

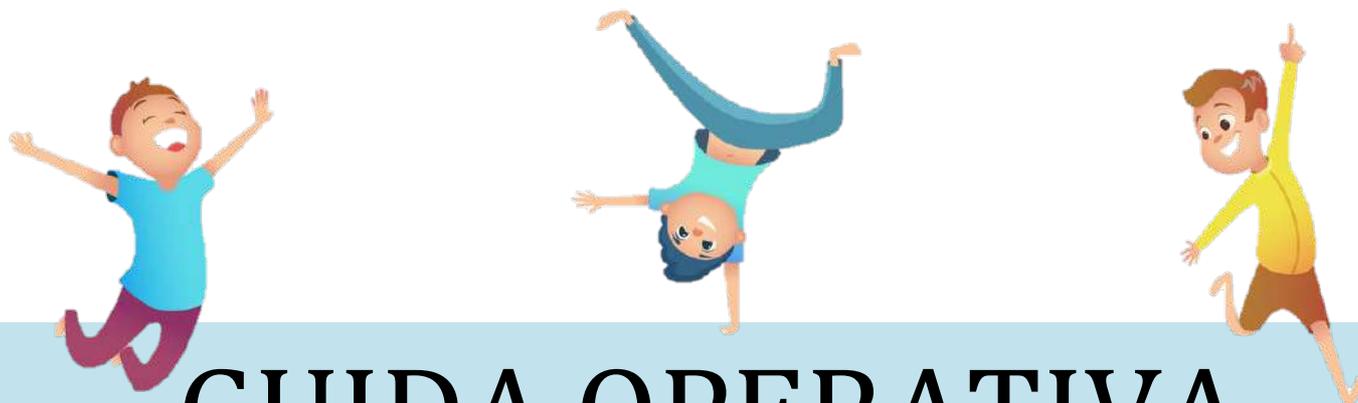


SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL
ROMA 1



REGIONE
LAZIO



GUIDA OPERATIVA PER GENITORI DI BAMBINI CON DIFFICOLTA' DI REGOLAZIONE



DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE

UOC Tutela Salute Mentale Riabilitazione Età Evolutiva

DIREZIONE

Gentili genitori e cari bambini,

abbiamo pensato di esservi vicini in questo periodo di emergenza con alcune riflessioni e proposte.

Questi contributi sono dedicati a voi!

A voi genitori, per aiutarvi nella organizzazione delle giornate e nella gestione delle difficoltà di autoregolazione dei vostri bambini.

A voi bambini, per avere a disposizione tante attività, da realizzare con l'aiuto di papà e mamma, che tengano conto di alcune vostre esigenze.

I ritmi di vita sono cambiati: stiamo molto più tempo a casa; le lezioni di scuola sono online; non si frequentano amici e parenti; i papà e le mamme escono solo per necessità (come lavoro, spesa, farmacia).

Stiamo sperimentando però che siamo capaci di adattarci, di trovare risorse per affrontare le restrizioni.



ABBIAMO IN NOI LE CAPACITA' DI ADATTARCI A SITUAZIONI NUOVE

ORA LE NOSTRE COORDINATE SONO SPAZIO E TEMPO IN CASA

Proviamo a fare squadra, a lavorare insieme, per affrontare le difficoltà di questo periodo!

Potete contattarci al telefono del TSMREE del vostro Distretto, o alle mail istituzionali personali.

Le équipe ADHD della UOC TSMREE - DSM, ASL Roma 1



PER VOI GENITORI

Essere genitori non è facile e può esserlo meno in un periodo di restrizioni sociali stabilite per superare la pandemia in atto.

Le informazioni, i dati, le immagini trasmesse e lette possono creare stress e tensioni.

Al genitore, che esercita una funzione di esempio, di *modeling* per il proprio figlio/figlia, viene richiesto di gestire le proprie paure e preoccupazioni per poter tranquillizzare i bambini.

Aiuta esprimere le proprie emozioni e cercare di utilizzare le risorse (personali, familiari, sociali) che hanno funzionato in passato.

Tra le risorse a vostra disposizione c'è anche il Servizio TSMREE ed i suoi operatori.

Selezionare le informazioni

I dati che riceviamo sono molti e diversi nel tempo, le informazioni variano velocemente, soprattutto nel caso di un nuovo virus.

Ridurre il tempo di attenzione ai molteplici messaggi può aiutare, così come selezionare le informazioni e affidarsi a siti istituzionali (Istituto Superiore di Sanità, Ministero della Salute, Sito Regione Lazio, Sito ASL Roma 1, ...) o di Associazioni conosciute (A.I.F.A., etc).

Avere cura di sé

Conservare abitudini di sonno, alimentazione, esercizio fisico, hobby, aiutano il corpo e lo stato d'animo. Con alcune modifiche è possibile continuare ad avere cura di sé stessi e dei propri cari.

Restare "in relazione con gli altri"

Possiamo restare in relazione con gli altri in modi nuovi (skype, face time, whatsapp, zoom...), partecipare e conservare la rete sociale, il cui supporto è linfa.



LE VOSTRE DOMANDE, LE NOSTRE RISPOSTE

Le sfide quotidiane di un genitore in quarantena

Nota: utilizzeremo il termine generico figlio, facendo riferimento tuttavia a vostro figlio e a vostra figlia.

Mi devo trasformare in un super eroe?

Molti genitori pensano che debbano **trasformarsi in super eroi**, ritenendo che solo così possano far fronte alle proprie necessità e, ancora di più, a quelle dei propri figli.

In ogni gruppo di persone, sia esso grande come una nazione o piccolo come una famiglia, la possibilità che di fronte a repentini cambiamenti gli equilibri tra i componenti si alterino negativamente è frequente.

Suggerimenti

- **Non occorre essere dei super eroi** (nessuno del resto può esserlo!) per arginare queste problematiche.

I genitori possono contribuire alla comprensione di ciò che sperimentano i bambini e trovare la risorsa adatta per aiutarli a gestire le difficoltà. Chi meglio di un genitore può fare questa cosa per il proprio figlio?



GESTIRE INSIEME L'UTILIZZO DEGLI SPAZI, DELLE ATTREZZATURE, DELLA RETE

In questo periodo devo cambiare la condivisione degli spazi in casa?

In giorni in cui si è costretti a condividere spazi, a volte anche piccoli come una stanza, sapere cosa si fa e quando, ciò che è consentito e per quanto tempo, è tranquillizzante sia per i grandi che per i piccoli. I computer e/o i tablet vanno spesso condivisi perché non in numero

sufficiente per tutti, la rete internet va suddivisa per non andare in sovraccarico, gli spazi vanno regolamentati rispetto a dove e quando si può fare rumore e dove e quando si deve fare silenzio.

Suggerimenti

- **Definire (costruire) insieme un programma che tenga conto delle esigenze di tutti aiuta a mantenere il benessere sia dei genitori sia dei bambini.** In questo modo, anche la condivisione della casa è più sistematizzata e si possono evitare condizioni critiche, come ambienti caotici e poco organizzati. Per favorire maggiore collaborazione e organizzazione dei bambini, cerchiamo di rendere gli ambienti liberi di ciò che è superfluo, che non serve in quel momento, e di lasciare, invece, solo ciò che è necessario.

Potete trovare ulteriori suggerimenti relativamente a come organizzare lo spazio e il tempo più avanti (nella sezione “Approfondimenti”)



NECESSITA' DI NUOVE REGOLE...E DI NUOVI PREMI

Dobbiamo cambiare le regole che avevamo concordato?

Ricordiamo insieme alcune caratteristiche che è bene abbiano le regole perché possano essere accettate e seguite da tutti i bambini, ma ancora di più dai bambini di cui ci stiamo occupando.

I bambini con difficoltà di autoregolazione hanno bisogno, infatti, di seguire delle **regole** ben precise che li aiutino a definire quali siano le azioni da compiere nelle varie situazioni. Le regole dovranno essere **poche** e **non troppo esigenti**, soprattutto nella fase iniziale, altrimenti si rischia di generare un comportamento oppositivo e diventa difficile farle rispettare.

È più facile per il bambino seguire e ricordare regole **visibili, chiare e comprensibili**, magari strutturate su un cartellone attraverso l'utilizzo di immagini e simboli. La scelta di queste regole dovrà essere effettuata secondo esigenze contestuali (ogni famiglia è diversa) e mirata agli aspetti più difficoltosi incontrati nel corso della gestione quotidiana del bambino (ogni bambino è unico).

Suggerimenti

- In questo periodo potrebbe essere necessario stabile **nuove regole, più funzionali allo stile di vita attuale**. Ovviamente quelle “vecchie” non devono essere dimenticate ma possono essere integrate con le nuove o possono essere messe “in pausa” e sostituite con altre provvisorie.
- Si potrebbe ideare una sorta di **lista delle cose belle da fare dentro casa** alla quale attingere quando si vuole rinforzare un comportamento positivo. In questa lista possono essere inserite le cose più varie, purché piacciono al bambino e il genitore sia disponibile e contento di realizzarle: dalla costruzione di oggetti con materiali da riciclo, alla preparazione di qualcosa da mangiare che generalmente invece si acquista, balli o attività fisiche come quelle della ginnastica per bambini.



CHE BARBA, CHE NOIA!

Cosa fare quando mio figlio si annoia?

Queste giornate possono essere molto faticose per i nostri bimbi perché da una parte sono venute meno tutte le routine scolastiche ed extra-scolastiche a cui erano abituati, mentre dall'altra incontrano difficoltà nel sapersi organizzare autonomamente i tempi e le attività quotidiane. Capita quindi che siano esposti a lunghi o frequenti periodi di noia, cui prima non erano abituati, e che richiedano costantemente la presenza e l'attenzione del genitore per organizzare i giochi e le attività.

Suggerimenti

- **Tranquillizzare il bambino anticipandogli quali saranno i momenti in cui il genitore sarà disponibile.** È conveniente che i momenti di gioco condiviso vengano svolti a inizio giornata per “saziare” il bambino rispetto al suo bisogno e per evitare l'emissione di comportamenti problematici e oppositivi che possono innescare una serie di emozioni negative da parte di entrambi e da cui poi è difficile venire fuori. È opportuno che un altro momento di condivisione sia previsto al termine della giornata

per aiutare il bambino nella regolazione prima dell'addormentamento. Inoltre ricordiamo ai genitori che **nel corso della giornata possono essere sufficienti anche pochi minuti di attenzione positiva** (finalizzata al gioco e alla condivisione) per aiutare il bambino ad autoregolarsi.

- **Validare l'emozione della noia** al bambino (riconoscerla ed accettarla), aumentando le abilità di riconoscimento e di tolleranza della frustrazione scaturita dai tempi vuoti. (ricordatevi che il migliore insegnamento è l'esempio. "Come reagisco io quando mi annoio?").



VIDEOGIOCHI, TABLET, CELLULARI: NEMICI/AMICI

Mio figlio vorrebbe giocare sempre con i videogiochi o con il cellulare

La problematica dell'**uso eccessivo dei dispositivi elettronici** emerge spesso con i nostri bambini. In questi giorni di permanenza forzata a casa diventa ancora più difficile la gestione di questo comportamento. Pertanto consigliamo di non ingaggiare una battaglia senza fine con regole troppo restrittive e conseguenti punizioni.

Suggerimenti:

- Concordare anticipatamente i tempi e i modi dell'utilizzo dei dispositivi che vanno rispettati con coerenza (niente strappi alle regole condivise).
- Assicurarsi che l'accesso agli strumenti elettronici sia controllato dal genitore (non lasciare in giro tablet e telefoni incustoditi).
- Preavvisare il bambino quando il tempo sta per scadere.
- Evitare di proporre al bambino di fare attività a lui sgradite o neutre mentre è ancora impegnato a giocare ai videogames oppure se ha appena smesso.
- Utilizzare queste attività molto gradite come premio dopo le attività meno piacevoli.



DISTANZIAMENTO SOCIALE: UFFA!

Mio figlio vorrebbe uscire, come comportarmi?

Suggerimenti

- La richiesta di uscire di casa o vedere i propri compagni non può essere accolta in questo momento, conseguentemente l'unica risposta che possiamo dare è il no. A questo punto è importante non tergiversare e non mentire al bambino. È opportuno dare spiegazioni chiare, essere fermi e non attivarsi emotivamente di fronte alle proteste. Può essere utile in un secondo momento (quando le proteste sono finite) accogliere/validare la rabbia e il disagio del bambino offrendo consolazione.
- È importante fornire delle alternative di socializzazione tramite videochiamate.

La situazione che stiamo vivendo può essere spiegata con l'aiuto di video specifici per bambini, ve ne suggeriamo due:

<https://youtu.be/tffyyQGdZFg>

<https://youtu.be/hFwcju9u5N4>



VULCANI COL TAPPO

Cosa fare se noto che è molto aumentata l'iperattività e la disregolazione di mio figlio?

Suggerimenti

- Quando il bambino avvia delle sequenze di **comportamenti iperattivi** consigliamo di non cercare di interromperli ma di provare a **finalizzarli in un'attività di gioco motorio strutturato e condiviso**. Ad esempio: fare la lotta sul divano, saltare sul letto,

ballare con la musica, nascondino in casa, gara di capriole, etc. L'obiettivo è quello di dare un senso all'attività, soddisfare il bisogno e avere modo di concluderla.

- Utilizzare le attività giocose per interrompere, prima dell'esplosione, i momenti di discontrollo.
- Controllare i ritmi sonno veglia, assicurarsi che i bambini mantengano comunque una routine abbastanza fissa, e che garantisca loro sufficienti ore di sonno (riprenderemo successivamente questo tema negli "Approfondimenti").

Aumentare i livelli di tolleranza, perché non è facile per i bambini gestire questo tempo, aumentare gli spazi di negoziazione per trovare soluzioni insieme, "Che possiamo fare per aiutarti in quei momenti di difficoltà?"



SCUOLA A CASA: COME SOPRAVVIVERE IMPARANDO

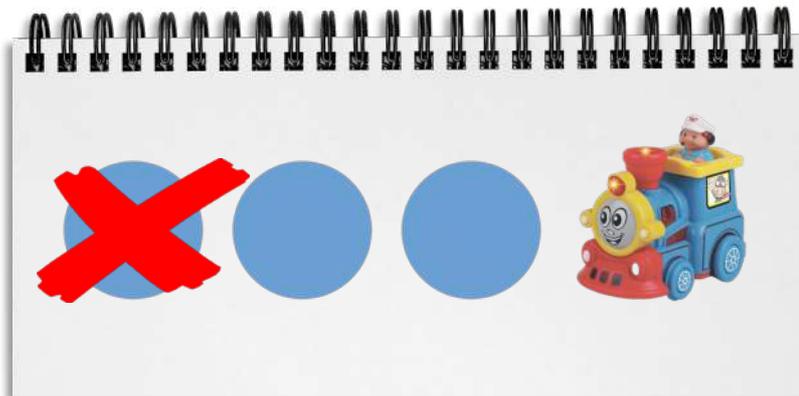
Ho difficoltà a convincere mio figlio a fare i compiti

Suggerimenti

Il momento di fare i compiti è quasi sempre di difficile gestione per i genitori. In questa emergenza abbiamo assistito ad un generale aumento delle richieste di compiti a casa da parte degli insegnanti. Consigliamo di **abbassare il livello di stress legato al carico di lavoro** evitando di soffermarsi eccessivamente sugli aspetti performativi. Assicuratevi che i bambini abbiano accesso a tutti i supporti necessari all'esecuzione dei compiti, tra cui in particolare l'organizzazione dell'attività in micro-sessioni. Si ricorda di gratificare i bambini durante i compiti per creare un contesto più positivo. Il rinforzo è un "ingrediente" molto importante, ne parleremo più estesamente nella sezione "Approfondimenti".

- Suddividere la giornata **organizzando un'agenda condivisa** che diventi quanto più possibile una routine, alternando tempi realistici di lavoro con tempi di riposo/rinforzo.
- Fare una **mappa dei compiti più graditi e più sgraditi**, in modo da distribuire le due categorie efficacemente, magari riservando quelli più sgraditi ai momenti in cui il genitore può effettivamente aiutare.
- **Prevedere momenti giocosi tra bambino e genitore scanditi nella giornata.** Per esempio: alle 18, o "dopo merenda" si gioca insieme, in modo che il bambino non debba "usare" il momento dei compiti per avere il genitore accanto, con il rischio che vengano aumentate le richieste di aiuto pur di ottenere la presenza di mamma e papà, inibendo invece lo sviluppo dell'autonomia.

- Far sì che i **compiti** si svolgano in un **luogo specifico**, possibilmente sempre quello, senza molte distrazioni attorno (non davanti alla scatola dei lego ad esempio).
- Può essere più efficace assegnare al bambino **un compito per volta** e rinforzare ogni singolo successo.
- Proporre una **pausa se** si nota che l'**attenzione diminuisce** e stabilire quando riprendere per es: "Forse hai bisogno di fare una piccola pausa, mettiamo il timer, quando suona ci rimettiamo a lavorare".
- Disegnare uno **schema stilizzato e semplificato delle attività "noiose"** da completare (ad esempio, se sono 3 le schede da ritagliare o colorare, disegnare 3 cerchi, o figure simili, e al termine inserire un simbolo inerente l'attività ludica, da trarre ad esempio dalla lista attività piacevoli da poter svolgere in casa). Ogni volta che un'azione è completata, il bambino può barrare un cerchio e accrescere la sensazione di avvicinarsi al momento preferito, il gioco!



IL SIGNOR "NO"

In questi giorni qualsiasi cosa propongo, la risposta è NO!

Suggerimenti

Se il bambino mette in atto **comportamenti oppositivi e di non collaborazione**, piuttosto che iniziare un impegnativo braccio di ferro, si può fare riferimento ad alcune strategie:

- Assicurarsi di **fare** le **richieste** solamente **dopo aver ottenuto l'attenzione e l'ascolto**.

- Fare una serie di **richieste gradite e facili** da eseguire per **ottenere** una buona **collaborazione** e gratificazione e poi presentare la richiesta in cui ci aspettiamo opposizione.
- **Evitare** di fare **richieste** di attività **sgradite interrompendo un'attività piacevole** e assorbente.
- Non porre più di **una richiesta per volta**.



GENITORI IN SMART-WORKING: GENITORI IN STRESS-WORKING

Suggerimenti

- **Abbassare le aspettative**, non pensare di riuscire a lavorare “come in ufficio”.
- **Darsi i turni** con l'altro genitore o gli altri conviventi, in modo da lasciare un adulto a disposizione del bambino e l'altro con un tempo di tranquillità, meglio se in una stanza con la porta chiusa. Se questo non è possibile può essere utile ad esempio indossare delle cuffie spiegando al bambino che finchè si hanno le cuffie non lo si può ascoltare e dunque non gli si può prestare attenzione, sarà importante di tanto in tanto togliere le cuffie e rendersi disponibili alle richieste del bambino.
- **Prevedere dei tempi di “attenzione al bambino”** durante la giornata di lavoro, quando il lavoro lo permette, così che il bambino non veda “sparire” un genitore ma possa sapere in anticipo quando quel genitore sarà disponibile per lui (ad esempio “Alle 12 farò una pausa e giochiamo 3 partite a UNO”).



BAMBINI ED EMOZIONI

Vedo mio figlio triste/ansioso

Suggerimenti

- Quando i bambini mostrano segnali di ansia, insofferenza o tristezza invitiamo i genitori a **non allarmarsi** ma a tener conto che i propri pensieri e le interpretazioni

legate alla situazione di emergenza non necessariamente coincidono con quelli dei figli. Allo stesso tempo i **bambini** facilmente **regolano** la propria **emotività** sulla base dei **segnali** di sicurezza, allarme e chiusura **espressi dai genitori**. Un dialogo chiaro e onesto consente l'accettazione anche delle emozioni negative e le rende affrontabili e non limitanti.

Ci sono molte altre cose da dire rispetto alle emozioni che provano i bambini, e ovviamente anche i genitori, potete trovare qualche altro spunto nella sezione seguente ("Approfondimenti")





SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL
ROMA 1



REGIONE
LAZIO

APPROFONDIMENTI

SCELTI PER VOI



PARLIAMO DI EMOZIONI

E' importante condividere con i propri bambini ciò che si prova, aiutarli a parlarne, esprimendolo a parole o, ad esempio, con i disegni.

Primo passo: Imparare a riconoscere le proprie emozioni

Spesso i bambini non riescono a comunicare con le parole ciò che provano e ciò può comportare una maggiore frustrazione. Per questo il primo passo per aiutarli a gestire le emozioni negative è quello di imparare a riconoscerle.

Strategie utili

- **Aiutare il bambino a verbalizzare le proprie emozioni**, ad esempio, se il bambino dà chiari segni di gioia dire "Mi sembri proprio felice!".
- **Incoraggiare il bambino a riconoscere l'emozione dell'altro**. Ad esempio raccontando un episodio vissuto e chiedendo poi "Secondo te come mi sono sentito?"
- **Aiutare il bambino a "sentire" e collocare la propria emozione nel corpo**. Ad esempio "Cosa succede quando hai paura? Ti batte forte il cuore, tremi etc.". Può essere utile, soprattutto per i bambini più piccoli, utilizzare delle metafore ("Ti senti leggero come una farfalla o un uccello, o pesante come un elefante?").



- Incoraggiare il bambino ad **indovinare l'emozione** mostrando ed enfatizzando la **relativa espressione facciale** e il **tono di voce**.

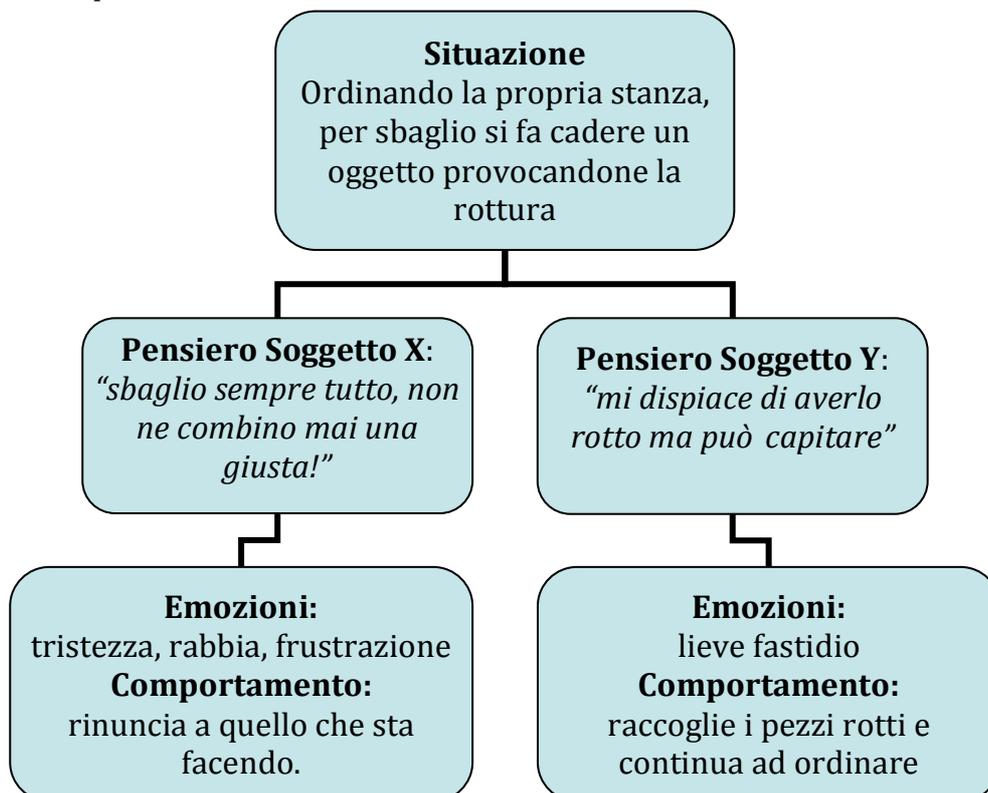
Utilizzando delle immagini con delle facce che indicano le diverse emozioni, pescandone una per volta a turno, descrivere, un episodio in cui si è sperimentata quella emozione.



PENSIERI, EMOZIONI, COMPORAMENTO

I **nostri pensieri condizionano** costantemente le nostre **emozioni** e i nostri **comportamenti**.

Facciamo un esempio:



Come si vede, ciò che rende più o meno catastrofico un evento è la lettura che noi stessi ne diamo. Ciò che ci diciamo su quell'evento stesso.

Spiegare, utilizzando modalità semplici, la relazione che c'è tra pensiero ed emozione è importante per aiutare i bambini a ridimensionare le emozioni negative.

Strategie utili

- **Utilizzare** delle **foto** o delle **immagini** (ad esempio estrapolate da libri di favole) e sollecitare il bambino a dire ciò che secondo lui un determinato personaggio sta pensando in quel momento e qual è l'emozione provata. Analizzare insieme a lui, se e cosa cambierebbe se il personaggio avesse avuto un pensiero differente.
- Far **raccontare (o disegnare) un episodio** in cui si è sperimentata una certa emozione e chiedere al bambino quali sono i pensieri positivi che potevano aiutarlo a stare meglio in quella situazione. Esempio situazione: la maestra ti ha dato un compito e non sei riuscito a svolgerlo.

Pensiero negativo



Pensiero positivo



Aiutare il bambino a trovare pensieri positivi a cui ricorrere quando accadono episodi spiacevoli.

ROSSO DI ... RABBIA



La rabbia è un'emozione piuttosto frequente in molti dei nostri bambini.

È importante far comprendere ai bambini che è **normale sentirsi arrabbiati ogni tanto**.

Ciò che diventa problematico è quando la rabbia sopraggiunge troppo spesso e con un'intensità molto elevata.

Non sempre si può evitare di arrabbiarsi ma **si può provare a controllare l'intensità della nostra rabbia e il nostro comportamento**.



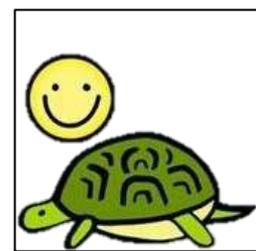
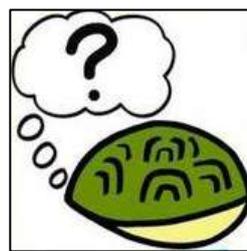
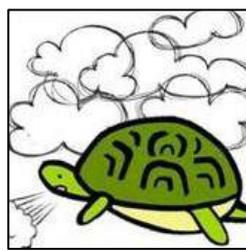
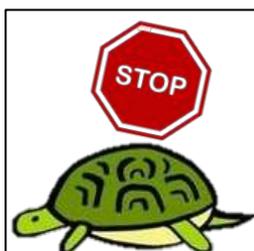
Strategie utili:

- **Monitorare l'intensità della rabbia.** Si può costruire su un foglio il "termometro della rabbia" e chiedere al bambino di indicare quanto è arrabbiato da 1 (totalmente calmo) a 10 (rabbia esplosiva). È importante sollecitare il bambino a cercare di definire le diverse intensità della sua rabbia (vedi immagine esemplificativa) chiedendogli cos'è che lo fa arrabbiare ad un livello 3, 5, etc. Può essere utile poi, stabilire un livello soglia che funga da segnale per aiutarlo a capire quando sta per esplodere (ad esempio livello 7).

Riconoscere questo **livello soglia** può aiutarlo a **prevenire l'esplosione**, spingendolo a fare qualcosa per abbassare l'intensità utilizzando, ad esempio, alcuni dei suggerimenti descritti di seguito.



- **Incoraggiare il bambino a cercare strategie più funzionali per sfogare la rabbia.** Ad esempio: usare una corda per saltare, fare una corsetta o dei salti sul posto, disegnare la propria rabbia. Dopo aver provato una di queste soluzioni, sollecitare il bambino a trovare le parole per descrivere ciò che sente dentro e cercare di pensare a come risolvere il problema.
- **Si può utilizzare la tecnica della tartaruga:** dire al bambino che quando sente di perdere il controllo può immaginare di essere una tartaruga che può rifugiarsi nel suo guscio. Sollecitarlo poi a fare dei respiri profondi e pensare ad un modo per calmarsi. Quando si sente abbastanza calmo può cercare di pensare a come risolvere il problema (Di Pietro, 2015).



**DURANTE UN CONFLITTO INDIVIDUA LE TUE EMOZIONI E QUELLE
DEL TUO BAMBINO...
SOLO DOPO AGISCI PUNTANDO SUI VOSTRI PUNTI DI FORZA**

Nessuno di noi ha solo fragilità o “difetti”, tutti abbiamo dei punti forza ed è importante ricordarseli proprio nei momenti più critici. Per favorire questo processo positivo nella mente di un genitore proponiamo alcune strategie.

Strategie utili

- **Fermarsi quando la stanchezza prende il sopravvento**, tutto sembra andare per il peggio e i livelli di conflitto sono alti.
- **Porsi qualche domanda:** “Cosa sta succedendo nella mente di mio figlio? E nella mia?”; “Quali emozioni sta provando mio figlio? E io quali emozioni sto provando?”; “Cosa mi verrebbe da fare in questo momento se agissi impulsivamente? Quali potrebbero essere le conseguenze negative?”
- **Provare a guardare la situazione da una prospettiva più distaccata:** “Quale è la condizione che vorrei raggiungere per risolvere/disinnescare questo conflitto?”; “Secondo quale modalità più funzionale potrei raggiungerla?”; “Conoscendo le fragilità di mio figlio in quale modalità negativa potrebbe reagire alla situazione?”; “Conoscendo le qualità di mio figlio su cosa potrei puntare per non far degenerare la situazione?”.

A questo punto si potrà essere in grado di ricordare quali sono le qualità positive su cui fare leva con vostro figlio e a quali vostre abilità attingere per gestire al meglio il conflitto che si è creato o che sta per esplodere.



CONSIGLI PER L'ADDORMENTAMENTO

Nello svolgimento della nostra “normale” vita quotidiana sicuramente sarà capitato qualche volta di **faticare nel mettere a letto i bambini**, difatti spesso i nostri piccoli arrivano alla fine della giornata carichi di emozioni e pensieri che non riescono ad abbandonare e questo rende difficile l'addormentamento.

Tale condizione si amplifica quando i nostri piccoli durante la giornata si caricano di energia emotiva e psicomotoria che, soprattutto nella condizione in cui ci troviamo attualmente, non riescono a scaricare con attività libere come può avvenire ad esempio al parco oppure frequentando lo sport abituale.

Pensiamo sia utile dare ai genitori alcuni consigli da attivare nella fase dell'addormentamento per garantire ai bambini, ma anche a loro stessi, una buona qualità del sonno utile per affrontare al meglio il risveglio e la successiva giornata.

L'igiene del sonno

Il primo consiglio che ci sentiamo di darvi è quello di **instaurare un *Rituale del Sonno* per l'addormentamento**, riportiamo di seguito alcuni consigli da seguire:

- Non mandare a dormire il bambino affamato ed **evitare l'assunzione di bevande o cibi contenenti caffeina o teofilina** prima di andare a letto (ad es. coca-cola, cioccolato, etc.);
- Cercare di **non svolgere giochi troppo attivanti** per non rischiare di sovraeccitare il bambino e rendere così faticoso l'addormentamento;
- Cercare di andare a dormire alla stessa ora e se possibile mantenere costante anche l'orario del risveglio;
- Creare un **ambiente confortevole**, riducendo l'intensità delle luci e attenuando i rumori della casa;
- Aiutate il bambino ad **associare il letto con il sonno**. Cercare di farlo addormentare nella sua stanza, evitate se possibile di farlo addormentare in braccio o in altri luoghi e poi portarlo nel suo letto;

- **Evitare di esporre il bambino a schermi retroilluminati** (tablet, cellulari, televisione) prima di andare a dormire (sono stimoli attivanti, non rilassanti).
- Alcuni giochi o musiche utilizzati per accompagnare il bambino ad addormentarsi possono causare sovraeccitazioni visive o uditive che interferiscono con l'addormentamento. La **voce** ed il **contatto con il genitore** è sempre meglio degli intermediari meccanici (raccontare storie, cantare ninna-nanne, etc.)

Queste indicazioni si offrono come strumento di base per garantire una serenità nella fase che precede l'addormentamento ma crediamo sia utile che ogni famiglia personalizzi tale routine in base alle caratteristiche e alle esigenze proprie e del proprio bambino.



GESTIONE DELLO SPAZIO E STRUTTURAZIONE VISIVA

Ricordiamo insieme alcuni concetti generali sulla gestione dello spazio e la modificazione dell'ambiente

Difficoltà attentive, impulsività, scarsa attenzione ai particolari e ai dettagli e difficoltà visive con problemi nella percezione e nell'integrazione sensoriale possono concorrere alla strutturazione di difficoltà spaziali nel bambino. Praticamente queste difficoltà si manifestano attraverso una gestione problematica del proprio materiale, dei giochi e dei vestiti, scarsa capacità nell'individuare un oggetto dopo una richiesta, disordine e caos con difficoltà nell'organizzazione degli oggetti.

Un principio fondamentale da rispettare diventa perciò **organizzare gli spazi e gli ambienti in modo da renderli comprensibili e prevedibili**.

Quando più prevedibile diventa l'ambiente, tanto più regolato sarà il comportamento del bambino.



Ordinare gli oggetti

L'utilizzo di grandi ceste per contenere gli oggetti potrebbe diventare un ostacolo all'individuazione del gioco desiderato con conseguente senso di frustrazione. Invece di un unico cesto quindi risulta più indicato l'utilizzo di singole **scatole** più piccole **in cui sono sistemati oggetti simili**.

Ancora più utile risulta **etichettare** questi contenitori con delle immagini in modo che il bambino sappia trovare in autonomia quello di cui ha bisogno. La sistemazione dei giocattoli all'interno delle scatole può essere fatta insieme al bambino così da renderlo partecipe e fargli sviluppare i concetti di categorie, somiglianze e insiemi.



Insegnare uno schema organizzativo sarà molto utile per il bambino; tale modalità esecutiva sarà poi generalizzata anche ad altri contesti (scuola).

Anche per la **gestione dei vestiti** è più efficace **organizzarli** in modo da avere una **suddivisione** ed un **ordine visibile** al bambino. I cassetti dovranno essere suddivisi per genere di abbigliamento con un'etichetta visiva a segnalarne il contenuto. I ripiani accessibili al bambino potranno contenere scatole con all'interno un solo tipo di indumento (solo maglie a maniche corte, solo pantaloni della tuta, etc...) e la relativa immagine esterna.

Una **striscia visiva di immagini** può essere posizionata **sull'armadio per ricordare** al bambino quali sono gli **indumenti** da prendere per quel giorno (mutande, calze, maglia, maglione, pantalone, scarpe). E' possibile **strutturare** la **posizione** all'interno della stanza anche del suo **materiale scolastico o sportivo**, attraverso la strutturazione con immagini del luogo in cui si possa riporre lo zaino, la racchetta, la palla da calcio o basket, etc...

Obiettivo principale diventa perciò sia la sua capacità gestionale che la sua abilità di autonomia personale.

Desideriamo riprendere con voi il costrutto della comprensione del tempo. Può rappresentare un concetto molto complicato da apprendere, quindi sarà utile definirlo attraverso eventi concreti, come le singole routine quotidiane.

Routine quotidiane

Una giornata priva di imprevisti, che si svolge secondo tempi scanditi e in cui l'improvvisazione è minima permette ai bambini di regolare maggiormente il comportamento. **Creare delle routine facilmente comprensibili** può aiutare il bambino con difficoltà comportamentali a prevenire gli sbalzi d'umore, gli scatti d'ira o le crisi di pianto. Una buona strutturazione attenua perciò l'ansia data dal non sapere "cosa avverrà dopo" e avere un rimando di ciò che l'aspetta, riducendo lo stress nel bambino aiutandolo a contenersi.

Creazione routine

La routine si crea **dividendo la giornata in segmenti con le attività principali e ripetendo quotidianamente le attività attentamente prescelte.** Per iniziare una strutturazione si può partire da una priorità (ad esempio la sveglia o il momento della vestizione) per poi far partire da quella la nostra routine. Nella strutturazione e spiegazione al bambino dei vari passaggi e momenti della giornata, diventa fondamentale l'utilizzo di un linguaggio chiaro e trasparente, evitando l'utilizzo di parole confondenti, metafore e messaggi non verbali interpretabili in modo errato.

Strutturazione dei tempi

Sarà importante **strutturare bene i tempi nel corso di tutta la giornata**, ad esempio sveglia alla stessa ora, così come il bagno o l'ora di andare a dormire, cercando di mantenere sempre lo stesso ritmo, ma evitando di mettere fretta e di sollecitare continuamente il bambino, poiché insistenza e pressione potrebbero provocare un senso di frustrazione e comportamenti aggressivi.

Strategie utili

Agenda visiva. Una buona strategia è quella di adottare una agenda visiva che riporterà con un riferimento visivo (immagine) le varie attività routinarie attivate.

Agenda visiva giornaliera

E' un "promemoria" visivo della giornata costituito da una sequenza di simboli (immagini) facilmente riconoscibili.

Il **primo passo** per realizzare le varie routine quotidiane è quello di **dividere la giornata in segmenti** in base alle attività principali, ripetendo quotidianamente le attività attentamente prescelte e apportando modifiche graduali e con precise spiegazioni. **La routine si concretizza con l'esperienza ripetuta nel tempo di attività fisse.**

Compito del genitore sarà quello di **dare una etichetta verbale ad ogni attività strutturata**, utilizzando immagini che dovranno essere sistemate in un ordine spaziale che richiami un ordine temporale.

In una strutturazione verticale, come l'esempio, la prima immagine sarà posta in alto, con le immagini successive posizionate in successione verso il basso.

Prima di ogni attività il bambino sarà richiamato verso l'agenda visiva in modo che il genitore possa facilmente indicare e verbalizzare l'attività da svolgere. Una volta terminato quel compito, l'immagine potrà essere staccata e riposta in una scatola posizionata sotto l'agenda. Questo permette al bambino di comprendere il trascorrere del tempo e di capire cosa deve ancora fare durante la giornata.

Le immagini sull'agenda vengono fissate con il velcro per poter agevolmente inserire immagini di attività non previste quotidianamente, senza dover rifare tutto il lavoro.

Importante sarà anche **scandire la durata delle singole attività**, routine o dei momenti di attesa, cosa che la sola agenda non consente di fare ("Quanto dura questa cosa?", "Tra quanto potrò fare altro?"), cercando di concedere tempo a sufficienza al bambino.

Sarà cura del genitore comunicare verbalmente e attivare una comunicazione visualizzata della durata di ogni attività. Lo svolgimento del compito invece sarà regolato da ausili che consentano di percepire a livello visivo e uditivo il passaggio del tempo (ad esempio clessidre, timer, orologi con lancette, applicazioni).

Vi proponiamo un altro esempio di agenda visiva utilizzando questo video:

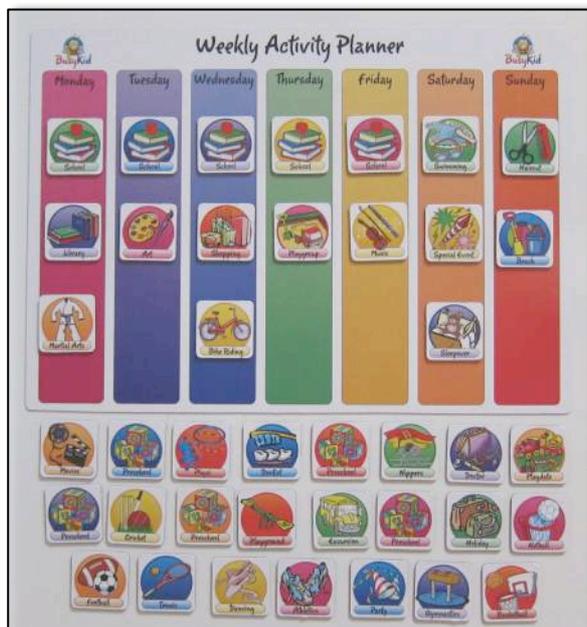
<https://youtu.be/cA3DPruGgpU>

Agenda visiva settimanale

Un passaggio successivo all'agenda giornaliera è quello di organizzare visivamente tutta la settimana del bambino attraverso l'utilizzo di una **agenda con strutturazione settimanale**. Tale sistema permetterà al bambino di raggiungere una conoscenza più profonda del tempo e lo aiuterà a maturare una migliore capacità di previsione temporale.

La creazione di questo tipo di agenda segue le stesse regole dell'agenda visiva ma includendo anche la **strutturazione dei giorni della settimana successivi**.

Esempio di agenda settimanale:





APPRENDIMENTO E MOTIVAZIONE: L'USO DEL RINFORZO

Se vogliamo che il nostro bambino incrementi un comportamento positivo o impari a fare una certa attività, possiamo in qualche modo guidarlo. Come? Con l'utilizzo dei **rinforzi**.

Un **rinforzo** può essere definito come la conseguenza positiva ad un comportamento ed ha l'effetto di motivare il bambino a ripetere nel futuro quell'azione per cui è stato premiato, lodato, e riconosciuto "capace".

Facciamo degli esempi per spiegarci meglio.

Se un bambino riceve un rinforzo (una lode, un cioccolatino, 10 minuti di videogiochi) tutte le volte che legge due pagine di un libro, è più probabile che continuerà a leggere anche nei prossimi giorni.

Ma pensiamo anche a noi adulti: se il nostro capo al lavoro loda l'attività che abbiamo svolto ci farà piacere, sentiremo riconosciuto il nostro impegno e, probabilmente, saremo più motivati ad affrontare nuovi compiti con maggiore entusiasmo.

Esistono diversi tipi di rinforzo:

- **Rinforzi sociali:** lodi, complimenti, sorrisi, abbracci, coccole
- **Rinforzi tangibili:** cibo, giochi, oggetti
- **Rinforzi dinamici:** stare alzato fino a tardi, fare una gita, andare a casa di un amico
- **Rinforzi simbolici:** buoni premio, gettoni

Per far sì che il rinforzo sia efficace deve innanzitutto essere qualcosa di molto gradito al bambino. Si può a tal proposito stilare una lista di possibili "premi" da utilizzare.

Il rinforzo scelto deve essere erogato immediatamente dopo l'emissione del comportamento desiderato¹ e il bambino non deve accedere al rinforzo in altri momenti della giornata ma solo conseguentemente all'azione richiesta.

¹ Quando il rinforzo non è immediatamente disponibile (ad esempio si tratta di un rinforzo dinamico o un giocattolo che deve essere acquistato) ci si può avvalere di premi simbolici (ad esempio un punto premio) che sarà poi scambiato con il rinforzo quando esso potrà essere disponibile.

Ricapitolando, è importante:

- identificare precisamente **cosa vogliamo insegnare al bambino** (ad es. “sparecchiare la tavola”), tenendo conto delle sue abilità iniziali;
- **definire** insieme al bambino **esattamente come e cosa dovrà fare** per far sì che venga considerato un successo, per non incorrere in spiacevoli e nocivi fraintendimenti che possano demotivarlo (ad esempio, se il bambino pensa di aver fatto bene perché sparecchiando ha tolto tutti i piatti, potrebbe sentirsi confuso se i genitori lo rimproverano perché non ha tolto i bicchieri);
- **fornire il rinforzo subito dopo l’esecuzione del comportamento;**
- cercare di **offrire al bambino quante più occasioni possibili di successo** evitando i nocivi e controproducenti “però” (“però potevi fare meglio”, “però non hai tolto le briciole”, etc.): il successo e il riconoscimento sono un motore per il cambiamento assai più efficace delle critiche;
- **incoraggiare** il suo **impegno** anche se il bambino dimentica o sbaglia qualcosa, “Bravo, ti sei impegnato ed hai svolto la maggior parte dei compiti”;
- avere l’acortezza di **lodare un’azione** o un determinato comportamento **evitando di dare una generale etichetta** non connessa al successo ottenuto (ad esempio più che dire “Sei un bravo bambino”, dire “Molto bene, ti sei impegnato a fare tutti i compiti nel pomeriggio!”)

TABELLA DEI BUONI COMPORAMENTI		
Obiettivo METTERE IN ORDINE GIOCHI	★	Premio CINEMA
Obiettivo APPARECCHIARE	★ ★	Premio GIOCO EDICOLA
Obiettivo A LETTO PRESTO	★ ★	Premio CARTE POKEMON
Obiettivo MANGIARE TUTTO	★	Premio 2 €
Obiettivo NON LITIGARE CON FRATELLO		Premio LUNA PARK

Gentili genitori e cari bambini,

siamo giunti alla fine di questo nostro libretto.

In questo periodo, come tutti, abbiamo dovuto limitare la relazione e il contatto umano - aspetti importanti nella nostra professione - ma ci tenevamo a farvi sapere che, seppur con modalità diverse, noi ci siamo anche adesso.

Vi ringraziamo per l'attenzione nel leggere e visionare quanto abbiamo scelto per voi.

Abbiamo cercato di rispondere alle domande più frequenti che ci avete posto ed abbiamo selezionato molte attività, divertenti, ma anche di stimolo rispetto ad alcune specifiche aree neurocognitive, perché anche - forse soprattutto - in questo tempo si può continuare a lavorare insieme per sostenere la crescita dei bambini, il loro benessere e quello delle relazioni familiari.

Non ci resta che augurarvi buon lavoro e... buon divertimento!



Documento elaborato con i contributi di:

Susanna Barca, Giovanni Carbonara, Ambra Consolino, Elisa Costa, Claudio De Lellis, Chiara Della Cananea, Margherita Di Donna, Claudia Di Giulio, Giordana Ercolani, Davide Fornari, Michela Giordano, Marta Lazzari, Annarita Ovidi, Rosa Pappalardo, Agnese Pelagaggi, Serena Petretta, Rosalba Piatti, Francesca Piccari, David Pioppi, Federica Rossi, Giovanna Rossini, Rossana Solida, Elisa Tabacchiera, Marilena Tacconi, Martina Zega.

Stesura finale: Susanna Barca, Margherita Di Donna, Davide Fornari, Marta Lazzari, Marilena Tacconi.

Grafica: Susanna Barca, Davide Fornari.

Coordinamento: Marilena Tacconi.