



UNC Frank Porter Graham  
Child Development Institute  
Autism Team

## Il supporto alle persone con autismo nei periodi di incertezza

Kara Hume, Ph.D., UNC School of Education, & UNC FPG Autism Team:  
*Victoria Waters, Ann Sam, Jessica Steinbrenner, Yolanda Perkins, Becky Dees,  
Brianna Tomaszewski, Lindsay Rentschler, Susan Szendrey,  
Nancy McIntyre, Mary White, Sallie Nowell, & Sam Odom*

*Some content adapted from Hume, Regan, Megrone, & Rhinehalt, 2016*

**Tutti i bambini e i giovani adulti hanno bisogno del sostegno dei caregivers durante i periodi di stress e di incertezza, come quelli che stiamo affrontando ora con la diffusione del coronavirus (COVID-19). Affrontare l'ignoto e destreggiarsi con la chiusura delle scuole, i bruschi cambiamenti nelle routine, la perdita di contatti con insegnanti e amici e la paura di contrarre il virus, sono un peso per tutti ed i caregivers svolgono un ruolo importante nell'aiutare i bambini e i giovani adulti a capire i cambiamenti ed elaborare i loro sentimenti correlati. Le persone con autismo potrebbero aver bisogno di un ulteriore supporto per elaborare le notizie ed adattarsi ai numerosi cambiamenti. Questa popolazione può affrontare ulteriori sfide legate alla comprensione, alla comunicazione, alla difficoltà di comprensione**

# 7 strategie per sostenere gli individui con ASD nei periodi di incertezza



- 

**Favorire la comprensione**
- 

**Offrire l'opportunità di esprimersi**
- 

**Priorità ad abilità di adattamento e calmarsi**
- 

**Mantenere le routine**
- 

**Costruire nuove routine**
- 

**Promuovere relazioni (a distanza)**
- 

**Consapevolezza dei comportamenti che cambiano**

del linguaggio astratto, alla resistenza al cambiamento ed una maggiore probabilità di ansia e depressione, tutte cose che possono essere esacerbate durante questo periodo stressante.

Le seguenti 7 strategie di supporto sono progettate per soddisfare le esigenze specifiche delle persone con autismo durante questo periodo di incertezza. Inoltre, sono inclusi esempi e risorse già pronte per aiutare

gli caregivers ad attuare queste strategie in modo rapido e semplice. Questi materiali rappresentano intenzionalmente una varietà di stili /progettazioni / complessità per modellare la gamma di ciò che può essere più significativo per età e competenze e per dimostrare ciò che può essere generato con pochi materiali con l'impegno dei caregivers. Potrebbero essere necessari adattamenti e aggiunte specifiche per soddisfare al meglio le diverse esigenze dei singoli bambini e dei giovani adulti.

Queste strategie sono pensate per essere un menu o un kit di idee che potrebbero essere utili: i caregiver possono prendere un'idea alla volta e trovare un modo per farlo funzionare per i loro bambini con autismo e la loro famiglia.

I caregiver potrebbero voler iniziare con una strategia che hanno usato in passato o forse trovare uno strumento per affrontare il problema che sta creando lo stress più immediato. Si tenga comunque conto di coinvolgere l'individuo con autismo nel processo decisionale su quali strumenti possano essere più utili.

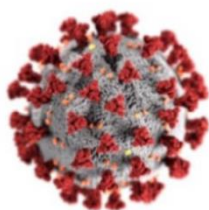




## Favorire la comprensione

**Le persone con autismo possono avere diversi livelli di comprensione del virus COVID-19, di come si diffonde e su come ridurre il rischio di esposizione. Di seguito sono riportate diverse strategie da utilizzare per fornire un significato aggiuntivo a questo scenario complesso.**

**Descrivere il virus e la situazione attuale (ad es. Chiusure, distanza sociale) in un linguaggio e termini concreti ed evitare frasi fiorite o astratte. La comprensione di frasi astratte e metafore come "lei non sta bene", "ha preso il virus" e "per**



**questo si è spaventato a morte" può essere difficile per le persone con autismo e può creare confusione (Lipsky, 2013).**

**Si consiglia l'uso di un linguaggio diretto e chiaro. Sebbene abbia un suono severo, frasi come "Il coronavirus è un tipo di germe. Questi germi sono molto piccoli e quando entrano nel tuo corpo possono farti ammalare" può essere più facile da capire per le persone con autismo. Per maggiori informazioni, (<https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>).**

**Usa una storia sociale, una storia che chiarisca una situazione e possibili risposte attraverso testi modificati, foto o l'uso della tecnologia (Wong et al., 2014). Gli individui nello spettro autistico traggono beneficio dal ricevere informazioni in molteplici modalità, poiché spesso presentano deficit del linguaggio ricettivo (Mody et al., 2013).**

**Sono stati sviluppati numerosi esempi di storie sociali per dare agli individui più informazioni su COVID-19, aiutarli a capire come ridurre il rischio, fornire comprensione su come essi si possano sentire, e garantire loro che quei sentimenti sono normali.**

**Per informazioni <https://www.giuntiscuola.it/psicologiaescuola/blog-sos/autismo-e-scuola/2020-03-24-storie-sociali-ai-tempi-del-coronavirus/>**



**È utile leggere i racconti per / con persone con autismo regolarmente per diversi giorni. Rivedi e regola la storia se necessario, quando le circostanze cambiano.**

**Fornire un supporto visivo per offrire una guida su azioni e comportamenti specifici rispetto al coronavirus. Le "regole" su come salutiamo le persone (ad es. Niente più strette di mano), su come**



**interagiamo con le persone, anche i familiari (ad es. le distanze sociali) e quanto spesso/ quando ci laviamo le mani (ad es. ogni volta che entriamo) stanno cambiando.**

**Può essere utile usare segnali visivi per rendere evidenti i passaggi di queste nuove esigenze, poiché le persone con autismo possono rispondere meglio a una spiegazione più esplicita e concreta. Vanno forniti numerosi esempi.**

**Può essere utile offrire suggerimenti visivi per chiarire il trascorrere del tempo. Le persone con autismo possono avere difficoltà a percepire il passare del tempo, un concetto invisibile e l'uso di un calendario mensile, settimanale e / o giornaliero può aiutare a tracciare il tempo trascorso fuori dalla scuola / in una situazione di quarantena. Mentre non conosciamo una data di "fine" all'incertezza di oggi, il segnare sul calendario il passare il tempo e includere attività preferite, come spettacoli, incontri online o serate di giochi, può essere una strategia di coping utile.**



### Resources include:

- [Social Narrative: COVID-19](#)
- [Social Narrative: Coronavirus](#)
- [Social Narrative: Greeting People](#)
- [Social Narrative: Giving People Space \(Social Distancing\)](#)
- [Social Narrative: Giving People Space When Talking](#)
- [Visual Support: Hand Washing \(Clipart\)](#)
- [Visual Support: Hand Washing \(Photos\)](#)
- [Task Analysis: Hand Washing](#)
- [Creating Visual Supports and Social Narrative Apps](#)
- [Visual Support: Calendar Template](#)
- [Visual Support: Countdown Example](#)
- [Visual Support: Timer \(Using Stickers\)](#)
- [Timer Apps](#)



# COVID-19



Proprio adesso, molte persone si stanno ammalando per un virus



I dottori e i governanti stanno lavorando duramente per farci stare tutti



in salute. Anch'io ho bisogno di restare sano e salvo.



Le scuole sono chiuse perciò studenti e professori possono stare in salute.

Mentre la scuola è chiusa, è importante per



ognuno di noi restare a casa e non far visita ad altre persone.



Mentre sto a casa, posso giocare, leggere, ed imparare.

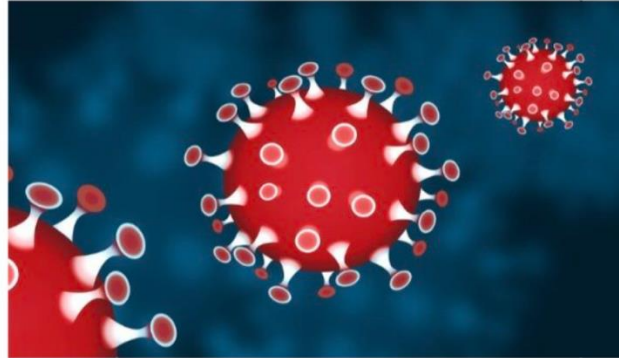


Anch'io ho bisogno di lavarmi molto le mani con acqua e sapone



Questo manterrà in salute me e la mia famiglia

## Coronavirus – COVID-19



**In questo momento, c'è un virus che sta facendo ammalare le persone. Poiché si diffonde così rapidamente, molte scuole e luoghi di lavoro sono chiusi. È importante mantenere me e gli altri in buona salute in questo momento, quindi ho bisogno di cambiare alcune delle mie routine. Stare a casa e stare lontano dalle altre persone aiuterà a mantenere me e gli altri in buona salute. Devo anche lavarmi spesso le mani e tenere le mani a posto .  
Medici e governanti stanno facendo del loro meglio per prendersi cura dei malati. Se sono preoccupato per il virus, posso parlare con i miei genitori. Farò del mio meglio per rimanere in salute.**



## Salutare le persone

**Quando incontro nuove persone, mi piace stringere la mano. Quando vedo persone che conosco, mi piace abbracciarle. Ad alcune persone non piace toccarsi quando si salutano con gli altri. Potrebbero star male e non vogliono condividere i germi. Potrebbero non sentirsi a proprio agio nel toccare gli altri. Quando saluto le persone, dovrei chiedere se stanno bene prima di stringere la mano o abbracciare. Se dicono di no, posso salutare e dire solo ciao. Chiedere prima di stringere la mano o abbracciare, farà sentire tutti più a proprio agio.**



# Dare spazio alla gente

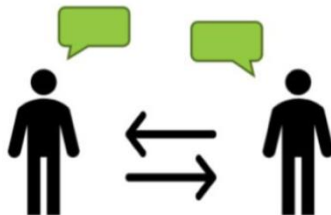
**Tutte le persone hanno bisogno di uno spazio personale**



**Stare troppo vicini può far sentire le persone a disagio**



**Quando parlo con le persone, dovrei dar loro spazio**



**Quando mi siedo con le persone, dovrei dar loro spazio**



**Dare spazio personale alla gente, la rende felice e in salute**





## **Dare spazio alle persone quando si parla**

**Mi piace parlare con i miei amici e la mia famiglia. A volte mi alzo o mi siedo molto vicino a loro quando parlo. Quando lo faccio, l'altra persona può arrabbiarsi o sentire in pericolo. Alla gente piace avere un po' di spazio quando parlano con gli altri. Quando parlo con i miei amici e la mia famiglia, posso stare in piedi o sedermi ad almeno un metro di distanza. Dare spazio alle persone quando parlo le renderà felici.**



# Lavare le mani



**1. Apri l'acqua calda**



**2. Bagnati le mani**



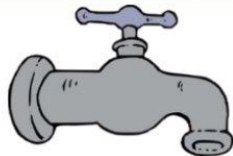
**3. Metti il sapone**



**4. Strofina le mani per  
30 secondi**



**5. Sciacqua le mani**



**6. Chiudi il rubinetto**



**7. Asciugati le mani**



# Lavare le mani



**1. Apri l'acqua calda**



**2. Bagnati le mani**



**3. Metti il sapone**



**4. Strofina le mani per 30 secondi**



**5. Sciacqua le mani**



**6. Chiudi il rubinetto**









**7. Asciugati le mani**

# Lavare le mani

1. **Apri l'acqua calda**
2. **Bagnati le mani**
3. **Metti il sapone**
4. **Strofina le mani per 30 secondi**
5. **Sciacqua le mani**
6. **Chiudi il rubinetto**
7. **Asciugati le mani**



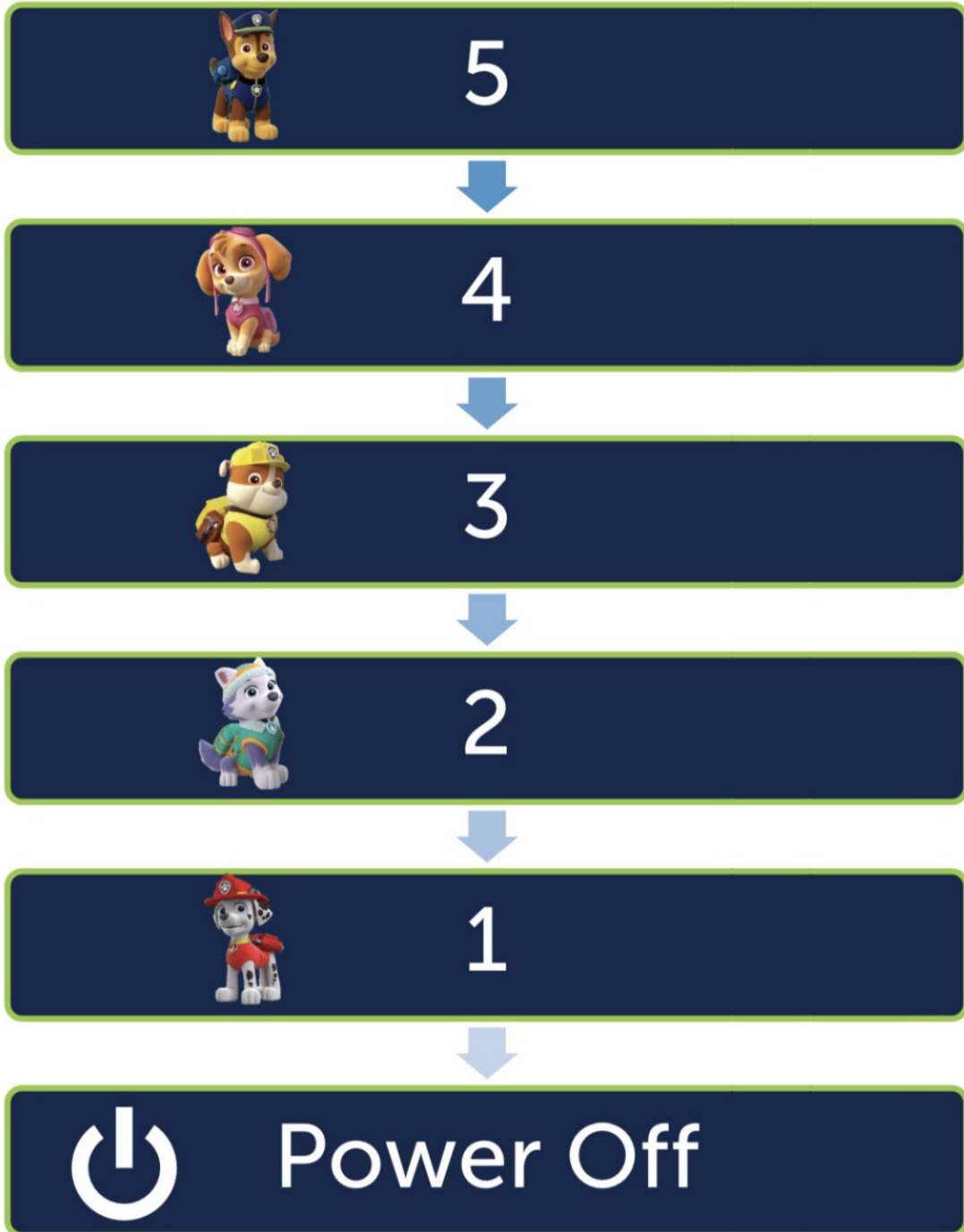
## App per la creazione di supporti visivi e storie sociali

 <p>First Then Visual Schedule</p> <p>\$9.99</p>	 <p>Pictello</p> <p>\$18.99</p>	 <p>iPrompts</p> <p>\$9.99</p>
 <p>iCreate</p> <p>iCreate</p> <p>Free (in-app \$)</p>	 <p>Social Story Creator &amp; Library</p> <p>Free (in-app \$)</p>	 <p>First Then</p> <p>Free</p>

# AGENDA

D	L	M	M	G	V	S

# Esempio di conto alla rovescia





## Timer visivo con utilizzo di etichette adesive



## Timer Apps



Childrens  
Countdown  
Timer

Free  
(in-app \$)



Visual Timer

Free  
(in-app \$)



Stopwatch Timer

Free  
(in-app \$)



Kids Timer+

\$0.99



Stopwatch &  
Timer+

\$4.49



Tabata Timer

\$2.00



## Offrire l'opportunità di esprimersi

**Bambini e giovani avranno probabilmente difficoltà a esprimere in modo articolato ciò che provano per i molti cambiamenti inaspettati. Paura, frustrazione e preoccupazione possono essere espresse attraverso comportamenti di sfida come i capricci, il rifiuto di prendere parte alle attività familiari o il ritiro. Per le persone con autismo, queste difficoltà di comunicazione possono essere associate a ritardi nella comunicazione espressiva, a capacità verbali o non verbali limitate, difficoltà nella teoria della mente e/o deficit della comunicazione sociale.**

**Prendete in considerazione l'opportunità di offrire in famiglia molteplici opportunità per esprimere i sentimenti per coloro che sono in grado di farlo, attraverso discussioni familiari e individuali, attività di scrittura, realizzazione di film o recite. I sentimenti e i bisogni possono essere comunicati attraverso forme di espressione alternative come l'uso della comunicazione aumentativa e alternativa (ad es. iPad, immagini), l'ascolto o la riproduzione di musica, danza, yoga e varie forme di arte visiva. Inoltre, prendete atto che un aumento dei comportamenti difficili potrebbe essere un'espressione di ansia o paura e valutate se le strategie di supporto in atto sono adeguate (vedi strategia 3 per incoraggiare discussioni sulle capacità reagire e strategie per calmarsi). Di seguito esempi che possono supportare la comunicazione e l'espressione emotiva.**



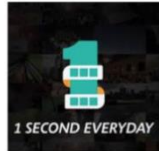
Resources include:

[Communication Tools](#)

[Expression Activities](#)



# Strumenti di comunicazione



[1 Second Everyday](#)  
Video Journal

Free  
(in-app \$)



[Pinterest](#)  
Ideas for Bullet Journals  
and Zines

Free



[Zine Making 101](#)

Free



[StoryboardThat](#)  
Online Comic Maker

\$7.99-\$9.99 a month



[LiveJournal](#)  
Video Journal






Free-\$19.95



[Journey](#)  
Video Journal

\$4.99

## Attività espressive

Diario giornaliero	Arte
 <p><b>Crea una routine giornaliera</b></p>	 <p><b>Crea uno Zine (si pronuncia zeen)-un giornalino personalizzato:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un mix di collage, arte e parole</li> <li>• Visita Zine Making 101 per idee e suggerimenti</li> <li>• Condividi ciò che sai sui tuoi argomenti preferiti</li> <li>• Crea un Zine su “Come si fa” per illustrare un’attività, autonomia, abilità</li> </ul>
 <p><b>Organizza il tuo diario personalizzato:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una riga al giorno</li> <li>• Integra con immagini</li> <li>• Suggerimenti per calmarsi</li> <li>• Cose che danno felicità</li> <li>• Traccia l’umore</li> <li>• Scatta una foto divertente ogni giorno e descrivi cosa sta succedendo</li> </ul>	 <p><b>Crea una graphic-novel o un fumetto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cosa ti manca?</li> <li>• Di cosa sei preoccupato?</li> <li>• Quali sono le tue speranze?</li> </ul>
 <p><b>Video-diario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filma 1 secondo al giorno</li> <li>• Intervista, parla di progetti, dell’umore ...</li> </ul>	



## Dai la priorità alla capacità di adattarsi e calmarsi

**Idealmente, le persone con autismo hanno nel loro repertorio di abilità alcune strategie per adattarsi e calmarsi, a cui accedere con il supporto durante i loro periodi più ansiosi. Questi possono includere il dondolio su una sedia a dondolo, l'ascolto di musica in cuffia, la respirazione profonda,**



**guardare un video preferito, brevi periodi di intenso allenamento o accedere ad attività o materiale preferito.**

**Se le strategie per adattarsi o calmarsi non fanno già parte della routine, i caregivers possono dare priorità all'insegnamento di queste abilità durante questo periodo di incertezza.**

- **Scegli strategicamente i momenti della giornata in cui l'individuo con autismo è calmo per iniziare ad istruirlo.**

- **Crea una routine concreta e visiva per supportare l'utilizzo di queste strategie.**



**Esistono molte app gratuite come Calm, Headspace, Breathe2Relax, Pacifica e RainRain in cui vengono forniti diversi esempi di routine e sistemi di autogestione della calma.**

- **Garantire che l'individuo con autismo abbia ampio accesso a queste attività calmanti.**

- **Le attività di coping / calmanti possono essere programmate regolarmente durante la giornata nelle prime settimane di cambiamento; dopo, nel caso, i caregivers possono introdurre e insegnare un programma di autogestione che aiuta gli individui a tracciare le loro risposte di ansia o preoccupazione ed identificare quando inserire le strategie calmanti.**

Your emotions are valid.



**L'esercizio fisico / attività fisica è una strategia comprovata per ridurre i sintomi dell'ansia nella popolazione più ampia, nonché con soggetti con autismo. Prendi in considerazione l'idea di stabilire o aggiungere una routine di allenamento di base per tutta la famiglia**



**come indossare un braccialetto contapassi per contare i passi quotidiani, una camminata notturna o un allenamento online/ basato su app.**

**Molti siti offrono accesso gratuito in questo periodo, come l'app yoga Down Dog, il Nike Run Club e gli streaming di Facebook Live di Planet Fitness.**

**Resources include:**

[Self-Management: Calming Routine](#)

[Self-Management: FACE COVID](#)

[Self-Management: Reinforcement](#)

[Inside and Outside Exercise Activities Choice Board](#)

[Exercise Activities](#)

[Mindfulness Apps](#)



# Routine della calma

1. Fai 4 respiri profondi



2. Apri e chiudi il pugno 4 volte



3. Conta fino a 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Ben fatto!



# Affrontare il Covid



## Concentrati su quello che puoi controllare

Dì a te stesso "Posso controllare quel che faccio qui ed ora"



## Riconosci i tuoi pensieri e sentimenti.

Riconosci in silenzio e benevolmente qualsiasi pensiero e sentimento



## Rientra nel tuo corpo

Allunga lentamente le braccia o il collo, alza le spalle. Fai respiri lenti e profondi



## Impegnati in quello che stai facendo

Osserva 3 cose che puoi vedere, 3 che puoi udire, 1 che puoi odorare e ciò che stai facendo

**Ripetere quanto sopra 2 o 3 volte**



## Impegnarsi a fare

Cosa puoi fare questa settimana per te? Per gli altri? Scrivilo nella tua agenda



## Confidati

Riconosci che i tuoi sentimenti sono normali e che è giusto ciò che provi



## Valori

Come vorresti essere trattato? E gli altri? I valori includono amore, umore, gentilezza, onestà ...



## Individua le risorse

Individua "chi" e "dove" si può avere aiuto, assistenza e supporto



## Igiene e distanza

Lava le mani e pratica la distanza sociale



(Adapted from Rush Harris, 'The Happiness Trap' and 'I'm Learning ACT')

# Auto-gestione

## Indicazioni:

Alla fine di ciascuno dei 5 intervalli di tempo, cerchia se hai praticato il comportamento / abilità bersaglio.  
Dopo il quinto o ultimo intervallo di tempo, determina se riceverai una ricompensa.

## Comportamento/ abilità bersaglio:

1	2	3	4	5
				

Quante faccine sorridenti ho?



Ho 5 faccine sorridenti ?



(Adapted from AFIRM Module: Self-Management)

# Attività da fare dentro e fuori

 <b>Dentro</b>	 <b>Fuori</b>
 <b>Leggere libri</b>	 <b>Giocare a palla</b>
 <b>Giochi da tavolo</b>	 <b>Lavori di giardinaggio</b>
 <b>Disegnare o colorare</b>	 <b>Passeggiare vicino casa</b>
 <b>Giocare al computer</b>	 <b>Osservare la natura</b>



# Consigli per le attività



**Utilizzare come pesi prodotti alimentari (ad es. Lattine) o i prodotti per la pulizia**



**Fare una passeggiata in bici**

**Impara una danza da YouTube, Tik Tok, Instagram o GoNoodle ... oppure balla sulle tue canzoni preferite**



**Lavori di giardinaggio**



**Fai lavori faticosi come trasportare cose pesanti su e giù per le scale**



**Fare una caccia al tesoro**



**Fai yoga o imita le pose di animali, commina come un granchi, come un orso, salta come una rana...**



**Gioca a palla o salta la corda**

## Mindfulness Apps



Breathe, Think, Do with Sesame

Free



Calm

Free  
(in-app \$)



Daniel Tiger's Grr-ific Feelings

\$2.99



Headspace

Free  
(in-app \$)



HelloMind

Free  
(in-app \$)



Mindfulness for Children App

\$5.99



# Mantenere le routine

Mentre è importante creare un tempo e uno spazio affinché tutti i membri della famiglia possano elaborare l'incertezza, gli individui con autismo possono adattarsi meglio quando le routine quotidiane vengono interrotte solo minimamente. Le routine possono offrire maggiore comfort agli individui con autismo (Faherty, 2008) e possono consentire loro di esprimere meglio i loro sentimenti legati ai cambiamenti. Ad esempio, anziché saltare la visione del film del venerdì sera, poiché è aumentato il tempo passato davanti alla tv durante la settimana, scegli un film che possa facilitare una conversazione sui cambiamenti, sulla perdita e / o sui sentimenti (ad esempio Inside Out, Alla ricerca di Dory). Lo stress delle modifiche correlate a COVID-19 con l'aggiunta di routine modificate - specialmente se le nuove attività sono vaghe o non strutturate - potrebbe potenzialmente esasperare o allungare il processo di aggiustamento (Lipsky, 2013). Le routine importanti da mantenere includono:

**Routine sonno / veglia:** mantenere la salute fisica è la chiave per tutti i membri della famiglia e garantire un sonno adeguato è un contributo importante. I disturbi del sonno



sono più comuni negli individui con autismo, pertanto potrebbe essere necessario prestare maggiore attenzione per sostenere una buona igiene

del sonno e mantenere le routine per andare a dormire e svegliarsi (vedi di più <https://www.autismspeaks.org/sleep>).

**Faccende domestiche / Abilità quotidiane:** prendere parte alle faccende domestiche strutturate è una strategia raccomandata per sostenere bambini e giovani adulti che affrontano lo stress



relativo a COVID-19. Le persone con autismo potrebbero aver bisogno di ulteriori supporti, come la task analysis, per poter partecipare e / o completare queste attività. Esistono parecchi esempi che possono essere utilizzati come modello per una varietà di attività quotidiane.

Per ulteriori informazioni relative a COVID-19, consultare [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak\\_factsheet\\_1.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf).



Ampliare l'uso di un programma visivo e utilizzarne uno regolarmente durante la giornata, può facilitare la partecipazione alle attività di casa e ridurre l'ansia.

**Molti caregivers utilizzano già etichette visive (ad esempio sul frigorifero un elenco di attività/ luoghi, una foto del terapeuta che sta venendo a visitare) e questi possono essere estesi per l'utilizzo durante la giornata. Il formato e la durata dell'agenda visiva possono variare in base alle esigenze dell'individuo e sono inclusi numerosi esempi.**

**Resources include:**

[Tips for Creating Task Analyses](#)

[Task Analysis: Unload the Dishwasher](#)

[Task Analysis: Make a Snack](#)

[Task Analysis Template](#)



# Strumenti per creare una task analysis

- 1. Scegli un'attività con un inizio e una fine definiti (ad es. Apparecchiare la tavola, vestirsi, rifare il letto)**
- 2. Annota i passaggi mentre svolgi l'attività o mentre guardi un qualcun altro che svolge quell'attività**
- 3. Dai i passaggi a qualcun altro affinché provi a seguirli ed assicurati che siano chiari.**
- 4. Scrivi i passaggi finali su un foglio di carta per guidare le istruzioni così da insegnare quell'attività a tuo figlio / a.**
- 5. Se necessario, disegna o scatta una foto per ogni passaggio, da pubblicare come programma visivo a cui possa far riferimento il tuo bambino.**
- 6. Insegna l'attività utilizzando la strategia di suggerimento più adatta a tuo figlio. Alcuni si sentono facilmente frustrati e possono riuscire meglio con prompt più intrusivi in cui sono aiutati di più, mentre altri possono essere rapidi nell'apprendimento ed indipendenti nell'attività da necessitare un prompt minimo.**

<b>Prompt fisico totale</b>	<b>Prompt visivo</b>
<b>Prompt fisico parziale</b>	<b>Prompt verbale</b>
<b>Modeling</b>	<b>Prompt gestuale</b>
<b>Prompt gestuale</b>	<b>Modeling</b>
<b>Prompt verbale</b>	<b>Prompt fisico parziale</b>
<b>Prompt visivo</b>	<b>Prompt fisico totale</b>

# Svuotare la lavastoviglie

Passaggi	Date				
1. Apri la lavastoviglie					
2. Estrai la griglia inferiore					
3. Togli i piatti uno alla volta					
4. Metti a posto i piatti nell'armadietto una alla volta					
5. Togli eventuali pentole / padelle					
6. Metti pentole / padelle nel loro armadietto					
7. Togli dal cestino le posate					
8. Posa il cestino delle posate sul bancone vicino al cassetto delle posate					
9. Metti ciascuna posata nella sezione corrispondente del cassetto					
10. Riposiziona il cestello delle posate nel cestello inferiore della lavastoviglie					
11. Rimetti a posto la griglia inferiore					
12. Estrai la griglia superiore					
13. Rimuovi i bicchieri uno per volta					
14. Metti a posto i bicchieri nel loro armadietto					
15. Togli le tazze una alla volta					
16. Metti a posto le tazze nel loro armadietto					
17. Togli gli altri eventuali oggetti					
18. Metti gli oggetti nel loro armadietto					
19. Rimetti a posto la griglia superiore					
20. Chiudi la lavastoviglie					
	#/#				
	%				

# Preparare uno snack

Passaggi	Date				
1. Vai in cucina					
2. Prendi un piatto					
3. Prendi due fette di pane					
4. Prendi il prosciutto dal frigo					
5. Metti una fetta di prosciutto su una fetta di pane					
6. Metti sopra l'altra fetta di pane					
7. Metti il panino sul piatto					
8. Prendi un bicchiere					
9. Prendi il succo di frutta dal frigo					
10. Riempi il bicchiere con il succo					
11. Porta il piatto con il panino sul tavolo					
12. Porta il bicchiere con il succo sul tavolo					
13. Prendi un tovagliolo					
14. Siediti e mangia					
	#/#				
	%				

# Modello per Task Analysis

Passaggi	Date					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
	#/#					
	%					





## Costruire nuove routine

**Potrebbe comunque essere necessario creare nuove routine durante questo periodo, poiché ci sono molte nuove esigenze da parte dei caregiver: per esempio la didattica a distanza, il continuare a lavorare dentro / fuori casa e / o prendersi cura di più bambini o altri membri della famiglia. Di seguito sono descritte diverse nuove routine che possono essere utili:**

**Lasciare i dispositivi elettronici: per molti motivi, inclusi quelli elencati sopra, i bambini e i giovani adulti possono accedere spesso ai dispositivi**



**elettronici e per periodi più lunghi della giornata durante questo periodo.**

**Lasciare un dispositivo, specialmente dopo un periodo di uso prolungato, può essere difficile per molti bambini e giovani adulti; tuttavia,**

**la rigidità comportamentale e l'inflessibilità, spesso caratteristiche negli individui con autismo, possono rendere più problematiche queste transizioni. Stabilire una routine chiara, coerente e concreta per questa transizione può preparare meglio l'individuo alla successiva transizione ed offrire supporto nel mentre.**

**Usa un timer visivo. Può essere utile per le persone con autismo "vedere" quanto tempo rimane prima che si spenga il dispositivo. I concetti relativi al tempo sono abbastanza astratti (ad es. "Hai qualche minuto"),**



**spesso possono essere interpretati letteralmente (ad es. "Solo un secondo" o "Dobbiamo scendere tra un minuto"), e ciò potrebbe essere fonte di confusione, soprattutto se la comprensione del tempo non è ancora un'abilità acquisita. Presentare visivamente informazioni relative al tempo può aiutare a rendere i concetti più comprensibili. Un esempio è l'app Time Timer™ (<https://www.timetimer.com/collections/applicazioni>), che visualizza una sezione di rosso che scompare man mano che il tempo trascorre.**



**Un'altra strategia visiva da utilizzare nelle transizioni è un sistema di conto alla rovescia visivo. Come il timer visivo, il conto alla rovescia visivo permette ad un individuo di "vedere" quanto tempo gli rimane in un'attività.**

Allo stesso tempo conto alla rovescia si differenzia, poiché non viene utilizzato alcun incremento di tempo specifico. Questo strumento è utile se i tempi della transizione devono essere flessibili (ad es. Il caregiver vorrebbe che il bambino rimanesse impegnato sul dispositivo durante una telefonata di lavoro ma non sa quando finirà).



Un sistema di conto alla rovescia può essere realizzato con quadrati numerati o colorati o etichette adesive in qualsiasi forma o stile che sia significativa a livello individuale.

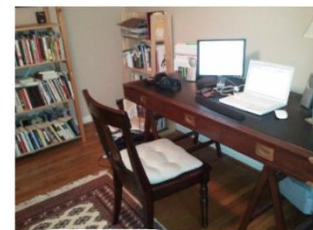
Quando sta per avvicinarsi il momento della transizione, il caregiver può estrarre o cancellare l'elemento in alto (ad esempio il numero 5) in modo che l'individuo sia in grado di vedere che rimangono solo 4 elementi. Il caregiver decide quanto velocemente o lentamente rimuovere gli elementi rimanenti a seconda di quando avverrà la transizione. Potrebbero trascorrere due minuti tra la rimozione del numero 3 e il numero 2, mentre potrebbe trascorrere un periodo di tempo più lungo prima che il numero finale venga rimosso. Una volta rimosso l'elemento finale, all'individuo viene insegnato che è il momento della transizione. Vengono forniti numerosi esempi, che possono essere utilizzati per supportare qualsiasi transizione.



**Offri alternative.** Nei momenti di crisi, quando la maggior parte della gente si sente fuori controllo, fornire alternative può aumentare il senso di autonomia e motivazione.

Creare opportunità regolari durante la giornata in cui i membri della famiglia dicono la propria opinione su ciò che succede e quando succede, può risultare sia un'efficace strategia per ridurre l'ansia che uno strumento di comunicazione.

Le alternative da scegliere potrebbero includere il percorso per una passeggiata notturna, le opzioni per i pasti, l'ordine delle attività per il giorno e / o le preferenze per le attività. Vengono forniti diversi esempi da utilizzare durante tutta la giornata e per fasce d'età.



Crea un'area di lavoro con un elenco di cose da fare. Per la prima volta, molti bambini e ragazzi dovranno gestire l'apprendimento ed il lavoro scolastico a casa. Gli individui con autismo potrebbero avere difficoltà a generalizzare le strategie e le abilità utilizzate nell'ambiente scolastico in ambiente familiare (ad es. l'organizzazione dei materiali, la partecipazione alle attività, l'invio dei lavori online). Pertanto, sarà utile impostare uno spazio di lavoro dedicato per



aiutare a chiarire le aspettative nei loro confronti e ridurre le distrazioni. Questo spazio può essere il tavolo della sala da pranzo caratterizzato

con una tovaglietta colorata e situato lontano dalla televisione o dalla finestra. Se più bambini lavorano nella stessa zona, considera l'aggiunta di un piccolo divisore visivo (ad esempio una cartella aperta) tra di loro. I caregivers possono creare un elenco visivo delle cose da fare in diversi modi: a) posizionare i singoli fogli di lavoro da completare a sinistra del bambino e un piccolo cestino a destra del bambino per inserirli al termine, oppure b) scrivere un breve elenco dei compiti da svolgere

**durante la sessione di lavoro su dei foglietti adesivi (post-it) (ad esempio 1-storia della scienza e 15 minuti di ABC Mouse-videogioco educativo). Questi possono essere tolti quando hanno finito il compito. I bambini più grandi e i ragazzi potrebbero creare da soli questa lista di cose da fare, ma potrebbero aver bisogno di un po' di supporto iniziale per trovare lo spazio dedicato e nell'avviare queste routine.**

### Resources include:

[Visual Support: Example of a Daily Schedule](#)

[Visual Support: Daily Schedule Template](#)

[Visual Support: Example of a Daily Schedule \(Using Stickie Notes\)](#)

[Visual Support: Daily Schedule Template \(Using Stickie Notes\)](#)

[Visual Support: Weekly Schedule Template](#)

[Visual Support: Choice Board of Inside and Outside Activities](#)

[Visual Support: Weekly Choices and Goals Template](#)

[Educational Resources for Kids](#)

[Movement Resources for Kids](#)

[Educational and Movement Resources for Teenagers](#)

[Additional Activity Resources](#)

[How to Transition Off Screens](#)



## Esempio di pianificazione giornaliera

Compito		Fatto
	<b>Sveglia</b>	
	<b>Lavati i denti</b>	
	<b>Vestiti</b>	
	<b>Fai colazione</b>	
	<b>Leggi (30 minuti)</b>	
	<b>Fai esercizio (30 minuti)</b>	

\* Note: Icons from Microsoft Word Icons (Insert tab)



# Programma giornaliero

Compito	Fatto

## Esempio di programma giornaliero

	<b>Leggi (45 minuti)</b>		
	<b>Computer (30 minuti)</b>		
	<b>Pranza</b>		
	<b>Porta fuori il cane</b>		
	<b>Finisci i compiti</b>		
	<b>Fai merenda</b>		

## Programma giornaliero con utilizzo di etichette adesive

Compito	Da fare	Fatto

# Programma settimanale

Compito	L	M	M	G	V	S	D



# Scelte e obiettivi settimanali



**Una cosa che voglio leggere per divertirmi questa settimana è:**



**Una cosa che ho intenzione di fare all'esterno questa settimana è:**



**Un gioco che voglio fare con la mia famiglia questa settimana è:**



**Un modo in cui intendo allenarmi questa settimana è:**



**Un modo in cui voglio rendermi utile questa settimana è:**



**Una cosa che voglio fare con .....( un familiare) questa settimana è:**



**Un film che voglio vedere questa settimana è:**



**Una cosa che voglio imparare questa settimana è:**

(Adapted from Danielle Berman, Durham, NC)

# Risorse educative per bambini



[Starfall](#)



[MathGames](#)



[Scholastic](#)



[NASA's Kid Club](#)



[PBS Kids Games](#)



[The Weather Channel:  
America's Science Classroom](#)



[National Geographic Kids](#)



[Google Arts & Culture](#)

## Risorse per l'esercizio fisico



[Yoga](#)



[GoNoodle](#)










[The Learning Station](#)



[Active for Life](#)

# Risorse educative e di esercizio fisico per adolescenti

Educational	Movement
 <p><a href="#">Khan Academy</a> Free online courses, lessons, and practice</p>	 <p><a href="#">Yoga with Adriene</a></p>
 <p><a href="#">Scratch</a> Program your own animations and stories</p>	 <p><a href="#">Born to Move</a></p>
 <p><a href="#">TEDEd</a> Videos on topics of interest</p>	 <p>The Fitologists 74.8K subscribers <a href="#">The Fitologists</a></p>
 <p><a href="#">Smithsonian Teen Tribune</a> Articles about hot topics written across reading levels</p>	



## Risorse aggiuntive per attività



[Time to learn about space!](#)

[Boredom Busters: 110 Fun At-Home Activities for Families & Kids](#)



Family Implemented  
TEACCH for Toddlers  
*TEACCH strategies that fit into your day*

[Early Learning Activities & Visual Supports](#)



**circletime**

[Kids Classes from Home](#)

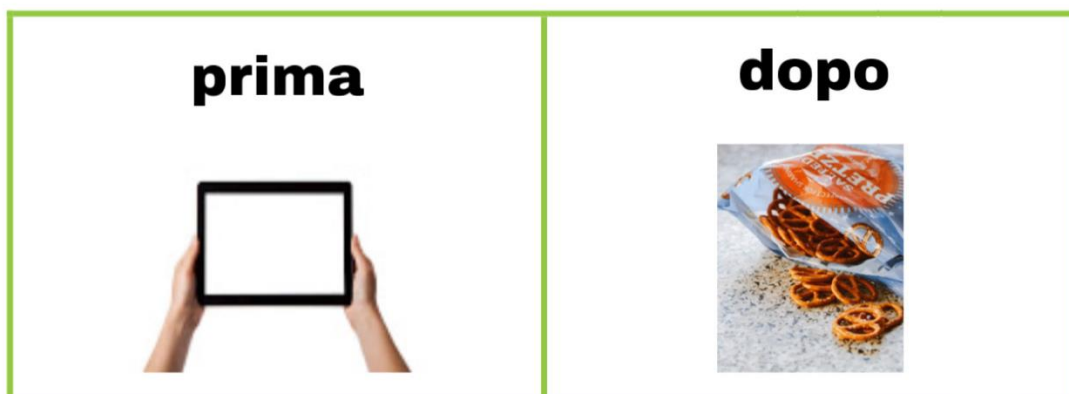
## Come abbandonare i dispositivi elettronici (cellulare, tablet, pc)

**1. Per quanto possibile, prova a pianificare il tempo dedicato ai dispositivi elettronici nel programma giornaliero. Rendi i tempi ragionevoli per l'età di tuo figlio.**

**2. Usa un timer o un orologio per far sapere a tuo figlio quanto tempo gli resta prima che debba lasciarlo in modo che sappia cosa aspettarsi.**



**3. Cerca di evitare di programmare l'utilizzo di questi dispositivi prima delle attività non preferite. Ad esempio, potrebbe essere più semplice per il bambino passare dal tablet allo spuntino piuttosto che passare dal tablet ad un'attività accademica.**





## Collegamenti con l'esterno (a distanza)

**Gli individui con autismo sono più sensibili all'isolamento sociale e alla solitudine, e questo può essere aggravato dalle condizioni di quarantena. Un supporto sociale positivo è importante per tutti durante questo periodo e le persone con autismo potrebbero aver bisogno di un supporto più esplicito per garantire che le contatti sociali continuino. I caregivers potrebbero dover effettuare un controllo per assicurarsi che i contatti sociali stiano continuando tramite SMS o messaggi e / o creino opportunità di contatto sociale quotidiano con la famiglia, gli amici, i vicini, gli insegnanti o altri tramite FaceTime, What's App, Google Hangout, Marco Polo o altre app. Pianificare il momento per connettersi con gli altri tramite piattaforme online per partecipare a servizi religiosi, giocare a scacchi, partecipare a giochi socialmente impegnati, completare compiti scolastici online o fare volontariato virtuale sono modi per promuovere in modo sicuro l'interazione sociale ed evitare l'isolamento. Si forniscono numerosi esempi di supporto per l'utilizzo di app in grado di favorire la contatti a distanza.**

### Resources include:

[Task Analysis: Calling with FaceTime](#)

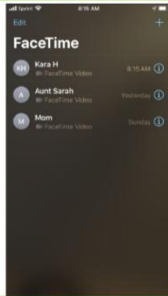
[Task Analysis: Marco Polo for Video Chats](#)

[Video Chat Apps](#)

# Chiamare con Face Time



## 1. Seleziona l'app di Face Time



## 2. Seleziona chi chiamare

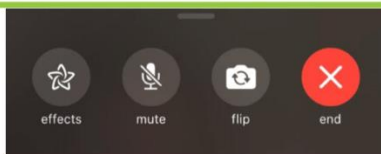


## 3. Aspetta che rispondano



## 4. Parla con loro. Puoi chiedere:

- Che cosa hai visto in tv?
- Hai fatto giochi divertenti in casa?
- Che libri stai leggendo?



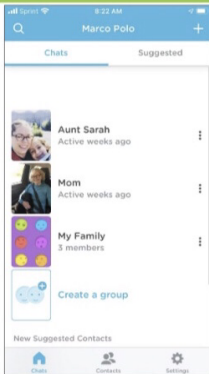
## 5. Saluta e chiudi la chiamata

# Marco Polo per Video Chats

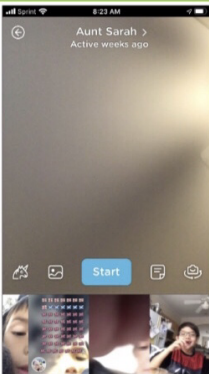


Marco Polo

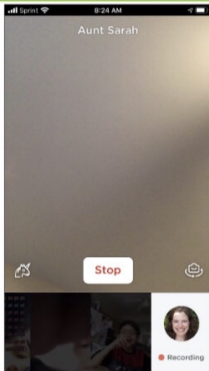
**1. Apri l'app di Marco Polo**



**2. Seleziona a chi mandare il video**










**3. Premi "start" e fai il tuo video**



**4. Premi "stop" quando hai finito il video e mandalo**



## App per video chat

 FaceTime  Free (Apple)	 WhatsApp  Free	 Skype  Free
 Marco Polo  Free	 Facebook Messenger  Free	 Zoom  Free
 Google Hangouts  Free		



## Fai attenzione ai cambiamenti nel comportamento

**Le persone con autismo potrebbero non essere in grado di esprimere verbalmente la loro paura, frustrazione e ansia per i molti cambiamenti e / o per la loro salute, quindi queste espressioni possono essere espresse e comunicate con altri mezzi. I caregivers devono essere consapevoli del comportamento delle persone con autismo durante questi periodi di incertezza ed essere vigili per riconoscere i segni di ansia e depressione. Questi possono includere un cambiamento nel ritmo del sonno o nell'alimentazione, aumenti delle stereotipie, eccessiva preoccupazione o ruminazione, aumento dell'agitazione o irritabilità o diminuzione della cura di sé (Hedges, White, & Smith, 2014, 2015). Se si osservano questi cambiamenti comportamentali, può essere garantito un supporto aggiuntivo da parte di un centro di salute mentale di riferimento e / o di medici come un medico di famiglia, un terapeuta, uno psicologo o uno psichiatra. L'individuo può richiedere più supporto o diversi tipi di supporto (ad es. Terapia regolare, esercizio fisico regolare, farmaci). La maggior parte dei servizi di salute mentale e di servizi di assistenza territoriale offrono servizi di supporto a distanza e la legislazione di emergenza ha ampliato la copertura assicurativa (incluso Medicaid) per queste opzioni.**

## Il supporto agli individui con autismo nei tempi di incertezza



**Affrontare la pandemia di COVID-19 è un'esperienza che mette alla prova tutti. I caregivers che supportano le persone con autismo durante questo periodo affrontano sfide extra. Queste 7 strategie e le risorse e gli esempi associati permetteranno alle persone con autismo di comprendere meglio il COVID-19, affrontare molti cambiamenti associati al COVID-19 e mettere in pratica abilità comunicative, sociali e adattative che possano ridurre alcune delle sfide durante questo tempo molto incerto.**

**Come caregiver, è facile concentrarsi su come questo momento di incertezza stia influenzando il bambino (i) in casa, in particolare quelli con bisogni speciali, ma questa pandemia ha un impatto notevole su tutti i membri della famiglia. Incoraggiamo i caregiver a dare la priorità alla cura di sé stessi in qualsiasi forma: meditazione, contatto con altri genitori che comprendono la situazione, guardare uno spettacolo preferito, godersi uno spuntino da soli, fare esercizio fisico o fare una doccia extra lunga. I caregiver, insieme all'individuo con autismo, stanno navigando su un territorio senza precedenti, senza una conclusione definitiva e che richiede continui atti di auto-gentilezza e autoconservazione.**

**Per ulteriori informazioni sull'autismo, le strategie in questo articolo e altre pratiche basate sull'evidenza, visitare i nostri moduli online interattivi gratuiti: <https://afirm.fpg.unc.edu/afirm-modules>**



**Favorire la comprensione**



**Offrire l'opportunità di esprimersi**



**Priorità ad abilità di adattamento e calmarsi**



**Mantenere le routine**



**Costruire nuove routine**



**Promuovere relazioni (a distanza)**



**Consapevolezza dei comportamenti che cambiano**

## References

- Faherty, C. (2008). *Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones*. Future Horizons: Arlington, TX.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). [Depression in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). [Anxiety in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hume, K., Regan, T., Megronigle, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. *Teaching Exceptional Children*, 48(3), 128-136.
- Lipsky, D. (2013). *How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook*. Jessica Kingsley Publishers. London, England.
- Mody, M., Manoach, D. S., Guenther, F. H., Kenet, T., Bruno, K. A., McDougle, C. J., & Stigler, K. A. (2013). Speech and language in autism spectrum disorder: a view through the lens of behavior and brain imaging. *Neuropsychiatry*, 3(2), 223-232.
- National Child Traumatic Child Stress Network. (2020). *Parent/caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19)* At [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak\\_factsheet\\_1.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf)
- Ten Tips for Talking about COVID with your Kids:  
<https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>
- Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., ... Schultz, T. R. (2014). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder. Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, Autism Evidence-Based Practice Review Group.