

“ti porto con me”



UN VADEMECUM PER I VOSTRI BAMBINI E RAGAZZI CON DISABILITÀ

Carissimi Genitori e Familiari,

in questo momento storico, alquanto **difficile per tutti**, vogliamo donarvi alcuni spunti per aiutarvi nel quotidiano con i vostri bambini e ragazzi con disabilità che vanno sostenuti con continuità!

Sentire le fatiche ed esser sconsolati è umano. **Ma non siete soli!** Per questo vi esortiamo in qualsiasi momento a contattarci al numero **0461.495244** per confrontarvi con psicologi professionisti dell'emergenza ed avere un attimo di condivisione della tensione e delle fatiche.

Con questo vademecum vogliamo quindi arrivare direttamente nelle vostre case, per ricordarvi alcuni punti essenziali, che immaginiamo abbiate già messo in atto in queste settimane, ma che riteniamo opportuno ricapitolare insieme a voi, per non perdere quelle buone abitudini già precedentemente costruite con i vostri bambini e ragazzi.



QUALCHE SUGGERIMENTO

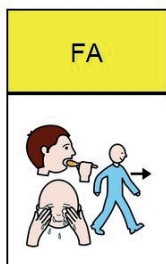
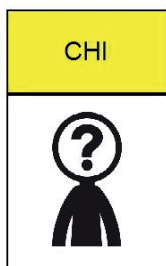
COSTRUIRE UN CARTELLONE PER SCANDIRE IL TEMPO DELLA GIORNATA

Dare un ritmo alle giornate aiuta a diminuire lo stress dato dal “non sapere quel che si farà”. Il programma aiuta sia il ragazzo con disabilità che il genitore che si occupa di lui.

Inserite all'interno di vostri programmi ciò che già facevate prima, ad esempio, se il martedì si andava in piscina, potete pensare che nel pomeriggio del martedì si possa fare il bagno o la doccia preparandosi come se si andasse in piscina.

ORA	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00
ATTIVITÀ					

Un esempio di struttura della giornata può essere:



SVEGLIARSI ALLA STESSA ORA, LAVARSI E VESTIRSI **1**

(cercando di continuare a mantenere e supportare le abilità già acquisite: abbiamo il tempo per poter lasciare i nostri bambini e ragazzi a fare da soli, in base alle loro capacità!).

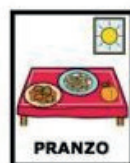
È importante inoltre non restare tutto il giorno in pigiama!

Non perdiamo le buone abitudini tipiche della nostra quotidianità prima del Covid-19!!!

2 FARE COLAZIONE, PRANZO E CENA IN UN ORARIO PRESTABILITO, MANTENENDO UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA

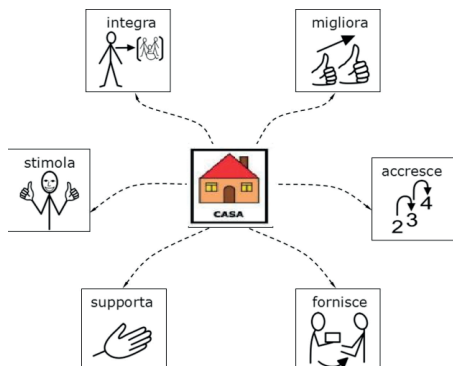
Può essere che i bambini ed i ragazzi vogliano mangiare di più dato lo stress e la preoccupazione generale: piuttosto che aumentare le dosi, diminuitele all'interno delle porzioni, così che possiate dare un eventuale bis o tris se lo richiedessero!

*Così facendo
diminuisce l'irritabilità,
mantenendo un
equilibrato fabbisogno
giornaliero!*



3 COINVOLGETE A SECONDA DELLE CAPACITÀ I BAMBINI E I VOSTRI RAGAZZI IN PICCOLI COMPITI DOMESTICI

È un aiuto per voi, ma è un'opportunità di coinvolgimento e mantenimento delle abilità acquisite.

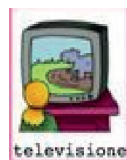


4 DURANTE LE VOSTRE MATTINATE ED I VOSTRI POMERIGGI ALTERNATE ATTIVITÀ DI PIACERE (come ad esempio musica, tv, giochi) CON ATTIVITÀ PIÙ STRUTTURATE E MENO GRATIFICANTI (es. compiti).

Questo permetterà di continuare ad allenare la frustrazione, per quando si riprenderà la normalità delle cose.

Inoltre, per le attività di piacere e per quelle più strutturate decidete 3 proposte da offrire al vostro ragazzo da proporre attraverso le immagini, così che possa scegliere lui l'attività da fare nel momento del gioco libero o dell'attività strutturata.

ES. tempo libero
(3 cose che piacciono molto alla persona)
GUARDARE LA TV
ASCOLTARE MUSICA
PITTURARE

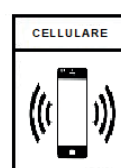
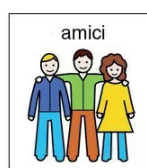
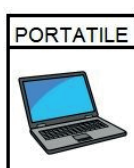


Cercate il più possibile di riproporre le attività che siete riusciti a condividere con un insegnante, con un riabilitatore o con il centro diurno nel quale è inserito il vostro bambino o ragazzo nella normale quotidianità.

RIDURRE L'ISOLAMENTO

Per aiutarvi a ridurre l'isolamento è importante che manteniate i rapporti (seppur virtuali, con telefonate e videochiamate) con amici di classe, educatori di riferimento, le maestre e gli insegnanti, i familiari che non vivono con voi.

Questo permetterà di alimentare anche un contatto visivo ed uditivo, importante per la ripresa della normale quotidianità.



Utilizzare i social permetterà anche ai ragazzi con disabilità di non sentirsi soli e di mantenere quei punti di riferimento che hanno sempre fatto parte delle loro giornate.

ATTIVITÀ FISICA

Ricordatevi di mantenere uno spazio per l'attività fisica durante le vostre giornate con i vostri bambini e ragazzi. Mantenere attivo il nostro corpo ci aiuta anche a scaricare le tensioni.

In questo momento può sembrarci più difficile, ma possiamo dare spazio alla creatività:



- ▶ Fare piccole **passeggiate** sotto casa, anche attorno al perimetro della casa o nelle immediate vicinanze
- ▶ Organizzare dei **percorsi** dentro casa, dando spazio alla fantasia (ad es: mettere dello scotch per terra che i bambini/ragazzi possono seguire per portare a termine il percorso che si può organizzare lungo corridoio e soggiorno)
- ▶ Utilizzare la musica e video su youtube per proporre piccoli momenti di **ballo**

NORME IGIENICHE

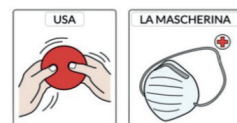
Insegnare norme igieniche attraverso il gioco **è importante** in questo momento insegnare ai vostri figli le norme da seguire per prevenire i contagi.

Per farlo potete utilizzare anche il gioco per:

- IMPARARE A **LAVARSI LE MANI** _____



- METTERE LA **MASCHERINA** NEL CASO CI FOSSE BISOGNO _____



Si possono inserire queste attività in modo giocoso nella routine quotidiana

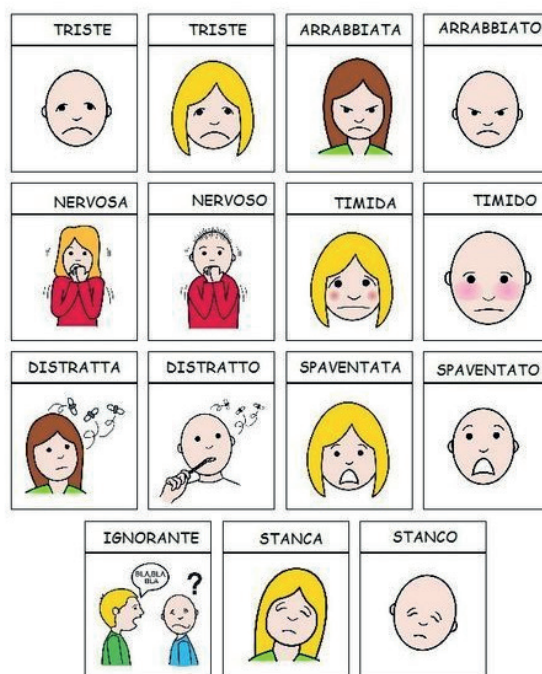
(es: facciamo finta di essere i super eroi che si travestono e indossano la mascherina)

QUALCHE ATTENZIONE

VI POSSONO ESSERE DEGLI SBALZI D'UMORE, MOMENTI DI TENSIONE, RABBIA O PAURA, RISPETTO A CIÒ CHE NON SI CAPISCE BENE



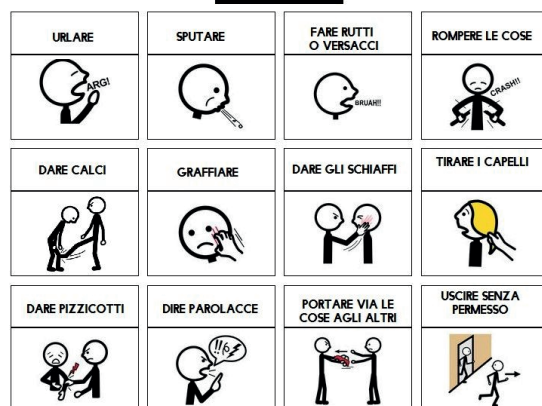
Cercate di **spiegare in modo semplice ed attraverso immagini** ciò che sta avvenendo e non abbiate timore a dir loro che è normale esser arrabbiati o tristi: incentivate a parlarne o rappresentando le varie emozioni attraverso il gioco, il disegno o qualche libro illustrato.



VI POSSONO ESSERE INOLTRE MOMENTI DI CRISI O DI FORTE RABBIA: CERCATE DI MANTENERE UN TONO DI VOCE FERMO E RASSICURANTE



Mantenete il contatto visivo, uditivo e tattile e rassicurate il ragazzo, attraverso il contatto fisico o utilizzando il canale comunicativo più opportuno, anche aiutandovi con strumenti compensativi (es. comunicazione aumentativa alternativa). Date uno spazio anche alle vostre emozioni e, quando possibile, ritagliatevi uno spazio di tempo e luogo per voi stessi.



SI POSSONO PRESENTARE DELLE REGRESSIONI, OVVERO DEI COMPORTAMENTI PIÙ INFANTILI: NON ABBIATE TIMORE, ACCOGLIETELI COME UN BISOGNO DI RASSICURAZIONE



Inoltre, vi possono essere **comportamenti problema**, non sempre di facile gestione. È importante pertanto decidere poche regole, ben strutturate (magari con immagini, su un cartellone), per permettere di anticipare e contenere il comportamento problema.

Ancora, per gli adolescenti vi possono essere **comportamenti masturbatori**: accoglieteli, cercando di aiutare il vostro ragazzo a ritagliarsi all'interno della sua stanza o del bagno un momento intimo e tutto suo. Questo gli permetterà di non accumulare la tensione e scaricare le energie, rilassandosi.

Infine, Cari Genitori e Familiari,

restiamo a vostra disposizione per sostenervi e per ascoltarvi donandovi uno spazio di dialogo al telefono:

CORAGGIO NON SIETE SOLI!