

Desensibilizzare

Nei bambini autistici spesso si segnalano particolari “ipersensibilità” a determinati stimoli, visivi, uditivi (fastidio verso i rumori e difficoltà a concentrarsi in ambienti con diverse fonti sonore), tattili (fastidio al gocciolamento lungo le braccia, a impiasticciarsi le mani con sostanze collose, ecc).

Chiaramente l’azione deve essere duplice: da una parte ridurre al minimo le fonti di irritazione, che rendono ancora più difficoltosa la concentrazione del bambino nell’esecuzione di un compito e lo rendono irritabile.

Dall’altra parte però, con specifiche sessioni, queste ipersensibilità vanno a mano esplorate in modo da ridurle con l’abitudine.

Anche le soglie sensoriali, infatti, presentano forme di “assuefazione” per cui man mano si alzano rendendo maggiormente tollerabili sensazioni che prima risultavano fastidiose.

L’olfatto è un senso che si satura prestissimo: dopo un poco anche odori forti non ci colpiscono più. Con altri sensi è più difficile ma occorre sforzarsi anche perché la vita reale richiede ampi margini di adattamento.

Se, ad esempio, un bambino prova fastidio a farsi gocciolare acqua lungo le braccia, all’inizio gli si mettono dei braccioli di spugna come quelli dei tennisti per bloccare le gocce.

Ma si devono attivare sessioni particolari nelle quali, non interferendo con altri lavori, si fa gocciolare acqua tiepida sulle braccia del bambino in modo da abituarlo.

Desensibilizzazione tattile

1

Per sviluppare il senso del tatto, l'abilità del movimento delle dita e per tentare di "abbassare" la soglia di ipersensibilità tattile che viene segnalata in molti bambini autistici, proponiamo alcune attività di manipolazione di materiali, iniziando con materiali "asciutti" che in genere danno meno fastidio.

Questa attività può essere molto utile anche per bambini che devono abilitare/riabilitare l'uso delle dita delle mani sia per ipotonicità, sia in seguito a traumi, ecc.

Piace comunque molto a tutti i bambini e quindi può fornire una utile occasione di socializzazione.

Materiali occorrenti:

- Sabbia
- Brecciolina per acquari
- Forme di vetro pieno che si usano per decorare (in genere vengono vendute in sacchetti e si mettono dentro coppe o vassoi)
- Lettieria per gatti
- Pasta per brodo piccola
- Farina di mais
- Cus-cus
- Riso
- Fagioli secchi, piselli secchi, lenticchie secche, ecc.
- Fiocchi di cereali
- Contenitori bassi e larghi preferibilmente di plastica.

Il gioco consiste nel predisporre un bello strato di uno dei materiali indicati dentro un contenitore basso e largo e nasconderci dentro dei piccoli doni per il bambino: il bambino deve affondare le mani nel materiale e “setacciarlo” finché non trova i doni.

Quando il bambino ha imparato, si può farlo giocare con un compagno o con più compagni, allargando di conseguenza la misura del contenitore e la quantità del materiale inserito.

Ovviamente la gamma dei materiali può essere arricchita a dismisura con la fantasia di ciascuno.

2

Per proseguire il lavoro iniziato con la prima scheda di questa serie, proponiamo alcune attività di manipolazione in acqua.

Anche queste attività, come quelle della scheda precedente, possono essere molto utili non soltanto per gli autistici ma anche per bambini che devono abilitare/riabilitare l'uso delle mani sia per ipotonicità, sia in seguito a traumi, ecc.

Piacciono comunque molto a tutti i bambini e quindi possono fornire utili occasioni di socializzazione.

Questi giochi sono per loro natura “bagnati” e quindi occorre che il bambino indossi un grembiule di gomma e ciabatte da doccia antiscivolo. Procurarsi comunque un cambio in caso il bambino si bagni egualmente.

La cosa migliore è giocare in giardino con il bel tempo.

Se si gioca in classe per evitare di scivolare mettere per terra qualche metro di gomma antiscivolo.

Materiali occorrenti:

- Una bacinella di plastica che possa essere riempita d'acqua
- Shampoo per bambini o detersivo per piatti
- Un poco di tempera per colorare l'acqua
- Materiali galleggianti (plastica, polistirolo, legno, paglia, foglie, tappi di

sughero, ecc.) e materiali che affondano (sassolini, pezzetti di ferro, soldatini di metallo, automobiline, ecc.)

- Spugne di vario tipo

Se si gioca in inverno usare acqua tiepida: la soglia di difficoltà non deve mai essere troppo alta e soprattutto dobbiamo evitare di inserire ostacoli diversi da quelli che desideriamo insegnare a superare. Questo gioco non consiste nell'abituarsi all'acqua fredda ma nel superare il fastidio che può essere provocato dalla sensazione bagnata e vischiosa.

La prima fase del gioco consiste nel ripescare dall'acqua oggetti che sono finiti sul fondo. Poi nel fare esperienze di galleggiamento (buttare oggetti e vedere cosa succede).

La seconda fase consiste nell'aggiungere all'acqua una buona quantità di shampoo che la renda saponosa e che produca molta schiuma. Se si aggiunge tempera, l'acqua e la schiuma diventano colorate.

Si tratta di agitare le mani nell'acqua e fare quanta più schiuma possibile, quindi abbondare con le dosi di shampoo. Anche il detersivo concentrato per piatti va bene.

Per incrementare ancora la forza delle mani, immergere nell'acqua già schiumosa diverse spugne e farle acchiappare e strizzare con entrambe le mani. Il volume della schiuma aumenta vertiginosamente e anche le sensazioni tattili collegate.

La terza fase consiste nel ripescare dall'acqua schiumosa diversi oggetti affondati dentro.

3 Fin che la barca va ...

Per proseguire il lavoro legato all'acqua, suggeriamo alcune altre attività con le quali si arricchisce la forma del gioco e che quindi possono essere adatti anche a bambini già più abili.

Occorrente:

- Bacinella di plastica per l'acqua
- Contenitori di plastica per uova
- Scatole di plastica galleggianti
- Bamboline o soldatini o peluche da "traghettare" sull'acqua.

Con una sola metà del contenitore di plastica per uova si ottiene un "traghetto" dentro cui possono essere messi, al posto delle uova, dei piccoli giocattoli (non così pesanti da far affondare la barca) che il bambino spinge nella bacinella con l'acqua spostandoli da un posto all'altro.

Nelle scatole possono essere messi oggetti più grandi ma sempre leggeri, ad esempio delle figure di animali in plastica vuota o sagome di polistirolo.

La presenza di compagni può fornire l'occasione per tentare un gioco simbolico (facciamo finta che ...). Non è detto però che un bambino autistico possa riuscire. Tuttavia provare non nuoce.

4

Per proseguire nell'azione di sviluppo di cui abbiamo parlato nelle prime schede, proponiamo alcune attività di manipolazione di materiali più o meno densi e vischiosi, che possono aumentare il "fastidio" provato da alcuni bambini autistici e che dobbiamo cercare di superare (o perlomeno di diminuire con l'abitudine).

Anche queste attività piacciono molto agli altri bambini e quindi possono fornire utili occasioni di socializzazione.

L'attività è "sporchevole" e quindi occorre premunirsi di grembiulini e ciabatte di plastica; il luogo migliore per realizzarla è il cortile in primavera, così si evita anche di sporcare la scuola o la casa.

Poiché usiamo soltanto materiali alimentari, anche se qualcuno si lecca le dita non succede niente (facendo lavare le mani prima di cominciare e usando recipienti puliti, ovviamente!)

Materiali occorrenti:

- Gelatina alimentare (quella che si mette sulle torte di frutta o quella che si usa per l'aspic di verdure)
- Purè di patate in fiocchi
- Marmellata di vari gusti
- Quadretti di cotognata (è una specie di marmellata più solida che si vende in piccoli parallelepipedi)
- Recipienti bassi e larghi (tipo casseruola da forno)
- Preparare la gelatina alimentare come indicato sulle buste. Se si vuole arricchire l'aspetto visivo, si possono aggiungere piccole quantità di coloranti alimentari acquistati o fatti in casa: un pizzico di zafferano sciolto nell'acqua con cui si prepara la gelatina produce un giallo brillantissimo, un poco di marmellata di ciliegie produce rosso, ecc.). Mettere la gelatina in un contenitore largo in modo da farne uno strato alto abbastanza che un bambino possa affondarci le mani. Inserire nella gelatina dei piccoli oggetti che possano essere considerati dei doni desiderabili dal bambino (automobiline, soldatini, biglie, ecc.). Far rassodare la gelatina. Il gioco consiste nel "pescare" nella gelatina gli oggetti desiderati e poi lavarli sotto l'acqua corrente e farli asciugare. Quando il bambino ha imparato ad accettare il gioco, si può proporgli una gara con un compagno: ognuno vince quello che pesca. Se uno pesca un gioco che l'altro vuole si può insegnare ai bambini a contrattare (tu mi dai quello e io in cambio ti passo questo). Non invitare **mai** il bambino non autistico a "donare" qualcosa al bambino autistico senza che quest'ultimo abbia fatto almeno un piccolo sforzo per ottenere quello che vuole.
- Sciogliere i fiocchi di purè con un poco d'acqua in modo che il purè rimanga denso; predisporlo come sopra e anche in questo caso inserirci piccoli oggetti da recuperare. Il percorso è quello già indicato, con la differenza che gli oggetti inseriti nella gelatina si vedono mentre quelli inseriti nel purè non si vedono. Il purè va preparato all'istante altrimenti si secca.
- Inserire nella marmellata o dentro i cubetti di cotognata dei piccoli confetti o

caramelle che piacciono al bambino e farli recuperare.

- Con la mano protetta da un guanto usa e getta (di quelli che usano i cuochi) si può spalmare un bello strato di marmellata su una fetta di pane e poi mangiarsela.

Il guanto usa e getta può essere un “mediatore” per affrontare le prime volte questo esercizio, per diminuire la sensibilità tattile.

Un altro passo facilitatore può essere quello di iniziare con contenitori piccoli, che possano essere esplorati con un solo dito.

Se il sapore della cotognata riesce gradito al bambino si può tagliare in piccoli pezzi e farglieli mangiare prendendoli con le dita.

N.B. non si considerino questi esercizi antitetici all’insegnamento del mangiare con le posate. Ogni regola deve conoscere le sue occasioni di eccezione

5

Una attività interessante può essere realizzata usando i palloncini dei cosiddetti “gavettoni”.

Si riempiono o si fanno riempire parzialmente diversi gavettoni di acqua, poi si chiudono e si mettono i gavettoni in una bacinella in modo che siano belli fitti. Si invita il bambino a trovare qualcosa che è stato nascosto dall’adulto in mezzo ai gavettoni.

I gavettoni possono essere riempiti di detersivo per piatti (che fornisce una vischiosità diversa percepibile anche attraverso il gavettone), ma si possono usare anche i materiali secchi.

Gavettoni (non completamente pieni: devono restare flosci per fornire sensazioni tattili più precise) con riso, altri con fagioli secchi di vari tipi e dimensioni, sabbia, lenticchie, ecc. forniscono interessanti “letti” tattili da esplorare per trovare le cose che vi sono state nascoste.

6

Schiuma!

Una variante divertente al gioco della schiuma può essere offerto da una vaschetta riempita di schiuma da barba.

Occorrente:

- un grosso flacone di schiuma da barba
- pennelli da barba
- un contenitore di plastica.

Riempire il contenitore di plastica con un bello strato di schiuma da barba e nasconderci dentro degli oggetti che poi il bambino debba trovare.

Una variante golosa può essere realizzata come segue:

- un flacone di panna montata spray
- un contenitore di plastica
- fragole o altri pezzetti di frutta che al bambino piaccia mangiare
- pezzetti di cioccolato

Inserire nel contenitore fragole, pezzetti di frutta o schegge di cioccolato. Coprire il tutto con un bello strato di panna montata spray e far pescare al bambino i pezzetti di cibo “frugando” con le mani nella panna.

Per i bambini che amano il gusto salato, si può usare la maionese. Disporre in un piatto alcuni pezzetti di cibo salato che al bambino piaccia mangiare e che siano adatti a essere uniti alla maionese: pezzetti di uova sode, tocchetti di tonno sott'olio, pezzetti di pollo lessato, ecc.

Si procede come negli esercizi precedenti.

Un vasetto di miele rovesciato sopra dei pezzetti di wafer o dei pezzetti di pane tostato può farci tornare alla scelta del dolce.

Con queste esperienze si esercitano anche gusto e olfatto.

Gestire il cambiamento

Una delle difficoltà maggiori da affrontare per i bambini autistici è quella determinata dal cambiamento delle situazioni; anzi, spesso si segnala che è più difficile per loro confrontarsi con un piccolo cambiamento in una situazione conosciuta che affrontare una situazione completamente nuova.

Ciò non significa che il mondo del bambino autistico debba restare perennemente identico a se stesso. Ciò non aiuterebbe il bambino ad affrontare le situazioni del mondo reale e lo rinchiuderebbe per sempre in una “bolla” artificiale separata dal resto.

Quindi i bambini autistici debbono imparare ad affrontare i cambiamenti e debbono farlo nel modo loro possibile, che potremmo riassumere con alcune brevi regole:

- il cambiamento non deve mai essere inaspettato: va predisposto e pensato con cura; il bambino deve esserne consapevole, deve essere preparato e – se possibile – deve partecipare a realizzarlo.
- I cambiamenti non devono mai superare la soglia di tollerabilità del bambino
- Non si deve mai restare fermi senza cambiare nulla: il fatto che qualcosa ogni giorno cambi deve diventare una routine per il bambino autistico; deve imparare a predisporre a cambiare e non aspettarsi che tutto rimanga uguale.

Nel cartellone degli impegni quotidiani, l'ultimo impegno prima di andare a casa deve riguardare la scelta del cambiamento da predisporre quel giorno per il giorno dopo (ad esempio: spostiamo il tavolo da lavoro verso la porta). Addirittura si potrebbe fotografare il cambiamento predisposto (con il tavolo vicino alla porta) in modo che la famiglia a casa possa ricordare al bambino cosa troverà di cambiato il giorno dopo a scuola. Il bambino può portare con sé la foto e guardarla prima di entrare in classe.