

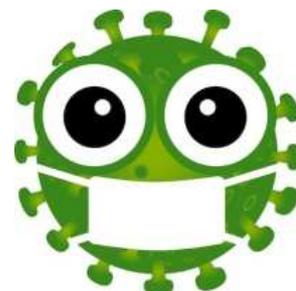
Cari Genitori,

come operatori del Centro di Via Ovada 34 abbiamo pensato di proporvi delle linee guida per gestire al meglio il tempo a casa con i vostri figli, in un periodo che risulta complesso per tutti.

Si tratta di alcuni suggerimenti basati sulla letteratura scientifica e sull'esperienza clinica di tanti anni. L'obiettivo è quello di alleggerire il più possibile l'impatto negativo di un momento storico in cui tutti siamo stati privati della nostra routine quotidiana e di tante certezze. Sappiamo che tutti noi siamo "attrezzati" per adattarci a nuove situazioni, anche nella consapevolezza che possa non essere semplice. Sappiamo però che i bambini con Disturbo dello Spettro Autistico possono sperimentare maggiori difficoltà vista l'interruzione brusca della routine quotidiana, la privazione dei contatti sociali che avevano consolidato (con insegnanti, compagni di scuola, nonni, educatori) e i cambiamenti imposti alle abitudini e alle relazioni familiari.

Con l'obiettivo di attutire il più possibile le conseguenze negative di questi cambiamenti, Vi proponiamo questo piccolo vademecum che si aggiunge al lavoro già impostato in questo ultimo mese. Le Educatrici, la Neuropsichiatra (dott.ssa Marzia Nossa, [marzia.nossa@asst-santipaolocarlo.it](mailto:marzia.nossa@asst-santipaolocarlo.it)) e lo Psicologo (dott.ssa Federica Galli, [federica.galli101085@asst-santipaolocarlo.it](mailto:federica.galli101085@asst-santipaolocarlo.it)) del Centro sono a disposizione per qualsiasi necessità e/o suggerimento.

1. Fornire al bambino o al ragazzo delle spiegazioni su cosa sia il Coronavirus e sul perché si sta vivendo questa situazione di isolamento sociale. La spiegazione dovrebbe essere semplice e concreta. Può essere utile chiedere alle terapisti un aiuto per realizzare un kit esplicativo calibrato sulle specificità di ciascun bambino.



2. Lo strumento più efficace per mantenere la strutturazione della giornata e della settimana è l' "Agenda", un foglio scritto (con parole o immagini) in modo chiaro e personalizzato in base alle caratteristiche del bambino/ragazzo, da appendersi in un luogo concordato e ben visibile. Si raccomanda l' Agenda anche per più grandi, in quanto è un aiuto per pianificare la distribuzione di compiti e studio nell'arco di tutta la settimana.

3. Cercare il più possibile che il bambino/ragazzo mantenga una sua routine quotidiana (negli orari di sveglia e addormentamento, nell'igiene personale, negli orari dei pasti, nella programmazione delle attività scolastiche e non, negli appuntamenti con educatori, amici e parenti).

4. Coinvolgere bambini/ragazzi nelle routine quotidiane di pulizia e organizzazione degli spazi domestici in quanto contribuisce alla scansione del tempo e dei momenti della giornata. Utile anche invitare i bambini al riordino e alla sistemazione degli spazi, una volta terminate le attività (favorisce la comprensione della fine di un'attività e il passaggio alla successiva). Può essere utile anche con i bambini che non hanno ancora consolidato un orientamento spazio-temporale.



5. Per i più grandi, supportare per quanto possibile l'organizzazione autonoma delle attività della giornata: studio, relax, attività motoria.

6. Prevedere attività motoria giornaliera (ginnastica/esercizi/percorsi, giochi di movimento).



7. L'attività fisica dovrebbe il più possibile essere evitata nel tardo pomeriggio/sera, meglio se effettuata nelle ore della mattina e comunque sempre entro l'ora di cena. Ogni genere di attività che risulti attivante per il bambino/ragazzo (es. anche il bagno può esserlo) dovrebbe essere evitata nelle ore serali. Questo è ovviamente valido anche per l'utilizzo di videogiochi/internet.

8. I bambini con Disturbo dello Spettro Autistico possono avere difficoltà nelle cosiddette funzioni esecutive, cioè a pianificare le attività e i comportamenti in situazioni in cui è cambiato il contesto. Per evitare le conseguenze negative legate a questa problematica potrà essere utile pianificare e strutturare le attività da fare in casa, riservando ad esempio uno spazio preciso della casa ad ogni singola attività. L' Agenda può essere utile a questo proposito.



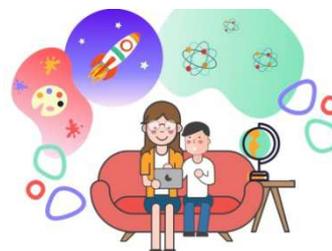
9. Prevedere l'allestimento di una postazione fissa dedicata alle videochiamate, in cui siano caricati in anticipo i supporti tecnologici che si useranno. Utile preparare vicino alla postazione fazzoletti e acqua da bere.



10. Prevedere attività di gioco individuale o condiviso con fratelli e/o genitori. Le attività possono essere strutturate o semi-strutturate. I giochi dovrebbero essere scelti sulla base delle preferenze del bambino (es. bolle, Lego) e fatti cercando di aumentare i livelli di attenzione del bambino.

11. Utilizzare giochi/app educativi scaricabili da Internet. Possono essere una valida alternativa ai videogiochi o al semplice utilizzo di Internet. I giochi elettronici dovrebbero essere utilizzati nei momenti in cui il genitore necessita di tempo per occuparsi di altro e non come principale veicolo di intrattenimento del bambino.

12. I videogiochi e internet possono essere molto attrattivi per bambini con DSA, ma attenzione al fatto che divengano oggetto di interesse esclusivo e di dipendenza, essendo costretti a stare a casa. Può essere utile stabilire che videogiochi e internet vengano condivisi con gli altri membri della famiglia, nell'ottica di evitare l'isolamento e la dipendenza.



13. Sappiamo che bambini con DSA possono avere degli interessi speciali per animali, treni, macchine, libri, contenuti matematici, geografici, storici o elettronici. Il fatto che bambini e genitori stiano a casa può divenire l'occasione per far sì che possa esserci una condivisione di questi interessi speciali.

14. Cercare il più possibile di mantenere i contatti con l'esterno sia esso l'ambiente scolastico, gli educatori e i parenti. Cercare di mantenere un contatto settimanale con almeno un compagno di classe, seguendo le preferenze del bambino anche nella scelta del tipo di contatto. Può essere utile anche fargli/le scrivere una lettera. Sia per il bambino che per i genitori è di fondamentale importanza mantenere un contatto con almeno uno degli insegnanti. Allo stesso modo far sì che il bambino/ragazzo coltivi relazioni con nonni, zii, cugini, possibilmente attraverso videochiamate.

15. Forniti al bambino gli stimoli giusti, è anche utile lasciargli del tempo libero nel corso della giornata.

16. L'incremento delle stereotipie può essere normale e non dovrebbe più di tanto destare preoccupazione perché probabilmente è una risposta all'aumento dei livelli di stress percepito dal bambino/ragazzo.



Cari saluti,

Prof.ssa Maria Paola Canevini

Milano, 20 Aprile 2020