

collana



strumenti di lavoro in rete

Gionata Bernasconi e Chiara Lombardoni

Tempo libero e autismo

Accogliere partecipanti nello spettro dell'autismo



Colophon

Comitato Redazionale EFA (Edizioni Fondazione ARES)

Claudio Cattaneo (Direttore)

Gionata Bernasconi

Rosy Pozzi-Misdea

Chiara Lombardoni

Grafica e impaginazione

Ugo Martucci - Dedèù design

in collaborazione con Lorraine SA Lugano

Documento realizzato nell'ambito del Servizio Fine Settimana Libellula di Pro Infirmis, ampliato e adattato da EFA - Edizioni Fondazione ARES. Si inserisce nell'ambito delle attività della Piattaforma colonie integrate, promossa dal Dipartimento della Sanità e della Socialità (Repubblica e Cantone Ticino).

© ISBN 978-88-85590-13-7

Edizioni Fondazione ARES (2026)

www.fondazioneares.com

Index

- 4 Tutti diversi, nessuno escluso
- 5 **Disturbo dello Spettro Autistico**
- 7 Accogliere un partecipante con Disturbo dello Spettro Autistico
- 8 **Comunicazione sociale**
- 9 Potreste accogliere persone che...
- 11 Comprensione e comportamento
- 15 **Gestione del tempo**
- 16 Bisogno di prevedibilità
- 19 Quanto dura un'attività?
- 22 Dare prevedibilità per ridurre ansia e incomprensioni
- 23 **Aspetti sensoriali**
- 24 Reattività sensoriale anomala
- 27 **Interessi e attività**
- 32 Accumulo di stimoli
- 35 **Raccolta di informazioni**
- 38 **Conclusioni**
- 39 Se mi trovo in difficoltà cosa posso fare?
- 40 EFA – Edizioni Fondazione ARES
CID – Centro Informazione e Documentazione
- 41 Edizioni fuori collana

Tutti diversi, nessuno escluso!

Giocando ci si diverte!

Certo, ma non tutte le persone si divertono e si rilassano alla stessa maniera e per gli stessi motivi. Per fare in modo che le persone con Disturbo dello Spettro Autistico (DSA) possano stare bene e beneficiare di attività di tempo libero (campi estivi, scout, gruppi di socializzazione, ecc.) è necessario conoscere alcune peculiarità del loro funzionamento e metterle in relazione con il contesto nel quale si trovano. In questi contesti potrebbero iscriversi bambine e bambini con esperienze pregresse sia in ambito educativo che terapeutico. È dunque possibile che alcuni di loro stiano seguendo percorsi pensati per il disturbo dello spettro dell'autismo.



Considerata la probabile eterogeneità di situazioni terapeutiche ed educative e considerando la durata limitata di un campo estivo, riteniamo prezioso raccogliere informazioni indipendentemente da opinioni personali sulla condotta terapeutica che la famiglia sta adottando.

Il ruolo del monitore, salvo accordi con la famiglia e i terapeuti che si occupano della persona, non presuppone intervento terapeutico e nemmeno una consulenza e/o accompagnamento ai familiari sul tema dell'autismo.

Questo documento non riflette dunque una panoramica di proposte terapeutiche ed educative, perché il contesto nel quale i bambini passeranno qualche giorno non permetterebbe di impostare un lavoro specifico con i propri monitori, molti dei quali verosimilmente con poca esperienza nell'ambito dell'autismo. Non è nemmeno una raccolta di ricette magiche poiché ogni persona è unica e necessita di essere conosciuta e valorizzata innanzitutto come persona e non attraverso un'etichetta diagnostica.

Tuttavia, per la nostra esperienza, le indicazioni che troverete in questo documento possono fungere da base per un approccio rispettoso della persona autistica e dei suoi bisogni, con benefici importanti sia per i bambini che per i monitori.

Disturbo dello Spettro Autistico

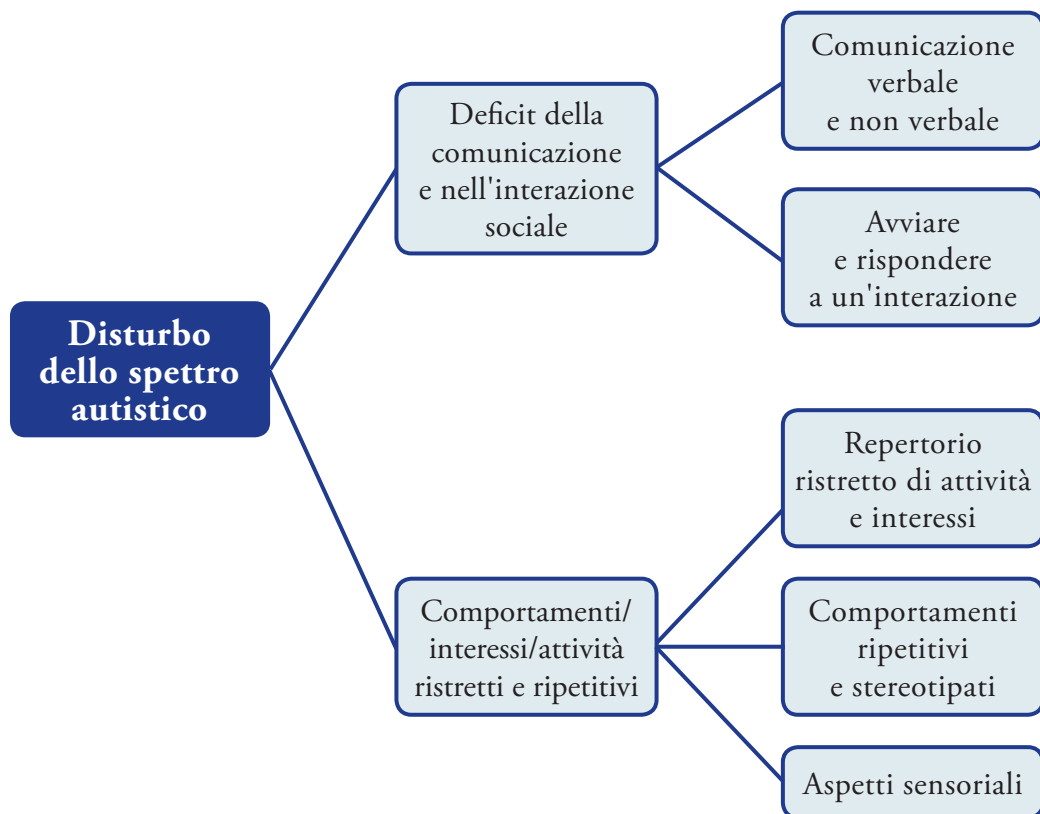


Disturbo dello Spettro Autistico

Ogni persona è unica nelle sue risorse e difficoltà, nel carattere e nelle cose che ama, come ogni relazione che si instaura sarà caratterizzata dall'unicità dell'incontro tra due o più persone. Tuttavia, ci sono delle caratteristiche che spesso accomunano le persone con diagnosi di autismo. A vari livelli emergono compromissioni nelle modalità di comunicazione e interazione sociale, difficoltà di comprendere il pensiero altrui e a leggere e capire le situazioni sociali. Molte di queste persone convivono con una ipo o iper reattività sensoriale e possono essere soggette a movimenti del corpo ripetitivi e stereotipati. In molti casi faticano ad adattarsi ai cambiamenti e ad interrompere le loro routine.



L'autismo non è così raro come spesso si pensa. Infatti, circa un bambino su 100 presenta questo tipo di condizione e alcuni di essi potrebbero arrivare nei gruppi di attività, campi di vacanza, ecc. senza una diagnosi oppure con altre etichette diagnostiche.



Accogliere un partecipante con Disturbo dello Spettro Autistico

In un lasso di tempo relativamente breve, i contesti di vacanza e/o ricreativi propongono novità ed esperienze variate, ricche di stimoli sociali e percettivi e spesso in misura maggiore che a casa propria o a scuola. Per le persone autistiche orientarsi tra gente in movimento, cogliere regole implicite, essere in costante contatto con suoni, luci e materiali di colori e consistenze diverse, potrebbe provocare reazioni non comprensibili a chi sta loro attorno (ad esempio allontanarsi da un luogo, tapparsi le orecchie o cercare tranquillità dietro una tenda, ecc.).



Gli stimoli sociali e sensoriali presenti in un ambiente possono favorire o, al contrario, impedire alle persone autistiche di beneficiare delle opportunità offerte.

Le peculiarità cognitive e sensoriali dell'autismo potrebbero dunque influenzare la partecipazione in campi estivi e in attività di tempo libero. In particolare, laddove l'esperienza e le attività proposte sono state pensate e sviluppate per persone con caratteristiche non riconducibili allo Spettro Autistico. Infatti, non va dimenticato che spesso ci troviamo di fronte a profili cognitivi disomogenei, caratterizzati da competenze meno sviluppate in alcune aree e più sviluppate in altre. Questo aspetto potrebbe portare a sopravvalutare alcuni aspetti, in particolare per quei bambini che mostrano "isole di abilità" in alcuni campi specifici.



Comunicazione sociale



Potreste accogliere persone che...

Esistono persone autistiche che parlano, altre che non parlano o che parlano solo un po', altre ancora che parlano tanto ma senza riuscire a comunicare i loro bisogni. È molto importante raccogliere informazioni dettagliate sul modo di comunicare della persona e sulla sua capacità di comprensione. Nell'autismo, in particolare, non bisogna mai dare per scontato che una consegna rivolta al gruppo sia compresa dal singolo, e nemmeno che la capacità verbale di alcune persone con autismo corrisponda all'età e alla complessità apparente di alcune sue frasi pronunciate. Ad esempio, un bambino potrebbe utilizzare termini dotti o specifici perché è appassionato di meccanica e conosce la parola "carburatore", ma non essere in grado di chiedere un bicchiere d'acqua quando ha sete.



Alcuni termini o frasi complesse potrebbero ingannare sulla reale abilità di espressione e di comprensione. Saper parlare non vuole per forza dire saper esprimere i propri bisogni e comprendere ciò che gli altri ci dicono.

Oltre alla forma verbale esistono altre modalità per comunicare le proprie necessità in assenza di linguaggio. Ogni forma ha caratteristiche proprie.

Esempio

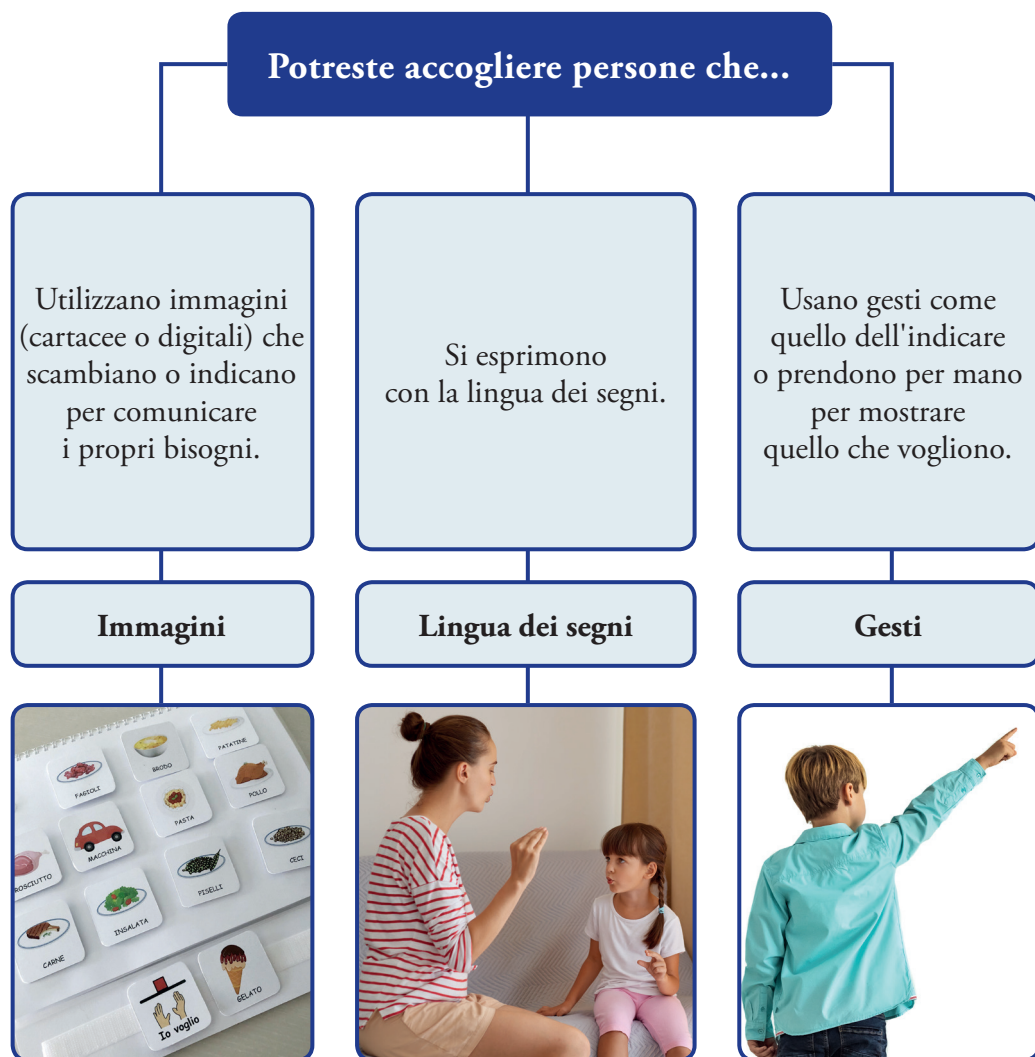
Esprimere il bisogno di bere

Con dei semplici gesti come l'indicare, è possibile richiedere da bere senza avere o creare immagini di supporto, ma solo quando gli oggetti (bicchiere, bottiglietta, fontana, ecc.) sono presenti. Tuttavia, questo non è sempre possibile, e non sempre bicchieri e bottigliette sono presenti. In questi casi, tramite la lingua dei segni è possibile parlare di cose che non sono presenti. Lo stesso vale per lo scambio di immagini che potrebbe anche aiutare la persona ad attivarsi quando c'è lo stimolo della sete ma nei paraggi non ci sono bottiglie, fontane o rubinetti (ad esempio, indicando l'immagine di un bicchiere).

Spesso, quando una persona desidera qualcosa ma non ha gli strumenti per chiederla, appaiono comportamenti inadeguati. Infatti, non essendo in grado di chiedere, la persona tenta di comunicare con gli strumenti che ha (gridare, lanciare, evitare, ecc.) oppure tentando da sola di risolvere il “problema”, ad esempio allontanandosi per cercare da bere, ecc. È verosimile che per alcuni bambini la famiglia stia già utilizzando immagini, segni o gesti conosciuti e/o riconosciuti.



Uno scambio di informazioni sulle modalità più efficaci di “chiedere”, in particolare per quanto riguarda i bisogni di base, potrebbe essere un primo “vocabolario” da introdurre durante i campi estivi e le attività di tempo libero.



Comprensione e comportamento

Talvolta è difficile farsi un'idea chiara di quanto la persona capisca realmente, in particolare con nuovi partecipanti ancora da conoscere. In alcuni casi abbiamo l'impressione che la persona capisca tutto, ma non ci rendiamo conto che, in realtà, è il contesto a dare molti indizi.

Esempio

Il cucchiaino (1)

Il monitor dice: *“Nicolas vai a prendere il cucchiaino nel primo cassetto in alto sotto i fornelli”*. Il bambino si alza, va a prendere il cucchiaino, torna al posto e mangia lo yogurt.

A) Nicolas ha davvero capito tutta la frase *“vai a prendere il cucchiaino nel primo cassetto in alto sotto i fornelli”*?

B) Oppure, Nicolas ha capito solo *“cucchiaino”* e sa per esperienza che si trova nei cassetti delle posate che, in generale sono quelli più in alto?

Nella seconda ipotesi (B) potremmo aver sopravvalutato le abilità di comprensione e dato per scontato che il bambino abbia capito anche i concetti numerici o di relazione come *“primo cassetto”, “sotto i fornelli”, ecc.*

Questa sopravvalutazione della comprensione potrebbe mettere il bambino in grande difficoltà, ad esempio utilizzando con lui, in contesti nuovi, delle frasi con la stessa complessità (ma dalle quali non sarà in grado di trarre elementi utili dal contesto o dall'esperienza).

In altre situazioni, invece, si potrebbe attribuire al bambino o alla bambina con autismo l'intenzione o volontarietà di un comportamento quando, in realtà, questo potrebbe essere determinato da fattori che il monitor non ha considerato.

Esempio

Il cucchiaino (2)

Nicolas è seduto a un tavolo con davanti uno yogurt, il monitor dice: *“vai a prendere il cucchiaino nel cassetto”*.

Il bambino prende il cucchiaino del monitor che gli ha parlato.

- A) Nicolas ha capito la frase ma ha deciso di “rubare” il cucchiaino del monitor?
- B) Nicolas ha disubbidito? Provoca?
- C) Nicolas ha capito solo la parola “cucchiaino” e prende il primo cucchiaino visibile (presente alla sua vista) in sala?

Nella terza ipotesi (C), evidentemente, non c'è l'intenzione di rubare un cucchiaino o di disubbidire perché, rispetto alle sue modalità di comprensione, Nicolas potrebbe “pensare” di aver fatto la cosa giusta.

In alcune occasioni il comportamento del bambino potrebbe essere interpretato come una risposta “non verbale”.

Esempio

Il cucchiaino (3)

Il monitor dice: *“Nicolas vai a prendere il cucchiaino nel primo cassetto in alto”*.

Il bambino non prende nessun cucchiaino e resta seduto al tavolo.

- A) Nicolas non ha voglia di mangiare lo yogurt?
- B) Non ha capito, o non sa chiedere, ma ha voglia di mangiare lo yogurt e senza un cucchiaino davanti non può?

Nella seconda ipotesi (B), è possibile che il bambino non abbia capito la consegna oppure, senza avere l'oggetto in vista, non riesca ad attivarsi per mangiare lo yogurt.

In genere tutto ciò che è visivo è più semplice da capire quindi, se abbiamo un dubbio sulla comprensione, utilizziamo oggetti concreti o immagini. È sicuramente preferibile inserire un aiuto in più piuttosto che comunicare in modo troppo complesso e mettere in difficoltà la persona.



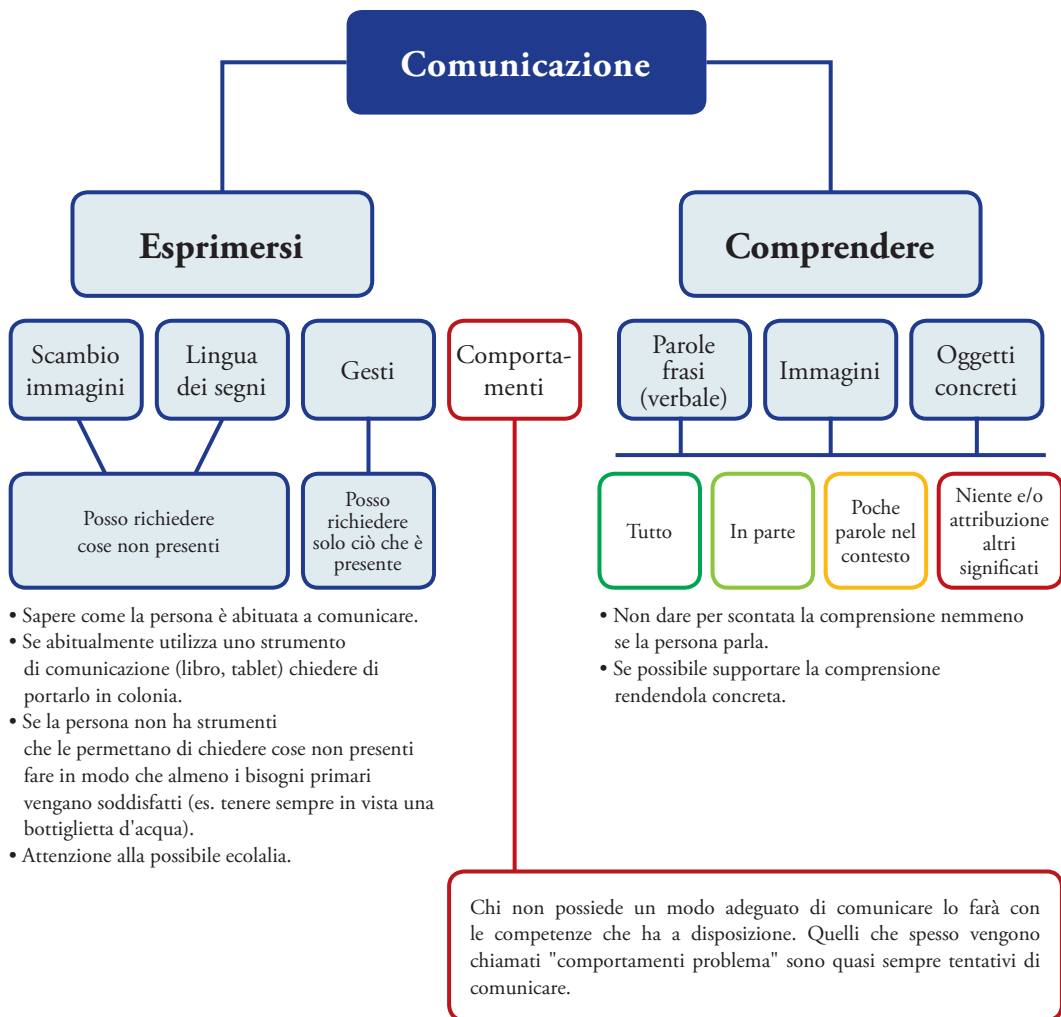
Nell'autismo è importante considerare anche il fenomeno dell'ecolalia. Infatti, non è raro che le persone con DSA tendano a ripetere frasi o parole appena sentite o sentite nel passato.

In caso di persone con ecolalia, se si fornisce solo una scelta verbale “vuoi il pennarello arancione o quello verde?” e la persona risponde “verde”, è difficile capire se si tratta di una ripetizione o se vuole veramente il colore verde. Per essere sicuri è meglio mostrare i due pennarelli e lasciare che la persona prenda o indichi quello che desidera.

Il tema della comunicazione raccoglie un'infinità di sfaccettature, sia per quanto riguarda le modalità di esprimersi (parole, gesti, immagini, ecc.), sia per il motivo per il quale lo si fa (chiedere qualcosa, dare indicazioni, rifiutare, esprimere emozioni, ecc.). Inoltre, questo ambito è strettamente in relazione al tema dei comportamenti che spesso sono l'espressione di un bisogno comunicativo. Ad esempio, per qualcuno che ha difficoltà comunicative, “gridare” inizialmente sarà forse l'unico mezzo a sua disposizione per attirare l'attenzione del monitor. In questo caso, va comunque considerato che la funzione del comportamento è legittima per un bambino (attirare l'attenzione) seppure il “mezzo” sia socialmente inaccettabile. Considerare questi comportamenti come atti comunicativi, potrebbe portare più facilmente a trovare delle soluzioni alternative (ad esempio, per chiedere l'attenzione in altro modo) o preventive piuttosto che considerarli semplicemente come dei comportamenti-problema.



Ogni comportamento ha una sua motivazione e una sua spiegazione, ma non è sempre facile capire quale sia. Non esitate a contattare il consulente o pedagogista di riferimento così che insieme si possano trovare le strategie più adeguate per ritrovare un equilibrio sostenibile, limitando i rischi di dover interrompere il campo di vacanza.



Gestione del tempo



Bisogno di prevedibilità

Adattarsi ad un contesto nuovo, meno familiare del solito, è qualcosa che può risultare complicato per chiunque, in particolare per le persone autistiche. Sappiamo che questa complessità è accentuata dal forte bisogno di prevedibilità, di organizzazione della giornata e dal trovare i giusti stimoli da proporre.

- Cosa facciamo?
- Quando?
- Chi viene con me?
- Dopo cosa si mangia?
- Quando potrò andare in altalena?

Queste sono alcune delle domande che sicuramente ci sentiremmo rivolgere in un contesto di tempo libero con persone che non hanno difficoltà comunicative, e probabilmente sono le domande alle quali anche a noi adulti piace avere una risposta, soprattutto in situazioni nuove e di poca routine e prevedibilità. Sapere cosa sta per accadere aiuta a stare più tranquilli, ad abbassare l'ansia e a sentirsi in controllo con la situazione. Questo porta di conseguenza ad una maggiore possibilità di vivere il momento presente con serenità.

Le persone autistiche necessitano a volte di avere il controllo e la conoscenza della situazione: garantire prevedibilità può essere un aiuto importante, soprattutto perché non sempre sanno esplicitarne il bisogno e chiedere le informazioni importanti per il loro benessere. Per spiegare cosa succederà durante la giornata, può essere utile utilizzare dei riferimenti visivi (scritte, fotografie, immagini o oggetti). Se siete di fronte ad una persona con DSA è importante capire quali siano le sue competenze, così da adattare lo strumento ad esse.

Per chi sa leggere in maniera fluente può essere sufficiente una lista scritta delle attività, per chi invece non comprende i simboli, si possono utilizzare gli oggetti concreti (ti mostro la forchetta perché è il momento di pranzare). Importante, quando appare un comportamento non atteso, verificare quali stimoli dell'ambiente, antecedenti al comportamento, potrebbero aver indotto il comportamento stesso.



Laddove non ci sono precise indicazioni, o queste sono espresse solo verbalmente, le persone con autismo potrebbero cogliere elementi dall'ambiente credendoli significativi delle azioni da compiere.

Esempio

Apparecchiare fuori orario

Il monitor apparecchia prima del solito poiché ha delle attività da preparare. Un bambino sta giocando a palla, vede i piatti sul tavolo e si reca in sala pranzo. Lo stimolo visivo potrebbe avergli dato l'indicazione che è ora di pranzo, senza capire che quell'eccezione è dovuta a fattori esterni.

Esempio

Profumo di soffritto

Un bambino, mentre sta andando in altalena, sente il profumo di soffritto e si reca davanti alla porta della sala pranzo. Lo stimolo olfattivo potrebbe aver dato indicazione che è ora di pranzo, senza capire che il tempo tra il "soffritto" e il risotto pronto da servire è ancora di almeno 20 minuti. Non sapendo leggere l'ora, non sarà l'indicazione "aspetta mezzogiorno" oppure "tra venti minuti è pronto" o ancora "aspetta ancora un attimo", a dare indicazioni più precise. E poi, quanto dura "un attimo"?

In generale è importante ricreare all'interno della giornata una routine regolare che possa dare sicurezza e stabilità e che possa richiamare in parte la routine familiare e scolastica che la persona già conosce: alzarsi, lavarsi, vestirsi, colazione, attività varie, ecc.

Creare una certa regolarità e dare un ritmo aiuta ad anticipare alcuni momenti delle giornate in un contesto nuovo e a non sentirsi sopraffatti dal tempo e/o da stimoli non pertinenti.

Esempio

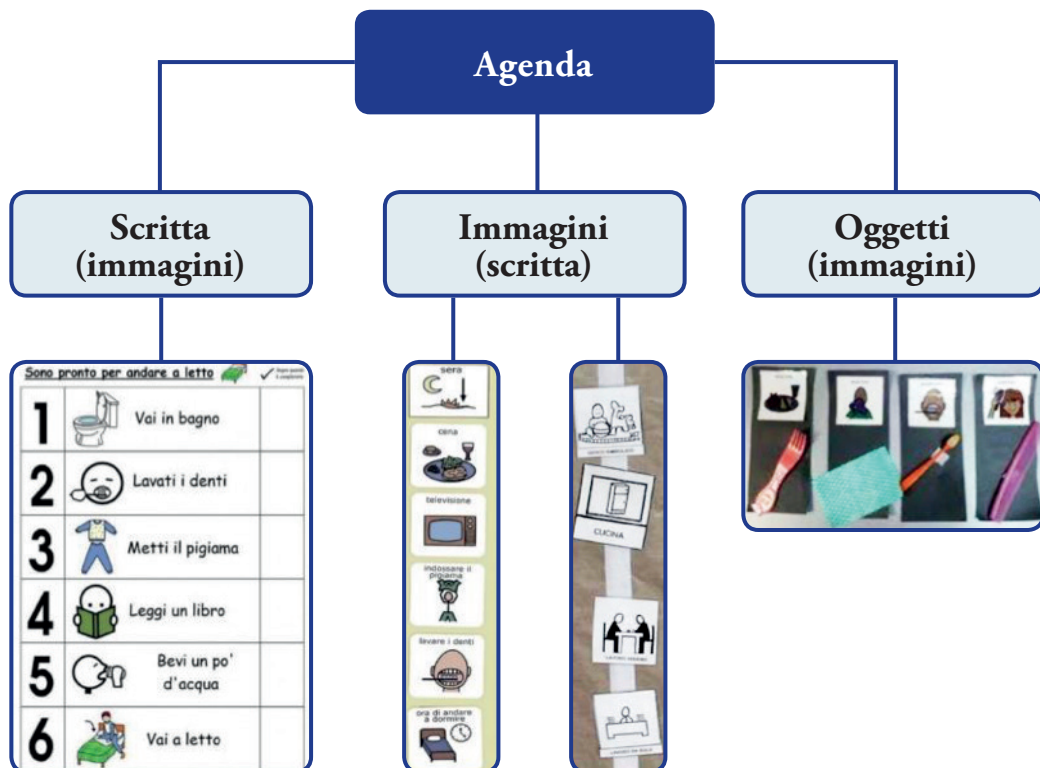
Quando finisce l'ultima attività serale?

Se la routine per significare la fine dell'attività serale è "spegnere una candela o cantare una determinata canzone" per la persona sarà più facile capire ed accettare che l'attività è finita, nonostante in sala ci siano ancora dei giochi visibili.

All'interno di queste routine, naturalmente, c'è libertà di creare e proporre attività diverse in linea con i temi del campo di vacanza e la creatività dei monitori. Nella preparazione di Agende o sistemi per scandire le fasi di una giornata può essere utile alternare momenti di attività più strutturate con attività più libere. È consigliabile non inserire sequenze troppo lunghe di azioni o eventi.



Prima di attribuire all'agenda una reale funzione anticipatoria sull'attività che seguirà, è buona prassi verificare il tipo di comprensione della persona di fronte agli stimoli visivi perché questi non inducano ad errate comprensioni.



Quanto dura un'attività?

Se le routine e le agende possono dare indicazioni generali sulla sequenza di quello che succederà durante la giornata, rimane la necessità di dare indicazioni anche sulla durata di singole attività o giochi.

Attività autoconclusive

Alcuni giochi non hanno durata prestabilita ma è il materiale stesso a dare indicazioni sulla fine dell'attività (ad esempio un puzzle o un gioco ad incastri sarà terminato quando l'ultimo pezzo troverà posto). Questo genere di attività sono spesso apprezzate dalle persone autistiche perché percettivamente sono chiare sia la fine del compito che la regola.

Ci sono però attività senza durata temporale prestabilita che però non hanno il materiale a significare la fine (ad esempio, è impossibile quantificare quanto una persona impiegherà a fare un tot di vasche in piscina). In questi casi ci si appoggia sulla capacità di contare (ad esempio fare 3 vasche in piscina, 4 giri di un percorso motorio, ecc.). Per coloro che non sono in grado di "contare" i giri è possibile rendere autoconclusiva l'attività in modo percettivo, ad esempio significando il numero di giri con delle palline, piume, gettoni, ecc. che vanno prese all'inizio e posate alla fine del percorso. Finito il materiale (palline, ecc.), è terminata l'attività. Ad esempio, nel gioco delle freccette, si possono posare un certo numero di freccette in un cestino e, dopo ogni tiro, riporre in una scatola chiusa le freccette che hanno colpito il bersaglio. Il gioco finisce quando non ci sono più freccette sul tavolo.

Questi piccoli accorgimenti visivi permettono di dare prevedibilità e regole temporali, facilitando la gestione del tempo e prevenendo possibili comportamenti causati da incomprensioni sulla durata di un gioco o attività.

Consegne autoconclusive

A volte, delle attività non autoconclusive (ad esempio disegnare) possono essere rese autoconclusive grazie al modo di dare la consegna.

Esempio

Nicolas, colora ancora un po'

Nicolas potrebbe colorare solo per pochi secondi e poi abbandonare l'attività, convinto di aver colorato il tempo richiesto dal monitor. Infatti, il concetto - *un po'* - è spesso troppo vago per una persona con autismo. Qualora il bambino non sappia quantificare il tempo in minuti si potrebbe tentare con una consegna autoconclusiva, ad esempio "*Nicolas, colora finché non si vede più il bianco del foglio*".

Timer e clessidre

Quando il tempo deve essere determinato in modo preciso, si potrebbero introdurre un timer visivo o delle clessidre. In questo caso, per chi non è in grado di leggere un orologio, o per chi un timer uditivo non dà sufficiente prevedibilità, sarà lo scorrere della banda colorata (timer visivo) o della sabbia nella clessidra a determinare la durata dell'attività.



Per mostrare la durata di un'attività si possono utilizzare dei timer visivi, o altri sistemi per rappresentare in modo visivo e concreto un concetto astratto come quello del tempo che scorre.

Esempio

Quanto devono restare in forno i biscotti, prima che siano cotti?

La persona con difficoltà nella comprensione potrebbe tentare di aprire il forno o chiedere in continuazione quando sono pronti perché ogni stimolo olfattivo (profumo) o visivo (cambiamento del colore dei biscotti durante la cottura) potrebbero essere un'indicazione che spinge ad aprire il forno. Oppure, la persona potrebbe restare immobile a guardare i biscotti nel forno aspettando che le venga data un'indicazione da parte del monitore, rinunciando ad occupare quel tempo in un modo più rilassato.

Introdurre un timer visivo potrebbe aiutare a gestire meglio questi momenti, riducendo notevolmente l'ansia da attesa. Ad esempio, finché c'è la banda rossa, si può attendere comodamente in poltrona o facendo altro, nonostante ci sia già profumo di biscotti o il cambiamento di colore durante la cottura. Parallelamente, si ridurrebbe anche il numero di domande "Quando sono pronti?" perché la risposta è già insita nella "banda rossa" che si assottiglia.

Mostrare la durata di un'attività...

Consegne "autoconclusive"

L'indicazione fa riferimento ad aspetti visibili "es. colora finchè non vedi più il bianco del foglio".

Attività "autoconclusive"

Il materiale determina la fine dell'attività (es. puzzle, incastri).



Timer visivo



(anche digitale)

Timer udutivo (visivo)



Clessidre



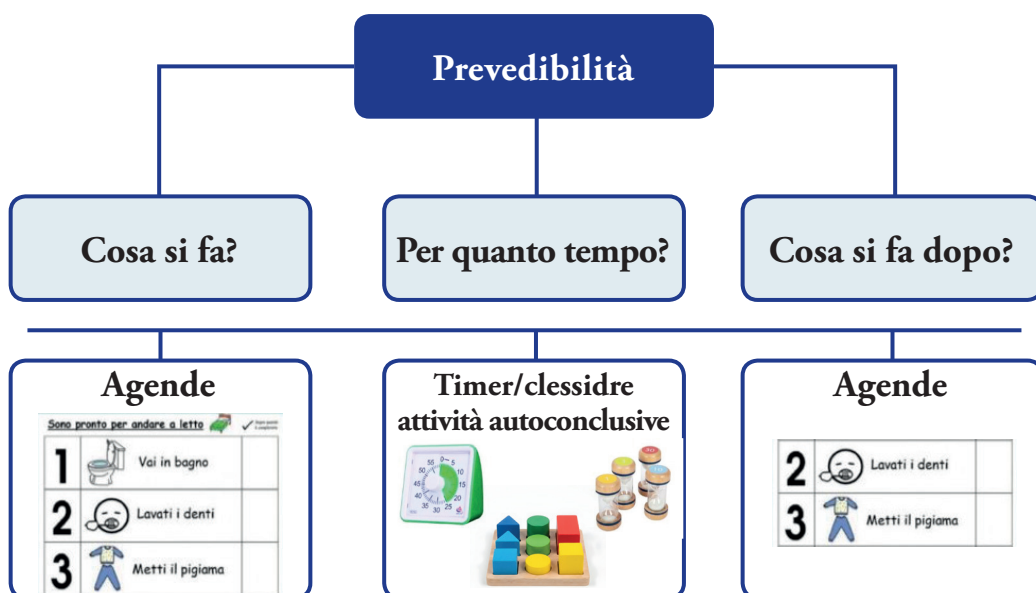
Dare prevedibilità per ridurre ansia e incomprensioni

Ogni persona, rispetto alla prevedibilità sulla giornata e alla comprensione della durata di giochi e attività, ha comunque le proprie soglie individuali di ansia e livello di comprensione sui mezzi utilizzati (da chi sa immaginarsi “mentalmente” la durata di 5 minuti, oppure è in grado di leggere l’orologio fino a chi necessita di informazioni molto chiare e percettive). Per questo motivo non esiste un’agenda o un sistema d’elezione per l’autismo, ma rimane un principio di base.



Dare informazioni comprensibili sulla sequenza delle attività e sulla loro durata contribuisce a creare una situazione di benessere e a ridurre ansia e agitazione, non solo alle persone autistiche.

In linea di massima, è importante dare tutte le informazioni necessarie sullo svolgimento della giornata e utilizzare strumenti (agende, timer, ecc.) che possano essere comprensibili. Quando le consegne sono espresse verbalmente, utilizzare frasi riferite ad azioni concrete per significare il tempo, ad esempio “andiamo in camera alla fine della canzone” e non “tra poco andiamo in camera”. Inoltre, quando possibile, è prezioso essere coerenti con quanto previsto e, se ci sono dei cambiamenti o degli imprevisti, prendersi il tempo per spiegarli.



Aspetti sensoriali



Reattività sensoriale anomala

Spesso individui autistici sono stati spinti oltre i propri limiti di sopportazione sensoriale. Questo è dovuto al fatto che le persone che si rapportano con loro non hanno compreso quanto sia “doloroso” essere sovraccaricati da un eccessivo rumore, stimolazione visiva, sollecitazione emotiva o fisica, richiesta dall’ambiente.” (*Wendy Lawson, donna neurodivergente*).

Le difficoltà sensoriali possono essere presenti in tutti i livelli di autismo, ovvero sia in persone con un’alta necessità di supporto, che in persone con una bassa richiesta di supporto. Non tutti le sanno esplicitare in modo chiaro ed evidente. Per questo è fondamentale conoscere la persona, e raccogliere informazioni dalla famiglia, per capire se utilizza già alcuni supporti e in quali momenti.



Quando si parla di reattività sensoriale “anomala” si intende la reazione che la persona mostra di fronte a stimoli che, per altre persone, seppure con lievi differenze individuali, non risultano particolarmente pervasivi.

Ad esempio, è abbastanza normale per tutti essere infastiditi dal rumore di un trapano e tappare le orecchie, mentre la persona autistica potrebbe avere reazioni simili per rumori sopportabili o nemmeno percepiti da altri (ad esempio, il ronzio di fondo del proiettore mentre si proietta il film durante la serata “cinema”, ecc.)

Poter generalizzare l’utilizzo di supporti conosciuti anche in altri contesti è importante, poiché non sempre le persone autistiche riescono a comprendere che un supporto utilizzato in un luogo (ad esempio delle cuffie per attutire i rumori al supermercato) è richiedibile o utilizzabile anche in un altro contesto.



Per le persone autistiche gestire gli stimoli sensoriali è generalmente molto complesso. Quando si partecipa ad attività di gruppo i rumori, gli stimoli visivi, gli odori, ecc. sono tanti. È importante considerare che, per alcune persone queste situazioni possono essere davvero sgradevoli e fonte di malessere.

Questo non significa che non si debba organizzare la serata “discoteca” o rinunciare ad altre attività con forti caratteristiche sensoriali, ma prestare attenzione ad alcuni aspetti.

Esempio

Serata “discoteca”

Per preparare la serata discoteca potrebbe essere utile anticipare, tramite agenda, quello che succederà, in modo da dare già una prima prevedibilità. Inoltre, per alcune persone, si potrebbe modificare la durata dell'attività o integrare interessi particolari (allestire la scaletta della musica inserendo tot canzoni preferite, ecc.). Spesso è utile pensare e allestire gli spazi prevedendo “isole sensoriali” variegate, ovvero degli angoli con meno riflessi di luce, con rumori più attutiti e con a disposizione delle cuffie antirumore, occhiali da sole, ecc.



Essere pronti ad osservare i primi segnali di malessere e capire quali ausili di supporto potrebbero essere introdotti.

Durante attività particolarmente stimolanti dal punto di vista sensoriale, potrebbe essere prezioso concordare preventivamente un'area di riposo per dare la possibilità di allontanarsi dalla situazione in caso di sovraccarico. Quando possibile bisogna anticipare gli stimoli sensoriali, prima che arrivino (ad esempio, segnalare che verranno utilizzate consistenze appiccicose, che si accenderà una luce forte in sala, che ci sarà il rumore del tosaerba, un odore intenso di ..., ecc.). In linea di principio, nel corso di una giornata è utile alternare momenti stimolanti a momenti più calmi.



Per quanto riguarda la reattività sensoriale vanno considerati anche i momenti di iper-vigilanza, ovvero quando la persona ancora non è soggetta ad uno stimolo vero e proprio ma prevede che questo potrebbe arrivare.

Esempio

Uscire tutti assieme per una gita

Un bambino potrebbe uscire di corsa per scendere le scale prima che tutti scendano le scale, in modo da evitare il contatto e possibili spinte. Oppure camminare rasentando i muri per non essere toccato sulla schiena senza preavviso. Nel caso di uscita con il furgoncino, potrebbe tentare a tutti i costi di entrare per primo per avere un posto meno ricco di stimoli (ad esempio in fondo, senza brusio alle spalle, ecc.)

Aspetti sensoriali percepiti in un ambiente

Ipo reattività sensoriale

Lo stimolo viene percepito come poco intenso.

Iper reattività sensoriale

Lo stimolo viene percepito come sgradevole o doloroso.



Ricerca

- di sensazioni intense
- di movimenti rotatori
- di attività di resistenza
- bisogno di toccare gli altri
- utilizzo sensoriale inusuale di oggetti
- mancata risposta (es. dolore)

Difesa / Ipervigilanza

- sensazioni sgradevoli o dolorose
- fuga, evitamento della situazione
- reazione di irritabilità
- ipervigilanza, teso e distraibile

Interessi e attività



Interessi e attività

L'obiettivo principale nei campi di vacanza e, in generale nel tempo libero, è il benessere e il divertimento. Non è però sempre facile trovare proposte che possano risultare piacevoli per tutti e che possano essere spiegate utilizzando modalità comunicative comprese da tutti nello stesso modo.

Si potrebbe suddividere il tempo per le attività in due grandi categorie:

- **Tempo strutturato**, cioè in cui vengono proposte delle attività programmate e preparate precedentemente.
- **Tempo libero**, momenti in cui non ci sono proposte e durante il quale ognuno può dedicarsi all'attività che preferisce; questi momenti comprendono anche i tempi di attesa.

Tempo strutturato

Le attività che vengono proposte sono generalmente preparate, pensate e organizzate con cura. Tuttavia, questo tipo di attività può risultare complesso se il gruppo è molto eterogeneo, e composto da elementi con abilità motorie e profili cognitivi diversi. Molti giochi hanno dei parametri qualitativi ai quali i partecipanti "neurotipici" attribuiscono regole e significati, senza che questi siano per forza esplicitati. Ma quante regole sono implicite in un gioco?

Esempio

1,2,3, stella

Da dove si parte per giocare a *1,2,3 stella*? Quando si parte? Fino a dove bisogna tornare indietro quando ci si muove? E poi, cosa significa non muoversi? Infatti, se qualcuno sbatte un sopracciglio certamente non viene rimandato al punto di partenza, eppure si è mosso. Una certa discrezionalità e tolleranza sono dunque utili ai fini del divertimento, altrimenti il gioco non finirebbe più e il partecipante troppo pignolo (quello che ti rimanda indietro se sbatti un sopracciglio) sarebbe escluso dal gruppo.



Per questo motivo a volte si è chiamati a creare delle "variazioni sul tema", cioè adattare l'attività in base alla persona, modificandone per esempio la durata o la complessità.

Nel caso di *1,2,3 stella*, potrebbe esserci un nastro per delimitare la partenza, una paletta rossa e una verde a sostegno del verbale “*1,2,3 stella*” (per indicare quando si parte e entro quando ci si deve immobilizzare). Per qualcuno che non riesce a restare fermo (a causa di difficoltà motorie) si potrebbero sistemare dei cerchi per terra *se alla parola “stella” sei nel cerchio puoi restare lì, altrimenti torni nel cerchio precedente ecc.*



Quando si parla di tempo occupato, potrebbe essere interessante includere anche le attività domestiche che, con piccoli accorgimenti, un pizzico di attitudine ludica e qualche adattamento, potrebbero risultare divertenti e comprensibili.

Ci sono tantissime attività domestiche semplici che presentano caratteristiche simili a dei giochi. Queste attività possono essere facilmente adattate e sono molto utili per le persone che hanno pochi interessi e con le quali si fa fatica a riempire i momenti liberi.

Ad esempio, smistare le posate pulite nel cassetto è una “variante” dello smistare e/o associare forme diverse. Lo stesso vale per attività di riciclaggio. Oppure caricare le posate nella lavastoviglie, entro un certo tempo, può rimandare alle staffette. Piegare tovaglioli assomiglia ad attività di origami. Mentre prendere i tovaglioli da apparecchiare sul tavolo è una possibile variante di “*Bandiera*”. Togliere e attaccare gli indumenti con le mollette, cucinare, annaffiare le piante, e altri tipi di attività domestiche, per la varietà di possibilità che offrono, con un pizzico di creatività, possono facilmente trasformarsi in un gioco o in un'attività divertente.



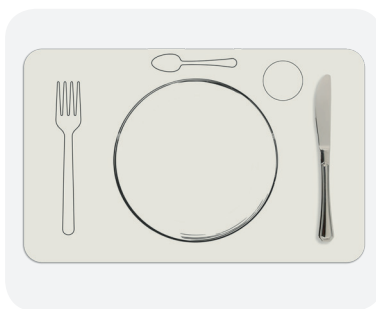
Smistare posate



Riciclaggio



Piegare tovaglioli



Apparecchiare con supporto

Tempo Libero

È fondamentale, sia per i monitori che per i partecipanti ai campi di vacanza, avere del tempo da gestire in autonomia e in cui ricorrere ad attività piacevoli per sé stessi (a volte non importa quanto siano funzionali). Il tempo libero, solitamente ha lo scopo di poter recuperare le energie dedicandosi a ciò che si ama fare. Per le persone con DSA imparare a gestire il tempo libero con attività a scelta è spesso difficile, e questi momenti possono creare nervosismo o comportamenti inadeguati.



Per alcune persone, intrattenersi durante il tempo libero è molto difficile. Se non aiutiamo le persone a strutturare questi momenti, la persona potrebbe cercare di attirare l'attenzione o di occuparsi in maniera non adeguata al contesto.

Per facilitare la gestione dei momenti liberi e anche dei momenti “morti”, ossia quelle attese che caratterizzano la vita di un gruppo (aspettare che sia pronta la cena, aspettare che tutti siano pronti per partire, ecc.), si possono mettere in atto alcune piccole strategie che in molti casi aiutano. Ad esempio, ci si può informare su cosa ama fare la persona, inteso non solo come giochi o attività strutturate, ma anche come gesti e interessi specifici (tenere in mano una pallina gommosa, sfogliare riviste, canzoni preferite, battere due nacchere di legno, ecc.) e nei momenti liberi o nei tempi morti proporre una scelta tra due o massimo tre cose.

- Avere sempre in tasca qualcosa di interessante per gestire le attese non previste.
- Sfruttare le attività di vita quotidiana.
- Dare spazio agli interessi della persona, anche se bizzarri.
- Adattare le attività (complessità, durata, ...) alle competenze della persona.
- Tenere in considerazione gli aspetti comunicativi, di strutturazione e sensoriali quando si pianifica un'attività.
- Valorizzare le competenze e permettere la maggior autonomia possibile.
- Dare la possibilità di scegliere.



Se la persona fa fatica a scegliere si può creare un piccolo “programma” con le attività gradite, ad esempio guardiamo insieme la rivista, facciamo il puzzle e poi giochi con la stringa, ecc.

Attività / giochi

Tempo strutturato

Da adattare in base a:

- interessi della persona
- complessità cognitiva
- complessità motoria
- comprensione delle regole
- comprensione della durata

Tempo libero

Partire da reali interessi della persona:

- avere più scelte a disposizione
- avere con sé materiali per gestire gli imprevisti
- attività di vita "quotidiana"

Accumulo di stimoli

Potrebbe succedere che le persone autistiche accumulino stimoli troppo intensi, senza che i monitori se ne rendano conto. Le reazioni possono variare dallo sviluppare crisi d'ansia e comportamenti di fuga fino ad incorrere in un vero e proprio Meltdown, termine originariamente utilizzato in ambito economico per determinare un "crollo" e in quello nucleare, per riferirsi alla "fusione". Per quanto riguarda l'autismo ci si riferisce alla perdita temporanea del controllo delle proprie emozioni e comportamenti. Il Meltdown non è una scelta ma una risposta fisiologica dirompente e involontaria del corpo in seguito a stimoli o situazioni stressanti che la persona può trovare insopportabili e che potrebbe manifestarsi con pianti inconsolabili, urla, aggressività e/o comportamenti autolesionisti. Spesso questi comportamenti vengono fraintesi ed etichettati come "comportamenti problema", capricci o conseguenza di una scarsa educazione. Questa percezione superficiale non tiene conto delle reali cause sottostanti ad esempio, una reattività sensoriale eccessiva rispetto a stimoli poco o per nulla pervasivi per le altre persone. Oppure quando la persona non si può sottrarre ad un certo tipo di contesto, non è in grado di chiedere aiuto o esprimere e dare un nome alle emozioni che sta provando (alessitimia).



Il Meltdown non è una crisi di rabbia o un capriccio volto ad ottenere un vantaggio o evitare una situazione spiacevole, ma una risposta complessa e incontrollabile a un sovraccarico sensoriale o emotivo.

Sovraccarico Sensoriale

Stare per troppo tempo e frequentemente in ambienti affollati, oppure con un'illuminazione eccessiva (lampade fluorescenti, lampeggianti, ecc.), rumori forti o continui o esperienze tattili prolungate a contatto con determinati tessuti, consistenze, ecc.

Sovraccarico Emotivo

Difficoltà nel comunicare, nel completare un compito, negli incontri sociali, nelle feste comandate o pressioni su comportamenti da tenere, possono portare a frustrazione e innescare un Meltdown. Tra le situazioni emotivamente troppo intense, vanno anche incluse emozioni positive. Oppure, alla persona potrebbe succedere di non rendersi conto di avere accumulato tanto, se non quando è troppo tardi o in concomitanza con cambiamenti improvvisi o alterazioni nelle routine.

Sovraccarico Cognitivo

Ricevere informazioni eccessive in un lasso di tempo breve, in particolare quando si accavallano senza delle reali pause per riposare o per dedicarsi alle proprie attività favorite. Anche compiti troppo complessi o poco chiari sono fonte di stress, in particolare quando la persona non è in grado di esprimere il disagio.

Fattori Sociali

Durante i campi di vacanza, in particolare nei primi giorni, ci si trova spesso costretti ad interagire in breve tempo con un alto numero di persone sconosciute (giochi di conoscenza, presentazioni, domande e curiosità sulla persona da parte di compagni e monitori, ecc.). Indipendentemente dall'esperienza non necessariamente negativa, la socializzazione eccessiva può stancare molto la persona con autismo, che necessita di tempo per recuperare. Inoltre, soprattutto quando si frequentano luoghi pubblici (piscine, parchi gioco, fare la spesa, ecc.) potrebbero esserci difficoltà a comprendere segnali o subire pressioni per conformarsi a norme sociali per adottare determinati comportamenti.

Altri fattori scatenanti

In situazioni molto stimolanti (anche piacevoli) la persona autistica necessita a volte di una valvola di sfogo per autoregolarsi e mantenere in qualche modo il controllo. In questi casi si tratta di stereotipie, o *Stimming*, che svolgono una funzione autoregolatoria. Se per un qualche motivo queste vengono soppresse, il rischio di “scoppiare” aumenta, un po' come una pentola a vapore senza la valvola di sfogo. Anche il passare da un'attività all'altra senza preavviso, o con poco tempo per prepararsi, potrebbe generare ansia, fuga e in alcuni casi portare ad un Meltdown.

Reazione e prevenzione

Ogni persona con autismo è unica, quindi le manifestazioni e le cause di un Meltdown possono variare significativamente da un individuo all'altro. In genere, i fattori scatenanti rimandano principalmente a tutto ciò che è “eccessivo” rispetto alla propria soglia di sopportazione. In caso di crisi è importante offrire un supporto discreto, senza invadere lo spazio della persona. Il semplice fatto di essere presente può essere già di conforto. A meno che non si sappia che il contatto fisico è importante, è meglio evitarlo. Infine, è importante dare alla persona il tempo di recuperare e riposarsi.



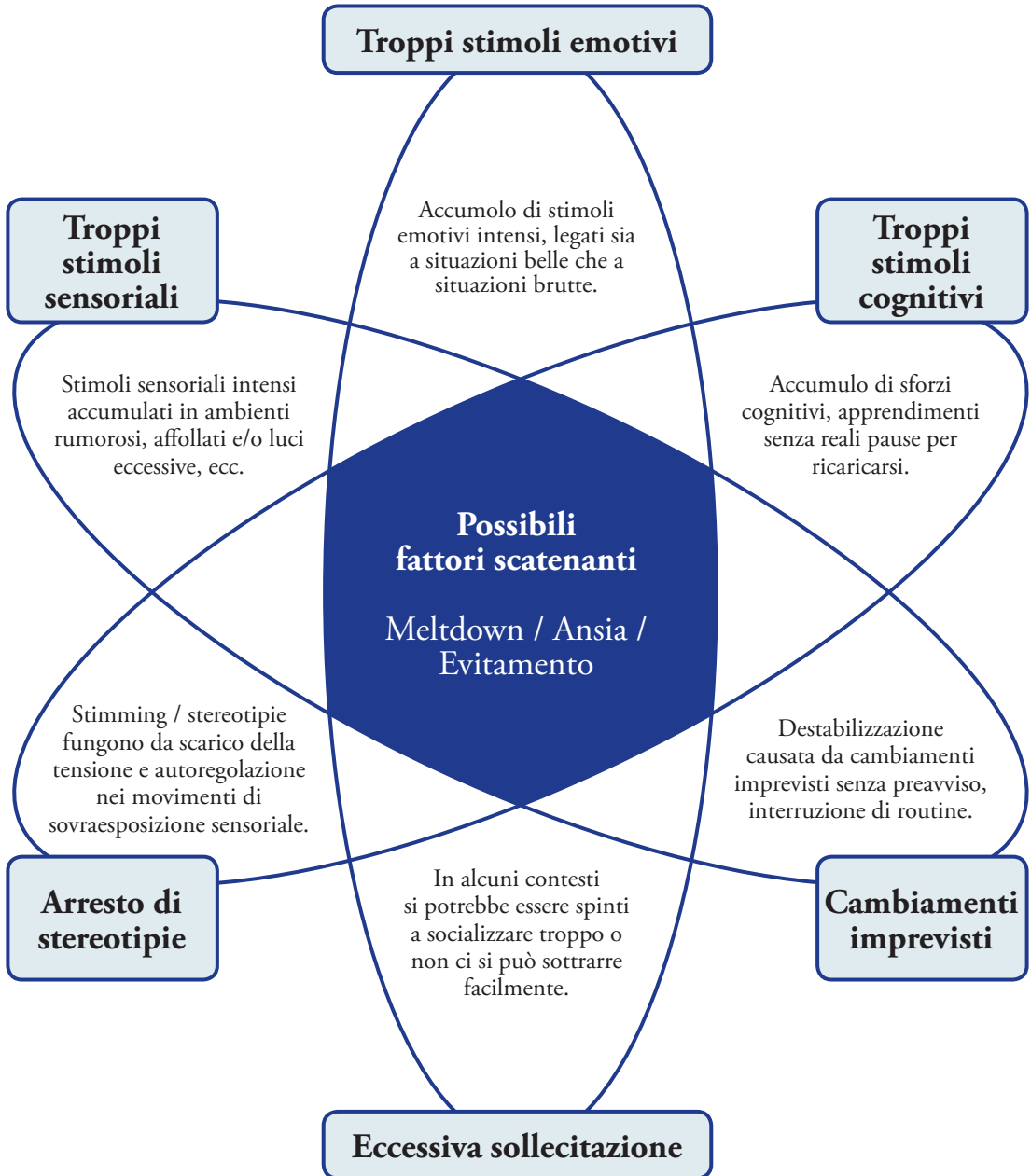
Poiché il Meltdown è un accumulo, quando si manifesta, è bene ridurre al massimo gli stimoli, compresi quelli che intuitivamente potrebbero sembrare utili, come ad esempio tentare di riconfortare la persona a parole, con un abbraccio, ecc.

Un Meltdown può essere traumatico sia per chi lo vive che per chi vi assiste. La prevenzione, ovvero creare contesti che non favoriscano tutta una serie di accumulo di stimoli, risulta la soluzione migliore. L'episodio scatenante, raramente ne è l'unica causa ma probabilmente si tratta dell'apice di una serie di situazioni antecedenti la crisi.



Il Meltdown può sembrare un comportamento che appare all'improvviso, vista la sua esplosività. Tuttavia, non è quasi mai così e, in alcuni casi, potrebbe essere evitato agendo sulle possibili cause scatenanti curando gli stimoli dell'ambiente.

Schema Accumulo di stimoli



Nota: Schema liberamente ispirato a @bradipinantartide

Raccolta di informazioni



Raccolta di informazioni

Una buona raccolta di informazioni è preziosa per poter accogliere ogni partecipante al meglio. La famiglia, i docenti e gli educatori possono fornire elementi utili per fare in modo che la persona si senta serena e accolta e per prevenire l'eventualità di comportamenti disfunzionali. Nella tabella che segue trovate alcune domande di base che possono orientare una prima raccolta di informazioni.

Comunicazione	Come esprime fame/sete? (voce, immagini, segni, altro) Come esprime il rifiuto? Come comunica i suoi interessi? Come dimostra fastidio? Cosa è in grado di comunicare? Comprende il linguaggio verbale? In che misura? (singole parole, frasi di uso quotidiano, ...)
Prevedibilità	È abituato ad utilizzare delle agende? Di che tipo? Come gli/le viene spiegato il programma della giornata? I cambiamenti sono un problema? Ha bisogno di conoscere in anticipo quello che si farà? Utilizza mezzi (orologi, timer, clessidre, altro) per comprendere la durata di un'attività?
Sensorialità	Ricerca particolari sensazioni? Evita particolari sensazioni? Come reagisce ad ambienti affollati? Abitualmente utilizza degli ausili (cuffie antirumore, fidgets, ecc.)? Ci sono delle particolarità sensoriali?
Interessi	Cosa ama fare? Quando lo/la vedete felice che cosa sta facendo? Cerca spontaneamente materiali, sensazioni o movimenti (anche bizzarri o non riconducibili a dei giochi o attività classiche)?
Comportamenti a cui prestare attenzione	Ci sono dei comportamenti (espressioni del viso, tic con le mani, vocalizzi, ecc.) che indicano che la persona si sta innervosendo o che cominci a provare malessere?
Comportamenti disfunzionali	Ci sono delle situazioni/luoghi/attività/stimoli sensoriali o altro che mettono la persona in difficoltà? Come si comporta nei momenti di attesa? Come si comporta quando nessuno gli/le sta prestando attenzione? Come si comporta quando non può avere/fare quello che desidera?

Per completare la raccolta di informazioni (o da utilizzare come traccia per dei colloqui con le famiglie), esistono schede più o meno specifiche che potrebbero essere utilizzate anche per dei campi di vacanza. Per qualsiasi informazione *e/o* per creare delle schede *ad hoc* adattate al proprio contesto, è possibile richiedere alla Fondazione Ares una consulenza.

Contatti

Fondazione ARES
www.fondazioneares.com
cid@fondazioneares.com

Conclusioni



Se mi trovo in difficoltà cosa posso fare?

In genere le difficoltà riportate dai gruppi che si occupano di tempo libero, sono legate a comportamenti che si è in difficoltà a gestire. Gli accorgimenti e suggerimenti legati a comunicazione, sensorialità, prevedibilità e strutturazione del tempo di cui abbiamo parlato in questo documento sono importanti strumenti di prevenzione.

Infatti, permettere alla persona di non provare frustrazione (permettendole di comunicare ciò che vuole e di comprendere ciò che le viene richiesto, dando chiare informazioni sul programma della giornata e tenendo conto delle sue particolarità sensoriali), sono aspetti che hanno lo scopo di mettere la persona a proprio agio. Tuttavia, è comunque possibile che si manifestino dei momenti di difficoltà. Per questo motivo è importante chiedere a genitori ed educatori quali sono gli indicatori che fanno capire quando la persona comincia a non stare bene. Intervenire ai primi segnali è più semplice e fa sentire la persona compresa.

Talvolta può accadere che tutte le attenzioni rivolte alla prevenzione non bastino, e vi troviate comunque confrontati con comportamenti potenzialmente pericolosi (per esempio lanciare oggetti, allontanarsi dal marciapiede, ecc.).



In caso di difficoltà nella gestione di comportamenti, la priorità deve essere la sicurezza della persona, dei monitori e degli altri partecipanti.

Sono situazioni dove si reagisce al meglio delle proprie possibilità utilizzando il buonsenso. Non sono sicuramente questi i momenti in cui si può fare un lavoro educativo. Quello che dà invece qualità al vostro lavoro è la riflessione che farete dopo e come deciderete di prevenire che la persona si trovi nuovamente così in difficoltà da emettere dei comportamenti di questo tipo. Le supervisioni e la possibilità di avvalersi di una consulenza possono essere dei buoni strumenti per portare avanti queste riflessioni.

Conclusioni

Non esiste una ricetta che faccia sì che tutto vada bene. L'attenzione agli aspetti di prevenzione di cui abbiamo parlato e una buona raccolta di informazioni presso la famiglia i docenti o gli educatori, costituiscono un buon punto di partenza affinché la persona si senta accolta e a suo agio. Sicuramente ci saranno degli adattamenti da fare, ma con creatività e fantasia saprete trovare delle soluzioni.

Buon divertimento!

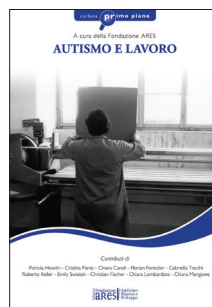
EFA – Edizioni Fondazione ARES

CID – Centro Informazione e Documentazione



Collana primo piano

In questa collana proponiamo Dossier tematici scritti in collaborazione con esperti internazionali e completati da testimonianze ed esperienze pratiche.



Collana strumenti di lavoro

In questa collana proponiamo libri, manuali o altro materiale che permette un immediato utilizzo in situazioni pratiche.



Collana strumenti di lavoro in rete

In questa collana proponiamo piccole guide da scaricare gratuitamente.



Edizioni fuori collana



30+ Sguardi

Un percorso fotografico e narrativo

Edizioni Fondazione ARES (EFA), 2026

Genere: Catalogo fotografico e narrativo / sociale

30+ sguardi è un percorso fotografico e narrativo tracciato da grandi firme della fotografia contemporanea che si intersecano con un racconto di Alice Basso e settanta aforismi e suggestioni di persone sensibili al mondo dell'autismo. Le immagini presenti in questo catalogo non intendono dunque spiegare l'Autismo, ma invitano a fermarsi, guardare e lasciarsi interrogare. L'arte diventa veicolo di conoscenza, attraverso un'esperienza che coinvolge lo sguardo e la sensibilità di ciascuno.

Grazie alla collaborazione con il gruppo Fotografi Pigri e alla partecipazione attiva di persone autistiche nella stesura dei testi e nella produzione delle immagini, il catalogo cristallizza un dialogo autentico trasformando la complessità in una scoperta stimolante e accessibile a tutti.

Il contributo di Alice Basso eleva il racconto della neurodiversità con uno stile brillante e profondo.

30+ Sguardi è un progetto culturale volto ad abbattere i pregiudizi e promuovere l'inclusione attraverso il linguaggio universale della bellezza.

Il ricavato sostiene la Fondazione ARES (Autismo Risorse e Sviluppo), da trent'anni punto di riferimento per l'intervento e l'inclusione delle persone autistiche.

Crediti iconografici

Alcune immagini e illustrazioni presenti in questa pubblicazione sono state realizzate da autori disponibili su magnific.com e utilizzate secondo i termini della relativa licenza.

www.magnific.com

© *magnific* - pag.: Copertina - 5 - 8 - 10 - 15 - 21 - 23 - 27 - 29 - 35 - 38

Tempo libero e autismo

© ISBN 978-88-85590-13-7

Edizioni Fondazione ARES

www.fondazioneares.com

© *fondazioneares.com*