

FAVORIRE LA REGOLAZIONE EMOTIVA PER BAMBINI E ADOLESCENTI

NELLO SPETTRO DELL'AUTISMO AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

L'emergenza Coronavirus ha profondamente modificato le abitudini delle famiglie e dei bambini. Durante i mesi di lockdown, con la chiusura della scuola e dei servizi dedicati, i bambini e i ragazzi si sono trovati tutto il giorno a casa con i propri genitori, che si sono occupati di loro continuamente senza avere la possibilità di darsi un cambio o di prendersi una pausa. In alcuni luoghi in lockdown viene ancora riproposto, e si verificano le stesse condizioni: routine consolidate in precedenza sono venute meno, con conseguente disorientamento dell'intero assetto familiare. Sono venute a mancare anche le figure di riferimento della famiglia, operatori quali insegnanti, assistenti domiciliari e terapisti che si prendevano cura del bambino nei vari momenti della giornata e della settimana. Aspetti comportamentali problematici, già presenti in precedenza ma gestiti e affrontati dalle varie figure, oltre che dai genitori, sono stati affrontati interamente da questi ultimi, con conseguenti ripercussioni sulla vita quotidiana. Stiamo parlando di quei comportamenti che sono spesso l'espressione di una difficoltà, presente nell'autismo, nella regolazione emotiva e che vanno dalla presenza di irrequietezza, variazioni nell'umore, stati di irritabilità, agitazione motoria, forte attivazione motoria e verbale (urla, volume alto della voce e tono alterato, iperverbalità) fino a manifestazioni comportamentali più intense come esplosioni di collera (soprattutto nei ragazzi), crisi di pianto e, in casi estremi, comportamenti di auto e etero lesionismo.

L'obiettivo di questo articolo è quello di fornire ai genitori semplici strategie nell'ambito domestico, per favorire una buona regolazione e attivazione emotiva all'interno di un proposito più ampio che riguarda, in primis, il benessere di bambini e adolescenti.

Ma cosa si intende per "regolazione emotiva"? La regolazione emotiva risiede nell'abilità di rispondere in modo flessibile e variegato alle richieste della vita, nella capacità di modulare sia l'esperienza interna sia l'espressione delle emozioni e nella possibilità di mettere in atto strategie per resistere o tollerare le emozioni eccessivamente intense.

Nelle persone con una neurodiversità, la regolazione emotiva viene costantemente messa a dura prova proprio perché l'ambiente, sociale e non sociale, viene generalmente organizzato dalle persone neurotipiche quindi non corrisponde alle particolarità nell'elaborare delle informazioni percettive, sensoriali, cognitive e sociali delle persone che

hanno una differente organizzazione neurocognitiva. Alcuni stimoli vengono amplificati, le emozioni sono vissute in maniera intensa, l'attenzione si focalizza su dettagli che diventano il primo piano, lasciando sullo sfondo le informazioni sociali usate generalmente dalle persone tipiche per prendere decisioni, fare scelte e modulare le proprie risposte emotive. È bene quindi ricordare che i nostri bambini e ragazzi ogni giorno, da quando aprono gli occhi per svegliarsi a quando li chiudono la sera per dormire, fanno un enorme sforzo per far fronte alle richieste delle persone tipiche, per elaborare e processare le informazioni con le quali si confrontano, per mantenere una stabilità nelle risposte comportamentali ed emotive e per ristabilire l'omeostasi (ossia un livello di attivazione sostenibile). Le stereotipie motorie e vocali che si manifestano generalmente in situazioni di stress, di fatica ed eccitazione, rappresentano delle modalità per scaricare l'eccessiva tensione, dunque dei meccanismi regolatori per mantenere un miglior stato di attivazione (arousal). Molto spesso, una volta innescata la reazione emotiva, i nostri bambini e ragazzi manifestano una difficoltà a tornare autonomamente ad uno stato di equilibrio e di serenità e una tendenza a perseverare in uno stato emotivo intenso. Allo stesso tempo è esperienza dei genitori la difficoltà nel consolare il proprio figlio che piange, a tranquillizzarlo e ad interrompere comportamenti auto e/o eterolesivi, che si manifestano in risposta a situazioni impreviste, ai cambiamenti o di fronte all'impossibilità di ottenere oggetti desiderati. In tali circostanze i genitori possono sperimentare sentimenti di impotenza e inadeguatezza. Può succedere dunque che il genitore tenda ad accontentare il figlio in tutte le sue richieste, ma spesso ciò non è sufficiente o comunque non del tutto risolutivo, dovendo in alcuni casi solo aspettare che si tranquillizzi in autonomia col passare del tempo.

I nostri bambini e ragazzi possono manifestare comportamenti "disregolati" anche in risposta ad avvenimenti e situazioni molto piacevoli: saltelli, manierismi motori, aumento del volume della voce, urletti, corsette, giri su sé stessi; tutti i comportamenti di stimolazione descritti sono funzionali a regolare uno stato emotivo percepito in modo intenso.

La buona notizia è che un'attenta organizzazione e gestione di alcuni aspetti ambientali può influire positivamente sulla regolazione emotiva delle persone autistiche, oltre a favorire e mantenere un equilibrio emotivo, una buona vivibilità dell'ambiente e serenità. Ed è proprio su questo che invitiamo i genitori a concentrare le loro risorse attentive ed emotive, pur comprendendo che non è un compito facile, che non sempre riesce e che

possono presentarsi delle difficoltà. D'altro canto, sin da subito i genitori hanno riscontrato l'importanza e la necessità di strutturare ambienti e tempi, di anticipare, di organizzare e pianificare le attività, per prevenire i comportamenti problematici dei loro figli e promuovere situazioni di benessere e di apprendimento.

Ci teniamo a precisare che non esistono delle strategie educative universalmente valide, ma andranno costruite, o meglio “cucite prendendo le misure” sulla persona stessa, e via via modificate nel tempo. Inoltre, andranno calibrate rispetto al livello di funzionamento della persona e dovranno essere presi in considerazione altri criteri come, ad esempio, la compatibilità con l'età cronologica.

Cercheremo di fornire suggerimenti pratici che potranno essere utilizzati per bambini più piccoli, bambini in età scolare e preadolescenti. Per brevità sarà utilizzato il termine “bambino”, ma con i dovuti adattamenti ci si può riferire anche agli adolescenti.

SUGGERIMENTI PER FAVORIRE LA REGOLAZIONE IN AMBIENTE DOMESTICO

Favorire condizioni fisiologiche ottimali

Uno dei compiti principali dell'adulto, al fine di contribuire al miglioramento generale della qualità di vita del bambino, consiste nel promuovere e mantenere condizioni di benessere e stabilità. A tal proposito si elencano, di seguito, alcuni suggerimenti che consentono di favorire il benessere psicofisiologico del bambino.

Sonno e riposo: sarà utile promuovere dei ritmi regolari di sonno-veglia. Il sonno dovrà avere una durata di circa otto ore per notte (ma si ricordi che siamo tutti un po' diversi, quanto a necessità di sonno!) e dovrà essere favorito da una buona routine di addormentamento. Durante la giornata è importante dedicare alcuni momenti ad attività maggiormente rilassanti, per consentire al sistema nervoso di “scaricare” un sovraccarico sensoriale e recuperare le energie. Particolare attenzione va posta alla preparazione per andare a letto, che potrebbe seguire, soprattutto nei più piccoli, delle routine prevedibili, e al momento dell'addormentamento. In questa fase, infatti, per abbassare il livello di agitazione del bambino e conciliare il sonno, è consigliabile ridurre le stimolazioni sensoriali subito dopo la cena. Nello specifico, si suggerisce ai genitori di abbassare il volume della voce e parlare più lentamente, creare un ambiente con luci soffuse, evitare

attività eccitanti che prevedono azioni motorie oppure giochi sonori e/o luminosi e proporre, invece, attività che possono svolgersi da seduti (come la visione di film con dialoghi pacati, l'ascolto di brani musicali soft e rilassanti oppure la lettura condivisa di un libro). È fondamentale anche riservare la camera da letto alla funzione del sonno e, soprattutto la sera, non utilizzarla per altre attività.

Alimentazione: è essenziale che il genitore rispetti una dieta calibrata che consenta al bambino di assumere cibi provenienti da tutti i gruppi alimentari. Sarà necessario tener conto dei gusti alimentari del bambino, ipotizzando un intervento psicoeducativo laddove la selettività alimentare precluda l'assunzione di un gruppo alimentare essenziale. Inoltre sarà utile tener conto del fabbisogno giornaliero anche sulla base delle attività che il bambino dovrà svolgere e distribuirlo adeguatamente nell'arco della giornata (per fare un esempio, è preferibile non proporre al bambino alimenti dolci prima di andare a dormire, poiché fornirebbero una dose di energia non necessaria).

Esercizio fisico: Anche dedicare alcuni spazi all'interno della giornata e della settimana all'esercizio fisico è basilare, in quanto permette al bambino di avere un momento specifico in cui attivarsi e "scaricare le tensioni" accumulate. Peraltro, l'attività fisica consente al bambino di stabilizzare e migliorare la qualità del sonno e dell'umore.

Modulare gli stimoli sensoriali: stimoli rilassanti (come brevi massaggi per i bambini piccoli che li gradiscono, luci soffuse) o energizzanti (come ascoltare ad alto volume la propria musica preferita) aiutano a regolare l'attivazione del bambino quando è troppo o poco attivato.

Adattare l'ambiente e le modalità di relazione alle esigenze del bambino

Oltre a promuovere adeguate condizioni fisiologiche, si suggerisce ai genitori di strutturare l'ambiente domestico e di mettere in atto alcuni accorgimenti e strategie (comportamentali, comunicative, relazionali) che consentano il rispetto delle necessità e delle caratteristiche specifiche del bambino.

Fornire struttura per evitare disorientamento: per aiutare il bambino con autismo a pianificare le proprie azioni e a comprendere ciò che sta accadendo, è fondamentale che l'ambiente domestico abbia riferimenti stabili, chiari e non caotici. Gli strumenti visivi generalmente semplificano le scelte del bambino, ma anche le richieste, le transizioni e l'organizzazione temporale delle giornate. A questo proposito, è importante che il genitore non dia per scontato che ci sia un'immediata comprensione dei riferimenti spazio-

temporali (dove, quando, cosa, come). Frasi quali “Puoi giocare con tua sorella più tardi” oppure “Non puoi colorare adesso” possono generare confusione nel bambino, per il quale potrebbe essere difficile comprendere quando arriva un “più tardi” o quanto dura un “adesso no”.

Facilitare le transizioni: i momenti di passaggio, gli imprevisti e i cambiamenti rappresentano alcune tra le situazioni che possono creare maggiori difficoltà e alle quali i bambini con le caratteristiche dell'autismo possono rispondere con comportamenti oppositivi o con manifestazione di di ansia. È essenziale dunque, soprattutto in questo periodo particolare, che gli adulti imparino ad utilizzare alcune strategie e strumenti in modo da consentire al bambino di anticipare quello che dovrà fare o cosa accadrà e per quanto tempo sarà impegnato in un'attività prima di ottenere ciò che desidera. A questo proposito è utile per il bambino far riferimento ad uno schema delle attività, cioè ad un programma chiaro e della giornata, nel quale si alternano in sequenza momenti di svago (gioco libero, lettura di libri, merenda, gioco insieme a genitori o fratelli/sorelle) e attività strutturate (lavoro al tavolino e momenti dedicati alla didattica a distanza). Tale visualizzazione dovrà essere adattata alle caratteristiche ed eventualmente al livello di comprensione del bambino, che va da una segnalazione più “semplice”, ovvero generalmente di immediata comprensione (l'oggetto concreto relativo all'attività, consegnato subito prima dell'attività, ad accompagnamento dell'informazione vocale) ad una più complessa (parola scritta corrispondente all'attività, con un programma organizzato su una agenda scritta).

Facilitare la comprensione e l'espressione: in tutti i contesti di vita (in particolare in ambiente domestico), è necessario pensare e mettere a disposizione del bambino ausili e strumenti aumentativi di comunicazione, che, per i bambini e gli adolescenti non verbali, siano alternativi alla comunicazione vocale. Tali strumenti, in linea con le competenze linguistiche della persona autistica, possano fornire assistenza alla comunicazione, aiutandola ad esprimere le sue esigenze, segnalare un disagio o compiere scelte.

Promuovere routine funzionali: stabilire una serie di abitudini costanti nel tempo è un fattore essenziale per il bambino con autismo, in quanto consente di soddisfare la sua necessità di anticipare quanto sta per succedere e compiere azioni prevedibili. Impostare una routine relativamente ad attività stabili, quale quella di predisporre al riposo notturno, permette al bambino di comprendere esattamente quando intraprenderà una specifica

attività. È comunque utile chiedersi come la persona può comprendere anche lo sviluppo di una attività e quando questa si concluderà.

Offrire pause dalle richieste relazionali e cognitive: tra le esigenze del bambino con le caratteristiche dell'autismo è fondamentale rispettare alcuni momenti della giornata destinati al riposo e alternare attività più complesse o meno motivanti e altre più semplici o più motivanti. Le attività più complesse possono riguardare l'apprendimento scolastico, ma generalmente le richieste più "pesanti" sono quelle "relazionali", come rispondere a delle domande, raccontare eventi, fare giochi di reciprocità, giochi con regole e tutto ciò che comporta gli aspetti interattivi. Queste ultime attività, al pari delle prime, stancano molto i nostri bambini e ragazzi, per cui, dopo un'attività particolarmente impegnativa e prima di effettuare una richiesta ulteriore, si suggerisce di offrire una pausa, proponendo un momento ricreativo o di fare merenda. Cosa vuol dire momento ricreativo? Per alcuni potrebbe essere occuparsi dei propri interessi speciali (vedi paragrafo successivo), per altri vedere un film, un video o un cartone (che abbia un inizio e una fine), sfogliare riviste o libri, dedicarsi ad esperienze più sensoriali di tipo percettivo (guardare un oggetto da molto vicino), olfattivo (avvicinare al naso oggetti per annusarli), tattile (toccare ripetutamente superfici, grattandoli, ecc.), per altri ancora è saltellare da una stanza all'altra, fare corsette accompagnate da stereotipie motorie e vocali. Come detto in precedenza, in alcune circostanze le stereotipie sembrano essere una modalità di scarico della tensione e della stanchezza accumulate, una risposta adottata per ripristinare uno stato di equilibrio sostenibile. Diventa importante per il genitore fare attenzione e calibrare il tempo in cui il bambino si dedica a questi comportamenti. Se il tempo fosse troppo lungo, il bambino potrebbe ulteriormente disregolarsi a livello emotivo e comportamentale e, a quel punto, sarebbe difficile per il genitore riportarlo ad uno stato di tranquillità. Alcuni bambini, dopo un certo periodo di tempo, sono in grado di "interrompersi" e passare ad un'attività più funzionale in maniera autonoma, ma molti altri non riescono ad effettuare questo passaggio in modo autonomo. Il ruolo importante del genitore è quello di modulare il comportamento del figlio, proponendo attività che possano incanalare l'energia in movimenti alternativi più strutturati che richiedono un piccolo sforzo attentivo. Alcuni esempi di attività utili, a tal proposito, riguardano i percorsi motori pre-organizzati con ostacoli, con una partenza e un arrivo chiari. Tali percorsi possono essere resi più complessi a seconda dell'età del bambino e del suo funzionamento. In tali attività può essere richiesto al bambino di seguire un percorso stabilito, di oltrepassare degli ostacoli,

di prendere un oggetto all'inizio del percorso (pallina, cubo, anello, etc.), di trasportarlo e di collocarlo nella fessura di una scatola posta alla fine del percorso. Fare su e giù in maniera ritmica e routinaria, ma con un piccolo impiego di risorse attentive, aiuta il bambino a finalizzare la sua precedente attivazione motoria, più disgregolata e destrutturata, e ad abbassare gradualmente il livello di attivazione. Per alcuni può essere utile sedersi di fronte e consegnare a ritmo lento e costante un oggetto alla volta da inserire in una fessura o in un foro di una scatola. Si ricorda che ogni persona è diversa: le attività per aiutare il bambino a ridurre uno stato di attivazione e dunque a passare da attività molto assorbenti ad altre più impegnative, possono essere varie e dovranno essere individualizzate sulla base delle sue caratteristiche e sullo sua disponibilità.

Quale relazione? Altrettanto rilevanti sono le modalità di relazionarsi e proporsi al bambino: con bambini con stati di attivazione elevati anche in situazioni non stressanti (che sembrano essere sempre in uno stato di allerta), oppure nei momenti di forte ansia, suggeriamo ai genitori di abbassare il volume della voce e di tenere un tono il più neutrale possibile, di mantenere un ritmo dell'eloquio lento e costante utilizzando poche parole, di effettuare movimenti lenti nell'ambiente e di fare attenzione alla prossimità (alcuni bambini, infatti, potrebbero provare fastidio e aumentare il proprio stato di ansia se ci si avvicina troppo). Al di là dei momenti più critici, va sempre posta molta attenzione alla nostra velocità dei movimenti, alle modalità corporee di vicinanza/lontananza/invadenza, al volume e tono della voce, alla scelta delle parole e al ritmo dell'eloquio. Comprendiamo la stanchezza e la fatica del momento nel dover strutturare ogni cosa, dover organizzare e pensare alle numerose attività da proporre durante la giornata e anche i possibili momenti di messa in discussione e di scoraggiamento. Il genitore può arrabbiarsi, irritarsi, rattristarsi e può non sempre riuscire ad avere la lucidità per cogliere gli stati emotivi del figlio, per sapere cosa fare al fine di riportare uno stato di quiete. In queste situazioni suggeriamo, dopo aver verificato che non ci sia nessun problema per il bambino, di fermarsi, metabolizzare il colpo, riflettere su ciò che si prova in quel momento, provare ad accettarlo e gradualmente allentare la tensione per non irrigidire ulteriormente la relazione. Si suggerisce di evitare di agire in maniera impulsiva, immediata, con risposte non filtrate, che sono solo lo sfogo di irritazione e frustrazione di fronte al disagio del figlio e dettate dalla fretta di fare per forza qualcosa. La propria capacità di mantenere una stabilità e una regolazione emotiva influisce positivamente sulla regolazione emotiva del proprio bambino.

Offrire tempi per interessi speciali: In relazione a quanto appena evidenziato, si sottolinea peraltro l'importanza per i bambini di coltivare i propri interessi speciali e di avere a disposizione un tempo giornaliero dedicato ad essi (costruire puzzle, imparare le targhe delle macchine, ripetere le capitali europee ecc.), poiché sono fonte di motivazione, benessere e tranquillità. Negare al bambino tale possibilità può essere causa di agitazione e stress, nonché di infelicità.

Promuovere scelte autonome: avere l'opportunità di scegliere consente al bambino di sentirsi responsabile delle proprie azioni e di avere un ruolo decisionale rispetto agli eventi e alle circostanze della vita quotidiana. Compiere scelte autonome è inoltre essenziale affinché il bambino possa accrescere la consapevolezza delle proprie preferenze, elemento significativo per lo sviluppo della personalità.

ATTIVITÀ DA SVOLGERE IN CASA PER PROMUOVERE L'AUTOREGOLAZIONE

Riportiamo di seguito alcune attività che si possono proporre nel contesto domestico. Benché siamo consapevoli che un'attività può in modo trasversale andare ad esercitare diverse aree, per praticità abbiamo pensato di suddividere le proposte in attività che riguardano la sfera sensoriale, quella comunicativa, quella cognitivo-emozionale e del controllo del comportamento. Ricordiamo che una attività può essere davvero adeguata e piacevole per un bambino e del tutto inadeguata o spiacevole per un altro. Ci si regolerà in base alla propria conoscenza del bambino, ma soprattutto alle reazioni osservate, ricordando che dove c'è motivazione intrinseca, divertimento e una cornice affettiva positiva, c'è apprendimento, e che se si osservano invece segnali di malessere, conviene fermarsi e ragionare su ciò che sta succedendo.

Attività sensoriali

Bottigliette sensoriali: si potranno utilizzare bottiglie di plastica trasparente riempite di acqua, colorante alimentare e porporina colorata. Per creare degli effetti visivi, si potranno inserire anche piccole perline colorate e oggetti di plastica leggeri che si muovono lentamente nell'acqua. Si dovrà chiudere bene la bottiglia con il tappo e poi ricoprire quest'ultimo con dello scotch in modo che l'apertura non sia più visibile. Per realizzare



bottigliette che creino effetti uditivi, si potranno usare materiali differenti inseriti senza acqua, come legumi, sassolini, pasta piccola, in modo che creino differenti rumori nel momento in cui vengono agitati.

Sabbiera: all'interno di un grande contenitore (come una ciotola o una scatola di plastica) si potrà disporre della sabbia, oppure della polenta o dell'orzo. Si potranno organizzare delle attività di travaso con piccoli bicchieri o imbuto, o utilizzare dei cucchiaini. Si potranno utilizzare anche dei materiali che nel cadere nei contenitori creino effetti sonori interessanti (come le lenticchie che cadono in barattolini di vetro). Inoltre si potranno nascondere nel contenitore degli oggetti che il bambino dovrà cercare scavando, come animali di plastica, macchinine, etc.

Tavole sensoriali: su un cartone si potranno attaccare dei materiali differenti che possano provocare diverse sensazioni al tatto evitando, ovviamente, materiali con cui il bambino possa farsi male. Si potranno attaccare su delle tavole quadrate di cartone strisce di materiale peloso, materiali più morbidi (come il velluto), spugnette più ruvide. Tali tavole potranno essere collocate in verticale (attaccandole al muro) e si dovrà aiutare il bambino a passare delicatamente le mani sopra di esse. Si potranno, inoltre, disporre a terra e si potrà aiutare il bambino a camminare sopra di esse e, solo se gradisce, passare su di esse i piedi scalzi.



Attività per localizzare le sensazioni nel corpo: con i bambini più piccoli che lo gradiscono, si potranno utilizzare una pallina sensoriale o la spugna al momento del bagnetto, che il genitore potrà passare delicatamente sul corpo del bambino, denominando la parte toccata.



Se il bambino può denominare le parti del corpo, gli si potrà chiedere di chiudere gli occhi e di denominare la parte del corpo che viene toccata. Inoltre, sempre se il bambino non appare infastidito, si potrà spalmare delicatamente della crema idratante sul corpo, denominando le parti massaggiate, all'interno di specifiche routine legate all'igiene del corpo, subito dopo il bagnetto, o in alcune situazioni di rilassamento come nel momento prima di andare a dormire.

Modulare l'intensità degli stimoli sensoriali: sempre rispettando le particolarità sensoriali del bambino, e valutando anticipatamente che possa gradire l'attività, si potranno creare dei semplici giochi in cui si aumenteranno e diminuiranno volutamente alcuni stimoli sensoriali. Ad esempio, si potrà proporre il gioco delle luci, utilizzando un potenziometro e creando degli effetti prima di luce e poi di buio. Si potrà inoltre proporre il gioco della musica, aumentando il volume e successivamente abbassandolo. È fondamentale che tali attività vengano accompagnate da un commento verbale da parte dell'adulto, che segua e accompagni la modulazione degli stimoli sensoriali.

Attività per promuovere la comunicazione

Chiedere aiuto: si suggerisce di creare dei giochi di collaborazione in cui sarà necessario l'intervento dei partecipanti per portare a termine il compito. Ad esempio, si potranno organizzare dei brevi percorsi con ostacoli e si



dovranno trasportare alcuni oggetti attraverso dei cestini o dei vassoi che dovranno essere portati da due persone. Inoltre, si potranno organizzare delle attività di catena di montaggio, in cui ogni partecipante deve completare un'azione prima di passare l'oggetto all'altro. Durante la giornata potranno essere promosse, nel modo più naturale possibile, delle richieste di aiuto, come una bottiglia dell'acqua ben chiusa, che richiede l'intervento dell'adulto per essere aperta, una scatola trasparente al cui interno inserire un gioco del bambino, cosicché il bambino possa consegnarla per togliere il coperchio, etc.



Esprimere una scelta: si potranno proporre al bambino, in modo naturale, delle scelte tra due situazioni per lui neutrali.

Ad esempio, gli si potrà chiedere di scegliere se vuole indossare un indumento piuttosto che un altro (calzini, magliette etc.). Anche durante i momenti di gioco si potranno proporre delle scelte: "Vuoi la costruzione gialla o quella blu?".

Rifiutare: si potrà creare un gioco in cui l'adulto passa ripetutamente qualcosa al bambino (ad esempio un pezzetto di pasta da inserire in un foro, dei blocchi per costruire delle torri etc.). Ad un certo punto dovrà essere consegnato al bambino un distrattore, cioè un oggetto diverso da quelli precedenti, ed un secondo adulto dovrà aiutare il bambino, in caso di difficoltà, ad allontanare l'oggetto proposto.

Attività per le strategie cognitivo-emotive

Commentare lo stato emotivo: quando si osserva che il bambino può aumentare l'attivazione motoria, iniziare a correre, ridere senza apparente motivo, e apparire agitato nel momento in cui si cerca di evitare che attui tali comportamenti, si suggerisce di effettuare un'analisi funzionale di quanto sta avvenendo. È utile cogliere quali sono (se si riesce ad identificarli) gli antecedenti a quei comportamenti per tentare successivamente di intervenire su di essi e apportare modifiche. Ad esempio, si potranno notare comportamenti di disregolazione nei passaggi tra un'attività all'altra (transizione) o nei momenti di noia, o in quelli in cui è avvenuto un sovraccarico emotivo in precedenza. Nel momento in cui il bambino appare agitato, o anche eccessivamente divertito, si potrà ridurre il più possibile l'aspetto relazionale, in particolar modo le comunicazioni verbali. Ci si potrà limitare a dire: "Evviva sei felice!", verbalizzando laddove identificato, il fattore scatenante: "Il gioco era molto bello!". Si suggerisce di utilizzare un volume di voce piuttosto basso e di non porre eccessiva enfasi. Si potrà dire: "Ok, ora ci calmiamo". In seguito, senza rivolgere richieste esplicite al bambino, ci si potrà sedere nella stanza (non troppo vicino a lui, ma in una posizione in cui possa comunque vedere), e iniziare a svolgere per conto proprio un gioco in modo che il bambino possa progressivamente interessarsi all'attività e avvicinarsi all'adulto.

Commentare i film: nel momento in cui si osservano i cartoni animati con il bambino, si potranno commentare brevemente le scene osservate. Nelle scene maggiormente avvincenti si potrà verbalizzare l'attivazione emotiva, sottolineandone l'inizio, il culmine e la fine. Ad esempio si potrà dire: "L'elefantino Dumbo ha iniziato a volare, va sempre più in alto, ok ora è sceso a terra!". Dovranno essere modulate l'enfasi e il volume della voce mentre si descrivono le scene. Si dovrà passare da un'attivazione neutrale ad una molto intensa per poi tornare poi ad una più neutrale. Si potrà concludere l'attività dicendo: "Ok ora è finito" ed accompagnare la frase con un respiro profondo.

Verbalizzare le emozioni: si potranno stampare da internet o ritagliare dai giornali alcune immagini in primo piano di volti che esprimono delle emozioni chiare. Si potrà organizzare una sorta di indovinello in cui si chiede al bambino di indovinare l'emozione rappresentata. Inoltre, nel momento in cui si guardano i film o si sfogliano dei libricini, l'adulto dovrà porre enfasi nel sottolineare l'emozione del personaggio rappresentato: "Il bimbo è caduto, si è fatto male, è triste".

Promuovere lo sviluppo di un linguaggio interiore: si potranno creare delle formule verbali da ripetere al bambino nelle situazioni in cui si verificano eventi che possono interferire sull'equilibrio dell'attivazione emotiva. Esempi di queste formule possono essere “non fa niente” (quando si commette un errore), “andrà meglio la prossima volta” (quando si perde a un gioco) e “posso fare un respiro profondo” (al termine di un evento attivante).

Attività per favorire la gestione del comportamento

Gioco della musica: si potrà accendere la musica e chiedere al bambino di camminare al ritmo della canzone, muovendosi in modo più veloce e più lento. Si potrà mettere in pausa la musica, chiedendo al bambino di rimanere fermo.

Sacco pieno e sacco vuoto: si potrà proporre al bambino il gioco del “Sacco pieno e sacco vuoto”, richiedendo di accovacciarsi a terra quando viene chiamato il sacco vuoto, e stare dritto quando viene chiamato quello pieno. Si può rendere più complesso il gioco chiedendo al bambino di fare il contrario: quando viene chiamato il sacco vuoto dovrà restare in piedi, quando viene chiamato il sacco pieno dovrà accovacciarsi.

Uno, due, tre... stella: è un gioco motorio che è bene fare in un luogo che consente di spostarsi, come il corridoio. Il genitore o un fratello deve mettersi di spalle al bambino nel lato opposto della stanza e contare con il viso appoggiato alla parete: “Uno, due, tre... stella”. Il bambino deve fare dei piccoli passetti verso la parete opposta, ma deve fermarsi non appena l'altra persona pronuncia la parola “stella” e si gira. Se non si ferma in tempo e viene scoperto, allora deve tornare indietro e ricominciare. L'obiettivo del gioco è di arrivare a toccare la parete opposta alla partenza. Sarà utile spiegare la regola al bambino e comunque giocare insieme a lui mentre l'altro genitore conta.

Gioco del semaforo o del “go-stop” camminando: il bambino può correre nella stanza quando gli viene mostrato un semaforo di colore verde, rallentare quando il semaforo è di colore giallo e fermarsi quando il colore è rosso. Si può giocare in gruppo e fare finta di essere delle macchinine tenendo un volante (magari costruito insieme) fra le mani.



Gioco del “go-stop” da seduti: ci si procura un foglio con immagini in bianco e nero (fiori, macchinine, forme geometriche etc.) che andranno colorate. Si chiederà al bambino di colorare quando sentirà il suono dello xilofono e di interrompersi (posando il pennarello e mettendo le mani sul tavolo), non appena il rumore cambierà e sentirà il suono di un tamburo. Si suggerisce di usare gli strumenti musicali che si hanno in casa, l'importante è

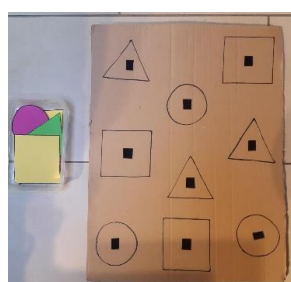
che si tratti di due suoni diversi che il bambino è in grado di discriminare per poter rispondere. L'adulto non dovrà mostrare lo strumento mentre suona (può metterlo sulle gambe dall'altro lato del tavolo). Si può accompagnare l'inizio e la fine dei segnali sonori con le parole "go!" oppure "via!" e "stop!"

Gioco della palla o del palloncino (a seconda della preferenza del bambino): l'adulto tira la palla al bambino che, nel momento in cui la prende, deve dire il nome di una persona, di un colore o di un animale (categoria che va stabilita precedentemente) per poi lanciarla nuovamente all'adulto che dovrà fare lo stesso. Il momento in cui la palla viene afferrata è dunque il segnale per pronunciare il nome.



Gioco delle carte Uno: il gioco prevede che si possa fare un appaiamento per colore o per numero e poi ci sono le carte speciali che indicano un cambio nelle regole del gioco. Tale gioco si presta ad un allenamento sulla flessibilità, in quanto si cambia categoria a seconda della carta che si possiede.

Attività "di lavoro" di tipo indipendente: dopo un'attività impegnativa e prima di una pausa, si possono proporre al tavolino attività che il bambino conosce, che sappiamo che sa eseguire e che sono strutturate in modo da risultare interessanti e motivanti sia per il materiale utilizzato sia per le modalità di presentazione. Si tratta, di solito, di attività di motricità fine (infilare perline, mettere dentro oggetti nelle fessure di una scatola, spingere oggetti all'interno di fori, inserire forme, etc.) o un po' più complesse



come appaiamento di colori, di animali, di oggetti o categorizzazioni con modalità "attacca e stacca". Le attività vanno organizzate precedentemente e poste sulla sinistra del bambino che, dopo averle svolte una per una, deve riporle alla sua destra; vanno svolte in assoluto silenzio ed in maniera autonoma. Se è possibile l'adulto avviserà in anticipo il bambino e poi uscirà dalla stanza per fare

altro, mentre il bambino svolgerà le sue attività in modo indipendente. In questo modo il bambino può dedicarsi a tali attività senza avere la pressione di un adulto che fa delle richieste e può avere la possibilità di aumentare il proprio senso di autoefficacia derivato dal fatto che riesce da solo.



Attività di lavoro automatizzate e routinarie: si tratta di proporre attività che il bambino sa fare bene, ma che vengono gestite dall'adulto che modula il ritmo di presentazione degli elementi che compongono le attività stesse. Per esempio se si tratta di una attività di appaiamento immagini, l'adulto presenterà con un ritmo costante e piuttosto lento una immagine alla volta che il bambino dovrà appaiare. È importante da parte dell'adulto fare movimenti lenti, stare possibilmente in silenzio o usare poche parole e con un volume di voce normale.

Tollerare l'attesa: durante alcuni giochi in cui l'adulto passa il materiale al bambino si potranno inserire delle brevissime pause, prima di consegnare l'oggetto. Si potrà dire al bambino: "Aspetta conto fino a tre. Uno, due e tre" e poi consegnare il gioco. Il bambino non dovrà vivere tale attesa come frustrante. Inizialmente il genitore dovrà essere molto veloce e poi via via, potrà aumentare il tempo con cui pronuncia la frase.

Riprodurre gesti associati al ritmo della musica: si può chiedere al bambino di riprodurre, "a specchio" (ossia uno di fronte all'altro) e dopo averli osservati dal genitore, dei gesti associati al ritmo della canzone. Ad esempio, battere una volta le mani, battere le mani a terra, fare il gesto del silenzio. Si potrà associare ogni gesto ad una immagine che il genitore può collocare davanti al bambino in un contenitore e che rappresenta l'azione da compiere. L'adulto potrà effettuare la sequenza di azioni e chiedere al bambino di riprodurle a sua volta, procedendo da sinistra verso destra. Questo gioco può diventare più complesso utilizzando degli oggetti (come bottoni) che segnalano la ripetizione di un particolare gesto nella sequenza, posti sotto l'immagine che rappresenta un gesto. Il grado di difficoltà deve essere adattato alle caratteristiche del bambino.

Percorsi psicomotori: si possono organizzare dei percorsi strutturati di vario genere, più o meno complessi a seconda dell'età e delle caratteristiche del bambino. Si possono inserire ostacoli, da oltrepassare, travi per l'equilibrio, strisce di scotch colorato da percorrere, quadrotti di gomma sui quali saltellare, coni da aggirare. Molto utile è strutturare percorsi che implicano due compiti come camminare lungo una striscia e portare in mano un bicchiere di plastica rigida con un po' d'acqua o una palla da lanciare in un canestro alla fine del percorso o da inserire in un cesto. Per altre idee sui percorsi si suggerisce di vedere l'articolo sulla Psicomotricità.



Gioco del respiro: si potrà esercitare la respirazione diaframmatica e chiedere al bambino di sedersi a terra e di imitare a specchio le azioni del genitore. Gli si potrà chiedere di inspirare l'aria nel naso per far diventare la pancia grande come un palloncino, e di farla poi uscire dalla bocca per sgonfiare il palloncino. Il bambino potrà aiutarsi, mettendo le mani sulla pancia, per verificare la correttezza dell'esercizio. Questo esercizio si può fare da stesi, mettendo un oggetto leggero (come un cerchio di plastica) sul pancino, in modo che il bambino possa osservare che l'oggetto va su e torna giù con le azioni di inspirare ed espirare.

Roma, 3 febbraio 2021

A cura di Anna Maria D'Ettorre, Anna Giaquinto e Elisa Volturo