



Cari genitori,

capiamo che questo momento di emergenza e disagio sia difficile per tutti, per le famiglie e per i bambini con bisogni speciali ancora di più. È e sarà un periodo duro, ma non scoraggiatevi! Tutti noi speriamo di riprendere al più presto la nostra quotidianità su tutti i fronti.

Non possiamo esservi d'aiuto direttamente, ma indirettamente abbiamo pensato a qualche consiglio e suggerimento che possa esservi di supporto.

CREATE UNA NUOVA ROUTINE DOMESTICA

Questo periodo è diverso dalle vacanze e dai weekend, c'è tanto tempo in casa da trascorrere e non è facile per i bambini organizzarsi da soli.

Cercate di dare una *routine domestica* chiara e costante. Fateli svegliare e metteteli a letto più o meno allo stesso orario ogni giorno, date dei momenti precisi e definiti per i pasti e per le attività più o meno strutturate.

Un esempio della struttura di una giornata potrebbe essere:

- Ci si sveglia, ci si lava e ci si veste
- Si fa colazione
- Attività o compiti (a seconda dell'età)
- Preparazione pranzo (ai bambini è consentito guardare la tv o il tablet)
- Pranzo
- Riposino (per i più piccoli)\relax
- Compiti per i grandi
- Merenda (si possono coinvolgere nella preparazione)
- Attività\compiti
- Momento gioco libero
- Cena
- Gioco libero/relax
- Routine dell'addormentamento

UN'IMMAGINE VALE PIÙ DI MILLE PAROLE

Come sapete il canale visivo può essere molto efficace, soprattutto in questo momento. Anche per i bambini che non erano più abituati ad usare *agende visive*, proporre o riprendere questo strumento può essere d'aiuto.

Al mattino preparate insieme al vostro bimbo l'agenda della giornata con i vari momenti (colazione, compiti, tablet, giochi liberi, giochi creativi, pranzo, cartoni animati, giochi insieme, giro in bici...), in questo modo il vostro bambino avrà più chiaro

Le Agende



OGGETTI



DISEGNI

il passare del tempo e cosa lo aspetta.

Per scegliere il tipo di agenda (scritta, disegni, foto, oggetti) tenete conto di quello a cui il vostro bimbo è abituato e quello che è per lui più comprensibile. Se non avete immagini utilizzate oggetti, disegni, ritagliate immagini dai volantini...

Al termine di ogni attività cancellate o barrate l'attività svolta. Potete inserire degli smile o delle stelline per fargli vedere che è stato bravo e a fine giornata premiarlo con qualcosa che gli piace molto (una cioccolata, un gioco, una caramella, una canzone sul tablet...).

TABLET E CELLULARE

Sappiamo che tablet e cellulari sono spesso molto graditi dai bambini e che possono essere utili per dare anche a voi un po' di sollievo. Non sono da togliere, ma vi suggeriamo di *regolarne e controllarne l'uso* in modo che i bambini non siano totalmente assorbiti da questi supporti tecnologici.

La regola generale è che il bambino deve capire e sapere che siete voi a regolare l'uso di questi supporti.

Se è utile, inserite il momento tablet/cellulare nell'agenda giornaliera. Definite una quantità di tempo in cui il bambino può stare al tablet/cellulare, è utile mettere una *sveglia o timer* per indicare che il momento tablet/cellulare è finito. Subito dopo prevedete un'attività molto motivante in modo che il vostro bimbo sia distratto e coinvolto in qualcos'altro.

ATTIVITÀ IN AUTONOMIA

Per consentire ai genitori di svolgere alcune mansioni domestiche e anche per consentire ai bambini di rilassarsi, pensate e prevedete in agenda un momento di *gioco libero/indipendente*. In questo momento il vostro bambino può giocare con il materiale che preferisce e senza richieste da parte dell'adulto.

Le attività in autonomia non corrispondono al tablet/cellulare, ma sono un'alternativa a quest'ultimi per aiutare il bambino ad organizzare il suo tempo utilizzando oggetti in modo funzionale. Potete usare costruzioni, incastri, cubi, libri, piste, macchinine...

Anche in questo caso è l'adulto che definisce i tempi, quindi utilizzate una sveglia o timer per segnare la fine dell'attività.

COMPITI E ATTIVITÀ GRAFICHE

Se il vostro bimbo è alla scuola elementare, se riuscite fatevi dare qualche scheda dalle insegnanti. Il *momento dei compiti* è utile per mantenere una routine e un'abitudine alla concentrazione e alle attività didattiche, ma non deve diventare il momento critico della giornata per il bimbo e per voi. Scegliete il momento in cui sapete che è più concentrato, mettete in agenda l'attività delle schede e dei compiti, cominciate con poche schede se fa fatica ed eventualmente aumentatele. Alternate materie più facili a materie meno motivanti. Al termine dei compiti premiatelo con qualcosa di molto gradito e inserite un'attività leggera.

Se il vostro bimbo non è ancora alla scuola elementare o non siete riusciti ad avere i compiti, potete inserire nella giornata un momento di *attività grafica*: schede con pregrafismi, tratteggi, disegni da colorare... queste attività li aiuteranno nel restare concentrati e produrranno tanto materiale da mostrare ai genitori.

In entrambi i casi affiancatevi e svolgete questa attività con i vostri bambini, se fanno molta fatica o resistenza cominciate voi e lasciateli completare in modo che si sentano più sicuri.

Se vi rendete conto che una scheda è troppo lunga o difficile, semplificatela o dividetela in più momenti.

ATTIVITÀ LUDICHE E ATTIVITÀ STRUTTURATE

È importante alternare *attività più strutturate* con *attività più motorie*, in modo da non stancare o attivare troppo il vostro bambino e mantenere più alta la concentrazione e la motivazione.

Nell'agenda inserite momenti di gioco a tavolino e momenti di gioco motorio (o gioco a tappeto per i più piccoli).

Alternate giochi più strutturati che richiedono tempi più lunghi e più concentrazione, come tombole, giochi dell'oca, memory, giochi con le carte, incastri... a giochi più divertenti, come i giochi con effetto sorpresa. Fate scegliere al bambino da quale gioco vuole iniziare e/o finire e alternatelo con attività scelte da voi.

Se avete spazio o un cortile indipendente potete prevedere semplici percorsi, giochi con la palla, birilli, racchette, canestri, freccette, bandiera, 1 2 3 stella, strega comanda colore....

ATTIVITÀ DOMESTICHE

Il restare in casa può offrire la possibilità di fare tante cose pratiche con i vostri bambini. Ora avete tempo e non c'è la fretta che purtroppo caratterizza la vita di tutti i giorni. Approfittatene per fare *semplici attività domestiche* con i vostri bambini. Coinvolgerli in compiti pratici è utile per farli divertire e fare cose concrete, per produrre qualcosa da mostrare a un altro genitore, per allenare la concentrazione alle richieste, la capacità di fare cose in sequenza e la gestione delle autonomie.

Ci possono essere attività più semplici e attività più elaborate, sia in cucina che come 'aiutante della mamma'.

Alcune *idee culinarie* di facile esecuzione: pop corn, toast, panino con la marmellata o la nutella, macedonia di frutta, spiedino di frutta...

Altre ricette più lunghe possono essere: cucinare la pizza, una torta, i biscotti, il pane...

Un'idea carina può essere fare *l'aiutante della mamma*. Partendo dal presupposto che ai bambini piace fare quello che vedono fare agli adulti, è carino coinvolgerli nelle faccende di casa, come farsi aiutare a sistemare il cassetto dei vestiti, farsi aiutare nello stendere i panni, nel sistemare le stoviglie o riorganizzare i giochi della cameretta... ('mi aiuti a...?', 'facciamo una sorpresa al papà/mamma e sistemiamo tutti i calzini, tu sei il mio aiutante!...')

Oppure può essere adatto dedicarsi a semplici attività create con materiale di riciclo che trovate in casa: costruire una casa da una scatola di cartone, dipingere i bicchieri, colorare i sassi, collane con la pasta, piste con in rotoli dello scottex, creare forme con pasta sale, preparare un bigliettino sorpresa per il papà/mamma, creare quadri con le tempere...

Su Facebook, Youtube, Google, Instagram si trovano tanti esempi, adattateli ai vostri bambini e alle loro preferenze e attitudini.

Siamo sicuri che avrete più dimestichezza di noi nel trovare le attività più originali e piacevoli per i vostri bambini!

Ecco alcuni link che possono esservi di spunto:

Materiale didattico: <http://www.homemademamma.com/>

Giochi creativi: <https://ceraunamamma.it/>

Motricità fine: https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10221844815017388&id=1468180242

