

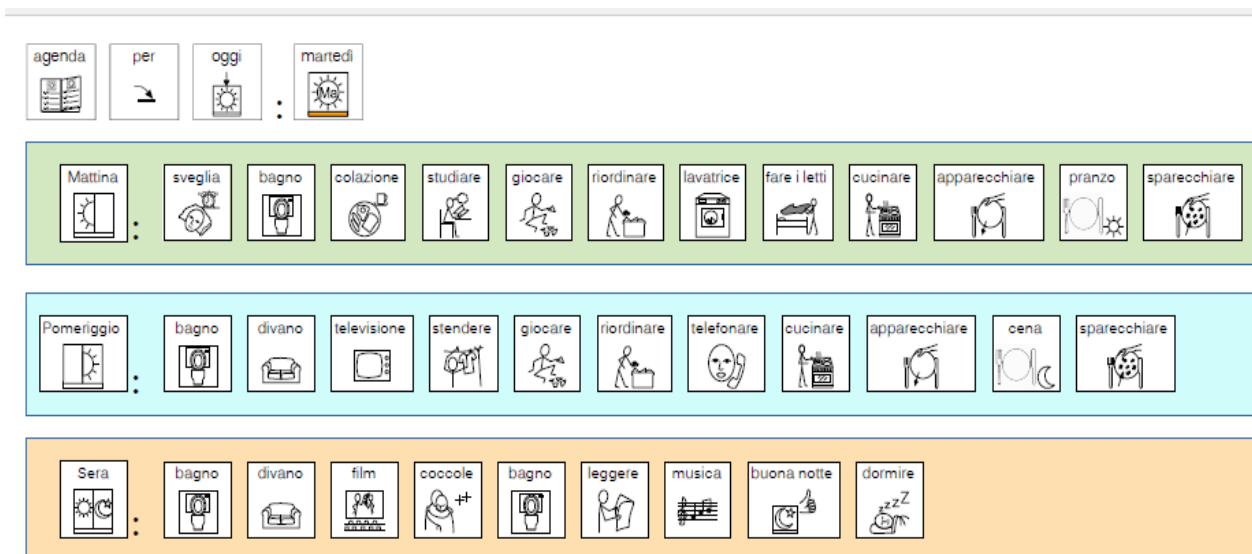
## INDICAZIONI SULLE ROUTINES DELLA VITA QUOTIDIANA

I bambini, soprattutto in questo momento in cui non frequentano nè la scuola, nè la terapia, necessitano di routines chiare durante la giornata. Questo può essere fatto anche attraverso la creazione di **agende visive** dove attacchiamo in sequenza le attività principali che andremo a fare durante la giornata.

### LE AGENDE VISIVE

Le attività possono essere dei disegni fatti insieme, foto scaricate da internet o simboli che posso fornirvi (provvederò a inviarvi alcuni esempi in allegato).

Le strisce possono essere adattate alle vostre necessità e al livello del vostro bambino (inserendo pochi simboli o più simboli).



Questo aiuta il bambino a focalizzarsi sulle diverse attività, capire cosa viene prima e dopo, e comprendere quali attività dovrà fare prima di poter guardare la tv o il tablet o uscire in giardino.

### AUTONOMIE PERSONALI

Si raccomanda di mantenere tutti i giorni le routines di lavarsi e vestirsi (togliendo il pigiama) come se si dovesse uscire. Utilizzare il momento del cambio è un ottimo esercizio per lavorare sulle **prassie di abbigliamento**: es mettere e togliere scarpe e calzini, mettere i pantaloni, aiutare la mamma a infilare la maglietta, o per i più grandi, provare a metterla da soli.

Durante queste attività, per i più piccoli dobbiamo fare attenzione a:

1. Catturare l'attenzione del bambino
2. Togliere i giochi presenti in modo da avere un piano di lavoro spoglio e favorire l'attenzione del bambino sull'attività e sul genitore;
3. Cercare di favorire il contatto oculare e l'attenzione condivisa;
4. Per i più grandi possiamo cercare di favorire l'autonomia e le abilità di pianificazione cercando di rendere il bambino maggiormente autonomo (es: cosa ci serve? Calzini, mutande pantaloni... Il bambino li prenderà nel cassetto e cercherà di metterli in modo autonomo. La nostra presenza servirà come sostegno nei momenti di difficoltà o qualora si fosse dimenticato qualche passaggio).

Per i bambini più piccoli o ancora non completamente autonomi, questo è il momento di iniziare a **lavare denti, mani e viso** in autonomia con la supervisione di mamma e papà.

Il genitore può ricordare al bambino i passaggi:

es: (prendi il dentifricio, aprilo, mettilo sullo spazzolino ecc...). Questo aiuta il bambino a scomporre l'attività in sequenze più semplici e a memorizzarle in modo da poterle poi riprodurre in autonomia.

Anche per queste attività è possibile utilizzare strisce in cui si scompone l'attività in piccole azioni in sequenza e si aiuta il bambino a mantenere l'attenzione sul compito.



Per i bambini più piccoli può essere utile associare la lettura di un libro o la visione di un cartone animato sulle routines di cura personale in modo da aiutarli durante queste attività (es: ricordi che anche Lupetto lava i denti? Dai facciamo come lui! Ecc..)

## IL GIOCO

Durante la mattina o il pomeriggio si consiglia di alternare per i più piccoli attività di **gioco più strutturato** (es incastri puzzle, collane), a momenti di **gioco senso-motorio o libero** (nascondino, bolle, cucù, macchinine). Per i più grandi si consiglia di inserire un momento fisso durante la giornata in cui si fanno i **compiti** (cercando di avere uno spazio definito e organizzato, senza distrazioni proprio come se fosse a scuola), da alternare a momenti di gioco libero.

Da sottolineare il fatto che per i bambini il gioco è essenziale poichè apprendono utilizzando quest'ultimo. Attraverso il gioco si favorisce:

- apprendimento
- attenzione
- si stimola lo sviluppo cognitivo
- si stimola lo sviluppo del linguaggio
- si favorisce l'attenzione condivisa con il genitore.

## CUCINIAMO INSIEME

Ma la giornata è molto lunga quindi vi consiglio di pensare anche a dei momenti della vita quotidiana durante il quale il bambino possa aiutarvi, es:

### - un momento in cui potete cucinare insieme

Questo favorisce nei bambini piccoli la scoperta e la manipolazione di diverse consistenze e materiali. Si consiglia di proporre diversi materiali come farina, zucchero, caffè, pasta della pizza, pasta di sale, e perchè no...anche cibo: budino, stracchino, frutta...

Ricordiamo che nei bambini più piccoli e che spesso hanno selettività alimentare favorire la manipolazione e la scoperta attraverso il tatto può spesso ampliare anche la disponibilità del bambino nell'assaggiare nuove pietanze.



Mentre nei più grandi l'esecuzione di una ricetta può aiutare a sviluppare le abilità di memoria, di pianificazione e di programmazione. La ricetta sarà scomposta nelle diverse fasi: ricerca degli ingredienti e fasi di preparazione). Es:

## **PANE E MARMELLATA**



1. PRENDO IL PANE



2. PRENDO IL COLTELLO



3. SPALMO LA MARMELLATA



## ATTIVITA' DELLA VITA QUOTIDIANA

Inoltre potete pensare anche ad attività quotidiane in cui il bambino possa aiutarvi:

- es aiutare la mamma a **mettere i panni in lavatrice** (cerchiamo tutti i calzini, mettiamo le magliette, passami le mutande blu ecc)
- per i più grandi aiutare a **stendere i panni** (l'utilizzo delle mollette stimola la coordinazione bimanuale e la motricità fine e rende il bambino più autonomo).
- aiutare la mamma ad **apparecchiare la tavola** (ricordare le cose da prendere e come metterle stimola la pianificazione e le abilità di programmazione oltre alle autonomie).



## IL BAGNETTO

Un momento importante può essere quello del bagnetto dove con i più piccoli può diventare un'attività di gioco o di rilassamento (facendo la schiuma, usando giocattoli galleggianti ecc...) mentre nei più grandi può trasformarsi in un'attività adatta al fine di stimolare le abilità di cura personale: il vostro bambino può diventare sempre più autonomo nel lavarsi da solo i capelli, insaponarsi con la spugna le diverse parti del corpo, asciugarsi o pettinarsi, sempre con la supervisione dell'adulto che possa intervenire in caso di necessità.



## LA NANNA

Un altro particolare momento può essere quello dell'addormentamento. Prepariamo il bambino a questo momento eliminando fattori che possono attivare il bambino (es spegnendo la televisione il tablet o il cellulare, abbassando gli stimoli come le luci che possono attivare il bambino). In questo modo favoriamo uno stato di calma e regolazione e inseriamo una routine rilassante come ad esempio:

- l'ascolto di una canzone rilassante,
- cantare una ninna nanna;
- leggere un libro.

## TABLET E TV

Infine un suggerimento importante è quello di limitare e regolare molto l'uso del tablet e della TV in questo periodo. Sarà il genitore a decidere quando il bambino può utilizzarli all'interno della giornata (possono essere inseriti visivamente all'interno della striscia della giornata in modo che il bambino sappia esattamente quanto manca prima di poter fare tali attività). Si consiglia inoltre di inserirle sempre in dei momenti fissi e chiari della giornata preventivamente anticipati dal genitore es: dopo cena o dopo pranzo in modo che il bambino piano piano apprenda che quello è il momento della TV e che non può guardarla durante tutto il resto della giornata.

L'utilizzo del tablet può essere un buon intermediario per l'apprendimento ad esempio attraverso l'utilizzo di alcune APP, ma deve sempre essere proposto con un adulto vicino e per un tempo limitato. Non dimentichiamoci infatti che il bambino apprende primariamente dal **gioco** e dalla **relazione** con i propri genitori.

*"NON SI GIOCA PER IMPARARE, MA SI IMPARA GIOCANDO"*

*Buon divertimento!*