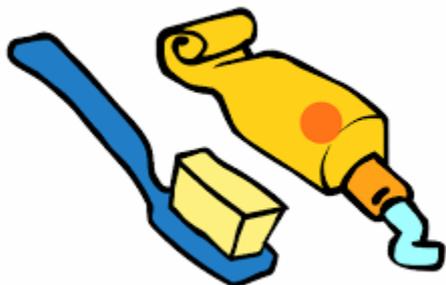


**DISTURBI DELLO SPETTRO AUTISTICO**  
Indicazioni e suggerimenti per le famiglie  
nella varie fasi dell'emergenza COVID-19

# SVILUPPARE LE AUTONOMIE PERSONALI E DOMESTICHE



**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

# Mangiare da soli

*Prima di chiedere al bambino di mangiare in autonomia dobbiamo assicurarci che possieda i prerequisiti per farlo.*

## USARE FORCHETTA E CUCCHIAIO

Si possono proporre al bambino esercizi a tavolino utilizzando materiali semplici all'inizio, aumentando progressivamente la complessità



A tavola si può iniziare con cibi facili da prendere con cucchiaio e forchetta; eventualmente, all'inizio, facilitare il «mangiare» mettendo un supporto sotto il piatto riducendo distanza piatto-bocca

# Mangiare da soli

## METTERE L'ACQUA NEL BICCHIERE E BERE

Si possono proporre al bambino esercizi a tavolino di travaso da contenitori semplici, via via più complessi...



...E strategie visive per visualizzare fino a che punto versare l'acqua nel bicchiere

**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

# Mangiare da soli

Si possono proporre al bambino esercizi a tavolino per imparare ad aprire e chiudere i tappi della bottiglia



**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

# Lavarsi le mani

a) suddividere l'attività in azioni più semplici.



b) Se il bambino le comprende, utilizzare **immagini chiare** con un sintetico riferimento all'azione da tenere vicino al lavandino in una posizione visibile

c) insegnare al bambino a seguire la procedura proponendogli di fare da solo l'ultima azione prevista, retrocedendo gradualmente nei passaggi (es. prima gli insegniamo ad asciugarsi le mani, poi a chiudere il rubinetto, poi gli insegniamo a sciacquarsi le mani sotto l'acqua, etc.)



# Svestirsi e vestirsi da soli

Questa stessa strategia può essere utilizzata anche per altre attività legate alle autonomie personali come svestirsi e vestirsi, lavarsi il viso, lavare i denti, etc.

In alternativa, altre strategie da utilizzare possono essere:

- Fornire un **aiuto fisico** mettendosi dietro al bambino e guidando i suoi gesti.
- Dare una **dimostrazione** che il bambino può imitare.
- Dare **suggerimenti verbali** che aiutino il bambino a compiere l'azione corretta

- 
1. Prendere la scarpa destra
  2. Aprire il velcro
  3. Allargare l'ingresso
  4. Infilare il piede destro
  5. Tirare e allacciare il velcro
  6. Prendere la scarpa sinistra
  7. Aprire il velcro
  8. Allargare l'ingresso
  9. Infilare il piede sinistro
  10. Tirare e allacciare il velcro



# Lavarsi i denti

La stessa cosa può essere fatta per insegnare ai bambini l'abitudine a lavarsi i denti correttamente

Un'altra strategia da adottare può essere quella di fornire al bambino un **modello dell'azione**: può essere fornito da voi oppure si può utilizzare un video



Per questa attività, come per le altre, si può realizzare con l'aiuto del bambino un **calendario** su cui segnare di giorno in giorno se viene eseguita, di modo da motivare il bambino con un piccolo premio al raggiungimento del traguardo che avrete concordato

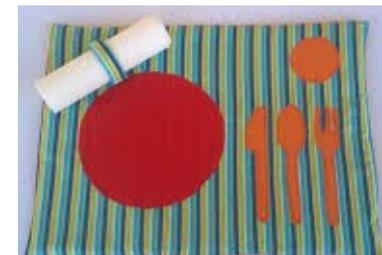
**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

# Apparecchiare la tavola

Per insegnare al bambino ad apparecchiare la tavola, si possono seguire questi semplici passaggi:

- 1) realizzare insieme al bambino una **tovaglietta** con rappresentati gli oggetti che servono ad apparecchiare
- 2) mettere sia la tovaglietta sia gli oggetti sul tavolo
- 3) mettere la tovaglietta sul tavolo e gli oggetti su un ripiano vicino al tavolo

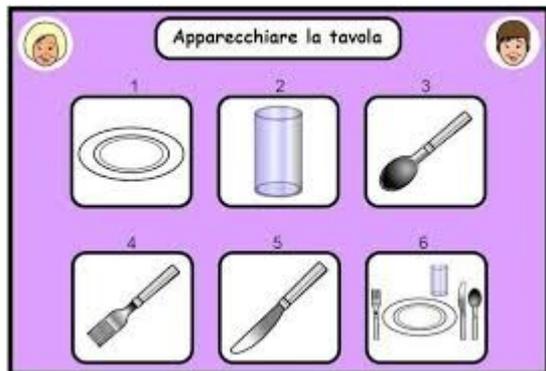


**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

# Apparecchiare la tavola

- 4) mettere la tovaglietta sul tavolo e chiedere al bambino di recuperare gli oggetti dal mobile (immagini visive sulle ante)
- 5) aumentare gradualmente il numero delle tovagliette
- 6) sostituire le tovagliette con dei segnaposti
- 7) dare il numero di piatti esatto
- 8) dire al bambino di apparecchiare per i componenti della famiglia



Anche per questa attività si può utilizzare uno **schema visivo** che ricordi al bambino l'ordine della sequenza

**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

# Sparecchiare la tavola

Per insegnare al bambino ad aiutare a sparecchiare la tavola, si possono seguire questi semplici passaggi:

1. Utilizzare **3 contenitori differenti**, posti vicino al tavolo, dove far riporre posate, piatti e bicchieri sporchi
2. Mettere il bidoncino delle immondizie vicino ai 3 contenitori e far svuotare i piatti
3. Far portare piatti, posate e bicchieri nel lavandino
4. Utilizzare **agenda visiva**
5. Insegnare a differenziare l'immondizia mettendo sui coperchi le immagini



**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

# Lavare i piatti

Per insegnare al bambino a lavare i piatti, si possono seguire questi semplici passaggi:

## **Strutturazione da sinistra a destra:**

- Quantità di detersivo: bicchierino già pieno, bicchierino o tappo da riempire...
- Spugna
- Piatti sporchi nella vasca di sinistra (o bacinella) da riempire di acqua
- Far insaponare i piatti davanti/dietro (dopo aver fatto un precedente lavoro a tavolino)
- Riporre i piatti nell'altra vasca
- Sciacquare
- Riporre i piatti lavati a destra



**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

# Preparare insieme una macedonia di frutta

Materiale:

- 2 o 3 frutti diversi (per esempio una mela, una banana, un kiwi)
- zucchero
- tagliere
- coltello
- coppetta
- forchetta
- cucchiaino



Come si prepara:

1. Lavare la frutta sotto l'acqua e far sbucciare al bambino la banana, voi aiuterete a togliere buccia, torsoli e semi agli altri frutti
2. Aiutate il bambino ad appoggiare il primo frutto sul tagliere e a tagliarlo a metà
3. Continuate a tagliare la frutta fino ad ottenere dei piccoli pezzi

**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

# Prepare insieme una macedonia di frutta

4. Aiutate il bambino a prendere i pezzi di frutta, con l'aiuto di una forchetta o di un cucchiaino, e a metterli nella coppetta
5. Aiutate il bambino a prendere lo zucchero e a metterne un cucchiaino sopra alla frutta
6. Aiutate il bambino a mescolare la frutta e lo zucchero con il cucchiaino.... La macedonia è pronta per essere mangiata per merenda utilizzando la forchetta o il cucchiaino!



**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico



# Aiutare in cucina

**Cucinare** è un'attività pratica importante per lo sviluppo del bambino. Tagliare un frutto, preparare una spremuta, lavare l'insalata, sono mansioni che abitmano all'autonomia, allenano la **manualità**, stimolano i sensi del tatto e del gusto ed educano il bambino ad avere un **atteggiamento positivo** verso il cibo.

## Come si fa una spremuta di arance?

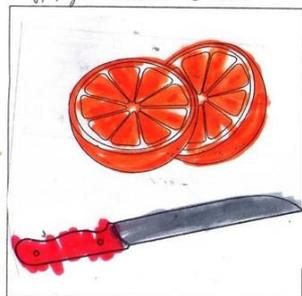
OCCORRENTE:



"si toglie il nocciolo e si toglie la buccia"

"si sprema"

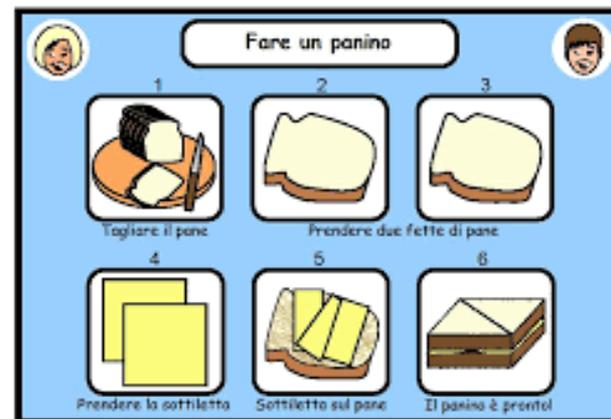
"si versa il succo nel bicchiere"



1

2

3



UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico



**USL Umbria 1**



**FACCIAMO IL TIRAMISU'**

TIRAMISU'



UOVA	UOVA			
		2 UOVA		
ZUCCHERO	CUCCHIAIO	CUCCHIAIO		
				
		2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO		
MASCARPONE				
		200 G DI MASCARPONE		
CACAO	SCAGLIE CIOCCOLATA	SMARTIES	SAVOIARDE	LATTE AL CIOCCOLATO
				
METTERE	PRENDERE	FRULLARE		
				

**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

# Prendersi cura di una piantina

Per aiutare il vostro bambino a far nascere una piantina servono pochi materiali: un piccolo **contenitore**, va benissimo un piattino o un bicchiere di plastica, un vasetto di vetro o anche il fondo di una bottiglia di plastica tagliato.

**cotone** idrofilo o dischetti di cotone

**semi o legumi secchi**

## Istruzioni

Preparate del cotone idrofilo e qualche seme a vostro piacere.

Prendete il contenitore, ad esempio un bicchiere di plastica, e sulla base del contenitore, ponete uno strato di cotone idrofilo

(la comune ovatta per intenderci) e bagnatela con qualche goccia di acqua del rubinetto.

Su di essa a distanza di un paio di centimetri l'uno dall'altro, ponete dei semi.



**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

# Prendersi cura di una piantina

Ogni mattina il vostro bambino potrà dare un po' di acqua ai semini e dovrà continuare a farlo con costanza, per una settimana circa.

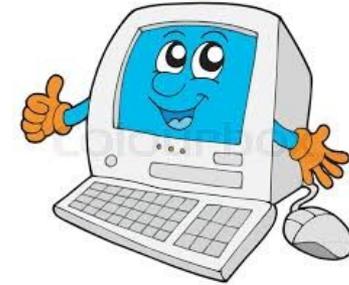
Dopo qualche giorno vedrete spuntare ai semini delle piccolissime radici simili a zampette. Se il vostro bambino continuerà a irrorare l'ovatta, pian piano le radici diventeranno più lunghe e tenderanno a posizionarsi nel cotone idrofilo.

Aspettate e vedrete crescere una pianticella di cui il vostro bambino potrà occuparsi, imparando così a prendersi cura di un altro essere vivente!



**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico



Link dove trovare e scaricare materiale:

- <https://kiw.ee/it/shop/giochi-da-tavola/ovagliette-amicane/>
- [https://www.google.com/search?q=lavarsi.i.denti+caa&tbm=isch&client=ms-android-samsung-gj-rev1&sa=X&ved=2ahUKEwjS\\_dPTzYDpAhWGY6QKHe5zA8IQv7IFegQIARAa&biw=412&bih=758#imgrc=dS8zF4CLQt6FbM](https://www.google.com/search?q=lavarsi.i.denti+caa&tbm=isch&client=ms-android-samsung-gj-rev1&sa=X&ved=2ahUKEwjS_dPTzYDpAhWGY6QKHe5zA8IQv7IFegQIARAa&biw=412&bih=758#imgrc=dS8zF4CLQt6FbM)
- <https://www.mentadent.it/Sorrisi-Previdenti/A-Scuola.html>
- <https://www.mentadent.it/Sorrisi-Previdenti/A-Casa.html>
- [https://www.autismoesocieta.org/public/pdf/20170427201052\\_Oggi\\_alla\\_cucina\\_ci\\_penso\\_io.pdf](https://www.autismoesocieta.org/public/pdf/20170427201052_Oggi_alla_cucina_ci_penso_io.pdf)
- <https://labautismo.com/laboratori-a-distanza/>

