

# Il Covid-19 formato Smart

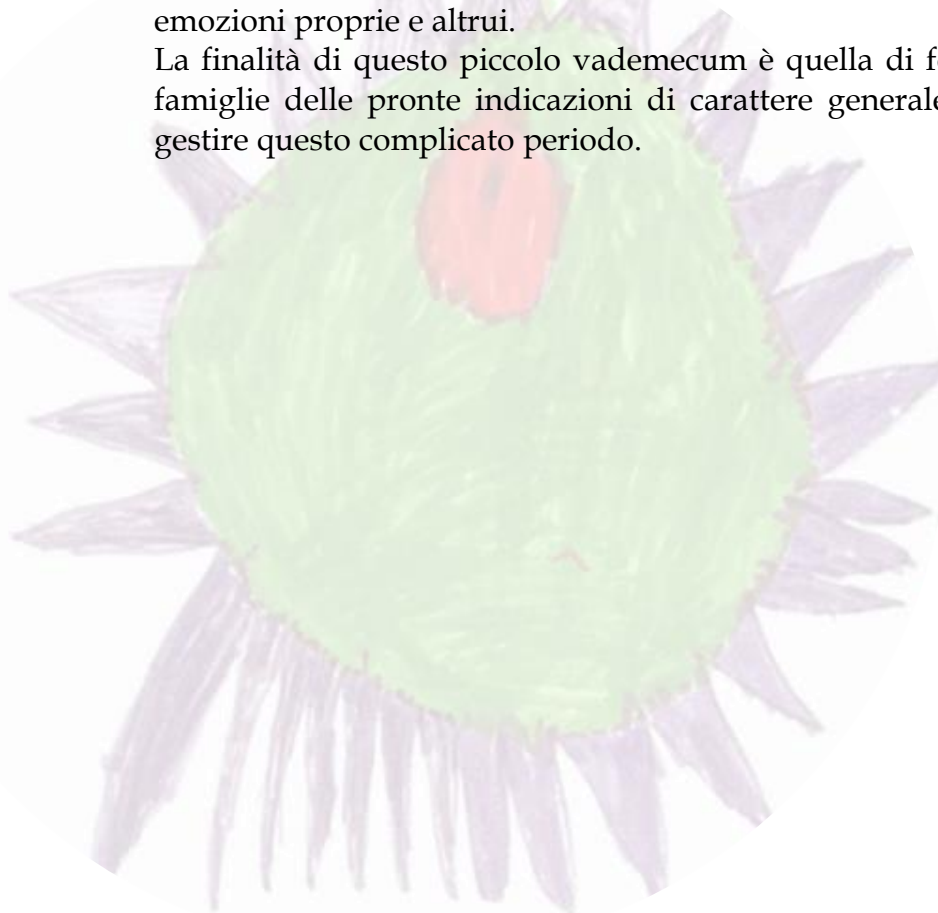
## Istruzioni per i genitori di bambini e ragazzi con Disturbi dello Spettro Autistico

Dipartimento di Salute Mentale, U.O.S.D. Neuropsichiatria Infantile

Care famiglie, il momento è complicato! In questo periodo tutti noi siamo soggetti a grande stress rappresentato principalmente dalla paura del contagio (nostro e dei nostri cari) e dai disagi legati all'attuale condizione di isolamento.

L'attuale emergenza sanitaria ha drasticamente modificato la quotidianità. Comprendiamo bene quanto la **prevedibilità** sia un elemento importante per i vostri figli e, per molti, restare a casa senza più svolgere le attività abilitative a cui erano abituati è un vero problema! Oltre al disagio conseguente al drastico cambiamento della routine quotidiana, si aggiunge per molte persone con ASD anche la difficoltà a riconoscere e comunicare le emozioni proprie e altrui.

La finalità di questo piccolo vademecum è quella di fornire alle famiglie delle pronte indicazioni di carattere generale su come gestire questo complicato periodo.



**Come trascorriamo la giornata?**

Stabilite delle routine giornaliere e cercate di mantenerle il più a lungo possibile, rispettando le abitudini precedenti a questo periodo di emergenza (*ad es. svegliatevi/addormentatevi e mangiate sempre alla stessa ora*).

Suddividete la giornata, prevedendo sia momenti ricreativi in cui vostro figlio possa fare attività per lui e per voi piacevoli e gratificanti, sia momenti di lavoro più strutturato (*ad es. svolgimento di attività didattiche o attività psicoeducative*). Sarebbe utile appendere al muro di casa dei supporti visivi (*es. agende, lavagnette, cartelli*) che aiuteranno i vostri figli a scandire il tempo della giornata.

**Cosa possiamo fare insieme?**

Coinvolgete il bambino/ragazzo in attività domestiche (*ad. es apparecchiare e sparecchiare insieme, sistemate le posate nei cassetti, cucinate insieme, raccogliete e ripiegate il bucato, riordinate il materiale di gioco o di lettura*).

**Quale attività a tavolino possiamo proporgli?**

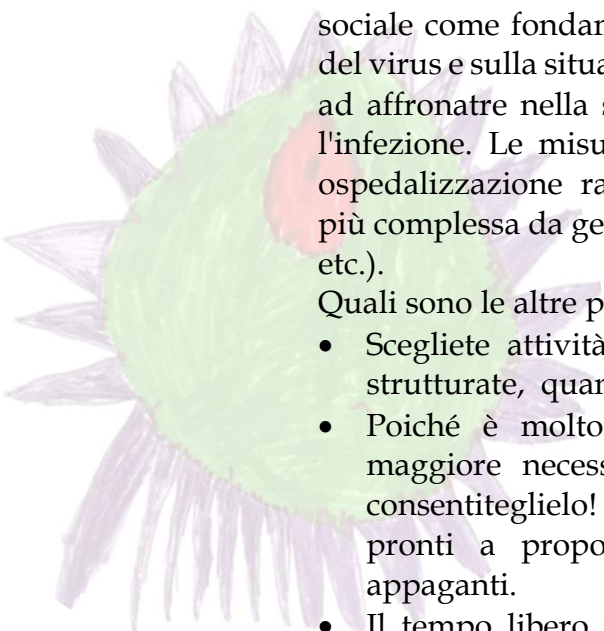
Potete ispirarvi alle attività psicoeducative e riabilitative che regolarmente i vostri figli svolgono a domicilio e/o presso le strutture che li hanno in carico. Utilizzate, ad esempio, giochi da tavolo (*il gioco dell'oca, indovina chi?, forza quattro, maxi-paroliere*); usate materiale a disposizione a casa (*lego, costruzioni, pongo, pentoline, mandala*). Svolgete, ove possibile, i compiti didattici con il materiale proposto dalla scuola.

Attenzione però! Non pensiate di sostituirvi al terapeuta dei vostri bambini o ragazzi, prima di tutto divertitevi insieme!

**Cosa fare quando si arrabbia?**

In questo periodo, è probabile che vostro figlio/a abbia degli sbalzi d'umore o manifesti dei comportamenti problematici, accentuati dalla condizione di isolamento e dallo stravolgimento delle routine quotidiane.

La deroga alle misure di contenimento, prevista per le persone con autismo e disabilità grave, è una delle tante possibilità per affrontare questa problematica, ma deve essere valutata con molta attenzione: dovrebbe essere limitata per un periodo breve utile allo scarico dello stress e, possibilmente, con un solo caregiver. Vi invitiamo a riflettere sull'importanza della misura dell'isolamento

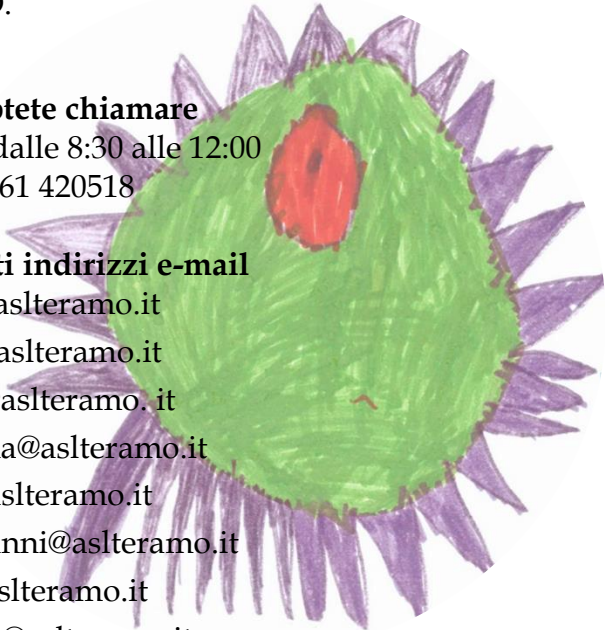


sociale come fondamentale mezzo per contenere il diffondersi del virus e sulla situazione ancora più disagiata che vi trovereste ad affrontare nella sfortunata eventualità che venga contratta l'infezione. Le misure di contenimento sociale e l'eventuale ospedalizzazione rappresenterebbero una condizione ancora più complessa da gestire (indossare DPI, tampone, allettamento etc.).

Quali sono le altre possibilità?

- Scegliete attività piacevoli e a lui gradite, anche se non strutturate, quando lo vedete particolarmente nervoso.
- Poiché è molto probabile che vostro figlio abbia una maggiore necessità di impegnarsi nelle sue stereotipie, consentiteglielo! Fate, però, attenzione alla loro durata, pronti a proporre delle attività alternative altrettanto appaganti.
- Il tempo libero non dovrebbe essere mai troppo "libero": cercate il più possibile di strutturare e rendere prevedibili le attività che proponete al bambino/ragazzo, consentendogli una scelta tra due opzioni.
- Cercate di limitare, nella durata, l'uso di device elettronici tipo TV o Tablet, in particolar modo quando si avvicina l'ora dei pasti e dell'addormentamento.
- Non dimenticatevi di utilizzare le stesse modalità comunicative di vostro figlio (*es. comunicazione verbale, comunicazione alternativa/aumentativa*).

SPERIAMO CON TUTTO IL CUORE CHE QUESTE POCHE E SEMPLICI REGOLE POSSANO ESSERVI DI AIUTO IN QUESTO DIFFICILE MOMENTO.



**Per contattarci potete chiamare**  
dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 12:00  
al numero 0861 420518

**O scrivere ai seguenti indirizzi e-mail**  
chiara.caucci@aslteramo.it  
chiara.mitola@aslteramo.it  
marco.sposato@aslteramo.it  
raffaella.dellacagna@aslteramo.it  
letizia.ianni@aslteramo.it  
robertoladislaio.bonanni@aslteramo.it  
elena.aloisi@aslteramo.it  
luciana.angelozzi@aslteramo.it