

collana



strumenti di lavoro in rete

PICCOLO MANUALE DI SOPRAVVIVENZA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS



a cura di
Team Fondazione Ares

Edizioni **Fondazione ares** | Autismo
Risorse e Sviluppo

INDICE

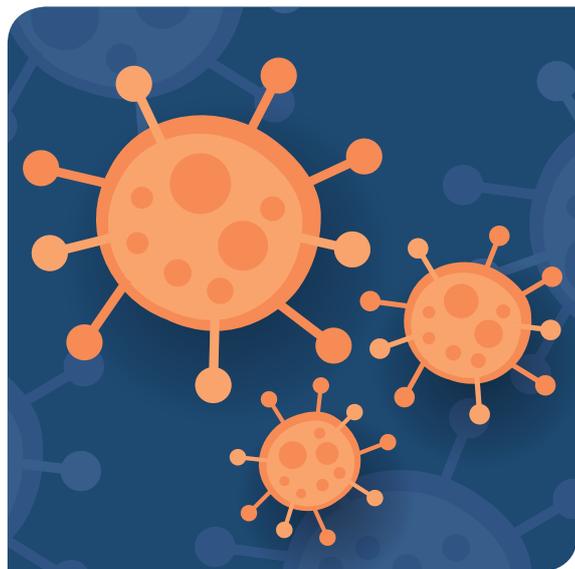
- 1 PERCHÈ QUESTA GUIDA? pag. 3
 - 2 DEVO SPIEGARE COSA È CAMBIATO? pag. 4
 - 3 COME SCANDIRE LA GIORNATA? pag. 5
 - 4 COSA PROPORRE? pag. 7
- 1 - ATTIVITÀ DI GIOCO
- 2 - ATTIVITÀ DOMESTICHE
- 3 - COMPITI O ATTIVITÀ STRUTTURATE
- 4 - TEMPO LIBERO
- 5 E SE NON FILA TUTTO LISCIO? pag. 12

I PERCHÈ QUESTA GUIDA?

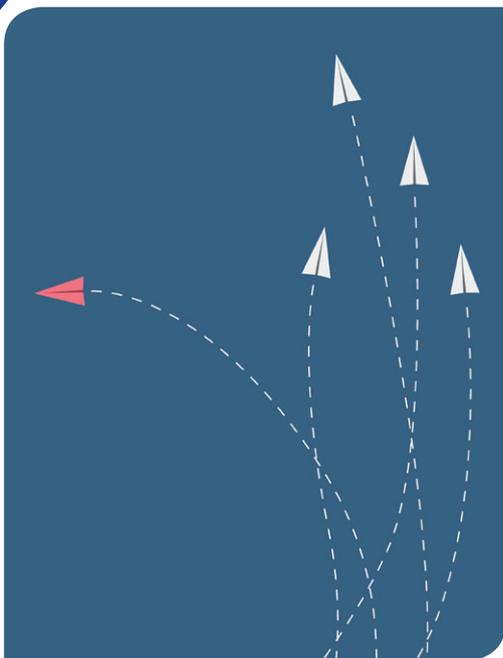
La Fondazione Ares si è allineata alle indicazioni emesse dal consiglio di stato che hanno previsto l'interruzione di tutte le attività di presa carico, parent training e consulenza diretta per contenere la diffusione del Covid-19.

Nonostante si stia cercando di rispondere ai bisogni di ogni famiglia tramite via telematica o telefonica, si è pensato di fornire ai genitori un ulteriore supporto attraverso questa piccola guida che vuole essere un aiuto per riorganizzare la quotidianità e la gestione dei vostri bambini e ragazzi.

Per tutti è un momento molto complesso, ma sappiamo che questa complessità è accentuata dal forte bisogno di prevedibilità, di organizzazione della giornata e dal trovare i giusti stimoli da proporre.



2 DEVO SPIEGARE COSA È CAMBIATO?



Il livello di comprensione di ogni bambino e ragazzo può essere diverso, ma è importante trovare uno spazio e dei buoni mezzi per poter spiegare cosa sta avvenendo e per rassicurarli sul fatto che tutto tornerà come prima e che le persone che non vedono non sono scomparse (insegnanti, OPI, ergoterapiste, compagni...).

Se vostro figlio è piccolo e comunica con i pittogrammi, per spiegare in modo semplice il perché si sta a casa e quali sono le regole da seguire, potreste usare come esempio da cui prendere spunto il file pdf scaricabile al seguente link:

- file pdf: "la storia del mostro coronavirus" - Controvento APS - Elena Sironi per la grafica



Se vostro figlio è in età scolare vi consigliamo la guida fornita dal MUBA (museo dei bambini - Milano) che trovate al seguente link:

- www.muba.it/it/attivita/guida-galattica-al-corona-virus

In rete sono presenti anche dei video da poter guardare insieme ai vostri bambini, questo un esempio:

- www.youtube.com/watch?v=-KI8B03Wr_c

3 COME SCANDIRE LA GIORNATA?



È fondamentale ricreare all'interno della giornata una **routine regolare** che possa dare sicurezza e stabilità e che possa richiamare la routine scolastica: alzarsi, lavarsi, vestirsi, colazione, attività varie, pranzo...



1 - Mi sveglio



2 - Mi lavo e mi vesto



3 - Faccio colazione



4 - Gioco



5 - Attività con la mamma o il papà



6 - Pranzo

Creare una **regolarità** e un **ritmo** aiuta sicuramente i vostri figli, ma aiuta anche l'intera famiglia a riorganizzare queste giornate, a non sentirsi sopraffatti dal tempo e trovare il modo migliore per gestirlo e organizzarlo.

Può essere utile scandire il tempo alternando momenti in attività più strutturate e attività più libere.

In generale può essere utile che i vostri figli abbiano dei **riferimenti visivi** (immagini o scritte) che possano aiutarli a capire quali attività sono previste, in che ordine e per quanto tempo.

- **Agenda con pittogrammi** • **Agenda con scritte**
- **Agenda con oggetti concreti** • **Agenda con fotografie**



Uno strumento utile può essere il **timer visivo** che scandisce la durata dell'attività e che può aiutarvi nello stabilire la fine di attività molto gradite.



4 COSA PROPORRE?

I - ATTIVITÀ DI GIOCO

Intendiamo in questo senso giochi motori, giochi sensoriali, attività art&craft, lettura di libretti, giochi a turno e di scambio o applicazioni educative, che potranno coinvolgere tutti i membri della famiglia.

In rete potete trovare tante proposte (ne abbiamo raccolta qualcuna per voi), ricordatevi però che siete voi che conoscete al meglio i vostri figli e saprete scegliere quali sono i materiali e le proposte che possono piacerli.



Bolle



Bubble snake maker



Vulcano con bicarbonato e aceto



Tempera soffiata con cannucchia



Ombre di animali



Percorso mani e piedi

Lo scopo di questi momenti è che vostro figlio **si diverta** e che possa **condividere con voi** qualcosa di piacevole.

Se queste due condizioni sono presenti questo può essere un buon momento per incentivare la comunicazione:

1. Gestuale: contatto di sguardo, prossimità all'adulto, gesto di indicare...

2. Verbale: richieste con pittogrammi, con segni o vocali.

Link selezionati

- Blog del Centro Sfera Bianca - Cadempino - con uso di materiali reperibili in casa e attenzione all'inclusione e agli aspetti sensoriali:
<https://centrosferabianca.promoleader.ch/news>
- Ebook psicomotorio: creato da due Terapiste della Neuropsicomotricità file pdf, scaricabile al seguente link: [“Ebook psicomotorio”](#)
- Racconti e letture di Gionata Bernasconi:
“La guerra delle banane” (con Lietta Santinelli)
www.youtube.com/watch?v=JqTJ-tCdeVQ;
- “Il dodo e il tilacino”
www.facebook.com/gionata.bernasconi.7/videos/620736355445280/
- Letture di libri per bambini da Carthusia Edizioni:
<https://m.youtube.com/channel/UCcwIL6R65MKywEfaLzVdwpq>
- Piattaforma digitale per incentivare la lettura in bambini e ragazzi:
www.savethechildren.it/blog-notizie/piattaforme-digitali-incentivare-la-lettura-di-bambini-e-ragazzi
- 3 libri gioco: www.illibraio.it/app-libri-bambini-regalo-1329225/
- Laboratori di tecnica, scienze e cucina prodotto dall'Associazione Pane e Cioccolata di Bologna.
file pdf, scaricabile al seguente link: [“Laboratori di tecnica, scienze e cucina”](#)
- Attività da svolgere insieme:
<https://labautismo.com/category/laboratori-a-distanza/>
- Sito dove trovare diverse letture:
www.lezionisulsofa.it/category/3/
- Centro Ergoterapia Pediatrica (CEP)
www.ergoterapiapediatrica.ch/Ergotrucchi-eefa3e00

**Guarda anche il materiale in pdf al seguente link con altri suggerimenti:
“Risorse scuola-casa”**

2 - ATTIVITÀ DOMESTICHE

In casa ci sono tantissime attività semplici che potete fare in condivisione con i vostri figli, ad esempio caricare le posate nella lavastoviglie, riordinare le posate pulite nel cassetto, dividere le calze e le mutande, mettere i panni nella lavatrice, toglierli e attaccare gli indumenti con le mollette, apparecchiare la tavola e sparecchiare la propria postazione, cucinare insieme, mettere a posto i giochi, annaffiare le piante, passare l'aspirapolvere, cucinare (spiedini di frutta, salame di cioccolato, spalmare la marmellata sul pane, pizzette, biscotti...).



Maggiori indicazioni su:

www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-3-6-anni/montessori-20-attivita-da-fare-in-cucina-con-i-bambini?gimg=4726453#img4726453

3 - COMPITI O ATTIVITÀ STRUTTURATE

Per i più grandi sarà importante avere un momento di lavoro strutturato in cui proseguire negli apprendimenti scolastici; per i più piccoli questo può essere un buon momento per proporre attività che allenino collaborazione, attenzione, coordinazione oculo-manuale ecc.



App educative

www.matika.in/it/#

www.mamamo.it/?s=Tinybop&review_category=app

<https://myliane.com/7-app-educative-per-bambini/>

4 - TEMPO LIBERO

Non immaginate di dover riempire completamente le giornate, è fondamentale sia per voi che per i vostri figli avere del tempo da gestire in autonomia e in cui ricorrere alle attività più piacevoli (non importa quanto siano funzionali). All'interno della routine sono da prevedere anche questi momenti di svago, è importante prendersi una pausa e avere chiara la durata.



Per gli appassionati vi ricordiamo che alcune attività come schede di enigmistica per i bambini possono essere un'idea di autointrattenimento:

<https://pianetabambini.it/enigmistica/>

5 E SE NON FILA TUTTO LISCIO?



Far fronte a tutto questo tempo nello stesso ambiente e con le stesse persone non è alquanto facile, sicuramente ci saranno momenti di difficoltà in cui dover gestire situazioni di non collaborazione. Ogni comportamento ha sempre una sua motivazione e una sua spiegazione, ma non è sempre facile capire quale è. Non esitate a contattare il consulente o pedagogo di riferimento così che insieme si possano trovare le strategie più adeguate per ritrovare un equilibrio sostenibile all'interno della vostra famiglia.

Può essere importante:

- Favorire l'uso di una comunicazione funzionale, se avete una modalità comunicativa già impostata ricorrete a questi strumenti (pittogrammi, segni...).
- Favorire l'uso dell'indicare per capire cosa vostro figlio vuole o permettergli di scegliere tra diverse attività / situazioni.

**Per qualsiasi dubbio o necessità non esitate a contattarci.
Vi abbracciamo, da lontano, sperando di poter tornare a costruire insieme!**

I pedagogisti della Fondazione ARES