dalla linea (come se camminasse su un’asse di equilibrio), e, se i bambini sono abbastanza grandi e questo li può divertire, potete complessare la richiesta con un secondo giro bendati, con l’aiutante che tiene per mano chi esegue il percorso. Un percorso può essere proposto anche ogni giorno, realizzando giornalmente delle varianti. Va ricordato che le attività eccessivamente “attivanti” vanno proposte in maniera tranquillizzante, mentre se il bambino sembra apatico, è possibile inserire salti, corsette e altre attività più dinamiche, al termine delle quali è però bene prevedere un momento di relax (ci si può stendere e respirare con tranquillità). Per una maggiore chiarezza sulla realizzazione di percorsi in casa con materiali poveri, e dell’uso di “segnalatori” (o “contagiri”), si vedano i video realizzati in proposito<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Primo video sull’attività motoria a casa

<https://www.youtube.com/watch?v=Sq2-xJLvdyo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR22z4wWN5UPZuISk-jeGkYMlevmlMlsJGWPDPPrXfE3ysRawFQj7kyADYJg>

Secondo video

<https://www.youtube.com/watch?v=wcfEmaEZd4g&t=31s>

Terzo video

<https://www.youtube.com/watch?v=tsGI1-gCTkg>

- Può essere divertente proporre al bambino una **caccia al tesoro** in casa, consegnando una lista di oggetti da trovare ed un contenitore dove riporli. Per i più piccoli, si può pensare di svolgere la caccia al tesoro in un'unica stanza, tenendo gli oggetti da trovare a vista. Può essere utile realizzare una lista visualizzata, con le immagini degli oggetti da trovare. Per i bambini che fanno fatica a tenere in memoria più informazioni contemporaneamente, si può mostrare la lista che però sarà stata costruita con tesserine di immagini mobili, che verranno consegnate una alla volta al bambino. Nei bambini piccoli, questo gioco può essere molto utile anche per sollecitare l'esplorazione



dell'ambiente, il riconoscimento di oggetti, e la risposta all'attenzione congiunta: per lavorare su quest'ultima abilità, fate in modo che il bambino o i fratelli – pirati abbiano in squadra un genitore che possa suggerire discretamente dove si trova l'oggetto da trovare,

guardando o indicando verso il luogo del nascondiglio. Per i più grandi, invece, l'attività si può estendere all'intera casa e può diventare molto utile anche per sollecitare la capacità di mantenere informazioni in memoria, se chi conduce il gioco (il "capitano") richiede, ad ogni "giro", che gli vengano portati da uno a quattro oggetti di cui dirà il nome. Sempre per i più grandi, è possibile contrassegnare le stanze della casa e gli oggetti nascosti in esse con un'immagine, ad esempio una forma geometrica o un colore; in questo modo si lavora anche sull'appaiamento di forme (es: cucina-cerchio / pupazzo nascosto in cucina-cerchio), oppure, è possibile realizzare delle vere e proprie mappe della casa o di una stanza. Sugeriamo di dotare i bambini di una scatola con cui trasportare gli oggetti trovati (in genere quelle trasparenti delle carote vanno bene) e di usare oggetti comuni maneggiabili per i più grandi (temperamatite, gomma, cucchiaino, una carta da gioco ecc...). Se avete i nastri da regalo che si usano a Natale per i pacchi, gli



oggetti possono diventare parte del gioco annodando ogni oggetto nel nastro: in questo modo un oggetto che fa parte del "tesoro" verrà distinto dagli altri oggetti di casa. Per i più piccoli, invece, se avete a casa una "serie" di oggetti (come i pupazzi dei sette nani, o

qualunque set di personaggi che il bambino già conosce, gli attrezzi di “Manny Tuttofare” collocati nella cassetta, ecc...) potete usare questi oggetti per la caccia al tesoro: sarà irresistibile ricomporre la serie. Potete anche far cercare i pezzi di un set di incastri in legno che il bambino conosce bene: con il nostro ormai magico scotch carta possiamo realizzare un supporto per collocare i pezzi in giro per una stanza (girare lo scotch dalla parte che attacca fino a fare un piccolo anello adesivo su entrambi i lati e collocatelo dietro all’oggetto: si reggerà attaccato ad un mobile il tempo necessario al gioco). Oppure proponete ricerche “a tema”: i classici ovetti di Pasqua, fino alla scoperta finale del “forziere” (magari con il grande uovo di Pasqua). In questo caso, ricordate di organizzare un contenitore con un posto per ciascun ovetto, che indichi quindi quanti ovetti bisognerà trovare, ovvero che indichi quando la caccia sarà finita. Per qualcuno, il gioco può essere reso più divertente dalla realizzazione di un travestimento (una semplice bandana) che aiuterà anche a distinguere “ciurma” e “capitano”, mentre per altri il travestimento non sarà interessante.

## GIOCHI DI EQUILIBRIO E COORDINAZIONE

- Il **gioco del cameriere** è una semplice attività di coordinazione in cui si chiede al bambino di trasportare con un vassoio degli oggetti riposti in una scatola fino al tavolo. Per rendere l’attività più interessante si può tracciare un percorso a terra (ad esempio utilizzando lo scotch carta) da seguire. Il gioco può essere svolto anche in coppia: verranno consegnati gli stessi materiali e tracciati due percorsi identici. Si può organizzare il gioco come “competitivo” (vince chi trasporta per primo tutti gli oggetti) oppure come cooperativo (due bambini devono reggere lo stesso vassoio che serve per il trasporto, ognuno da un lato, e terminare il compito entro un certo tempo).



- Un'attività utile per potenziare le abilità di equilibrio e coordinazione può essere il **gioco della ragnatela**. Per allestire il gioco scegliete una stanza o un corridoio in cui costruire la ragnatela, intrecciando tra i vari mobili un filo di lana. In alternativa potete aiutarvi con delle sedie da mettere agli angoli della stanza. Al centro della ragnatela si dovranno disporre oggetti di vario tipo (ad esempio peluche), che il bambino dovrà recuperare attraversando la ragnatela, senza toccare i fili.



- Il **twister** è un semplice gioco di equilibrio che può allietare le ore passate in casa, soprattutto per giocare in compagnia. Per realizzarlo basta raccogliere qualche materiale in casa: cartoncini colorati di quattro colori differenti, un vecchio lenzuolo, un fermacampione,



forbici e colla. Bisogna innanzitutto realizzare il telo su cui avverrà il gioco: ritagliare dei cerchi dei quattro colori differenti dai cartoncini e incollarli sul lenzuolo (se non avete il lenzuolo potete disporli semplicemente sul pavimento e fermarli a terra con dello scotch). Si prosegue con la costruzione del tabellone che permetterà di sorteggiare le parti del corpo da muovere sul lenzuolo: dividere un cartoncino bianco in quattro quadranti, incollare i cerchi colorati (stavolta di dimensioni ridotte) disponendoli in cerchio, inserire al centro una freccia con un fermacampione e disegnare agli estremi dei quadrati due mani (destra e sinistra) e due piedi (destro e sinistro). Le regole sono molto semplici: a turno si gira il tabellone e in base al colore, si muove la parte del corpo sul telo disposto a terra.

## GIOCHI CON LA PALLA

- Può essere divertente costruire insieme un **bowling fai da te**, sempre raccogliendo del materiale in casa. Per realizzarlo servono sei bottiglie di plastica, della stessa dimensione.



Potete scegliere bottiglie grandi o piccole e numerarle, in modo da distinguerle. Se avete del colorante alimentare (è in vendita nei negozi di alimentari), potete mettere



poco liquido in ciascuna bottiglia e colorarlo, per rendere l'effetto della caduta più interessante, oppure aggiungere effetti sonori mettendo nelle bottiglie un po' di riso. Ricordate che se renderete le bottiglie troppo pesanti sarà più difficile abatterle. Potete

segnare per terra il posto giusto per il posizionamento dei birilli, e anche tracciare una linea per il posizionamento dei giocatori, o più linee "personalizzate" sulla base dell'altezza dei giocatori (il papà tira da più lontano!) con un gessetto se siete in terrazza o con lo scotch - carta se siete dentro casa. Per ogni tiro si possono contare quanti birilli sono caduti: vince la gara chi, alla fine, avrà fatto cadere più birilli. Per i più grandi si può assegnare un numero massimo di tiri. Consigliamo di realizzare un piccolo tabellone con i nomi dei giocatori in gara e tante caselle quanti sono i tiri a disposizione.

- Un'altra attività di coordinazione è il **tiro al bersaglio**, che si può adattare benissimo in base all'età del bambino. Per i più piccoli si può riempire un piccolo sacchetto con dei fagioli o con



il riso: sarà più facile da tirare ed eviterà fastidiosi rimbalzi. Bisogna realizzare, su un cartellone, un bersaglio con grandi cerchi concentrici, di colori e dimensioni differenti. Per i più grandi, si può abbinare ad ogni cerchio un punteggio e far valere



la regola precedente del numero massimo di tiri: vince la gara chi realizza il punteggio più alto. In alternativa si può realizzare un tiro al bersaglio con delle lattine vuote o dei bicchieri di carta, che verranno disposti su un piano rialzato a forma di piramide.

- Il **tiro al canestro** può essere integrato in un percorso motorio o proposto come un gioco a parte. Il canestro può essere realizzato con un cestino della cartastraccia o con un altro contenitore. Potete posizionarlo per terra o su una sedia, o, per i più grandi, ancora più in alto. Potete aumentare e diminuire la difficoltà del tiro in relazione alla distanza di posizionamento dei giocatori. Usate anche per questo gioco un tabellone segnapunti.

- Se state accumulando le vaschette delle zuppe pronte o altre piccole vaschette, mettetele da parte: quando il tempo lo permetterà, organizzerete, sul balcone o in terrazza, la “battaglia delle vaschette” ovvero un **tiro al bersaglio in acqua**: prendete la bacinella più grande che avete in casa (quella dei panni), riempitela d’acqua e posizionate le vaschette come se fossero delle barchette. Dotatevi di palline di carta e tirate. Vince chi totalizza più centri nelle vaschette. Potete anche fare due squadre, usando due colori diversi per le palline di carta: si tira tutti insieme e alla fine si contano le palline finite nelle vaschette. Una variante è quella per cui chi centra una vaschetta vince un piccolo premio che è stato posizionato precedentemente nella vaschetta (deve trattarsi di qualcosa che può bagnarsi senza rovinarsi) ma suggeriamo di valutare attentamente se proporre questa variante, perché il fatto di non vincere qualcosa di interessante potrebbe suscitare malumori.

## GIOCHI LUMINOSI

- Realizzare una **scatola luminosa** o un **pannello luminoso**, può essere divertente e utile e coinvolgere tutta la famiglia. Sarà sufficiente disporre un pannello di plastica trasparente (coperchio di plastica per scatole), elementi colorati da attaccare sul pannello (carta velina, cartoncino sottile o oggetti), scotch biadesivo e torcia. Si attaccano gli elementi sul pannello posto in verticale e si illuminano da dietro. Oppure mettete la torcia nella scatola, rivolta verso il coperchio semitrasparente, su cui avrete posizionato degli oggetti oppure del sale che può essere mosso con le mani. Come una magia, i bambini restano ammaliati: si può chiedere di guardare, toccare o staccare gli oggetti, o muovere il sale facendo dei solchi.
- Si può realizzare anche una **variante della caccia al tesoro con la torcia**: per i più piccini, possono essere collocati diversi giocattoli in giro per la stanza, che va mantenuta in penombra. Il genitore può illuminare di volta un giocattolo, di modo che il bambino vada a prenderlo. Gli oggetti possono essere collocati un po’ in alto, ma anche per terra, in modo che il bambino faccia gli esercizi di alzare le braccia e

guardare in su e di chinarsi a prendere l'oggetto, seguendo poi la traccia luminosa fino al contenitore dei giocattoli.

- Per realizzare un **teatrino delle ombre** servono sagome di animali, personaggi presi da internet e precedentemente ritagliati, bastoncini di legno (tipo spiedino o bacchette orientali per il cibo), colla o scotch biadesivo, lenzuolo bianco e torcia. Si possono inventare storie o semplicemente catturare l'attenzione e la curiosità del bambino, chiedere di inseguire le ombre o di toccarle o di imitarle nei loro movimenti. Il bambino può essere coinvolto anche nella fase di realizzazione delle sagome, nel ritaglio e nel montaggio.
- Si può realizzare una **tana delle lucciole** per fare dei magici giochi di luce. Ci servirà uno scatolone grande, in cui il bambino possa entrare, un trincetto per fare dei buchi in tutti i lati dello scatolone e una torcia. Il bambino starà all'interno e osserverà o tenterà di portare la mano verso la torcia che illumina i vari fori. È un gioco molto rilassante che promuove la regolazione del bambino, utile dopo i giochi di attivazione motoria o prima della nanna. Si possono rivestire i fori di carta velina colorata, in questo modo le luci colorate saranno ancora più attraenti.

## GINNASTICA E RILASSAMENTO

- Si possono proporre ai bambini vere e proprie attività di **ginnastica**. Se siete bravi a disegnare, per i più grandicelli potete preparare, anche con il loro aiuto, una "scheda" come quelle delle palestre, in cui però vengono rappresentati anche i movimenti da eseguire per ogni esercizio. Una buona alternativa, se non siete bravi a disegnare, è fotografare il bambino che fa determinati movimenti e poi comporre la scheda per l'allenamento con le sue fotografie: lasciatele pure sul cellulare se non avete la stampante, sennò sarà divertente avere una scheda stampata degli esercizi numerati, con il numero di ripetizioni da fare. Includete gli esercizi classici: saltelli con le mani sui fianchi, alzare le braccia verso l'alto e portarle di





lato all'esterno, afferrarsi le caviglie, ecc... Se non avete inventiva, trovate molti suggerimenti su Youtube che però dovrete adattare: vi consigliamo di guardare i video generici e di realizzare poi un vostro "tutorial" adatto alle abilità del vostro bambino. Usare una breve e gradita musicchetta può essere un colpo da maestri sul versante motivazionale. Le varianti per i più piccini, includono: proporre di imitare gli animali (rana, cavallo, gatto ecc...) anche mostrando l'immagine dell'animale, oppure proporre le popolari canzoncine "segnate" cioè quelle canzoni per bambini per prevedono la ripetizione di alcuni movimenti. Anche per queste si trovano dei tutorial in internet, ma suggeriamo di tenerli presenti solo come spunto, realizzandone di personalizzati. A questo proposito, ricordiamo che generalmente i bambini sono più attratti dall'osservazione di altri bambini, piuttosto che dall'osservazione di adulti, che si esibiscono magari nel "ballo del qua qua".

- In questi giorni, molti genitori riferiscono una forte mancanza di **regolazione motoria**, ovvero un grande desiderio nei figli di poter correre liberi e fare tanto movimento. Questa necessità può esprimersi anche con un aumento eccessivo dell'attività motoria stereotipata: saltelli, corsette, movimenti delle mani. In questi casi, i bambini possono essere aiutati a muoversi come il loro corpo richiede, ma è possibile prevedere un aiuto per la regolazione motoria attraverso segnali di avvio e di fine movimento. Ad esempio, si può guidare il bambino a fare dei saltelli sul letto (se in casa, come probabile, non avete un "jumping" o un tappeto elastico, ovvero quell'attrezzo fatto per saltare), ma tenendolo per le mani, annunciando in precedenza quanti salti verranno fatti, e prevedendo un momento di riposo (anche solo un minuto) fra una serie di salti e l'altra. Lo stesso vale per le corsette, che possono essere finalizzate, ad esempio al trasporto di oggetti dalla mamma al papà lungo tutto il corridoio (per definire quante corse si faranno, mostrate fin dall'inizio l'insieme degli oggetti da trasportare all'altro genitore, come già descritto per i percorsi). Per finalizzare i movimenti delle manine, consultatevi con i professionisti che vi seguono, che potranno aiutarvi a comprendere se quel movimento ha la finalità di percepire i movimenti del corpo, di ottenere sensazioni visive, o entrambe le situazioni; che venga prodotto per escludere o includere stimoli ecc... Per i più grandicelli, potete organizzare dei giochi di movimento molto semplici, come camminare velocemente, regolati da uno "start" e da uno "stop" esterni: molto

divertente può essere la proposta di fare finta di essere delle macchinine, mentre un adulto fa il “vigile urbano” manipolando delle palette con due colori del semaforo: verde per il “via” e rosso per “alt”. Potete realizzare una paletta in casa ritagliando due cerchi di uguale dimensione su due cartoncini, rosso e verde (oppure colorate pazientemente dei fogli, magari insieme al bambino). Il “vigile” darà il via alle “macchinine” impazzite e poi dirà ad alta voce “stop” oppure “alt”. Chi dimentica di fermarsi allo stop, prende la multa (munitevi di blocchetto), ma, meglio ancora, potete accordare dei punti-premio a chi si ferma in tempo, e concludere con una bella merenda. Questo è un gioco di grande utilità, in generale (rispondere a segnali di inibizione, come un semaforo rosso, può tornare davvero utile nella vita) e se partecipano i fratelli il gioco sarà più divertente.

- Può essere utile anche proporre, nell’arco della giornata, diversi momenti di **rilassamento**. Con la parola “rilassamento” possiamo identificare due attività molto diverse. La prima è alla portata di tutti: fate, e fate fare al bambino, qualcosa che gli piace, ma che sia tranquillizzante, non attivante e non stancante, probabilmente “non sociale” ovvero qualcosa che può fare da solo, senza quel tipo di “pressione” che deriva dall’essere continuamente esposto a richieste relazionali: potete usare una musica, dargli un oggetto gradito (ma non “eccitante”), fargli vedere dei video (anche qui, non eccessivamente interessanti) e molto altro. Per i più piccini, se vedete che per loro è davvero piacevole, potete mettere una crema per il corpo sulle braccine e sui piedini, facendo attenzione che il profumo non sia fastidioso. In poche parole: potete proporre qualcosa che possa tranquillizzare il vostro bambino, al momento giusto, ad esempio, prima di andare a dormire o dopo una attività motoria davvero eccitante o molto divertente. La decisione su cosa proporre, deve essere molto personalizzata (ad ognuno di noi piacciono cose diverse) e forse il ruolo del professionista su questo argomento si riduce a dare un parere esterno su ciò che per un determinato bambino o ragazzo appare “regolante” o “disregolante”, lasciando poi alla sensibilità del genitore la decisione su come procedere per indurre calma e tranquillità, in relazione alle usanze di ogni singola famiglia. La seconda accezione del termine “rilassamento” è invece più tecnica: in questo caso si intende in genere l’induzione di rilasciamento muscolare e di respirazione diaframmatica profonda, o altre tecniche che mirano ad incidere sulla condizione di

maggior disponibilità di una persona, anche a livello cognitivo, ad esempio per la gestione delle risposte di rabbia o per la riduzione dell'ansia rispetto alle paure e alle fobie. In questo caso il rilassamento viene insegnato con l'utilizzo di diverse tecniche, appunto, che vengono in genere praticate dai professionisti e scelte sulla base delle competenze del professionista stesso e delle caratteristiche della persona a cui il rilassamento deve essere rivolto. Sugeriamo di rivolgersi ai professionisti che seguono il bambino o il ragazzo per una consulenza su questo tipo di rilassamento, evitando di affidarsi ad informazioni generiche fornite da internet.

Roma, 7 aprile 2020

A cura di Lucia Messeri e Gioia Cavalli

Con il contributo di Alessandra Di Fiore, Anna Maria D'Ettore, Sarah Di Curzio, Rosa Guarino