

Capire le Crisi Autistiche – Meltdown, Shutdown e Tantrum



**Per genitori,
educatori
e operatori**

Mini Guida: Capire le Crisi Autistiche – Meltdown, Shutdown e Tantrum ✨ Per genitori, educatori e operatori: come riconoscere, prevenire e affrontare le crisi nei bambini autistici

Introduzione

Molti bambini (e adulti) nello spettro autistico possono vivere episodi di crisi intense. Questi momenti non sono semplici “capricci” ma vere e proprie risposte a un sovraccarico sensoriale, emotivo o cognitivo. Comprendere la differenza tra meltdown, shutdown e tantrum è fondamentale per offrire il giusto supporto.

MELTDOWN – Quando il corpo esplode

Cos'è:

Un meltdown è una perdita di controllo totale. Può manifestarsi con urla, pianti inconsolabili, lancio di oggetti, autolesionismo o aggressività. Non è voluto né manipolativo: la persona non riesce a controllarsi, il cervello è in “allarme rosso”.

Cause:

- Sovraccarico sensoriale (troppa luce, rumore, odori)
- Stanchezza o fame
- Frustrazione emotiva
- Cambiamenti improvvisi nella routine
- Pressione sociale

Cosa vede l'esterno:

- Bambino che “va in crisi”
- Reazioni “esagerate” e intense
- Senso di panico e smarrimento

Cosa succede dentro:

- Il sistema nervoso ha superato il limite
- Il cervello non distingue più cosa è sicuro e cosa no
- Scatta una reazione primitiva: attacco/fuga

SHUTDOWN – Quando il corpo si chiude

Cos'è:

Un shutdown è una risposta opposta al meltdown. La persona non esplode, ma si spegne. Può smettere di parlare, di rispondere, immobilizzarsi o isolarsi completamente. È una forma di autodifesa.

Cause:

Le stesse del meltdown, ma la reazione è “interna”:

- Sovraccarico non espresso
- Rabbia repressa
- Stanchezza mentale ed emotiva

Segnali:

- Sguardo perso
- Silenzio improvviso
- Ritirata sociale
- “Scollegamento” dalla realtà

TANTRUM – Il capriccio, NON la crisi

Cos'è:

Un tantrum è un'esplosione comportamentale volta a ottenere qualcosa. Può sembrare simile al meltdown (pianto, urla), ma ha uno scopo preciso. Appare spesso nei bambini piccoli.

Differenze principali:

	Meltdown	Tantrum
Controllabile?	No	SI
Obiettivo?	Nessuno (reazione interna)	Vuole ottenere qualcosa
Pubblico?	O no	Spesso davanti ad altri
Fine?	Dura finchè finisce il carico	Finisce se ottiene ciò che vuole

Come distinguere un meltdown da un tantrum?

1. Osserva il contesto: il meltdown può avvenire anche senza “testimoni”.
2. Prova a distrarre: se la crisi aumenta con la frustrazione, è meltdown.
3. Resta presente: se il bambino perde lucidità o contatto con te, è meltdown.
4. Evita punizioni: i meltdown non sono volontari → serve accoglienza, non castighi.

Meltdown e Shutdown hanno una funzione

Non sono anomalie comportamentali da correggere, ma strategie di sopravvivenza. Servono per:

- Proteggere il cervello
- Ritrovare equilibrio
- Espellere lo stress accumulato

Strategie di prevenzione

Prima della crisi:

- Mantieni routine chiare
- Prepara il bambino ai cambiamenti
- Offri pause sensoriali
- Usa strumenti visivi (pittogrammi, agende visive)
- Impara a leggere i segnali di stress (agitazione, lamenti, movimenti ripetitivi)

Durante la crisi:

- Riduci stimoli (luce, rumore, voci)
- Allontana persone e oggetti pericolosi
- Parla poco e con tono calmo
- Non forzare il contatto
- Se necessario, accompagna la persona in un luogo sicuro

Dopo la crisi:

- Offri acqua, coccole (se gradite), silenzio
- Non interrogare subito
- Aspetta che si calmi per capire insieme cosa è successo
- Usa strumenti come la “ruota delle emozioni”



Come spiegarlo agli altri?

Molti adulti non comprendono queste crisi. Puoi dire:

“Non è un capriccio, è una reazione a qualcosa che ha sopraffatto il suo sistema nervoso. Ha bisogno di sicurezza e calma, non di punizione.”



Conclusioni

Capire le crisi autistiche significa cambiare prospettiva: non sono problemi da eliminare, ma segnali di un bisogno urgente. Meltdown e shutdown sono strategie naturali per fronteggiare un sovraccarico. Aiutare un bambino a prevenire, attraversare e recuperare da questi momenti richiede ascolto, empatia e strumenti visivi e strutturati.