

ELLEN NOTBOHM
e VERONICA ZYSK



1001 IDEE

EDUCATIVE PER L'AUTISMO
A CASA E A SCUOLA



Erickson

Un manuale pratico, ricco di idee e strategie per accompagnare con consapevolezza la crescita di bambini e bambine con autismo nel contesto familiare e scolastico.

Dopo il successo di *10 cose che ogni bambino con autismo vorrebbe che tu sapessi* e *10 cose che ogni insegnante deve sapere sull'autismo*, questo volume raccoglie moltissimi suggerimenti concreti per affrontare, comprendere e migliorare i comportamenti quotidiani più comuni — ma anche più complessi — legati all'autismo.

Come aiutare un bambino con un olfatto ipersensibile? Come creare un'agenda visiva efficace, organizzare la pausa della merenda, proporre giochi che riducano l'ansia o spiegare un lutto in modo delicato?

Ogni idea è pensata per essere adattata al contesto educativo e personalizzata per favorire l'inclusione e il benessere. Attraverso esempi reali e spunti operativi, il libro approfondisce anche temi centrali come il pensiero sociale, le emozioni, la comunicazione, il ruolo dell'adulto nella costruzione di relazioni significative e la capacità di trasformare ogni esperienza in un'occasione di crescita condivisa.

€ 20,00



9 788859 044826

www.erickson.it

Indice

<i>Ringraziamenti</i>	7
<i>Prefazione</i> (Temple Grandin)	9
<i>Premessa</i>	15
1	
Integrazione sensoriale	19
2	
Comunicazione e linguaggio	75
3	
Comportamento	123
4	
Vita quotidiana	163
5	
Pensiero sociale, essere sociale	235
6	
Insegnanti e alunni	269
<i>Bibliografia</i>	345

Attività con la sabbia

Giocare con una sabbiera non significa solo raccogliere la sabbia, riempire i secchi e rovesciarla di nuovo. Queste attività favoriscono l'importante sviluppo sensoriale e motorio della coordinazione oculo-manuale, della sensazione vestibolare e della propriocezione. Agevolano l'apprendimento di concetti opposti, come dentro/fuori, qui/là o pieno/vuoto. Aiutate i bambini a esplorare il terreno attraverso attività che richiedono di spingere, tirare, trascinare e scavare.

- Scavate alla ricerca di oggetti nascosti.
- Abbinare dei giochi d'acqua, soprattutto per modificare la consistenza del materiale.
- Giocate con le action figure o con i pupazzi di animali: possono marciare, strisciare, saltare, eseguire diversi movimenti nella sabbia o in materiali simili.
- Usate camion, trattori e ruspe giocattolo per creare colline e strade e scavare buche.

Come Spiderman

Il vostro piccolo Spiderman si diventerà a trasformare la sua stanza o la sala giochi in una ragnatela a grandezza naturale con un gomitolo di spago, del filo di lana o per aquiloni o del filo interdente non cerato. Avvolgete lo spago intorno alle maniglie delle porte, ai pomelli dei comò, alle gambe dei letti, allo schienale delle sedie, a qualsiasi oggetto resistente. Il bambino potrà strisciare, arrampicarsi e farsi strada nel labirinto. Quando il gioco è finito dategli delle forbici con le punte arrotondate per tagliare la sua tela.

Cose da fare con gli scatoloni grandi

Spesso ai bambini piacciono di più gli scatoloni grandi degli oggetti che contengono. Per il vostro bambino con autismo o con Asperger, le scatole sovradimensionate possono essere l'inizio di tante esperienze sensoriali terapeutiche. Molti bambini autistici amano gli spazi chiusi come gli armadi, i ripostigli e i nascondigli. Uno scatolone di grandi dimensioni, come quelli in cui vengono

consegnati gli elettrodomestici, è l'ideale. Adattate lo scatolone ai suoi interessi e desideri.

- Create un luogo tranquillo. Dipingete l'interno con un colore rilassante e arredatelo con cuscini, libri, peluche, cuffie e musica.
- Per i fan dei viaggi spaziali, ritagliate delle stelle nella parte superiore.
- Per chi predilige gli input tattili, rivestite l'interno con i materiali preferiti: velluto a coste, cartone ondulato, ecc. In alternativa potete creare delle tasche e riempirle con oggetti con superfici diverse (biglie, semi, ecc.). Appendete dei sacchetti in vinile trasparente per ottenere delle tasche da riempire pronte all'uso.
- Alcuni bambini adorano il pluriball: immaginate un'intera «stanza» rivestita con questo materiale.
- Dipingete l'interno con la pittura a lavagna così da poter cambiare il paesaggio ogni volta che ne avrete voglia.
- Un televisore piccolo e un lettore DVD possono trasformare un semplice scatolone in un cinema personale.
- Un sacco a pelo e una torcia lo fanno diventare un accampamento.
- Perché non aprire un ristorante? Se di norma il vostro bambino è selettivo con i cibi, in questo contesto potrebbe persino sorprendervi e assaggiare qualcosa di nuovo. Non dimenticate di ordinare e pagare il conto!
- Installate un volante: il vostro bambino potrà essere un pilota di auto da corsa, un autista di autobus, un camionista, un pompiere o un pilota d'aerei.
- Applicate un tessuto morbido e setoso al soffitto e alle pareti, mettetene un tappeto sul pavimento e aggiungete dei cuscini. La vostra principessa d'Oriente potrà sognare a occhi aperti.
- Rivestite l'interno della scatola con carta riflettente e appendete al soffitto una luce da discoteca o uno di quei puntali multicolore per alberi di Natale. Sarà come trovarsi all'interno di un caleidoscopio (fate attenzione se il bambino ha problemi visivi).
- Spunti per il linguaggio: create giochi che insegnino il vocabolario e i concetti spaziali. Questa versione di «Simone dice...» enfatizza i termini spaziali: «Simone dice... vai *dentro* la scatola. Scuoti il piede *fuori* dalla scatola. Nasconditi *dietro* la scatola. Corri *intorno* alla scatola. Lancia il sacchetto di fagioli *sopra* la scatola».

Attività sensoriali per il bagno

Il momento del bagno è un momento sensoriale ideale! Sfruttate questa opportunità quotidiana per calmare e tranquillizzare chi è ipersensibile o per fornire ulteriori stimoli sensoriali a chi è iposensibile.

- Giocate con gli attrezzi da cucina, come sbattitori, colini, mestoli e imbuti. Un vecchio sbattitore a manovella e del bagnoschiuma liquido daranno vita a una divertente attività sensoriale. Allestite una bacinella di bolle, una vasca o una piscina piena di schiuma dove vive un feroce squalo o una magica sirena.
- Aggiungete il colorante alimentare ai recipienti d'acqua.
- Aggiungete oggetti strutturati come un guanto di crine, una salvietta, una spugna di luffa, o una spazzola per la schiena.
- Se al bambino piace il profumo della menta piperita, della camomilla o di altre tisane a base di erbe, dategli qualche bustina di tè da mettere in infusione nella vasca.
- Dopo il bagno o la doccia, asciugatelo con un telo facendo molta pressione.
- Spalmate la crema per il corpo sulle braccia e sulle gambe (solo se il bambino la gradisce e ne tollera il profumo).
- Lavate i denti con uno spazzolino elettrico (se lo gradisce).

Acqua, acqua ovunque (a chi non piace?)

Molti bambini con disturbi dello spettro dell'autismo sono appassionati di qualsiasi gioco con l'acqua, grazie alle sue molteplici consistenze, temperature e odori. Ciò può essere positivo o meno, a seconda del bambino. Prestate attenzione agli aspetti che potrebbero interferire con l'esperienza nel suo complesso e renderla poco piacevole.

- Lavare i piatti soprattutto con acqua saponata fino ai gomiti.
- Giocare nel fango denso e melmoso o più sottile e granuloso.
- Riempire le taniche d'acqua e innaffiare i fiori del giardino.
- Giocare nelle pozzanghere: saltandoci dentro (soprattutto a piedi nudi), mescolarle con un bastone, gettarci sassolini...
- Lavare l'auto, la bicicletta o il cane con il secchio o il tubo flessibile.
- Giocare con l'acqua o con strumenti che si collegano a un irrigatore o a un tubo.

- Galleggiare su un salvagente o una camera d'aria.
- Immergersi per recuperare oggetti (anelli, monete, ecc.).

Pittura con le dita

La maggior parte di noi ricorda con affetto questa attività dell'infanzia: era un'occasione per sporcarsi le mani in modo controllato. Quella sensazione che piaceva tanto a noi potrebbe non essere altrettanto positiva per il vostro bambino. Se è spesso sulla difensiva per quanto riguarda le sensazioni tattili, approcciate la pittura con le dita per gradi. Iniziate facendogli usare un cotton fioc. Passate poi ai guanti di gomma o di plastica (come quelli per la ristorazione). A mano a mano che si sente più a suo agio, se necessario, tagliate via i polpastrelli dei guanti di gomma, uno alla volta (ad esempio, uno ogni settimana).

Non è necessario spendere grandi cifre per i colori a dita. È possibile realizzare vernici atossiche di facile miscelazione a partire da ingredienti reperibili in casa; il bambino può essere più interessato all'attività se partecipa alla creazione del colore. Realizzate una semplice vernice mescolando in parti uguali farina e acqua, aggiungendo poi il colorante alimentare. In alternativa, sciogliete una parte di amido di mais in tre parti di acqua bollente, aggiungendo glicerina per la lucentezza (monitorate attentamente la temperatura mentre si raffredda e non lasciate che il bambino vi immerga le dita finché non sarà sicuro).

Dipingere con le dita all'aperto può essere particolarmente divertente se voi o il bambino non amate sporcare. Potrebbe divertirsi a dipingere sui sassi invece che sulla carta. Al crescere dell'interesse, si possono introdurre sostanze di consistenza e viscosità diverse, come la schiuma da barba, il budino o il gel da bagno. Incorporando il riso, la farina di mais o la semola si aggiunge un ulteriore livello di input sensoriale.

Non limitatevi alle dita: si può dipingere con i piedi e persino con i gomiti.

IDEA LAMPO

Le ricompense sensoriali usate spesso possono perdere rapidamente il proprio appeal. Verificate spesso l'attrattiva di una ricompensa sensoriale. Se non suscita più l'interesse del bambino, non fungerà più da gratificazione.

- Sollecitate la comprensione ponendo domande: «Come pensi che si senta il camaleonte variopinto? Ti sei mai sentito così?». Le interruzioni non devono però essere troppo frequenti, in modo che il bambino non perda il filo della storia.
- Se l'insegnante di vostro figlio richiede venti o trenta minuti di lettura a casa ogni sera, ricordate che non dovete esaurirli tutti in una volta. Due sessioni da dieci minuti o più sessioni da cinque minuti possono essere molto più gestibili. L'impegno cumulativo non è meno prezioso di quello di una seduta ininterrotta.
- Non dovete necessariamente leggere su una sedia o a letto: forse a vostro figlio piace farlo nella vasca da bagno.

Dite ciò che pensate, pensate ciò che dite

Per diventare un comunicatore efficace con i bambini con disturbi dello spettro dell'autismo o con sindrome di Asperger, è necessario tenere a mente due principi fondamentali sul loro stile e sulla loro struttura di pensiero.

Prima di tutto pensano in modo letterale e concreto e poi tendono a pensare da specifico a generale, piuttosto che da generale a specifico. Aiutateli a capire meglio il mondo che li circonda diventando consapevoli delle ambiguità che regolarmente riempiono le nostre conversazioni. Parlare in modo approssimativo è fonte di confusione per un bambino che analizza ogni singola parola per cogliere il senso della conversazione. Parlate in modo chiaro, con termini chiari, con pensieri completi e in modo affermativo.

DITE:	INVECE DI:
Metti i fiori nel vaso.	Mettili lì.
È un maglione rosso.	È rosso.
Dopo aver finito matematica, puoi fare ricreazione.	Se non finisci matematica, non puoi fare ricreazione.
Vai in aula camminando.	Non si corre nei corridoi.
Metti le mani in tasca.	Tieni le mani a posto (è una figura retorica. Il bambino pensa: dove altro potrebbero stare?).
Ora torniamo a casa.	Andiamo.

Avete amato il film, ora leggete il libro

Molti classici meravigliosi potrebbero essere al di là del livello di lettura di vostro figlio. Tuttavia, la versione cinematografica può essere una splendida introduzione alla storia e può persino motivare il bambino a voler leggere il libro o a farvelo leggere insieme a lui. Andate oltre Harry Potter e scoprite *20.000 leghe sotto i mari*, *L'isola del tesoro*, *I figli del capitano Grant*, *Heidi*, *Le avventure di Tom Sawyer*, *Il giardino segreto*, *Anna dai capelli rossi*, *Il mago di Oz*, *Moby Dick*, *Il libro della giungla*, *Black Beauty*.

Attenzione ai modi di dire

Un modo di dire è una frase composta da parole non utilizzate nel loro senso letterale. «Piove a catinelle» significa che sta piovendo molto. La lingua di tutti i giorni è disseminata di migliaia di modi di dire, molti dei quali forse vengono usati involontariamente. Per un bambino autistico, con il suo modo di pensare concreto e letterale, questi modi di dire sono incomprensibili. L'immagine visiva che si crea sentendo un'espressione come «Mi ha spezzato il cuore» o «Stai giocando con il fuoco» può essere piuttosto inquietante. I modi di dire sono disseminati anche nei libri, eccone alcuni tra i più comuni per aiutarvi a rendervi conto di quanto siano frequenti nelle conversazioni.

- *Modi di dire sugli animali*: un uccellino mi ha detto, can che abbaia non morde, il gatto ti ha mangiato la lingua, prendere due piccioni con una fava, bagnato come un pulcino, avere una fame da lupi, meglio un uovo oggi che una gallina domani.
- *Modi di dire relativi al corpo*: costa un occhio della testa, mi ha fatto ribollire il sangue, non ci vedo più dalla fame, mi sono venuti gli occhi a cuoricino, fuori di testa, tenere gli occhi aperti, mettere la mano sul fuoco, avere i piedi per terra, avere la testa tra le nuvole, tenere le dita incrociate, fare orecchie da mercante, avere i nervi a fior di pelle, darsi una mano, legarsela al dito, essere in gamba, averne fin sopra i capelli.
- *Modi di dire relativi ai vestiti*: è un altro paio di maniche, l'abito non fa il monaco, attaccare bottone, mettersi nei panni di un altro, portare i pantaloni a casa, essere nati con la camicia, fare le scarpe a qualcuno, essere di manica larga.

- *Modi di dire sui colori*: verde d'invidia, bianco come un cencio, vedere rosso, avere il pollice verde, essere al verde, avere il sangue blu.
- *Modi di dire sul cuore*: cuore grande, cuore spezzato, cuor di leone, dal profondo del cuore, con tutto il cuore, cuore d'oro, mettersi il cuore in pace.
- *Modi di dire legati alla salute*: andare sotto i ferri, essere sano come un pesce, febbre da cavallo, lasciarci la pelle, sentirsi uno straccio.
- *Modi di dire sul denaro*: avere le mani bucate, spendere e spandere, non avere il becco di un quattrino, essere ricco sfondato, povero in canna, fare fortuna, avere il braccino corto, da quattro soldi, portare a casa il pane.
- *Modi di dire sui numeri*: farsi in quattro, in quattro e quattr'otto, sudare sette camicie, dare i numeri.
- *Modi di dire vari*: dalla padella alla brace, vedere la luce in fondo al tunnel, non cavare un ragno da un buco, calzare a pennello, essere in alto mare, fare di tuttata l'erba un fascio, avere la pappa pronta, tirare l'acqua al proprio mulino, tirare le cuoia, mandare a quel paese.

I modi di dire sono spesso l'ultimo elemento linguistico che gli alunni stranieri o in difficoltà riescono a padroneggiare, eppure sono comunemente usati nelle conversazioni. Sono disponibili dispositivi di apprendimento che abituaano il bambino o l'alunno alle frasi idiomatiche, ma nel frattempo cercate di ridurli al minimo nelle vostre conversazioni.

A pesca di modi di dire

Un modo creativo per insegnare i modi di dire (dai 9 anni in su) è quello di creare la propria versione del gioco della «pesca».

Materiale necessario: carte, pennarello, elenco di modi di dire e significati.

1. Scrivete i modi di dire su una carta e il significato corrispondente su una seconda carta.
2. Preparate le soluzioni da utilizzare durante il gioco.
3. Plastificate le carte per garantirne la durata.
4. Conservate le carte in una cartellina. Scrivete le istruzioni per il gioco su un foglio consultabile.

Alcuni modi di dire suggeriti da utilizzare nel gioco della «pesca» (ne potete trovare a migliaia in Rete e sui libri).

- Tirare le cuoia: morire.
- Al settimo cielo: molto felice.
- Essere in alto mare: non sapere cosa fare.
- Un lupo travestito da agnello: una persona cattiva che finge di essere gentile.
- Chi non risica non rosica: chi non rischia qualcosa non ottiene nulla.
- A caval donato non si guarda in bocca: bisogna essere grati in risposta a un'azione gentile.
- Dalla padella alla brace: passare da una situazione negativa a una ancora peggiore.
- Un gioco da ragazzi: fare qualcosa di molto facile.
- La mela non cade lontano dall'albero: agire o assomigliare al proprio genitore.
- Vuotare il sacco: raccontare un segreto.
- Essere un secchione: essere una persona a cui piace studiare.
- Bruciare sul tempo: partire prima degli altri a fare una cosa.
- Gettare fumo negli occhi: ingannare qualcuno.
- Essere in gamba: essere una persona che sa come comportarsi in varie situazioni.
- Prendere un granchio: sbagliarsi, commettere un errore.
- Avere fegato: non avere paura.
- Avere il pollice verde: essere in grado di far crescere le piante sane e belle.
- Spaccare il capello in quattro: essere particolarmente precisi su ciò che si fa o si dice.
- Avere la testa sulle spalle: essere ragionevoli e pensare prima di fare le cose.

Istruzioni di gioco

Si può giocare uno contro uno o con più giocatori.

1. Distribuite cinque carte a ciascun giocatore.
2. La persona alla destra del mazziere gioca per prima.
3. Ogni giocatore chiede a un altro una carta che corrisponda al modo di dire o al significato.
4. Il giocatore deve cedere la carta corrispondente se la possiede.
5. Se non si ha corrispondenza, si pesca una carta dal mazzo e il gioco passa alla persona successiva.

- Inserite di tanto in tanto un punto interrogativo (?) nel suo programma giornaliero. All'inizio, dovrebbe rappresentare qualcosa di piacevole per il bambino: un nuovo gioco, una merenda a sorpresa, una gita o un'attività speciale. Quando il bambino tollera meglio i cambiamenti, introducete gradualmente eventi o condizioni meno desiderabili. Inserire un po' di mistero nella routine aiuta i bambini a diventare più adattabili quando nella vita quotidiana si verificano sorprese e cambiamenti reali.

Suggerimenti divertenti per incoraggiare il pensiero flessibile

Il pensiero rigido e vincolato alle regole è molto diffuso tra le persone con disturbi dello spettro dell'autismo e rappresenta una causa comune di comportamenti problema. Sebbene questo tipo di pensiero abbia i suoi lati positivi, essere inflessibili nei pensieri e nelle azioni non gioverà ai vostri figli nel lungo periodo. Iniziate a introdurre delle novità nella loro routine in modo divertente fin da quando sono piccoli. Man mano che i bambini si abituano ad accettare i cambiamenti, i problemi di comportamento si attenueranno. Un'occasione perfetta per esercitare il pensiero flessibile è durante i giochi in famiglia.

Create una serie di schede da utilizzare durante un gioco da tavolo o di carte. La dottoressa Julie Wilson, autrice della newsletter online *Doing your best social tips*, da cui questa idea è stata adattata, suggerisce di chiamarle «carte mentali» e di utilizzare clip art di immagini del cervello per il dorso delle carte.

Scrivete su ogni carta un'istruzione per fare qualcosa di insolito durante il gioco. I suggerimenti includono i seguenti comportamenti.

- Alzarsi durante il proprio turno.
- Fare un suono buffo, che piace al bambino, prima di lanciare i dadi.
- Scambiarsi di posto con la persona alla propria sinistra.
- Tenere gli occhi chiusi finché non sarà di nuovo il proprio turno.
- Fare cinque respiri profondi prima di giocare il proprio turno.

Prima di ogni turno, il giocatore sceglie una carta, legge e segue le indicazioni per dimostrare di saper pensare in modo flessibile. L'idea è quella di introdurre nel gioco direttive inaspettate e divertenti.

L'idea può essere adattata anche per l'uso in classe. Distribuite schede simili alla classe prima di un'attività selezionata. Quando viene chiamato, ogni alunno legge e segue le indicazioni sulla scheda prima di rispondere a una domanda, sillabare una parola, recitare un verso di una poesia, ecc.



Prima del gioco, fornite una spiegazione del concetto di pensiero flessibile, perché è importante conoscere quali vantaggi può portare, ecc. I bambini con maggiori problemi nel pensiero sociale non lo comprenderanno automaticamente.

Libri di ricordi e diari di viaggio fotografici

Se il vostro bambino è affascinato dall'osservarsi, sfruttate questa inclinazione. Portate con voi una macchina fotografica o utilizzate il vostro cellulare per scattare foto del vostro bambino ovunque andiate. Sistematele in un album colorato o caricatele in un album digitale, in modo che possa vedersi in quei luoghi. Aiutare il bambino a ricordare i momenti piacevoli può diminuire l'ansia di tornare in quegli ambienti o di andare in posti nuovi.

Aiutare un bambino che si morde da solo

Il bambino che si morde da solo è sicuramente una delle sfide più allarmanti in classe. Un'analisi funzionale del comportamento per determinarne la causa aiuterà a prendere provvedimenti per prevenirlo. A scuola, il personale deve osservare il bambino durante la giornata e registrare le volte in cui si morde. Avviene nei momenti in cui si sta in cerchio con i compagni, nel lavoro a tu per tu con l'insegnante di sostegno o nelle fasi di transizione? Si verifica quando è presente una certa persona, quando i livelli di rumore sono elevati, subito dopo pranzo o sempre durante l'ora di disegno? Oppure il bambino è iposensibile e ha bisogno di input sensoriali così profondi da ricorrere al morso per ottenere un feedback tattile dalla pelle?

Lo ripetiamo: molti comportamenti negativi sono radicati nella disfunzione sensoriale. Nel caso di chi si morde da solo, è possibile che il bambino riceva dal morso un input sensoriale necessario che va

oltre la semplice espressione di frustrazione o rabbia. Interrompere semplicemente il comportamento quando si verifica senza affrontare la causa principale si rivelerà inefficace. Se il bambino cerca l'apporto sensoriale che riceve dal morso, può semplicemente passare a un comportamento autodistruttivo simile (tirarsi i capelli, mangiarsi le unghie, persino tagliarsi). In questa fase, mettete qualcosa sulla parte del corpo che morde: un guanto, una maglietta a maniche lunghe, una benda elastica. Consultate quindi un terapeuta occupazionale per trovare tattiche sicure e socialmente adeguate a soddisfare questo problematico bisogno sensoriale. *Nota:* i bambini che si mordono il colletto o i polsini sono un sottoinsieme di questo stesso gruppo. È possibile utilizzare le stesse tattiche.

Rimanete seduti per favore!

I bambini che non riescono a rimanere seduti sul pavimento o sulla sedia possono avere diversi problemi, che vanno dallo scarso controllo posturale ai problemi vestibolari o di pianificazione motoria. Delimitare in modo chiaro il loro spazio può aiutare. Alcune strategie utili.

- Un bordo rialzato creato utilizzando dell'isolante per tubature, tagliato per adattarsi e scorrere sulla sedia, potrebbe essere sufficiente.
- Un cuscino da sedia o da campeggio.
- Un tappeto quadrato.
- Del nastro adesivo applicato sul pavimento intorno al suo posto.

Critiche gentili

Siamo onesti, a chi piace ascoltare le critiche, anche se «costruttive»? Accettare le critiche è una competenza di vita che richiede maturità e fiducia in se stessi, il che può essere anni luce oltre le capacità di vostro figlio in quel momento. Allora non bisogna mai correggere un bambino ipersensibile? Ovviamente no, ma tutto sta nel modo in cui lo si fa.

- Non cercate mai di imporre la disciplina, la correzione o la disapprovazione quando il bambino è nel bel mezzo di una crisi, di una chiusura, di un episodio di ansia o in qualsiasi altro stato emotivo che lo renda incapace di interagire con voi.

- Prima ancora di parlare, ricordate che il bambino con problemi sensoriali e di linguaggio reagirà tanto, se non di più, alle caratteristiche della vostra voce piuttosto che alle parole vere e proprie. Sentirà le urla, la derisione, il sarcasmo retorico, il tono isterico, ma non coglierà le parole e quindi non sarà in grado di capire cosa abbia fatto di sbagliato. Parlate con toni calmi e bassi e, se possibile, abbassate anche il corpo, in modo da comunicare al suo livello senza sovrastarlo.
- Adottare un approccio di «autopsia sociale».
 - Identificate il comportamento e gestitelo in modo supportivo e risolutivo, invece di ricorrere a punizioni o ad altre conseguenze negative. *Nota:* il bambino potrebbe aver bisogno di aiuto per identificare i sentimenti che hanno scatenato il comportamento. Potrebbe dire di essere arrabbiato, mentre in realtà potrebbe essere spaventato, frustrato, triste, sovraeccitato o geloso. Non fermatevi alla sua prima risposta.
 - Esercitatevi o fate un gioco di ruolo per gestire meglio la situazione la prossima volta che si presenta, coinvolgendo attivamente il bambino nella soluzione.
 - Effettuate l'«autopsia» il prima possibile dopo l'incidente.
 - Pianificate delle esercitazioni o dei giochi di ruolo con regolarità. Non esistono soluzioni istantanee.
 - Comunicate subito quando fa la scelta giusta, ogni volta.
- Presentate le informazioni in forma visiva attraverso uno storyboard, un fumetto, una fotografia o una storia sociale.
- Fungete voi stessi da modello con un comportamento corretto di risposta alle critiche.

La discussione è chiusa

Avere a che fare con un bambino polemico è sicuramente una delle sfide più grandi. Anche se non suggeriamo mai di ignorare o interrompere bruscamente una conversazione in cui vostro figlio sta cercando di comunicare un bisogno legittimo, ci saranno momenti in cui dovrete porre fine a una discussione, a

IDEA LAMPO

Lequazione del comportamento: tu + io + ambiente. I comportamenti non si manifestano mai nel vuoto. Come dice l'autrice Alice Walker (*Il colore viola*): «La domanda più importante del mondo è: "Perché il bambino sta piangendo?"».

Al sicuro nel cortile

- Stabilite dei confini visivi che definiscano l'area in cui il bambino può giocare in sicurezza.
- Percorrete con lui il perimetro dell'area di gioco sicura; fatelo ogni giorno o ogni pochi giorni finché non lo avrà memorizzato.
- Dipingete o realizzate un grande segnale di STOP rosso alla fine del vialetto.
- Usate una fila di coni arancioni per definire i confini.
- Dipingete con lo spray una linea arancione o gialla intorno ai confini del cortile. Se c'è un prato, andrà riapplicata ogni due rasature.

Sicurezza domestica per artisti della fuga

Se la vostra casa sembra un percorso a ostacoli per il vostro bambino, in perenne movimento e campione di disastri, ascoltate questi suggerimenti di sicurezza da parte di genitori come voi.

- Sostituite le finestre in vetro con vetro infrangibile, Plexiglas® o vetromattone.
- Coprite i buchi nei muri con opere d'arte plastificate fissate alla parete con una modanatura.
- Fissate il televisore alla parete e installate uno sportello in Plexiglas® per evitare rotture o danni a TV, stereo, ecc.
- Installate dei sistemi di chiusura sugli armadietti. Si installano all'interno del mobile e sono invisibili all'esterno. Si aprono tramite un dispositivo magnetico.
- Sì, esistono anche le recinzioni a prova di bambino. La storia di una famiglia: «Abbiamo una recinzione nel nostro cortile anteriore, così mia figlia non può scappare. È realizzata in PVC. Lei si è incastrata all'interno piegando il materiale, quindi abbiamo inserito delle aste di metallo. Le serrature del cancello sono tre e si trovano all'esterno. Ora è al sicuro».
- Tenete il vostro piccolo Houdini al sicuro in auto con un gilet di sicurezza che si chiude sul retro e si aggancia alla cintura di sicurezza (si trovano in Rete con il nome di «bus vest»).
- Evitate il ribaltamento di mobili optando per letti, scaffali e contenitori a incasso. Fissate il letto e chiudete gli angoli per prevenire la rimozione del materasso.

Se il bambino non dorme

I disturbi del sonno nei bambini con autismo sono estremamente comuni.

È importante che i genitori definiscano il problema per poterlo affrontare al meglio.

- Andare a dormire: problemi cronici possono verificarsi in assenza di una routine coerente, che comprenda un orario specifico per andare a letto e un luogo di riposo chiaramente definito. Problemi intermittenti di addormentamento possono derivare da un lungo sonnellino diurno, da paure come quella dei mostri al buio, da un'eccessiva stimolazione poco prima di andare a dormire o dall'effetto collaterale di un farmaco.
- Problemi a riaddormentarsi: le difficoltà possono sorgere se al bambino viene permesso di addormentarsi in un luogo e poi viene trasferito in un altro, o se il caregiver rimane nella stanza fino a quando il bambino non si addormenta. In entrambi gli scenari, il bambino si sveglia in un ambiente diverso da quello in cui si è addormentato (o non trova più la persona che era con lui nel momento della veglia), che può essere disorientante o sconcertante e rendere difficile riprendere il sonno. La fame o la sete durante la notte, gli effetti collaterali dei farmaci, le malattie, i fattori di stress diurno che causano brutti sogni o i rumori esterni inaspettati possono contribuire alla veglia nelle ore notturne.
- Fase del sonno (le ore in cui il bambino dorme): i problemi possono derivare da una stimolazione eccessiva, dal fatto che si lasci decidere al bambino quando andare a letto (orario di messa a letto incoerente), o cambiamenti nel ritmo circadiano (ciclo biologico di circa 24 ore che regola le funzioni fisiologiche dell'organismo, come il ciclo sonno-veglia). I disturbi del sonno possono essere causati da sonnambulismo, enuresi notturna, digrignamento dei denti, sbattere la testa e terrori notturni.

Dieci consigli per ritrovare il sonno (si veda anche la sezione *Dormiamoci sopra...* nel primo capitolo).

1. Iniziate a tenere un diario del sonno e documentate esattamente quando e quanto spesso si verificano i problemi.
2. Individuate eventuali problemi fisici che possono compromettere il sonno.

3. Cercate eventuali problemi di comportamento che possono compromettere il sonno.
4. Stabilite una routine regolare per andare a letto e rispettatala; se necessario, utilizzate indicazioni illustrate o un'agenda visiva.
5. Evitate gli stimoli eccessivi prima di andare a letto. Tra questi vi sono giochi violenti o energici (si pensa che lo stancheranno, ma spesso hanno l'effetto opposto), cibi stimolanti come il cioccolato o bevande o snack ad alto contenuto di zuccheri. L'ultima ora prima di andare a letto dovrebbe essere priva di elettronica: niente TV, computer, videogiochi, tablet.
6. Permettete al bambino di addormentarsi in un solo luogo, quello destinato esclusivamente al sonno: il suo letto. Scoraggiate l'uso del letto come spazio di gioco diurno.
7. Create un ambiente adatto al sonno: silenzioso, buio, temperatura controllata (non troppo caldo), letto e biancheria confortevoli.
8. Se il bambino esce spesso dalla sua stanza, chiudete la porta con un cancelletto o installate una porta olandese con la parte superiore aperta e quella inferiore chiusa a chiave.
9. Esaminate la stanza per individuare eventuali elementi di disturbo sensoriale: orologi che ticchettano, rami di alberi che graffiano contro la finestra o il lato della casa, il ronzio dell'impianto di riscaldamento o raffreddamento all'esterno o nella stanza accanto, la consistenza delle lenzuola o la trama.
10. Mantenete lo stesso ambiente in cui il bambino si addormenta quando dorme o si sveglia durante la notte. Ciò significa che i genitori dovrebbero evitare di rimanere nella stanza fino a quando il bambino non si addormenta.

Rilassarsi attraverso la respirazione

Il pranayama, o pratica yogica della respirazione profonda, viene utilizzato per fermare la mente, calmare i sensi e rilassare il corpo. Quando l'ansia sale (per il bambino o per voi), seguite la saggezza dello yoga e respirate.

Incorporate gli esercizi di respirazione nella vostra routine quotidiana; i benefici includono un maggiore senso di pace e calma generale, la capacità di ridurre più rapidamente la tensione e un sonno più riposante durante la notte.

Osservare il respiro

Iniziate chiedendo al bambino di calmarsi e di fare attenzione al proprio respiro che entra ed esce, lentamente. Niente di forzato, niente che il bambino debba «fare». Basta respirare e concentrarsi sul respiro. Una volta che il bambino si sente a proprio agio con questo tipo di respirazione, potete introdurre una delle tecniche di respirazione più profonda riportate di seguito.

Respirazione del ventre

Chiedete al bambino di stare in piedi, seduto o sdraiato sulla schiena e di appoggiare leggermente le mani sulla pancia. Mentre inspira, dategli di espandere la pancia come se stesse gonfiando un palloncino. Quando espira, lasciate che la pancia (il palloncino) si sgonfi. Invitate i bambini a notare come la pancia si alza e si abbassa secondo un ritmo naturale. All'inizio fatelo da tre a cinque volte, per poi arrivare a dieci respiri in una sola seduta.

Respiro in tre parti o respiro dell'ascensore

In questa tecnica, il bambino respira in tre aree diverse del corpo: la pancia, il petto e la testa. Introdurre l'idea di prendere l'ascensore può essere una visualizzazione utile. Questo esercizio può essere eseguito in piedi, da seduti o da sdraiati, anche se spesso i bambini trovano più facile sentire le parti del corpo in quest'ultima posizione.

- Iniziate facendo inspirare ed espirare il bambino alcune volte per calmarlo.
- Iniziate la salita in ascensore inspirando con il naso ed espirando, facendo scendere l'ascensore al livello del seminterrato, le dita dei piedi.
- Inspirando, l'ascensore inizia a salire al primo piano, l'addome. Chiedete al bambino di trattenere il respiro per alcuni secondi (mentre l'ascensore si ferma a quel piano) e poi di espirare completamente.
- Inspirando, l'ascensore prosegue fino al secondo piano, il torace. Fate in modo che il bambino senta le costole espandersi e la schiena

premere sul pavimento: trattenere nuovamente il respiro per qualche secondo ed espirare completamente.

- Inspirando una terza volta, si manda l'ascensore all'ultimo piano, la testa. Fate in modo che il bambino senta la testa riempirsi d'aria: trattenere per qualche secondo e poi espirare completamente, per far tornare l'ascensore al livello del seminterrato.
- Questo esercizio deve essere eseguito lentamente. Se i bambini praticano la respirazione profonda, la loro capacità polmonare aumenterà e i loro respiri saranno più ampi e pieni.

Con qualsiasi esercizio di respirazione profonda, lasciate che il bambino riposi circa un minuto prima di alzarsi e passare a un'altra attività.

La respirazione profonda è calmante e può essere effettuata mentre il bambino è a letto, poco prima di addormentarsi. Fatela diventare parte della sua routine serale.

La respirazione yogica può anche dare energia a un bambino e a un genitore stanco e letargico.

Uno di questi esercizi di respirazione si chiama *shining skull*: bastano uno o due minuti di questo esercizio per migliorare notevolmente la giornata. Qui di seguito i passi da seguire.

- Sedetevi in una posizione comoda, sul pavimento o su una sedia con lo schienale dritto. Mettetevi con la schiena dritta e chiudete gli occhi.
- Con la bocca chiusa, ispirate profondamente e poi espellete l'aria attraverso il naso in modo breve e ripetuto. Quando il fiato si è esaurito, ispirate e ripetete.
- Iniziate lentamente, per soli trenta secondi, perché il bambino potrebbe avere dei giramenti di testa finché non avrà praticato l'esercizio alcune volte. Arrivate gradualmente a praticarlo per uno o due minuti, questa tipologia di respirazione porta rapidamente sangue ricco di ossigeno al cervello. Godetevi quella sensazione piacevole!

Spiegare la morte

La perdita di un parente, di un amico o di un animale domestico può far riflettere i genitori su come spiegare la scomparsa di una per-

- L'arte può aprire la porta alla comunicazione per i bambini non verbali o che non riescono a esprimere i loro sentimenti in altro modo. Ecco un altro esempio commovente. Un educatore ha lavorato per settimane a un progetto con l'argilla insieme a un bambino non verbale. La scuola pensava che il bambino avesse subito un abuso, sospettava del padre, ma non poteva provare nulla. Settimana dopo settimana, il bambino ha lavorato, senza dire nulla, alla scultura di una figura scura e smunta. Un giorno il silenzio si ruppe. Notò che un altro bambino lo guardava e disse: «Mia mamma mi tratta male».
- L'arte è un ottimo mezzo visivo per la creazione di storie. I bambini possono creare personaggi e diversi disegni che li ritraggono in varie situazioni. Possiamo insegnare concetti come la sequenza e la previsione utilizzando queste rappresentazioni visive.

Iniziare all'arte il bambino appassionato di fotografia

Per il bambino il cui livello di rappresentazione è allo stadio della fotografia, le illustrazioni e l'arte astratta non hanno ancora senso. Introducetelo al disegno ponendo un pannello trasparente, fissato con del nastro adesivo, sopra una fotografia e facendogliela ricalcare, usando un pennarello cancellabile o lavabile (come quelli per le lavagne luminose). In questo modo il bambino imparerà a tracciare i bordi, le forme e gli oggetti concreti e potrà portare a termine l'attività di ricalco.

Insegnante per un giorno

Se il bambino ha un libro preferito che conosce a memoria, chiedete alla scuola se può diventare insegnante per un giorno e raccontarlo al resto della classe o a un gruppo di lettura più piccolo. Può guidare il gruppo nella lettura, quindi porre domande scritte in anticipo (con l'aiuto dell'insegnante, del terapeuta o di un genitore) sui personaggi principali, l'ambientazione e la sequenza degli eventi. Adattate le domande nel caso in cui si tratti di un libro di saggistica.

Variante: chiedete se può recarsi in visita nella sua vecchia scuola dell'infanzia per leggere il suo libro preferito ai bambini più piccoli.

Passeggiata a colori

Legate o fissate al polso del bambino un pezzo di carta o di nastro adesivo a tinta unita, poi andate a fare una passeggiata vicino a casa, nel quartiere o al centro commerciale, alla ricerca di oggetti di quel colore.

Quando ne trova uno, rafforzate con il linguaggio: «Bravo hai trovato un libro rosso, hai trovato una giacca rossa, hai trovato una macchina rossa».

Viaggio nella fonetica

Quando il programma della lezione prevede l'apprendimento di nuovi suoni per ogni lettera dell'alfabeto, fate un giro nel quartiere o intorno alla scuola per trovare oggetti che iniziano con quel suono. Riportate le parole su un diario o su una cartellina per poterle utilizzare in seguito.

Variante: se un giorno fate una passeggiata al chiuso, la volta successiva fatela all'aperto. I bambini passano molto tempo in casa; cogliete ogni occasione per farli stare fuori.

Gioco linguistico del sì e del no

Questo gioco insegna a rispondere con frasi complete, un requisito richiesto in molti compiti scolastici scritti. Date al vostro bambino dieci piccoli oggetti che gli piacciono: monetine, adesivi o biglie. Quel giorno deve rispondere a tutte le domande senza dire né sì né no. Ogni volta che sbaglia, vi restituisce uno degli oggetti. Se gli si chiede: «Hai consegnato i compiti di ortografia?», non può rispondere «Sì» o «No». Deve dire: «Li ho messi nella scatola dei compiti» o «Sono ancora nel mio zaino».

Inizialmente, potrebbe essere utile tenere in mano l'oggetto preferito come spunto visivo, per ricordargli che una risposta sì/no glielo farà perdere. Usate il vostro giudizio e dategli un po' di tregua mentre si adatta al gioco, e fate in modo che il gioco sia reciproco. Se rispondete a una delle sue domande con un sì o un no, potrà riprendersi uno degli oggetti confiscati.

I nomi dei compagni di classe

Le interazioni sociali di vostro figlio con i pari della classe possono essere complicate dal fatto che non riesce a ricordare tutti i loro nomi. Chiedete alla scuola una o più foto di classe di tutti i bambini, con i loro nomi.

- Posizionate le foto sul frigorifero o su una bacheca. Esercitatevi a pronunciare il nome di ogni bambino.
- Dopo aver imparato i nomi di tutti i compagni di classe, fate un ulteriore passo avanti. Parlate di chi ha i capelli biondi corti e di chi ha i capelli neri lunghi: «Oh, guarda, lui porta gli occhiali, lei ha un sorriso bellissimo».
- Poi fate ancora un altro passo e parlate di qualcosa che interessa al compagno di classe: «Carlo ama disegnare fumetti», «Sara suona il pianoforte».
- Associate e comparate i compagni: «Qualcuno di loro ha lo stesso nome? Quanti dei loro nomi iniziano con la lettera C?».

Promemoria con foto

Fornite una foto per qualsiasi situazione scolastica o domestica in cui un piccolo promemoria possa essere utile. A scuola: sedersi correttamente durante le attività in cerchio, camminare in fila, mettere i rifiuti del pranzo nel cestino, dove appendere il cappotto, ecc. A casa: apparecchiare la tavola, appendere l'asciugamano, lavarsi i denti e mettere i vestiti sporchi nella cesta della biancheria. Questo approccio facilita il comportamento positivo, evitando di criticare il comportamento scorretto.

Associate ciò che piace a ciò che non piace

Se al bambino proprio non piace lavarsi i denti, potete rendere quel momento più gradevole leggendo la sua storia preferita mentre si lava oppure facendo ascoltare la sua musica del cuore. In questo modo l'attenzione si sposta su qualcosa di piacevole e l'attività diventa più sopportabile.

Allo stesso modo, potete lasciargli masticare una gomma mentre raccoglie i giocattoli o mentre scrive le lettere di una parola: un piccolo stimolo piacevole può aiutare a portare a termine anche i compiti meno amati.