

PICCOLA GUIDA PER LE FAMIGLIE

Associazione per l'Autismo "Enrico Micheli" Onlus
C.so Risorgimento 237 - 28100 Novara
Tel. 0321.472266 - email: info@centroautismo.org



Dott.ssa Laura Lunghi e Dott.ssa Francesca Pagetti



Care famiglie, in questi giorni così strani e difficili in cui tutti ci troviamo ad affrontare una nuova realtà a cui non siamo abituati, dobbiamo trovare modi alternativi per starci vicini.

Sappiamo che per voi e i vostri bambini la sfida è ancora più grande, loro che hanno bisogno di prevedibilità e di un supporto continuo, si sono trovati improvvisamente senza le loro routine che tanto li aiutano.

Vogliamo trovare un modo per esservi di supporto anche a distanza e per farvi sapere che noi ci siamo!

Abbiamo così pensato ad una breve guida con qualche indicazione generale su come affrontare questi giorni.

Speriamo possa esservi d'aiuto e in caso di necessità non esitate a contattare il vostro consulente!





ROUTINES GIORNALIERE

- Cercate di mantenere il più possibile stabili le routines giornaliere: alzarsi sempre nella stessa fascia oraria, mantenere stabili gli orari dei pasti e della merenda, andare a dormire sempre alla stessa ora. Questo darà ai bambini una maggior regolarità e a voi permetterà di avere una maggior prevedibilità nell'organizzazione della giornata.
- Cercate di svegliare i bambini piuttosto presto la mattina (evitiamo di farli dormire troppo visto che non si deve andare a scuola!) in modo tale da non posticipare troppo l'orario di addormentamento serale. In questo modo i ritmi rimangono regolari e mettere a letto presto i bambini vi permetterà di avere qualche ora per rilassarvi sul divano, guardando un po' di tv o leggendo un bel libro!
- Durante la giornata prevedete l'alternanza di momenti giocosi, momenti di tempo libero (in cui il bambino può svolgere le sue attività preferite) e momenti di lavoro più «strutturato». Vedremo di seguito cosa possiamo proporre nei diversi momenti
- Per alcuni bambini potrebbe essere utile avere un'agenda visiva della giornata (per alcuni basterà un elenco scritto, per altri meglio usare foto o disegni) che li aiuterà ad avere una maggiore prevedibilità di come si svolgerà la giornata.



ESEMPI DI AGENDA DELLA GIORNATA

MATTINA



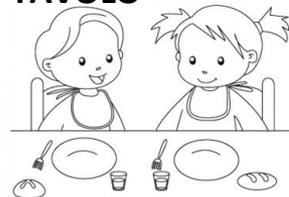
COLAZIONE



GIOCO DA SOLO



**ATTIVITA' AL
TAVOLO**



PRANZO

POMERIGGIO



ATTIVITA' DOMESTICHE



GUARDO LA TV

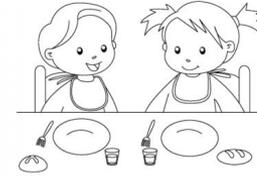


GIOCO IN COMPAGNIA



GIOCO DA SOLO

SERA



CENA



MI LAVO



LETTO



COINVOLGERE IL BAMBINO IN ATTIVITA' QUOTIDIANE

- In queste giornate in cui dobbiamo stare a casa, potremmo avere la sensazione di non sapere cosa proporre al nostro bambino oltre i soliti giochi con cui si intrattiene
- Possiamo «approfittare» di questa strana situazione per coinvolgerlo in attività di vita quotidiana e domestica
- In tutte queste attività possiamo «allenare» la motricità fine, la capacità di ascoltare le indicazioni, l'abilità di abbinare cose uguali (il matching) tutte competenze molto utili nella vita di ciascuno di noi!
- Inoltre il bambino sarà felice di stare con mamma e papà nelle attività che gli vede fare ogni giorno!



Ogni bambino è diverso, ha passioni diverse e sa fare le cose in modo differente. Noi vi daremo qualche spunto di attività, scegliete quelle che vi sembrano più adatte al vostro bambino e, perché no, magari sperimentatene di nuove!

Non preoccupatevi se il vostro bambino non sa ancora fare le attività che vi proponiamo, potete semplificarle e aiutarlo a svolgerle insieme a voi.



QUALI ATTIVITA' DOMESTICHE POSSIAMO FARGLI FARE?

- BUCATO:

- Caricare e svuotare la lavatrice
- Dividere i capi chiari da quelli scuri
- Stendere i panni: passare i capi al genitore, metterli sullo stendino, pinzarli con la molletta
- Raccogliere i panni
- Piegare asciugamani, tovaglioli, federe o altri semplici capi
- Suddividere i capi per categoria (dividere magliette, mutante, calze, pantaloni...)
- Abbinare le calze
- Ritirare semplici capi nei cassetti o nell'armadio



- ATTIVITA' LEGATE AL PASTO:
 - Apparecchiare e sparecchiare
 - Pulire il tavolo con un panno
 - Mettere le posate nel lavandino o nella lavastoviglie
 - Suddividere le posate
 - Asciugare le posate (e le cose infrangibili!)
 - Ritirare la spesa



ATTIVITA' AL TAVOLO

- Potete proporre al vostro bambino le attività che in questi mesi avete visto fare dai vostri operatori domiciliari. Potete scegliere le attività più semplici o quelle che il bambino preferisce in modo tale che per entrambi questo sia momento piacevole
- Non è necessario stare seduti al tavolo per molto tempo come magari vedere fare dagli operatori. Può essere sufficiente proporre attività di 15-20 minuti e, se riuscite, proporle più volte al giorno (ad esempio una volta alla mattina e una al pomeriggio...o magari anche di più!)



PASTICCIATE IN CUCINA!

- Fate con il vostro bambino qualche pasticcio in cucina! Ad esempio potete preparare una torta o stendere l'impasto della pizza
- Potete farvi aiutare a preparare semplici merende, come ad esempio tagliare la frutta morbida (banane, kiwi, fragole...) oppure spalmare la Nutella o la marmellata sul pane
- Potete preparare anche dei veri e propri piatti, di seguito vi proponiamo qualche semplice ricetta!



RICETTE DA PROVARE CON I BAMBINI

- Salatini di pasta sfoglia e wurstel
- Spiedini con mozzarelline, pomodorini e olive
- Girelle di pasta sfoglia con la nutella
- Tiramisù
- Grissini di pasta sfoglia e prosciutto
- Salame di cioccolato
- Biscotti di frolla



ATTIVITA' ALL'APERTO...MA RISPETTANDO TUTTE LE DISPOSIZIONI!

- Il decreto ministeriale prevede la possibilità di fare brevi passeggiate evitando i posti affollati (come ad esempio i parchi)
- Per chi ha il giardino può proporre al proprio bambino:
 - Giochi di scambio con la palla
 - Bowling (se non avete il gioco, potete usare delle bottiglie come birilli)
 - Percorsi ad ostacoli utilizzando il materiale che avete in giardino (tavoli, sedie, bottiglie per fare lo slalom...)
 - Percorsi provando vari tipi di camminate (in avanti, indietro, di lato, saltando...)
 - Tiro al bersaglio



ATTIVITA' E GIOCHI...QUALCHE ESEMPIO:

Associazione per l'Autismo "Enrico Micheli" Onlus
C.so Risorgimento 237 - 28100 Novara
Tel. 0321.472266 - email: info@centroautismo.org



GIOCHI DA FARE CON MAMMA E PAPA'

- Durante le sessioni con gli operatori molti bambini hanno imparato a fare dei giochi a turno che ora possono fare a casa con voi. Questi giochi sono importanti perché permettono al bambino di imparare a rispettare il turno, la collaborazione e la condivisione del materiale. E in più molti giochi sono divertenti anche per noi adulti!

Degli esempi sono:

- Forza 4 (basta anche solo alternarsi nell'infilare il gettone, senza seguire la regola di allineare 4 gettoni)
- Pirata pop-up
- Coccodentista
- Acchiappa la polpetta
- Uno
- Domino
- Tombola
- Memory
- Gioco dell'oca
- Costruzioni con i lego o con i mattoncini
- Preparare insieme lo slime...e poi giocarci!



ALTRE ATTIVITA' DA FARE INSIEME

- Fare i compiti assegnati dalla scuola
- Attività grafiche usando diversi strumenti: pennarelli, pastelli, temperelli, pittura, acquarelli, spugne, timbri, rulli, gessetti...
- Collage (anche semplicemente ritagliando le immagini dei giornali pubblicitari)
- Colorare dei mandala
- Pregrafismi o semplici giochi enigmistici
- Attività artistiche manuali



ALTRE ATTIVITA' DA FARE INSIEME

Associazione per l'Autismo "Enrico Micheli" Onlus
C.so Risorgimento 237 - 28100 Novara
Tel. 0321.472266 - email: info@centroautismo.org

DIY Airplane
PIGGY BANK

brightnest

STEP ONE

STEP TWO

STEP THREE

STEP FOUR

STEP FIVE

STEP SIX

CLICK HERE
TO SEE FULL INSTRUCTIONS



www.krokotak.com



ALTRE ATTIVITA' DA FARE INSIEME

Associazione per l'Autismo "Enrico Micheli" Onlus
C.so Risorgimento 237 - 28100 Novara
Tel. 0321.472266 - email: info@centroautismo.org



E SE SI ARRABBIA?



In questi giorni così particolari, sicuramente in qualche momento il vostro bambino si arrabbierà. I motivi possono essere diversi, ad esempio vuole uscire, ma non capisce perché non si può; vede mamma e papà a casa e vuole stare sempre vicino a loro; si sta annoiando, ma non sa come dircelo; non vuole fare con la mamma i compiti che di solito fa con la maestra.

Proviamo a darvi qualche suggerimento:

- Utilizzate sempre lo strumento di comunicazione che usa il vostro bambino
- Proponete sempre una scelta: se volete fare un gioco o un'attività presentatene due e fate scegliere al bambino quella che vuole fare
- Date prevedibilità anticipando quello che farete o facendo l'agenda della giornata



- Se il bambino è «frizzantino» proporre attività piacevoli o rilassanti (distesi sul divano con della musica rilassante e le luci soffuse, facciamogli qualche massaggio...)
- Concedete al bambino del tempo libero, ma non troppo! La noia potrebbe aumentare i problemi di comportamento, ad esempio se lo lasciamo troppo tempo davanti alla tv o al tablet rischiamo di farlo arrabbiare quando gli chiediamo di spegnerlo perché è pronta la cena
- Il bambino avrà bisogno di impegnarsi nelle sue stereotipie; consentiteglielo, ma quando vedete che lo fa per molto tempo proponete delle attività gradite alternative alla stereotipia
- L'umore del bambino potrebbe variare: quando lo vedete più tranquillo potete proporgli diversi giochi e attività; quando invece è nella «giornata no» meglio scegliere attività rilassanti o che sapete che ama particolarmente



PER MAMMA E PAPA'



Questi saranno giorni molto complessi e forse difficili da gestire, in circostanze come queste è facile sentirsi “piccoli pesci che provano ad arrampicarsi sugli alberi”, sentirsi incapaci e disarmati...

Ma provate a pensare di essere pesci nell'acqua: respiriamo a pieni polmoni, invece che affannarci e chiediamo aiuto, invece che nasconderci (i vostri consulenti vi sono vicini!)

*E ricordate...**andrà tutto bene...***





Durante un incendio nella foresta, mentre tutti gli animali fuggivano, un colibrì volava in senso contrario con una goccia d'acqua nel becco.

"Cosa credi di fare?" gli chiese il leone.

"Vado a spegnere l'incendio!" rispose il piccolo volatile.

"Con una goccia d'acqua?" disse il leone con un sogghigno di irrisione.

E il colibrì, proseguendo il volo, rispose: "io faccio la mia parte!"

