



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato  
**UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A**  
Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

---

# A casa al tempo del coronavirus, con bambini e adolescenti con disturbi del neurosviluppo (ma molte cose vanno bene per tutti i bambini!)

Il tempo dell'allerta coronavirus è un tempo dilatato e imprevedibile con routine che si sovvertono, aiuti che vengono a mancare, scarsi rapporti sociali e rarissimi momenti di svago.

E' un tempo impregnato da stress e ansia in cui può essere pericoloso uscire ma decisamente claustrofobico restare in casa.

È un tempo di restrizioni, isolamenti... cambiamenti:

- Difficile da tollerare per tutte le persone adulte, che si sentono impotenti davanti a qualcosa che non conoscono e non controllano
- Complesso dal punto di vista organizzativo, e non solo, per i genitori che portano sulle spalle anche il peso della responsabilità dei loro bambini
- Molto confondente per bambini e ragazzi, meno consapevoli di quello che sta accadendo ma altrettanto coinvolti
- Ancora più incomprensibile per i bambini con fragilità specifiche e disturbi del neurosviluppo.

C'è qualcosa che possiamo fare per questi bambini "speciali" e per le loro famiglie, in questo delicato momento?





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

**UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A**

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

---

Come ci stanno insegnando infettivologi e medici esperti di tutto il mondo, se ci occupiamo e proteggiamo i più fragili proteggiamo tutti e forse impariamo qualcosa di nuovo.

Proviamo a farlo in modo semplice e condiviso.

I cambiamenti nelle abitudini, nei ritmi delle giornate e l'imprevedibilità aumentano i livelli di stress e ansia e possono portare maggiori sentimenti di tristezza, paura, angoscia in tutti noi.

Ma come si manifestano questi sentimenti nei più piccoli e in particolare in quelli con difficoltà?

Possiamo osservare più frequenti momenti di ipereccitazione e disorientamento, difficili da gestire durante le lunghe giornate in casa senza scuola o addirittura in isolamento.

Altre volte l'ansia si esprime con difficoltà a fermarsi sulle cose, movimento continuo, reattività anche alle piccole frustrazioni oppure al contrario è mascherata da apatia e indifferenza e la si può evidenziare facilmente nelle imprevedibili, improvvise e frequenti oscillazioni dell'umore.

In alcuni bambini, in particolari situazioni o quando devono affrontare cambiamenti improvvisi, le paure possono manifestarsi anche in modo drammatico, con urla, scoppi di rabbia, manifestazioni aggressive verso oggetti, persone ma anche verso sé stessi.

Altre volte la tristezza, la paura e l'angoscia si manifestano semplicemente con il peggioramento per intensità o frequenza delle difficoltà, comportamenti problema o stereotipie che un bambino o un ragazzo presentava già da prima.

E allora, come possiamo accompagnarli a capire? e a ritrovare un equilibrio nella confusione?

La prima cosa da fare è cercare di spiegare ciò che sta accadendo, in base all'età, alle caratteristiche e alla capacità di comprensione di ciascun bambino, tenendo dentro anche le emozioni.





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

**UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A**

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Spesso i bambini e i ragazzi con disturbi del neurosviluppo fanno particolare fatica a riconoscere le emozioni che le persone vicine provano, alle volte le interpretano in modo errato e questo genera ulteriore paura e frustrazione. È importante interrogarsi, pensare e trovare i modi più adatti per poter spiegare loro non solo ciò che sta accadendo ma anche cosa stiamo provando. La paura, l'ansia, la tristezza sono emozioni che seppur negative hanno un loro valore e se condivise, in modo appropriato all'età e alle caratteristiche del bambino o adolescente, possono aiutare i ragazzi ad accettarle, comprenderle e gestirle. Di seguito due modi diversi di parlarne con bambini e ragazzi.

[Storia di un coronavirus.](#)

[Lettera di un professore.](#)

Particolarmente d'aiuto può poi essere RIPRISTINARE UN'ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA: fatta di momenti di osservazione e ascolto delle loro esigenze ma anche di impegni da rispettare e momenti di relax sia solitari che condivisi.

I bambini, tutti i bambini ma ancor più quelli con difficoltà, hanno bisogno di sapere prima cosa succederà, di avere ritmi prevedibili e routine per trovare sicurezza ed equilibrio, e questo aiuta a far girare le lancette dell'orologio più veloce anche per mamma e papà..

Ma quali routine sono possibili in giornate vuote, senza scuola, senza riabilitazione, senza NONNI? e con pochissime o nessuna possibilità di uscire?

A casa, magari anche in quarantena, tra telelavoro, organizzazione, pulizie, cucina, bambini paradossalmente il tempo rischia di non bastare e noi di sentirci sempre in affanno e schiacciati dalle cose da fare. Cosa molto importante è darsi delle priorità, accettare che non riusciremo a stare dietro a tutto e decidere in anticipo giorno per giorno a cosa possiamo rinunciare e a cosa no. Oggi possiamo usare più tempo per fare la pizza insieme e lasciare indietro la lavatrice,





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

**UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A**

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

---

domani potremmo mangiare una pasta veloce e dedicare tempo a lavare e stendere insieme lenzuola e asciugamani.....

Alcune scelte sono di facile individuazione e realizzazione per un adulto: mangiare, dormire ma anche lavarsi e vestirsi, purtroppo non sempre così gradite ai più piccoli. (es. [No, lo shampoo no, ed. Homeless book](#)).

In questo tempo sospeso le famiglie potrebbero prendersi il lusso di dedicare maggiore calma a queste routine, senza corse e arrabbiature, accompagnando le autonomie dei bambini (soprattutto quelli più in difficoltà) che potrebbero finalmente avere il tempo di impiegare una buona mezz'ora per infilarsi da soli le ciabatte.

Altre priorità sono soggettive, invece, a seconda del tipo di famiglia e di situazione. Ognuno può riflettere e modulare la scansione della giornata sulle proprie ma E' DAVVERO IMPORTANTE INSERIRE:

- momenti programmati di riposo, svago non strutturato e solitudine (anche dei bambini!)
- momenti di gioco condiviso con il bambino con attività gradite a lui e scelte da lui
- momenti strutturati di attività proposte dal genitore e magari concordate con gli insegnanti e/o i riabilitatori

E dell'agitazione dei genitori cosa ne facciamo? Come possiamo aiutarli a tenerla per qualche tempo lontana dal rapporto con i loro bambini? Potete trovare qualche spunto pensato per gli adulti in altri materiali sul sito, da "[Radio Coronavirus](#)" a "[Pratiche di rilassamento e consapevolezza](#)".





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

**UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A**

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Tutti i bambini percepiscono l'agitazione degli adulti e a questa reagiscono con gli strumenti a loro disposizione e comportamenti che naturalmente sentono come efficaci! Fare arrabbiare un genitore in ansia, per esempio, è per molti bambini un'ottima strategia, non tanto gradita dai genitori evidentemente, che si trovano costretti a mettere da parte le loro ansie per investire tutta l'energia sulla gestione del comportamento del bambino...

Un'efficace strategia di contenimento dell'ansia è quella di porre l'attenzione in modo consapevole su un'attività specifica, per un tempo delimitato e in un luogo tranquillo.

Le raccomandazioni e i suggerimenti su attività da svolgere con i vostri bambini possono diventare, quindi, un momento di attenzione consapevole e costruttiva su qualcosa che, a differenza del Coronavirus, i genitori possono organizzare e controllare efficacemente!

### **Perché organizzare la giornata?**

Per rendere chiaro, evidente e quindi comprensibile quello che succederà. L'incertezza genera ansia anche in situazioni normali, e diventa difficilmente tollerabile in situazioni in cui già lo stress e l'impotenza di base sono molto elevati. La prevedibilità aiuta inoltre a superare le eventuali difficoltà comunicative e/o sensoriali dei bambini, e a gestire i passaggi tra attività più piacevoli (che nessuno vorrebbe abbandonare) e attività meno piacevoli, passaggi che a casa e gestiti da un genitore da solo possono diventare particolarmente difficili.

**E' utile costruire un programma della giornata, che va condiviso con il bambino come prima cosa al mattino, in modo che sappia quello che lo aspetta (e possa protestare!).**

**La sequenza delle cose che si faranno può essere resa più immediata e comprensibile con immagini o simboli, costruendo una specie di "agenda della giornata" visiva, sia se il bambino è abituato a utilizzare questi strumenti, sia come occasione per inserirli.**





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

**UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A**

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

[Esempio di agenda giornaliera](#)

[Materiali di personalizzazione](#)

Se uscire è possibile, una camminata insieme all'aria aperta, magari in un parco, è sempre preziosa; altrimenti è comunque utile inserire un momento in cui fare attività fisica in casa.

**Quando organizziamo attività di gioco o riabilitative, è sempre utile chiedersi**

“QUANDO?” (in quale momento della giornata funziona meglio o è necessaria quell'attività?) e  
“PER QUANTO TEMPO?”

Per divertirsi di più e comunicare in modo più comprensibile è necessario curare:

- la strutturazione del tempo;
- l'organizzazione dello spazio fisico;
- il materiale;
- la scelta delle attività

E' particolarmente importante che proponendo un gioco o un'attività si abbia in mente *dove* queste verranno svolte, come sarà *organizzato lo spazio*, quanto *tempo* durerà e come comunicare la durata e la *conclusione* al bambino. Un buon supporto può per esempio essere un timer, che carichiamo insieme e suona cinque minuti prima della fine dell'attività o del gioco, per darci il tempo per prepararci a finire, o una sveglia che suona e ci dice che adesso è arrivata l'ora di andare a cucinare.... È inoltre importante attingere al bagaglio della propria esperienza per essere pronti a modificare alcuni di tali elementi, qualora ci si accorga che il bambino non stia capendo cosa fare o non sia motivato dalla proposta o sia fin troppo coinvolto ed eccitato.

- Organizzazione dello spazio fisico

Lo spazio di gioco spesso fornisce già informazioni al bambino su cosa si andrà a fare, è importante quindi che il gioco e l'attività proposti siano presentati in modo chiaro e “pulito”.





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

**UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A**

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Può essere utile un luogo dedicato e adatto a quel gioco, che possa essere circoscritto (ad esempio un tappeto per giocare con le macchinine, la palla ecc.; un angolo diverso della stanza per leggere; la cucina per fare biscotti o la pizza), dotato preferibilmente solo degli elementi necessari a quanto proposto e che sia confortevole per voi ed il bambino.

Se il bambino è in età scolare o se insegnanti o terapisti hanno dato delle attività educative e scolastiche da fare, scegliete un luogo tranquillo e dedicato allo svolgimento dei compiti (scrivania, piccoli tavolini), che, preferibilmente non dovrebbero essere adibiti ad altri scopi, in modo che il bambino possa sapere subito che è ora di fare i compiti.

- Organizzazione del materiale

Tutti gli elementi che vi occorrono per il gioco o che caratterizzano l'attività dovrebbero essere chiari e visibili, in modo che possano fornire indizi al bambino su quanto si andrà a fare.

Proporre un gioco o un'attività nello stesso luogo, con le stesse modalità e la stessa successione rassicura perché consente al bambino un maggiore controllo di quanto sta succedendo e diminuisce il senso generale di impotenza. Quando una routine di gioco è ben stabilita, si possono apportare piccoli e graduali cambiamenti, non solo nella modalità di gioco o nei materiali, ma anche situazionali e sociali (allargare un gioco ai fratelli, far cadere una torre prima che sia finita, cambiare il finale ad una storia...).

Alcuni bambini possono avere la necessità che i diversi passaggi del gioco o dell'attività vengano tradotti in simboli, in modo da capire meglio cosa si farà e poter a loro volta interagire.

[Esempio di scansione dell'attività in cucina](#)

[Ricetta di una salsa](#)

[Tabella a tema dedicata alla ricetta](#)

[Buone prassi per un cuoco](#)

Ricordiamoci sempre che, anche se la strutturazione e la prevedibilità sono importanti, devono poter essere anche flessibili, cioè poter essere modificate se emergono aspetti che lo





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

**UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A**

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

richiedono, ad esempio se il bambino si stanca prima, se un'attività si rivela particolarmente tranquillizzante o se c'è bisogno di interrompere un eccesso di eccitazione.

- La scelta delle attività

“COSA?” (quale attività proporre?)

Una buona regola per ogni bambino è quella di alternare attività piacevoli e/o che non richiedono molta attenzione e impegno ad attività meno piacevoli e/o più faticose.

La scelta delle **attività di gioco** più appropriate da proporre in casa varia in base alle caratteristiche del bambino, a ciò che a lui piace ma anche in base alla sua età, alle caratteristiche degli spazi della casa e non ultimo alle modalità di condivisione del gioco spontaneo che ogni genitore può sperimentare (nel gioco sarebbe importante che il divertimento fosse reciproco e condiviso). La lettura di libri illustrati è un'attività che non dovrebbe mai mancare, possibilmente con il testo tradotto in simboli per i bambini che altrimenti farebbero fatica ad agganciarsi e seguire.

Il gioco, spontaneo o strutturato, è importante per favorire lo sviluppo delle autonomie e della consapevolezza di libertà e competenza: un modo semplice e di solito apprezzato dai bambini, è quello di dare loro la possibilità di scelta. Per esempio, nella strutturazione delle attività del giorno, prima di scriverle nell'agenda giornaliera, individuiamo noi due attività di gioco e poi chiediamo al bambino di scegliere tra le due che abbiamo proposto.

E' molto probabile che le **attività di tipo riabilitativo** in ambulatorio o a domicilio siano state interrotte per opportuna precauzione. In stretto raccordo anche telefonico con i terapeuti che conoscono il bambino, si possono però proseguire alcune di queste attività, modificandole per adattarsi al contesto familiare.

Interrompere la terapia riabilitativa non sempre è un aspetto negativo, alle volte serve ai bambini per fare una pausa e recuperare le energie (la terapia per loro non è un gioco, sebbene sia mascherato come tale. I bambini in seduta fanno fatica e vengono messi spesso di fronte





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

**UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A**

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

alle proprie difficoltà con l'obiettivo di superarle e acquisire nuove e importanti competenze. Questo è faticoso!).

Nonostante questo, effettuare con il bambino singole attività su consiglio dei terapisti aiuta a mantenere i bambini "allenati" e promuovere il mantenimento o lo sviluppo di competenze acquisite o emergenti. Fatevi consigliare! È possibile che alcuni terapisti accettino di effettuare interventi mediati dalla tecnologia video: è possibile che alcuni bambini rispondano bene, a volte anche meglio, a questo tipo di interventi e ci stupiscano.

Abbiamo preparato alcuni esempi di attività di gioco pensati per età e livello di funzionamento da cui trarre spunti e idee, che trovate nei diversi link sul sito.

**L'importanza di fare un passo indietro e osservare: e se guardassimo le cose da un'altra prospettiva?**



<https://youtu.be/tTjHEyEAlsc>

Di certo i cambiamenti spaventano e confondono. Spesso perché non sappiamo cosa succederà e quali conseguenze avranno. Così le immaginiamo. Ma la paura e la confusione non ci permettono nella maggior parte dei casi di immaginare conseguenze positive.

Proviamo in modo semplice a farlo un po'...



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

**UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A**

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

---

Il cambiamento del dover rimanere più spesso in casa, isolati, senza scuola, di certo comporta delle conseguenze emotive e organizzative che hanno una valenza negativa.

Ma, forse, lo stesso stare più spesso in casa, senza scuola, anche isolati, potrebbe concederci più tempo per osservarci e conoscerci, per scoprire modi nuovi di stare insieme, per guardare con più attenzione e tempo dentro e fuori di noi, per riprendere i contatti anche se da lontano con persone care che non riuscivamo più a sentire abbastanza. E magari, cogliere così aspetti positivi che i ritmi serrati degli impegni settimanali non consentono.

All'interno di una giornata strutturata potrebbe essere più semplice per i genitori fermarsi un momento, fare un passo indietro e osservare cosa sta succedendo. Cosa sarebbe utile osservare?

Guardate se capita al vostro bambino di avere momenti di difficoltà nel corso della giornata, se mette in atto comportamenti difficili da contenere o manifestazioni di disagio.

Se ciò accade provate ad annotare brevemente in quali momenti si verificano: durante un gioco specifico? durante una routine? di fronte alle frustrazioni?

Osservate quali sono le sue reazioni, quali comportamenti mette in atto, per quanto tempo si protraggono e che cosa li interrompe.

I vostri appunti saranno molto preziosi perché il semplice fatto di aver osservato e annotato ciò che accade dovrebbe consentirvi di comprendere meglio i momenti di crisi del vostro bambino in modo da poterli prevenire efficacemente adattando la giornata e l'attività che deve ancora venire.

Del resto, come tutti sanno: domani è un altro giorno e si vedrà.

