

Autoregolazione: Mini guida pratica

Strategie e interventi
per bambini con autismo
ADHD e disturbi sensoriali

Un supporto utile e immediato
per genitori, educatori
e terapeuti: scopri come
aiutare i bambini a trovare
calma, equilibrio e
concentrazione attraverso
strategie fisiche, sensori-
ali, cognitive, emotive
e relazionali.



Guida all'Autoregolazione: Interventi e Strategie per Bambini con Bisogni Educativi Speciali

Cos'è l'Autoregolazione?

L'autoregolazione è la capacità di riconoscere, gestire e modulare le proprie emozioni, pensieri e comportamenti. È fondamentale per:

- gestire le frustrazioni,
- adattarsi ai cambiamenti,
- concentrarsi,
- stabilire relazioni positive.

Per molti bambini con autismo, ADHD o disturbi dell'elaborazione sensoriale, questa competenza è difficile da sviluppare senza un supporto specifico.

Obiettivo della Guida

Offrire strategie pratiche e accessibili per favorire l'autoregolazione a 5 livelli chiave:

1. Corpo (fisico)
2. Sensazioni (sensoriale)
3. Pensieri (cognitivo)
4. Emozioni (emotivo)
5. Relazioni (sociale)

SEZIONE 1 – Interventi FISICI

Aiutano il bambino a scaricare l'energia in eccesso o riattivarsi se troppo spento.

Strategie pratiche:

- Pause motorie attive (salti, rotolamenti, percorsi motori).
- Strumenti da masticare o stringere (chewing, stress ball).
- Routine di stretching o yoga per bambini.
- Sedie basculanti, cuscini gonfiabili, scrivanie in piedi.

👉 Consiglio pratico: crea uno spazio “di movimento” nella stanza con oggetti sicuri e stimolanti.



SEZIONE 2 – Interventi SENSORIALI

Regolano la risposta del bambino agli stimoli ambientali (suoni, luci, contatti, odori).

Strategie pratiche:

- Angolo sensoriale con luci soffuse, tenda o teli.
- Cuffie antirumore, occhiali scuri, abiti comodi.
- Attività tattili: sabbia cinetica, pasta modellabile, pietre tattili.
- Tecniche di massaggio profondo (deep pressure).

👉 Consiglio pratico: osserva se il bambino cerca o evita certi stimoli per capire cosa lo regola meglio.



SEZIONE 3 – Interventi COGNITIVI

Favoriscono l'organizzazione mentale e la pianificazione.

Strategie pratiche:

- Schede visive della routine giornaliera.
- Timer visivi o clessidre.
- Storie sociali: spiegano cosa accade in situazioni specifiche.
- Strategie di problem solving guidato.

👉 Consiglio pratico: verbalizza i passaggi delle attività e aiutalo a “prevedere” quello che succederà.



SEZIONE 4 – Interventi EMOTIVI

Aiutano il bambino a riconoscere e gestire le proprie emozioni.

Strategie pratiche:

- Tabelle delle emozioni con volti espressivi.
- Barometro emotivo: da “calmo” a “esplosivo”, per riconoscere lo stato interno.
- Tecniche di respirazione e rilassamento.
- Libri illustrati sulle emozioni.

👉 Consiglio pratico: dai il nome alle emozioni che osservi nel bambino (“Sembra che tu sia arrabbiato, va bene... vediamo cosa possiamo fare”).



SEZIONE 5 – Interventi SOCIALI

Sviluppano la capacità di interagire con gli altri in modo positivo e regolato.

Strategie pratiche:

- Giochi di ruolo guidati (“Facciamo finta che...”)
- Pupazzi o personaggi per discutere di situazioni sociali.
- Routine condivise e previste con altri bambini.
- Uso di simboli o immagini per comunicare desideri o bisogni.



Consiglio pratico: valorizza ogni piccolo successo nella relazione con gli altri (“Hai aspettato il tuo turno, bravissimo!”).



Strumenti utili da preparare

- Angolo sensoriale (con luci, tessuti, strumenti tattili)
- Tabella visiva giornaliera
- Emozionometro
- Kit “calma” portatile (antistress, carta per disegnare, bottiglia della calma)
- Diario visivo delle emozioni



Conclusione

L'autoregolazione non si insegna in un giorno. È un percorso fatto di tentativi, strategie su misura e tanta osservazione. Con il giusto supporto, ogni bambino può

trovare i propri strumenti per affrontare il mondo con più equilibrio e fiducia.

www.eduaccantoate.it