

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola  
DSM-DP UOC NPIA  
Programma Autismo – Centro Autismo

## **Le autonomie personali e domestiche**

Il raggiungimento delle autonomie nella vita quotidiana rappresenta per i bimbi una conquista importante, volta a migliorare la loro qualità della vita. È importante a questo proposito una buona progettualità dell'intervento: sequenze ben definite e supportate da immagini e strumenti adatti.

Le immagini permettono di contenere le difficoltà legate alla comprensione, alla memoria e all'attenzione e di dare prevedibilità e quindi sicurezza nello svolgimento di un'azione.

Vengono usate le agende visive (o calendario visivo giornaliero), strategie quali il videomodeling (brevi video della durata di circa due minuti) e/o supporti visivi con immagini per spiegare le varie fasi di un compito.

Le agende visive e/o il modeling possono essere supporti utili all'apprendimento, anche utilizzando, quando necessario la guida fisica o i suggerimenti verbali/gestuali dell'adulto.

Le attività complesse vengono scomposte in sequenze semplici e accessibili, in questo modo un compito difficile viene acquisito attraverso passaggi di graduale avvicinamento all'obiettivo che vengono man mano rinforzati.

## LE AUTONOMIE PERSONALI:

- igiene personale;
- abbigliamento;
- alimentazione.

### IGIENE PERSONALE

#### LAVARE LE MANI

Utilizzare agende visive, modeling e, se utile, la guida fisica con suggerimenti verbali e/o gestuali dell'adulto.

A seconda delle abilità del bambino si può usare questo videomodeling:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sdo9L0GhzEo>

o utilizzare una sequenza di immagini come questa:



Ogni azione dovrà essere seguita dall'adulto di riferimento che si posiziona alle spalle del bambino ed è pronto ad aiutarlo fisicamente se questo non riesce nello svolgimento di una fase.

L'adulto rinforza il bambino alla fine della sequenza di azioni.

## ANDARE IN BAGNO

Utilizzare agende visive, modeling e, se utile, la guida fisica con suggerimenti verbali e/o gestuali dell'adulto.

Può essere utile servirsi di una sequenza di immagini come questa:



Potrebbe essere necessario insegnare precedentemente al bambino alcuni prerequisiti quali abbassare/alzare pantaloni e mutande o usare il sapone dosatore (guidandolo fisicamente se necessario).

L'adulto rinforza il bambino alla fine della catena di azioni.

Esempio di videomodeling per imparare a pulirsi dopo essere stati in bagno:

<https://www.youtube.com/watch?v=exbCSTu9Lc0>

## LAVARE I DENTI

Utilizzare agende visive, modeling e, se utile, la guida fisica con suggerimenti verbali e/o gestuali dell'adulto.

Può essere utile servirsi di una sequenza di immagini come questa:

	Premo il tubetto del dentifricio e metto il dentifricio sullo spazzolino <input type="checkbox"/>		Sciacquo la bocca <input type="checkbox"/>
	Chiudo il tubetto del dentifricio <input type="checkbox"/>		Sciacquo il bicchiere <input type="checkbox"/>
	Poso il tubetto del dentifricio sul lavandino <input type="checkbox"/>		Poso il bicchiere sul lavandino <input type="checkbox"/>
	Apro il rubinetto dell'acqua fredda <input type="checkbox"/>		Sciacquo lo spazzolino <input type="checkbox"/>

Possiamo prima insegnare al bambino a svolgere attività propedeutiche al raggiungimento di tale autonomia, quali saper aprire e chiudere il tappo del dentifricio, saper aprire e chiudere il rubinetto...

Di seguito alcuni esempi:



Una canzoncina divertente per motivare il bambino all'apprendimento di questa autonomia:

<https://www.youtube.com/watch?v=IK9uy6kuwM>

## FARE LA DOCCIA

Utilizzare agende visive, modeling e, se utile, la guida fisica con suggerimenti verbali e/o gestuali dell'adulto.

Può essere utile servirsi di una sequenza di immagini come questa:

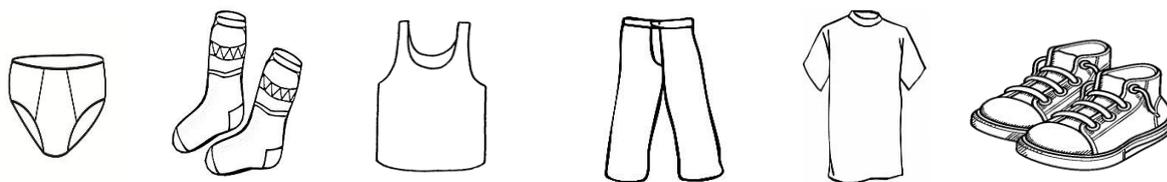


Possiamo prima insegnare al bambino a svolgere attività propedeutiche al raggiungimento di tale autonomia, quali saper aprire e chiudere il tappo del bagnoschiuma/shampoo, saper aprire e chiudere il rubinetto, sapersi svestire e vestire.

## ABBIGLIAMENTO: VESTIRSI E SVESTIRSI

Utilizzare agende visive, modeling e, se utile, la guida fisica con suggerimenti verbali e/o gestuali dell'adulto.

Procedere presentando un capo alla volta e sempre nella stessa sequenza e ordine (da sinistra a destra), offrendo anche un supporto visivo quando necessario:



- Infilare le mutande
- Infilare i calzini
- Infilare la canottiera
- Mettere i pantaloni
- Mettere la maglietta
- Mettere le scarpe

Possiamo prima insegnare al bambino a svolgere attività propedeutiche al raggiungimento di tale autonomia, quali riuscire ad aprire/chiedere una cerniera, inserire un bottone, allacciare le scarpe... ciò può avvenire attraverso attività che possiamo costruire a casa.

Di seguito alcuni esempi:



Esempio di videomodeling per imparare ad allacciare le scarpe:

<https://www.youtube.com/watch?v=hZVFzIN7VMo>

Le stesse indicazioni, date in ordine inverso, possono essere utilizzate per insegnare a svestirsi.

## ALIMENTAZIONE

Utilizzare agende visive, modeling e, se utile, la guida fisica con suggerimenti verbali e/o gestuali dell'adulto.

Possiamo prima insegnare al bambino a svolgere attività propedeutiche al raggiungimento di tale autonomia, quali l'utilizzo funzionale delle posate e dei vari oggetti presenti sulla tavola... attraverso attività che possiamo costruire a casa!

Di seguito alcuni esempi di giochi propedeutici da fare a casa:



e un video per imparare ad usare forchetta e coltello:

<https://www.youtube.com/watch?v=wGDHLxs3jLo>

# LE AUTONOMIE DOMESTICHE

## CUCINARE

Utilizzare agende visive, modeling e, se utile, la guida fisica con suggerimenti verbali e/o gestuali dell'adulto, nella preparazione di pietanze.

Un esempio: preparare un panino con la marmellata.



Metto due fette di pane  
sul piatto



Apro il vasetto di  
marmellata



Metto due cucchiari di  
marmellata su una fetta  
di pane



Con il coltello spalmo la  
marmellata sul pane

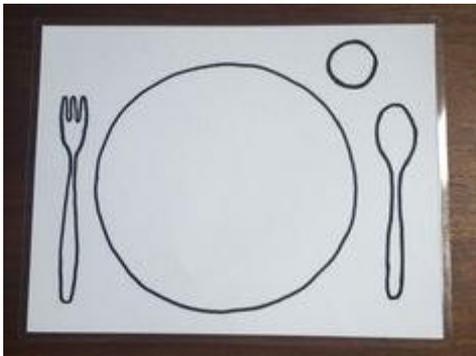
Di seguito una sequenza di azioni utili al raggiungimento di tale obiettivo:

Possiamo prima insegnare al bambino a svolgere attività propedeutiche al raggiungimento di tale autonomia, quali riuscire ad aprire/chiudere una barattolo, saper utilizzare le posate...attraverso attività che possiamo costruire a casa.

## APPARECCHIARE

Utilizzare agende visive, modeling e, se utile, la guida fisica con suggerimenti verbali e/o gestuali dell'adulto.

Utilizzare immagini che permettano di ricordare il corretto posizionamento delle stoviglie



Preparare una lista di attività da fare:

- Mettere la tovaglia
- Mettere il piatto
- Mettere la forchetta
- Mettere il coltello
- Mettere il cucchiaio
- Mettere il bicchiere

Possiamo prima insegnare al bambino a svolgere attività propedeutiche al raggiungimento di tale autonomia, quali riuscire a discriminare le posate, attraverso attività che possiamo costruire a casa.



## STENDERE

Utilizzare agende visive, modeling e, se utile, la guida fisica con suggerimenti verbali e/o gestuali dell'adulto.

Possiamo prima insegnare al bambino a svolgere attività propedeutiche al raggiungimento di tale autonomia, quali l'utilizzo delle mollette l'abilità di stendere i panni, attraverso attività che possiamo costruire a casa.



Generalizzare l'abilità con uno stendino reale.

## PIEGARE I PANNI

Utilizzare agende visive, modeling e, se utile, la guida fisica con suggerimenti verbali e/o gestuali dell'adulto.

Possono essere utili i seguenti video:

<https://www.youtube.com/watch?v=nIEqk6Jqcx0> come costruire un piega-magliette

<https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=VXJcbJ2Hzi8&app=desktop> come usare un piega-magliette

<https://www.youtube.com/watch?v=nNCTHc6RCVg> come piegare le magliette



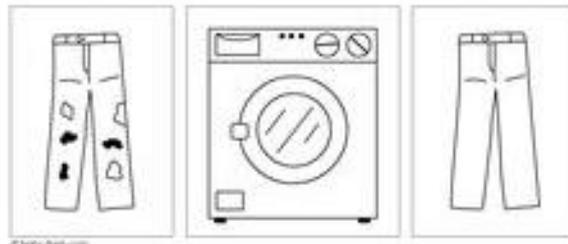
Utilizzare la guida fisica quando è necessario

## FARE UNA LAVATRICE

Utilizzare agende visive, modeling e, se utile, la guida fisica con suggerimenti verbali e/o gestuali dell'adulto.

Può essere utile il seguente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=38MZ-Lb142I> come fare una lavatrice



Possiamo preparare una lista di cose da fare:

- Distinguere i capi bianchi da quelli colorati
- Aprire oblo' della lavatrice
- Mettere i capi (bianchi o colorati) nella lavatrice
- Prendere il flacone del detersivo
- Mettere il detersivo nell'apposita vaschetta
- Chiudere l'oblò
- Programmare la lavatrice
- Premere "avvio"

Possiamo prima insegnare al bambino a svolgere attività propedeutiche al raggiungimento di tale autonomia, quali riuscire a discriminare i capi colorati dai capi bianchi, conoscere le istruzioni della lavatrice, saper aprire e chiudere il tappo del detersivo...

