

**Dipartimento Assistenziale Integrato
Salute Mentale e Dipendenze Patologiche**

U.O. di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza

**Centro per la Diagnosi, la Cura e lo Studio
dei Disturbi della Comunicazione e della Socializzazione**

Parma, 17/03/2020

Gentilissime famiglie,

consapevoli che questo momento di emergenza è un momento particolarmente difficile per voi genitori, vi esortiamo a non scoraggiarvi e speriamo di riprendere al più presto la nostra quotidianità.

In attesa di poter ritornare a lavorare tutti insieme in condizione di prossimità, abbiamo pensato a qualche suggerimento che vi possa essere di supporto in questo periodo.

- ✓ Cercate di creare una nuova routine domestica con una strutturazione definita e costante delle giornate.
- ✓ Costruite con il bambino/ragazzo una agenda della giornata, utilizzando il linguaggio visivo in modo che possa essere chiaro il passaggio del tempo e le attività che svolgerete.
- ✓ Regolamentate e controllate l'uso della TV, dei tablet e dei cellulari: questi sono strumenti molto graditi ai vostri figli, ma va definito il tempo in cui il bambino/ragazzo può utilizzarlo (ad esempio, può essere utile attivare un timer per indicare il momento in cui è finito il tempo di utilizzo).
- ✓ Prevedete nell'agenda giornaliera l'alternanza di attività da svolgere a tavolino e di attività motorie.
- ✓ Alternate attività che richiedono tempi di concentrazione più lunghi (ad esempio vari tipi di tombole: la tombola degli animali, la tombola dei colori, tombola delle sillabe, tombole delle parole; memory; giochi dell'oca; giochi con le carte,...), ad attività più ludico creative (ad es. gioco al tappeto con i più piccoli, gioco con la palla, costruzioni, animali, bambolotti; manipolazioni con il didò; disegno con tempere/pennarelli, collage, attività di riciclo; lettura di libri con i genitori,...).
- ✓ Inserite un momento di gioco indipendente (diverso da quello in cui è consentito l'utilizzo dei dispositivi elettronici, giochi da fare al tavolo come puzzle, incastri) in cui il bambino/ragazzo può dedicarsi liberamente ad una attività particolarmente gradita.
- ✓ Se il bambino/ragazzo frequenta la scuola, individuate un momento della giornata in cui inserire i compiti (iniziate con poche attività, eventualmente inserite delle pause, alternate esercizi più facili a quelli meno motivanti).

- ✓ Coinvolgete il vostro bambino/ragazzo in attività domestiche (apparecchiare la tavola, sistemare le stoviglie, dividere i panni sporchi da quelli puliti, sistemare i propri giochi/vestiti, costruire la lista della spesa, preparare delle semplici ricette in cucina).
- ✓ Può essere utile introdurre un premio (qualche cosa che il bambino gradisce in modo particolare: un cibo, una attività a fine giornata se sono state completate adeguatamente tutte le attività), esplicitando anche il motivo per cui glielo state dando (ad esempio "ti sei impegnato molto...", "ti sei comportato molto bene...", "bravo, perché hai fatto..." ecc).

Sappiamo che potrebbero esserci dei momenti critici, che in alcune occasioni potrebbe essere difficile mettere in atto questi suggerimenti o potrebbero non funzionare come si vorrebbe. Non è semplice gestire in tutti i suoi aspetti questo importante cambiamento nella routine quotidiana di tutta la famiglia. In questo periodo così impegnativo rimaniamo a vostra disposizione in caso di dubbi e di difficoltà: ogni volta che lo riteniate opportuno vi incoraggiamo a consultare i terapisti di riferimento; ad esempio, per una guida sulla creazione e sull'utilizzo dell'agenda, per adattare i diversi materiali ai bisogni dei vostri figli e alle loro preferenze, oppure per suggerimenti sulla gestione di comportamenti problematici.

Confidiamo che, seguendo scrupolosamente tutte le regole per la prevenzione della diffusione del COVID-19, che ci vengono regolarmente fornite, possiamo presto tornare alla normalità.

Per l'equipe del Centro per la Diagnosi, la Cura e lo Studio dei Disturbi della Comunicazione e della Socializzazione
Dott.ssa Marta Godio

Ringraziamo tutti i colleghi di dell'Hub di Area Vasta e del Gruppo ISS per le fonti di ispirazione.