

## **DISTURBI DELLO SPETTRO AUTISTICO**

Indicazioni e suggerimenti per le famiglie  
nella varie fasi dell'emergenza COVID-19

# **ROUTINE QUOTIDIANA**

**Costruire agende visive e organizzare i compiti**

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

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

## LA ROUTINE QUOTIDIANA

In questo periodo in cui le routine giornaliere e settimanali sono saltate **bisogna strutturare nuovi tempi e attività per organizzare** le vostre giornate e quelle dei vostri bambini.

### MA COME?

- **Stabilire una routine domestica chiara e stabile** definendo e mantenendo stabili i diversi momenti della giornata . Alzarsi sempre alla stessa ora, mantenere stabili gli orari dei pasti e della merenda, andare a dormire sempre alla stessa ora darà ai bambini una maggior regolarità e a voi permetterà di avere una maggior prevedibilità nell'organizzazione della giornata.
- Prevedere 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».
- Individuare degli spazi quotidiani da dedicare ai compiti scolastici, cercando di definire l'orario di inizio di fine e delle pause.
- Per alcuni bambini potrebbe **essere utile avere un'agenda visiva della giornata** (per alcuni è sufficiente un elenco scritto, per altri meglio usare oggi, foto o simboli) che li aiuterà ad avere una maggiore prevedibilità di cosa dovrà fare nella giornata.

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

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



# A CIASCUNO QUALCHE PICCOLA RESPONSABILITA'

In questi giorni ci si può organizzare in modo che tutti in famiglia, anche i più piccoli, abbiano qualche piccola responsabilità a livello domestico

**BAMBINI E RAGAZZI POTREBBERO  
INVESTIRE UN PO' DEL LORO TEMPO  
IN ATTIVITÀ DOMESTICHE  
COME:**

- Apparecchiare e sparecchiare la tavola
- Lavare i piatti con l'aiuto di mamma e papà
- Asciugare le posate (e le cose infrangibili)
- Caricare e svuotare la lavatrice
- Stendere e raccogliere i panni
- Suddividere i capi per categoria (calzini, magliette, pantaloni ecc)
- Abbinare le calze
- Annaffiare le piante
- Lavare la macchina con papà



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

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

Avere dei piccoli accorgimenti nella strutturazione delle attività ordinarie può aiutare a gestire questo momento con maggiore normalità e passare il messaggio che si tratta di un periodo ben diverso dalle vacanze.

### DEFINIRE SPAZI E TEMPI

- **INDIVIDUARE DEGLI SPAZI** per svolgere le video-lezioni e i compiti diversi da quelli dedicati al gioco e al resto delle attività quotidiane
- **ALLESTIRE LO SPAZIO STUDIO** con materiali identificativi (PC, quaderni, libri, diario)
- **MANTENERE LE ROUTINE SCOLASTICHE** degli impegni e delle scadenze evitando di procrastinare (senza però pretendere di riproporre a casa la durata dell'attività scolastica!)
- **AUMENTARE LA PREVEDIBILITA'** sostituendo l'abituale orario scolastico con gli eventuali orari già preimpostati per le video-lezioni
- **ORGANIZZARE I MATERIALI** necessari allo studio e fare in modo che siano facilmente accessibili al bambino e riposti nello specifico posto dedicato allo studio
- **TENERE SEPARATI I MATERIALI** destinati allo studio da quelli per il gioco



## IL MOMENTO DEI COMPITI



### ORGANIZZARE UN PIANO DI LAVORO

- Individuare degli orari per svolgere i compiti, stabilendo il momento d'**INIZIO** e il momento di **FINE**
- **DEFINIRE LE ATTIVITÀ CHE SI INTENDE SVOLGERE** . In alcuni casi potrebbe essere utile rappresentare visivamente la successione dei compiti da fare
- **PROGRAMMARE** i momenti di pausa e rendere chiaro il loro inizio e fine (timer, sveglia ecc.)
- **VARIARE GLI ARGOMENTI** all'interno del pomeriggio di studio
- **ALTERNARE** le attività che richiedono un livello di impegno e attenzione alto a uno medio-basso
- **INIZIARE** dagli argomenti più complessi in modo da affrontare successivamente quelli più leggeri
- **PER GLI ARGOMENTI PIÙ COMPLESSI** aiutare il bambino con dei video o giochi specifici.



**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:

<http://comunicaazione.blogspot.com/2015/11/calendari-vari.html>

<https://>

[www.vectorstock.com/royalty-free-vector/daily-routine-vector-19515569?utm\\_source=Pinterest&utm\\_medium=VectorStock%20Social%20Share&utm\\_campaign=Vector%20Social%20Share&utm\\_content=Daily%20routine%20vector%20image](https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/daily-routine-vector-19515569?utm_source=Pinterest&utm_medium=VectorStock%20Social%20Share&utm_campaign=Vector%20Social%20Share&utm_content=Daily%20routine%20vector%20image)

<http://www.transformautismeducation.org/wp-content/uploads/Italian/32-Strategie-visive-per-la-comunicazione.pdf>

<https://www.facebook.com/221320248421019/photos/a.22163011723366/606688949884145/?type=3&theater>

<https://www.facebook.com/221320248421019/photos/a.22163011723366/606688899884150/?type=3&theater>

<https://eduspace.it/25/bimbi-a-casa-consigli-per-la-routine-e-un-planning-da-stampare.html>

