MINI GUIDA

AFFRONTARE IL CAMBIAMENTO CON SERENITÀ

Aiutare i bambini nello spettro autistico a gestire il cambiamento

Strategie pratiche per affrontare le transizioni in modo sereno e consapevole

1. Comprendere la difficoltà del cambiamento

Per molti bambini nello spettro autistico, i cambiamenti — anche minimi — possono essere vissuti con grande disagio. Questo perché il loro funzionamento cognitivo tende a prediligere routine stabili, prevedibilità e ordine. Il cambiamento rompe l’equilibrio, attivando spesso ansia, stress e comportamenti di fuga o opposizione.

2. Osservare le reazioni del proprio bambino

Ogni bambino è diverso: alcuni diventano silenziosi, altri si agitano o esplodono in crisi. È importante conoscere i segnali precoci di disagio legati al cambiamento:

- Inquietudine o iperattività
- Chiusura emotiva o ritiro
- Comportamenti ripetitivi accentuati
- Difficoltà a dormire o mangiare

3. Anticipare ciò che sta per accadere

La preparazione è uno degli strumenti più efficaci. Parlare al bambino con linguaggio chiaro e semplice, con largo anticipo:

“Domani non andiamo a scuola, ma al centro giochi”

“Questo pomeriggio verrà una persona nuova a casa”

Essere onesti, mai minimizzare o evitare l’argomento.

4. Utilizzare supporti visivi

I bambini nello spettro autistico spesso comprendono meglio attraverso il canale visivo. Per questo è utile:

- Mostrare immagini o fotografie del luogo, della persona o dell’attività nuova
- Usare agende visive giornaliere
- Creare sequenze passo-passo con disegni o pittogrammi

5. Costruire e leggere insieme storie sociali

Le storie sociali aiutano a spiegare il cambiamento attraverso una narrazione semplice e rassicurante. Possono includere:

- Cosa succederà
- Cosa potrebbe provare il bambino
- Come può affrontarlo

Es.:

“Domani andremo a dormire dai nonni. Porterò il mio peluche. Se mi sento triste, posso abbracciarlo o chiedere un abbraccio.”

6. Allenare la flessibilità in situazioni neutre

Non aspettare che si presenti un cambiamento importante. È utile allenare la flessibilità in contesti quotidiani, ad esempio:

- Cambiare leggermente l’ordine di una routine
- Usare una tazza diversa per la colazione
- Proporre piccole sorprese controllate

Questo aiuta il bambino ad abituarsi gradualmente all’idea che “le cose a volte cambiano, e va bene così.”

7. Fare “prove” e micro-esposizioni

Quando possibile, accompagnare il bambino in visite brevi e preparatorie al luogo che visiterà:

- Fare un giro nella nuova scuola prima dell’inizio
- Andare davanti allo studio medico prima della visita
- Guardare video o foto del posto o della persona

Questo riduce l’ignoto e attiva un senso di familiarità.

8. Offrire strumenti rassicuranti durante il cambiamento

Durante la transizione, alcuni oggetti o rituali familiari possono aiutare il bambino a sentirsi al sicuro:

- Un peluche, una copertina o un libro preferito
- Una canzone rilassante da ascoltare
- Un piccolo gioco sensoriale da tenere in tasca

9. Rinforzare il coraggio e l’adattamento

Dopo aver affrontato un cambiamento, è fondamentale riconoscere l’impegno e rinforzare positivamente:

“So che non è stato facile, ma ce l’hai fatta”

“Hai affrontato una cosa nuova, sono fiero di te!”

Questo aumenta l’autoefficacia e la fiducia del bambino nella propria capacità di affrontare nuove situazioni.

10. Accompagnare il cambiamento, non evitarlo

Spesso, per proteggere il bambino, i genitori tendono a evitare i cambiamenti. Ma questo rischia di limitare lo sviluppo dell’autonomia. Il vero aiuto è essere una guida stabile e presente:

- Non forzare
- Non negare le emozioni
- Sostenere il bambino con pazienza, rispetto e coerenza

📌 Conclusione

Il cambiamento può essere vissuto come una montagna da scalare, ma con il giusto equipaggiamento — fatto di ascolto, strumenti visivi, parole chiare e amore — ogni bambino può imparare a salire un passo alla volta.