

PREZIOSO È
IL TEMPO



Andrà tutto bene



**PREZIOSO È
IL TEMPO**

 **GruppoForte**
DIAGNOSI - FISIOTERAPIA - RIABILITAZIONE

© GRUPPO FORTE

Tutto il Team di Gruppo Forte ha pensato di redigere questo piccolo opuscolo, con il semplice intento di creare uno strumento utile a tutti per la gestione del tempo in questi giorni particolari ed inaspettati.

Un grazie al Presidente di Gruppo Forte Dott.ssa Albarosa Petti, a Alfonso Forte e a Francesco Forte.

NOI CI SIAMO!!



Dedicato a tutti.....CI RIABBRACCIEREMO PRESTO

Antonio Salsano

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Antonio Salsano'. The signature is fluid and cursive, with a prominent initial 'A'.

SPERANZA.....

Se io avessi una botteguccia
fatta di una sola stanza
vorrei mettermi a vendere
sai cosa?

La speranza.

“Speranza a buon mercato!”

Per un soldo ne darei

ad un solo cliente

quanto basta per sei.

E alla povera gente

che non ha da campare

darei tutta la mia speranza

senza fargliela pagare.

(Gianni Rodari)

INTRODUZIONE



Care famiglie,

questi giorni potrebbero essere davvero difficili perchè caratterizzati da incertezza e cambiamenti.

L'emergenza Coronavirus è un evento improvviso che irrompe nella vita delle persone, modificando l'equilibrio che tutti avevamo e portando a sentire dentro di noi una sensazione di allerta continua e disorientamento, sperimentando una forte emozione di paura.

Dobbiamo affrontare una nuova realtà a cui non siamo abituati.

I bambini sono *vulnerabili* così come gli adulti e hanno buone abilità nel fronteggiare situazioni difficili purché supportati adeguatamente.

Comprendiamo che per voi e i vostri bambini la sfida nella gestione quotidiana può essere ancora più grande.

Probabilmente ci vorranno diverse settimane prima di poter tornare alla normalità, per cui dobbiamo "attrezzarci" per gestire al meglio questo periodo.

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.

Prima di considerare quali possibili strategie possiamo utilizzare cerchiamo di comprendere meglio quali possono essere le reazioni dei bambini.

Non c'è un modo o un tempo giusto o sbagliato di sentire o di esprimere il dolore e la preoccupazione.

I bambini possono provare numerosi stati emotivi: tristezza, colpa, rabbia, paura, confusione e ansia dovuti anche al protrarsi della condizione di isolamento e allo sconvolgimento dei ritmi ordinari.

I bambini possono anche sviluppare reazioni somatiche, come disturbi fisici (mal di testa, mal di pancia, possono ammalarsi più frequentemente).

I bambini sentono il bisogno di ricorrere alle figure di riferimento per sentirsi al sicuro. E i genitori in questo momento sono il loro porto sicuro.

Dott.ssa Luciana Guerriero

REAZIONI COMUNI



-Spesso lo stress si manifesta in forma di **rabbia** e **irritabilità** che può essere diretta alle persone più vicine a loro come i genitori. Bisogna tenere presente che la rabbia è un sentimento sano e può essere espressa in modo accettabile.



- La **noia** può essere diretta alla fatica di mantenere i ritmi diversi di attività scolastiche a distanza. Bisogna tenere presente che lo sconvolgimento degli ambienti può generare confusione e fatica a seguire le indicazioni, rassicurate e spiegate al bambino che è utile adottare questi comportamenti per proteggersi e che sono stati scelti dagli esperti.

- Il **dolore** si esprime attraverso il **comportamento**: in base all'età è possibile che i bambini non esprimano verbalmente le preoccupazioni. Possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi, inscenare momenti dell'evento al quale hanno assistito, disegnare immagini che rimandano i temi ascoltati sul contagio. Potrebbero manifestare nuove paure o comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita: tornare a fare cose che erano appartenenti a precedenti fasi o riproporre giochi che facevano quando erano più piccoli.



- **Difficoltà** nel **dormire** e/o difficoltà **nell'alimentazione**: fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore.

-**Mancanza di energie**: affaticamento, difficoltà nelle interazioni sociali e tendenza a isolarsi.

-Maggior **bisogno di attenzione** da parte del genitore o delle figure di riferimento: i bambini possono fare molta più fatica a distaccarsi dalle figure di riferimento, perché temono che

possa accadere qualcosa di brutto, nonni o zii o che possano anch'essi morire

Queste sono reazioni normali soprattutto nella fase di cambiamento delle abitudini.



COSA FARE CON I BAMBINI?



1 ***Dire la verità attenendosi ai fatti.*** Non cercare di far finta che l'evento non sia accaduto, né cercare di banalizzarlo. I bambini sono osservatori attenti e si preoccuperanno di più se percepiranno incongruenze.

1 ***Usare parole semplici e adatte all'età,*** non sovraesporli a dettagli traumatici e lasciare molto spazio alle domande. Se si è in difficoltà su una domanda si può prendere tempo dicendo: "La mamma non lo sa, si informa e appena avrà informazioni più accurate ti dirà tutto per bene, ok?" .



1 ***Mostrare ai bambini che si trovano ora al sicuro*** e che anche gli altri adulti importanti della loro vita lo sono. Avere presente le informazioni che si devono dare, sempre attenendosi alla realtà e alla verità dei fatti.

1) **Ricordare che ci sono persone fidate** che si stanno occupando di risolvere le conseguenze dell'evento e stanno lavorando per assicurare che non avvengano ulteriori problemi di questo genere ("Hai visto quanti dottori stanno intervenendo? Sono tutte persone bravissime che sanno aiutare i grandi e i bambini ancora in difficoltà").

1) **Dimostrare un atteggiamento di disponibilità**, vicinanza fisica cercando di parlare con voce rassicurante.

1) **Normalizzare le emozioni**. Far sapere ai bambini che sentirsi sconvolti, avere paura o essere preoccupati è normale. Spiegare che tutti i sentimenti vanno bene.



1) **Esprimere le paure del genitore**, spiegare che è normale che anche gli adulti abbiano delle reazioni emotive dopo un evento così inaspettato e che tutte le reazioni sono normali e gestibili. A creare disagio non è l'espressione delle emozioni, bensì la loro soppressione. In questo modo i bambini avranno un modello di riferimento, impareranno che possono fidarsi di voi e che potranno comunicarvi i loro stati emotivi.

1) **Lasciare parlare i bambini dei loro sentimenti** e rassicurarli che, anche se è tutto molto brutto, insieme le cose si possono affrontare. In questo modo per voi sarà più facile monitorare lo stato d'animo in cui si trovano e aiutarli in maniera più appropriata.

1) **Dare un nome all'emozione che prova:** se il bambino ha crisi di rabbia rimandare quello che prova può aiutarlo ad acquisire un maggior controllo imparando a regolare la rabbia (“Sei arrabbiato? Lo sai che anche la mamma è molto arrabbiata?”).

1) **Non agite come se nulla stesse accadendo.** Il ritorno alla routine è importante perché rassicurante. Meglio non fare troppi regali o attività extra, il ritorno alle proprie abitudini è quanto di più naturale e sano si possa fare, finché questo non avverrà occorre rassicurare e mantenere per quanto possibile la routine familiare.



1) **Non lasciate i bambini da soli davanti alla TV o alla radio.** Le persone esposte hanno il naturale bisogno di dare un significato all'accaduto e per questo passano molto tempo a ricercare notizie in TV, internet e radio. È importante che i bambini non siano mai lasciati soli nei momenti in cui si vedono trasmissioni che riguardano l'evento. Non negare la possibilità di vedere le notizie, scegliere un momento durante il giorno o dieci minuti per consultare insieme (selezionando prima le notizie), stare accanto e spiegare esattamente cosa stanno ascoltando e le immagini. Concentrare l'attenzione sui dettagli più rassicuranti (ad esempio i medici che stanno aiutando) e dare, in seguito, tutto il tempo necessario affinché il bambino possa fare domande.

ALCUNI SUGGERIMENTI NELLA GESTIONE QUOTIDIANA



FAVORIRE 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».

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.
- Inoltre il bambino sarà felice di stare con mamma e papà nelle attività che gli vede fare ogni giorno!

UTILIZZATE I “RINFORZI POSITIVI”

• Sia con i bambini piccoli che con i più grandi può essere utile segnare a fine giornata sull'agenda quando sono stati svolti bene i propri “impegni” (studio, faccende domestiche, comportamento, ecc.). Già il fatto di visualizzare, magari tramite sticker o altro, ciò che di positivo si è fatto durante la giornata è di solito gratificante e motivante.



•Si può poi prevedere qualche piccolo “premio” a fine settimana quando la maggior parte delle giornate è stato positivo o quando si è raggiunto un certo obiettivo. Il premio non deve essere materiale, è preferibile scegliere qualcosa da fare insieme che piace al bambino (ad esempio fare un certo gioco, guardare un film di suo gradimento, cucinare un patto che gli piace, ecc.).



PER VOI GENITORI



Lo psicologo Alberto Pellai ha condiviso un racconto molto utile da leggere ai bambini che spiega il coronavirus.

Questo il link per scaricare il racconto:

https://www.corriere.it/cronache/20_febbraio_23/caro-bambino-ecco-perche-coronavirus-ci-fa-tanta-paura-ma-tu-non-devi-temere-13e9f8c8-5636-11ea-b447-d9646dbdb12a.shtml?refresh_ce-cp

Video per bambini

<https://youtu.be/Q1Zl0cz6SpY>

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

ANDRA' TUTTO BENE



PRENDI UN SORRISO.....

Prendi un sorriso,
regalalo a chi non l'ha mai avuto.
Prendi un raggio di sole
fallo volare là dove regna la notte.
Scopri una sorgente
fa bagnare chi vive nel fango.
Prendi una lacrima,
posala sul volto di chi non ha pianto.
Prendi il coraggio,
mettilo nell'animo di chi non sa lottare.
Scopri la vita,
raccontala a chi non sa capirla.
Prendi la speranza,
e vivi nella sua luce.
Prendi la bontà,
e donala a chi non sa donare.
Scopri l'amore,
e fallo conoscere al mondo.
(Mahtma Gandhi)

COSA SUCCEDE AI BAMBINI CON DISTURBO DELLO SPETTRO AUTISTICO?



L'interruzione ed il cambiamento delle routines quotidiane ha un forte impatto sui bambini che presentano un Disturbo del Neurosviluppo, in particolar modo per i Disturbi dello Spettro Autistico.

Considerata la marcata eterogeneità nelle caratteristiche cliniche alcuni bambini potrebbero mostrare una maggiore flessibilità cognitiva e capacità di adattamento, quindi potrebbero non presentare un rischio di gravi crisi comportamentali.

Tuttavia altri bambini e adolescenti con autismo, per il livello di funzionamento cognitivo e/o adattivo, potrebbero reagire, talora,

in modo disfunzionale ed imprevedibile al rapido e drastico cambiamento che l'emergenza ha imposto al loro modo di vivere.

Al fine di fornire un contributo concreto alle famiglie, abbiamo elaborato un breve "vademecum", che possa far sentire comunque la nostra attenzione e la nostra vicinanza.

1. **Informare sempre** (avvalendosi di illustrazioni od immagini e compatibilmente con le capacità di comprensione legate all'età o al quadro clinico) spiegando in modo chiaro, conciso e paziente:

- che cos'è il coronavirus;
- quali sono i sintomi del covid-19 (febbre, tosse, difficoltà respiratorie);
- cosa fare per evitare il contagio (curare l'igiene, non starnutire in faccia alla gente, tossire nell'incavo del gomito, evitare il contatto, mantenere una certa distanza interpersonale);



- potrà essere utile e rassicurante far visualizzare (mediante videochiamate) dove si trovano le persone precedentemente incontrate durante la settimana, chiarendogli che anche loro devono restare in casa.

Per approfondimenti sulla modalità è possibile richiedere all'equipe ulteriori suggerimenti.

**Contattate senza esitazione il Supervisore di riferimento!!!!
NOI CI SIAMO!!!**

2. Contrastare i rischi legati all'isolamento:

- svegliarsi alla stessa ora ogni mattina;
- mantenere i contatti, tramite telefono o computer, con i docenti (se frequenta la scuola), con i terapisti e con le persone per lei/lui più significative;
- mantenere il bambino attivo ed impegnato, svolgendo con lui/lei attività occupazionali all'interno della propria abitazione (ad esempio, accudire il proprio animale domestico, fare ginnastica, ecc.);



- puntare sempre sulle risorse e sui punti di forza del bambino, piuttosto che agire in funzione delle sue debolezze e vulnerabilità;
- evitare che il soggetto trascorra molto tempo al computer, alla televisione o ai videogiochi, utilizzando tali strumenti solo come rinforzo al corretto svolgimento di altre attività funzionali;
- non consentire di dormire troppo o dormire in orari diversi da quelli abituali;
- fornire un'alimentazione sana ed equilibrata, limitando gli snack fuori orario (con particolare riferimento ai dolci).

3. Come riconoscere il disagio da stress in un soggetto con ASD

Le principali manifestazioni di reazione allo stress psicologico sono:

- aumento delle stereotipie motorie di autoregolazione
- catatonia o aumentato "arousal" (ipervigilanza, agitazione psicomotoria, insonnia, irritabilità, attacchi di panico, insorgenza o incremento di comportamenti auto/etero-aggressivi)
- disorientamento temporo-spaziale
- improvvisa perdita di alcune abilità precedentemente acquisite
- reazioni fisiche come tremori, scosse, dispnea, palpitazioni, tachicardia, diarrea, vomito.



4. Come gestire la crisi d'ansia ed i meltdown

- aiutare la persona ad esprimere sentimenti inquietanti come la paura e la tristezza, tenendo presente che anche le attività creative come il gioco o il disegno, possono facilitare questo processo;
- mantenere un tono di voce calmo e pacato;
- limitare gli spostamenti mentre si parla, evitando di posizionarsi fra la persona e la via di fuga;
- controllare la mimica e la gestualità in modo che risulti adeguata, rassicurante e congrua ai contenuti verbalizzati;
- mantenere il contatto visivo con la persona mentre le si parla, anche se l'aggancio visivo non è contraccambiato;
- ricordare al bambino che siete lì per aiutarlo e che andrà tutto bene;
- se il soggetto appare disorientato o disconnesso da ciò che lo circonda, aiutarlo a recuperare il contatto con la realtà attraverso le sensazioni propriocettive;



- orientare la sua attenzione verso oggetti o stimoli rilassanti;
- invitarlo a respirare lentamente, insieme a voi;
- attuare, ove possibile, una turnazione che preveda alcuni tempi di riposo per il caregiver; infatti, la gestione e l'assistenza continuativa del soggetto con ASD può portare al burn-out, soprattutto in presenza di comportamenti-

problema particolarmente intensi e pervasivi.

5. Pianificare la giornata “in casa”,

condividendo con il bambino i singoli momenti e realizzando insieme a lui/lei una sorta di “agenda visiva”, così da poter prevedere ogni singola attività, la sua durata, il luogo e le modalità in cui essa verrà svolta. Può essere utile adottare un sistema attaccastacca (mediante cartellini illustrati) per facilitare gli adempimenti in autonomia, rinforzando la corretta esecuzione di ogni singolo compito fino al conseguimento di un premio finale in caso di en-plein.



A seconda delle fasce d'età, inserire nell'agenda visiva:

- attività didattiche (concordate con l'insegnante di sostegno ed in linea con gli obiettivi del PEI)
- attività abilitative (concordate con il terapeuta o con l'educatore di riferimento)

E' bene, infatti, che durante il periodo di sospensione didattica per l'emergenza covid-19 il bambino non perda l'abitudine a svolgere sistematicamente i compiti scolastici e continui a coltivare, nelle more, le proprie facoltà mnesiche ed attentive.



Per chi frequenta la *scuola dell'infanzia*: prevedere, in agenda, un momento da dedicare ad attività strutturate e terapeutico-abilitative; indipendentemente dalla possibilità di interagire in videochiamata con il/la terapeuta, è bene che il genitore funga da riferimento/guida;

Per i soggetti in *età scolare* (di qualsiasi ordine e grado): prevedere, in agenda, due momenti scolastici nell'arco della giornata, per un tempo limitato e a difficoltà crescente, alternando materie più facili a materie meno motivanti

Per tutti: Alternare, in agenda, attività ludiche strutturate a momenti liberi (tesi, rispettivamente, a favorire la condivisione e lo scarico del distress).

Per favorire varietà nelle transizioni e nelle routine domestiche potrebbe essere utile prevedere specifiche attività nelle diverse stanze della casa.

In ogni stanza è possibile creare occasioni di insegnamento e/o mantenimento sia delle autonomie che delle faccende domestiche.



Tali attività dovranno essere svolte in contesti adeguati: a tavolino, sul tappeto, all'aperto su un balcone o un terrazzo, dando la possibilità di scegliere fra 2 proposte gradite, in alternanza ad attività scelte dal caregiver. Se si dispone in proprio di uno spazio aperto, possono essere previsti giochi motori come semplici percorsi, giochi con la palla, birilli, canestri, bersaglio, ecc.

Fra i momenti liberi, è utile prevedere, in agenda, anche una attività indipendente, che consenta al genitore di svolgere altre mansioni (salvo coinvolgere i figli nell'esecuzione delle routine quotidiane, come apparecchiare la tavola, rifare i letti, ecc, facendoli diventare "aiutanti di mamma e/o papà).

Durante l'attività indipendente il soggetto potrà dedicarsi a giocare con il materiale che preferisce (costruzioni, incastri, cubi, libri, piste, macchinine...) ivi compreso l'uso del tablet, ma per un tempo complessivamente non superiore ad un'ora, di cui la prima mezz'ora in modo funzionale e la seconda mezz'ora a proprio piacimento.

Alcuni esempi di attività ludiche strutturate/libere/indipendenti

- preparare insieme delle ricette semplici: ad es. pop corn, toast, panino con la marmellata o la nutella, macedonia di frutta, la pizza, una torta, i biscotti, il pane

- svolgere insieme le faccende di casa: ad es. farsi aiutare a sistemare il cassetto dei vestiti, farsi aiutare a stendere i panni, sistemare le stoviglie, riorganizzare la propria camera (preferibilmente dividendo gli oggetti per tipologia, grandezza, colore, ecc)

- costruire insieme attività gratificanti con materiale di riciclo: ad es. dipingere i bicchieri, colorare i sassi, fare collane con la pasta, creare forme con pasta sale, preparare un bigliettino sorpresa per il papà/mamma, dipingere, ecc.



PROMESSE.....

Ho promesso di non piangere
di voltare le spalle
ed evitare il tuo cielo
stringendo pugni di parole

Ho promesso di non ridere
nelle giornate grigie di tristezza
e tenere aperti gli occhi
sul tramonto che si consuma

Ho promesso, promesso, promesso
ciò che non potrò mantenere
e piangere solo di gioia
piegare la vita e portarti sulle spalle

condividere ogni tuo sorriso
ammirando ogni alba che s'innova
e parlare dipingendo il tuo cielo
con i tuoi stessi occhi

Sono felice di aver promesso
che non mi abatterà la tua
diversità
ma mi darà solo coraggio
per raggiungere nuovi sorrisi

(Calogero Pettineo)





f Gruppo **Forte**
DIAGNOSI - FISIOTERAPIA - RIABILITAZIONE