

# 20 PIANI DI SESSIONE PER LA REGOLAZIONE SENSORIALE

Una guida completa per genitori, caregiver e professionisti che lavorano con bambini e adolescenti con DSA



# BENVENUTI NEL VOSTRO PERCORSO DI REGOLAZIONE SENSORIALE

La regolazione sensoriale è uno degli aspetti più fondamentali nel supporto a bambini e adolescenti con Disturbo dello Spettro Autistico (DSA). Ogni giorno, questi straordinari individui navigano un mondo che può risultare opprimente, imprevedibile e talvolta persino doloroso a causa delle differenze nell'elaborazione sensoriale.

Questa guida vi offre 20 script di sessioni accuratamente sviluppati per gestire le sfide sensoriali e promuovere l'autoregolazione. Che siate genitori in cerca di strumenti per casa, caregiver alla ricerca di strategie pratiche, o professionisti terapeuti ed educatori, queste sessioni forniscono approcci strutturati e basati sull'evidenza, adattabili alle esigenze individuali.

## COSA TROVERETE

- Script di sessioni pronti all'uso
- Strategie adattabili per contesti diversi
- Tecniche evidence-based
- Guida pratica e compassionevole



# COMPRENDERE L'ELABORAZIONE E SENSORIALE NEL DSA

L'elaborazione sensoriale si riferisce a come il sistema nervoso riceve, organizza e risponde alle informazioni sensoriali provenienti dall'ambiente. Per molte persone con autismo, questo processo funziona in modo diverso, portando a ipersensibilità (iper-responsività) o iposensibilità (ipo-responsività) agli stimoli sensoriali.

## **IPERSENSIBILITÀ**

Le luci sembrano bruciare gli occhi, i suoni sono come aghi nelle orecchie, le texture dei vestiti risultano insopportabilmente fastidiose

## **IPOSENSIBILITÀ**

Necessità costante di input sensoriali intensi—urtare mobili, masticare oggetti, cercare pressione profonda per sentirsi ancorati e regolati

## **REALTÀ NEUROLOGICA**

Queste differenze non sono problemi comportamentali o scelte; sono differenze neurologiche nel modo in cui il cervello elabora le informazioni

# GLI OTTO SISTEMI SENSORIALI



## VISTA

Elaborazione di stimoli visivi, luminosità e pattern



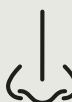
## UDITO

Percezione e processamento di suoni e rumori ambientali



## TATTO

Sensibilità tattile e percezione delle texture



## OLFATTO

Rilevazione e risposta agli odori



## GUSTO

Sensibilità ai sapori e alle temperature alimentari



## VESTIBOLARE

Sistema di equilibrio e movimento



## PROPRIOCETTIVO

Consapevolezza corporea e posizione nello spazio



## INTEROCETTIVO

Segnali corporei interni come fame, sete e stati emotivi

# COME UTILIZZARE QUESTI SCRIPT DI SESSIONE

01

---

## LEGGERE COMPLETAMENTE

Prima di implementare qualsiasi sessione, leggete l'intero script per comprendere il flusso, i materiali necessari e gli obiettivi

02

---

## RACCOGLIERE I MATERIALI

Preparate tutti gli elementi necessari in anticipo per garantire transizioni fluide e minimizzare interruzioni durante la sessione

03

---

## ADATTARE ALLE ESIGENZE INDIVIDUALI

Ogni bambino è unico. Modificate tempistiche, intensità e attività in base allo stato di regolazione attuale e alle preferenze individuali

04

---

## CREARE UN AMBIENTE SICURO

Assicuratevi che lo spazio fisico sia confortevole, prevedibile e privo di trigger sensoriali inaspettati

05

---

## OSSERVARE E DOCUMENTARE

Tenete note su cosa funziona bene e cosa no. Queste informazioni aiutano a perfezionare le sessioni future

06

---

## PRATICARE LA COERENZA

L'implementazione regolare costruisce familiarità ed efficacia. La coerenza aiuta a stabilire routine che supportano la regolazione

# PARTE PRIMA: ATTIVITÀ CALMANTI PER MOMENTI DI CRISI

Quando un bambino con DSA sperimenta sovraccarico sensoriale, il sistema nervoso si sposta in modalità lotta-fuga-congelamento. Durante questi momenti di crisi, gli interventi tradizionali di ragionamento o comportamentali spesso falliscono perché il cervello del bambino è letteralmente in modalità sopravvivenza.

Le sessioni calmanti in questa sezione forniscono strategie concrete per aiutare il sistema nervoso a tornare a uno stato regolato. Queste attività si concentrano sull'attivazione del sistema nervoso parasimpatico—il meccanismo calmante naturale del corpo.



# SESSIONE 1: IL SANTUARIO DELLA PRESSIONE PROFONDA

## OBIETTIVO

Utilizzare input di pressione profonda per attivare il sistema nervoso parasimpatico calmante e ridurre ansia o sovraccarico sensoriale

## DURATA

15-20 minuti

## QUANDO UTILIZZARE

Durante momenti di alta ansia, dopo esperienze sensoriali opprimenti, prima di dormire, o quando il bambino appare disperso e poco concentrato

## MATERIALI NECESSARI

- Coperta ponderata o cuscini pesanti
- Cuscino da corpo o grande peluche
- Illuminazione soffusa e attenuata
- Opzionale: musica calmante o rumore bianco

## CONSIDERAZIONI DI SICUREZZA

Assicuratevi sempre che il bambino possa rimuovere facilmente qualsiasi elemento ponderato. Non forzate mai la pressione profonda se il bambino resiste. Monitorate respirazione e comfort durante tutta la sessione.

1

### CREARE LO SPAZIO

2-3 minuti per preparare l'ambiente con luci attenuate e stimoli minimi

2

### INTRODURRE L'ATTIVITÀ

1-2 minuti per spiegare con linguaggio calmo e semplice

3

### APPLICARE LA PRESSIONE

3-5 minuti di applicazione graduale della coperta ponderata

4

### MANTENERE

5-10 minuti di pressione sostenuta mentre il corpo si calma

# SESSIONE 2: IL BOLLETTINO METEO DELLA TEMPESTA SENSORIALE

Questa sessione utilizza la metafora del tempo atmosferico per aiutare i bambini a comprendere e comunicare i loro stati sensoriali interni. Esternalizzando l'esperienza come "meteo", riduciamo la vergogna e creiamo un linguaggio condiviso per discutere della regolazione.



## TEMPO SOLEGGIATO

Il corpo si sente calmo, confortevole, pronto per imparare e giocare. Tutti i sistemi sensoriali si sentono "giusti"



## TEMPO NUVOLOSO

Inizia a sentirsi a disagio. Forse i suoni stanno diventando più forti, le luci più intense, o il corpo si sente irrequieto



## TEMPO TEMPESTOSO

Sentirsi sopraffatti, turbati o fuori controllo. L'input sensoriale risulta doloroso o impossibile da gestire

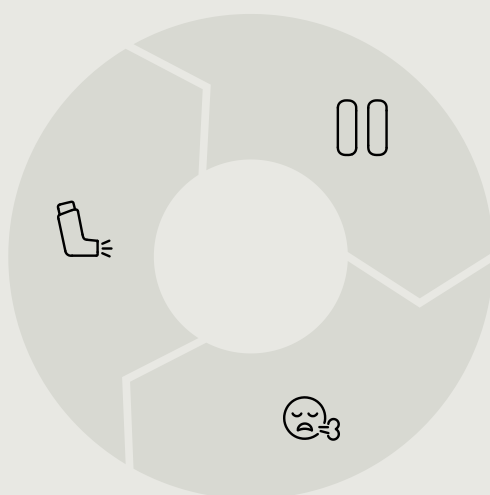
**Implementazione:** Create un grafico meteo visivo con immagini o simboli che rappresentano ogni stato. Durante i momenti calmi, praticate l'identificazione del "meteo" attuale e discutete di come si sente ogni stato nel corpo.

# SESSIONE 3: L'ANCORA DEL RESPIRO CONTATO

La respirazione controllata è uno dei modi più rapidi per attivare la risposta calmante del corpo, ma il consiglio tradizionale "respira e basta" raramente funziona durante i momenti di crisi. Questa sessione insegna uno schema respiratorio concreto e contabile che dà alla mente ansiosa qualcosa su cui concentrarsi mentre calma fisiologicamente il sistema nervoso.

## **INSPIRA**

Conta lentamente fino a 4 mentre inspiri dal naso.  
"Annusa i fiori"



## **MANTIENI**

Mantieni il respiro dolcemente per 7 conteggi.  
"Conserva il profumo dentro"

## **ESPIRA**

Espira lentamente dalla bocca per 8 conteggi.  
"Soffia sulle candeline"

# SESSIONE 4: L'ANGOLO DEL RESET SENSORIALE

Creare uno spazio fisico dedicato alla regolazione sensoriale offre ai bambini un luogo coerente e prevedibile dove ritirarsi quando sono sopraffatti.

L'angolo del reset non dovrebbe mai essere presentato come punizione, ma piuttosto come uno strumento utile, come avere un kit di pronto soccorso per le emergenze sensoriali.



## SEDUTA CONFORTEVOLE

Bean bag, cuscini da pavimento o una piccola tenda creano uno spazio contenuto e accogliente



## GESTIONE DEL SUONO

Cuffie con cancellazione del rumore o generatore di rumore bianco



## CONTROLLO DELL'ILLUMINAZIONE

Illuminazione soffusa e regolabile per controllare gli stimoli visivi



## STRUMENTI FIDGET

Un cestino di giocattoli sensoriali per fornire input sensoriali sani

# SESSIONE 5: RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

Il rilassamento muscolare progressivo (RMP) aiuta i bambini a diventare consapevoli della differenza tra tensione e rilassamento nel loro corpo. Questa consapevolezza è cruciale per riconoscere i primi segnali di stress e agire prima di raggiungere il livello di crisi.

## **MANI: PALLA DI NEVE**

Stringi le mani a pugno come se stessi facendo una palla di neve. Tieni per 5 secondi. Ora lascia che la palla di neve si sciogla

## **BRACCIA: SII FORTE**

Piega le braccia e rendi i tuoi muscoli grandi e forti come un supereroe. Ora lasciale cadere come spaghetti cotti

## **SPALLE: TOCCA LE ORECCHIE**

Solleva le spalle per cercare di toccare le orecchie. Tienile alte. Ora lasciale cadere come pesi pesanti

## **VISO: FACCIA BUFFA**

Strizza tutto il viso –chiudi gli occhi, arriccia il naso. Ora lascia che tutto diventi morbido come burro che si scioglie

## **PANCIA: DURA COME ROCCIA**

Rendi la tua pancia dura come se ci fosse una roccia dentro. Ora lasciala morbida come un cuscino

# **PARTE SECONDA: AUMENTARE LA TOLLERANZA A SUONI E STIMOLI**

L'ipersensibilità uditiva è una delle sfide sensoriali più comuni nel DSA. Suoni quotidiani che la maggior parte delle persone nota appena—il ronzio delle luci fluorescenti, il fruscio della carta, le conversazioni di sottofondo o rumori improvvisi—possono essere genuinamente dolorosi o opprimenti per individui con sensibilità uditive.

Il principio chiave è "esposizione controllata"—introdurre input sensoriali impegnativi in dosi prevedibili e gestibili, assicurando che il bambino si senta al sicuro e mantenga un certo controllo. Non allagiamo mai il sistema né forziamo la partecipazione.

# SESSIONE 6: LA SCALA DEI SUONI

La Scala dei Suoni è un approccio sistematico di desensibilizzazione che introduce gradualmente suoni impegnativi in modo controllato e prevedibile. Iniziando con suoni tollerabili e aumentando lentamente intensità o durata, costruiamo la capacità del sistema nervoso di gestire input uditivi.



## LIVELLO 1: REGISTRAZIONI SOFT

Riproduci registrazioni del suono target a volume molto basso per brevi periodi (30 secondi-1 minuto) durante un'attività preferita



## LIVELLO 2: VOLUME MODERATO

Aumenta gradualmente volume e durata in più sessioni, assicurandoti che il bambino mantenga la regolazione. Usa le cuffie per un migliore controllo



## LIVELLO 3: CONTROLLO DELLA DISTANZA

Introduci la fonte sonora reale (non registrazione) da distanza, permettendo al bambino di controllare la prossimità. Avvicinati gradualmente nel corso di settimane



## LIVELLO 4: TEMPISTICHE VARIABILI

Una volta a proprio agio con l'esposizione prevedibile, introduci leggera imprevedibilità nei tempi mantenendo controllo del volume



## LIVELLO 5: PRATICA NEL MONDO REALE

Pratica in ambienti reali dove il suono si verifica naturalmente, iniziando con visite brevi e costruendo la durata nel tempo

# SESSIONE 7: CREARE UN MENU DEI SUONI

Non tutti i suoni sono impegnativi—molti bambini con DSA hanno suoni preferiti che aiutano effettivamente con la regolazione. Creare un "menu dei suoni" di suoni calmanti o organizzanti offre ai bambini uno strumento per l'autoregolazione.

Trascorrete tempo a scoprire quali suoni il bambino trova calmanti, focalizzanti o piacevoli. Suoni preferiti comuni includono rumore bianco, suoni della natura (pioggia, onde dell'oceano), musica ritmica, strumenti specifici, o persino certi suoni meccanici come ventilatori.



## SUONI CALMANTI

Suoni gentili, ritmici e prevedibili: rumore bianco, pioggia, ritmi del battito cardiaco, musica strumentale soft



## SUONI ORGANIZZANTI

Suoni che aiutano con focus e attenzione: battiti binaurali, musica classica, suoni della natura con pattern stabili



## SUONI MASCHERANTI

Suoni che coprono rumori ambientali imprevedibili: rumore del ventilatore, rumore bianco o rosa a frequenze specifiche

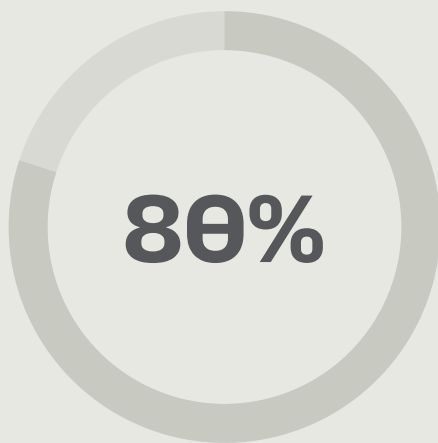


## SUONI ENERGIZZANTI

Per momenti in cui serve aumentare l'allerta: musica vivace, suoni naturali con più variazione, percussioni ritmiche

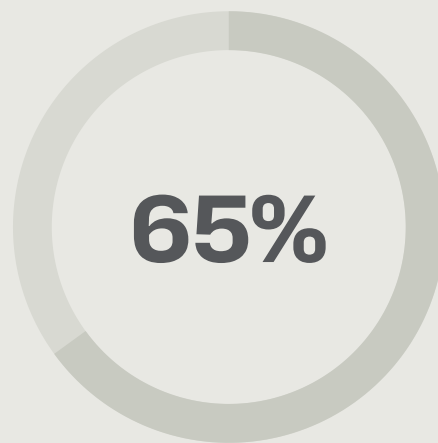
# SESSIONE 8: IL CONTROLLO DEL VOLUME SENSORIALE

Insegnare ai bambini che possono avere controllo sull'input sensoriale è incredibilmente empowering. Questa sessione usa la metafora di una manopola del volume per aiutare i bambini a comprendere che le esperienze sensoriali esistono su un continuum e che hanno strumenti per "abbassare" input opprimenti.



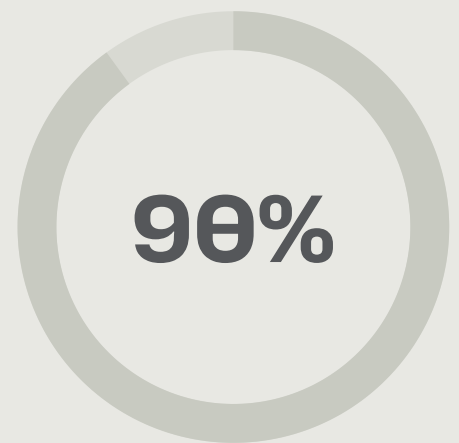
## **RIDUZIONE DELLO STRESS**

I bambini che usano strumenti di controllo del volume sperimentano una riduzione significativa dell'ansia



## **MAGGIORE PARTECIPAZIONE**

L'uso di accommodations aumenta la capacità di partecipare ad attività tipicamente evitate



## **MIGLIORAMENTO O AUTOREGOLAZIONE**

Con strumenti accessibili, i bambini sviluppano capacità di autoregolazione indipendente

# SESSIONE 9: STORIA DEI SUONI SORPRESA

I suoni imprevedibili sono spesso più angoscianti dei suoni forti. Allarmi antincendio, sbattimenti di porte, risate improvvise o annunci inaspettati possono innescare intense risposte di lotta-fuga-congelamento. Questa sessione aiuta a costruire tolleranza per l'imprevedibilità sonora attraverso esposizione giocosa e controllata all'interno di un framework narrativo.

## **1** — FASE DI PREPARAZIONE

Rivedete insieme la struttura della storia. Mostrate gli strumenti che produrranno suoni. Lasciate sperimentare durante questo tempo calmo

## **2** — ROUND INTRODUTTIVO

Raccontate la storia con segnali sonori molto prevedibili. Costruite fiducia con questo approccio strutturato

## **3** — ROUND LEGGERA SORPRESA

Ripetete la storia ma rendete il timing leggermente meno prevedibile. Variate quando esattamente si verifica il suono

## **4** — PRATICA DI RECUPERO

Quando si verificano suoni sorpresa, fate una pausa e praticate strategie di recupero. Questo costruisce resilienza

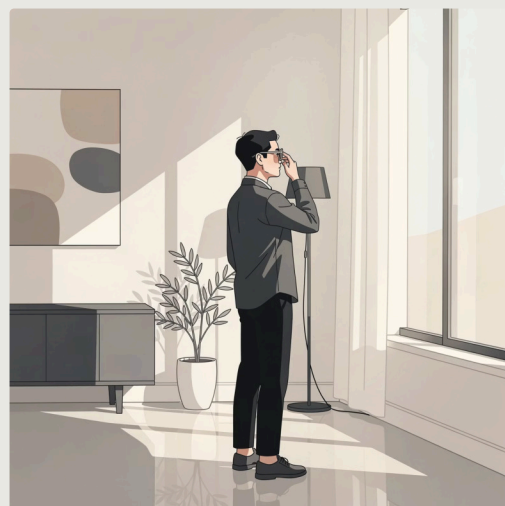
## **5** — CELEBRAZIONE

Terminate con lodi specifiche per i momenti coraggiosi. Documentate i progressi visivamente

# SESSIONE 10: OLTRE IL SUONO—SENSIBILITÀ ALLA LUCE

Mentre la sensibilità al suono riceve spesso la maggiore attenzione, molti individui con DSA sperimentano anche significative sensibilità visive. Luci fluorescenti, luce solare intensa, pattern visivi impegnativi o certi colori possono essere genuinamente opprimenti o persino dolorosi.

Lo sfarfallio delle lampadine fluorescenti—spesso impercettibile per individui neurotipici—può essere estremamente distraente o angosciante per chi ha sensibilità visive.



## SFIDE VISIVE COMUNI

- Sfarfallio di illuminazione fluorescente o LED
- Luce solare intensa o riflessi
- Ambienti ad alto contrasto
- Pattern visivi impegnativi (folle, tappeti a motivi, carta da parati carica)
- Movimento rapido nella visione periferica
- Riflessi dello schermo e luce blu

# STRATEGIE DI ACCOMODAZIONE VISIVA



## OCCHIALI PROTETTIVI

Occhiali da sole o lenti colorate per uso indoor/outdoor, regolando l'intensità della luce in ingresso



## LAMPADE DA TAVOLO

Lampade con luce calda e costante invece di fluorescenti dall'alto, riducendo lo sfarfallio e l'intensità



## FILTRI LUCE BLU

Filtri su schermi per ridurre l'affaticamento visivo e l'overstimolazione da dispositivi digitali



## RIDURRE DISORDINE VISIVO

Ambienti semplificati negli spazi di apprendimento e vita, minimizzando la complessità visiva

**Protocollo di Costruzione della Tolleranza:** Simile alla desensibilizzazione sonora, la tolleranza visiva può essere costruita gradualmente. Iniziate in ambienti con poca luce e aumentate molto gradualmente la luminosità nel corso di settimane o mesi.

An illustration on the left side of the page shows a person's hands, wearing black gloves, holding a large, rectangular, porous material with a speckled texture and several circular holes. The background is a light beige color with a large, soft shadow of the person's head and shoulders. The overall style is clean and modern.

# PARTE TERZA: SESSIONI SU TEXTURE, TATTO E PROPRIOCEZIO NE

Le sensibilità tattili e le differenze propriocettive hanno un impatto profondo sul funzionamento quotidiano. Dal indossare vestiti all'accettare affetto fisico, dal partecipare al gioco disordinato al navigare spazi affollati, l'elaborazione tattile e propriocettiva influenza quasi ogni aspetto della vita.

Alcuni individui sono ipersensibili al tocco leggero (che può risultare fastidioso, irritante o persino doloroso) mentre cercano pressione profonda. Altri possono essere ipo-responsivi, richiedendo input tattili intensi per registrare la sensazione.

# SESSIONE 11: LA CACCIA AL TESORO DELLE TEXTURE

L'esposizione graduale a varie texture in un contesto giocoso e controllato aiuta ad espandere la tolleranza tattile rispettando i confini del bambino. Il formato della caccia al tesoro aggiunge motivazione e struttura, rendendo l'esplorazione delle texture come un'avventura.

## CONFIGURARE LA CACCIA AL TESORO

Raccogliete una varietà di texture che rappresentano categorie diverse: morbide (cotone, pile, seta), ruvide (carta vetrata, juta, corteccia), irregolari (pluriball, palline texture), morbide (plastilina, palline antistress), oggetti freddi/caldi, materiali bagnati/asciutti. Nascondi piccoli tesori o oggetti preferiti all'interno o sotto ogni texture.

## INIZIARE CON TEXTURE TOLLERABILI

Cominciate con texture che il bambino già tollera o apprezza. Il successo costruisce fiducia e volontà di provare texture più impegnative successivamente. Nessuna pressione, nessuna forza.

## INTRODURRE VARIETÀ GRADUALMENTE

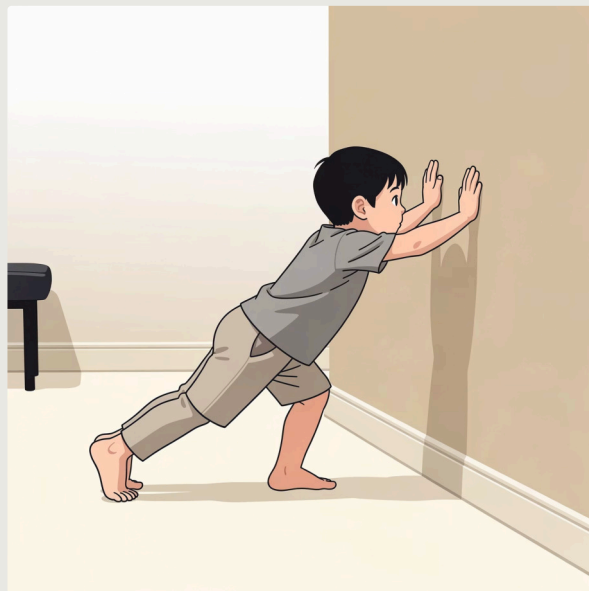
Aggiungete una texture leggermente impegnativa alla volta. Se il bambino rifiuta, rispettate il confine e riprovate un altro giorno. Offrite strumenti come pennelli, pinze o guanti per esplorare texture impegnative—questo fornisce controllo.

# SESSIONE 12: CIRCUITO

## STAZIONE LAVORO PESANTE

L'input propriocettivo—spesso chiamato "lavoro pesante"—coinvolge attività che caricano le articolazioni e i muscoli, fornendo pressione profonda e consapevolezza corporea. Questo tipo di input sensoriale è quasi universalmente organizzante e calmante per individui con DSA.

A differenza di altri sistemi sensoriali che possono essere facilmente sovraccaricati, il sistema propriocettivo generalmente risponde positivamente all'aumento dell'input, rendendo il lavoro pesante uno strumento di regolazione sicuro ed efficace.



### **SPINTE AL MURO**

Spingi contro un muro il più forte possibile per intervalli di 10 secondi. Questo fornisce input propriocettivo intenso senza equipaggiamento



### **TRASPORTO PESANTE**

Trasporta oggetti ponderati (libri, bottiglie d'acqua, peluche ponderato) da una posizione all'altra. Regola il peso in base alla capacità del bambino



### **SALTI**

Salta su trampolino, salta la corda o fai jumping jack. L'impatto fornisce input propriocettivo attraverso le articolazioni



### **PASSEGGIATE ANIMALI**

Camminate da orso, camminate da granchio o carriole caricano le articolazioni di braccia e spalle essendo giocose e coinvolgenti



### **ATTIVITÀ RESISTIVE**

Esercizi con Theraputty, prese per mani o bande di resistenza elastiche forniscono input propriocettivo controllato a mani e braccia

# SESSIONE 13: L'AVVENTURA DELLA MAPPA DEL CORPO

Molti individui con DSA hanno difficoltà con la consapevolezza corporea—sapere dove si trova il loro corpo nello spazio, come pianificare movimenti, o persino riconoscere quando stanno toccando qualcosa. Questa attività costruisce consapevolezza interocettiva e propriocettiva attraverso la mappatura giocosa delle parti del corpo e delle loro capacità.

## IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI DEL CORPO

Tocca ogni parte del corpo e segnala sulla mappa. Nominala insieme. "Questo è il tuo gomito. Puoi sentire che sto toccando il tuo gomito?"

## INDIVIDUAZIONE DELLE SENSAZIONI

Tocca diverse aree con varie texture o temperature. Segna quali aree sono più o meno sensibili. Costruisci consapevolezza delle differenze sensoriali nel corpo

## MAPPATURA DEI MOVIMENTI

Dimostra cosa può fare ogni parte del corpo. Segna i movimenti sulla mappa con frecce. "Le tue gambe possono piegarsi, raddrizzarsi, calciare e saltare!"

## TOCCO FORTE E GENTILE

Pratica tocco fermo vs. leggero su diverse parti del corpo. Molti bambini tollerano meglio il tocco fermo rispetto al tocco leggero. Usa la mappa per documentare le preferenze

# SESSIONE 14: COSTRUIRE TOLLERANZA AL GIOCO DISORDINATO

Il gioco disordinato—attività che coinvolgono sostanze come pittura, colla, sabbia, acqua o cibo—è spesso profondamente impegnativo per bambini con sensibilità tattili. Tuttavia queste attività sono comuni in contesti scolastici e sociali. Piuttosto che evitare completamente il gioco disordinato, possiamo costruire tolleranza gradualmente.

## **SOLO STRUMENTI—NESSUN CONTATTO DIRETTO**

Esplora materiali disordinati usando pennelli, pinze, cucchiari o strumenti giocattolo. Il bambino controlla il materiale senza contatto diretto con la pelle

## **PROTEZIONE CON BARRIERA**

Progredisci a toccare materiali indossando guanti, copridita o sacchetti di plastica sulle mani. Questo fornisce una barriera protettiva

## **CONTATTO BREVE E CONTROLLATO**

Incoraggia tocchi rapidi del materiale: "Puoi toccarlo una volta?" o "Puoi toccarlo per solo 3 secondi?" Accesso immediato al lavaggio fornisce controllo

## **CONTATTO DIRETTO ESTESO**

Man mano che la tolleranza si costruisce, estendi durata e intensità del contatto. Il bambino potrebbe iniziare a tollerare sporcarsi le mani

## **ATTIVITÀ DISORDINATE FUNZIONALI**

Applica la tolleranza ad attività funzionali come progetti di pittura con le dita, attività di cucina o giardinaggio

# SESSIONE 15: PROTOCOLLO DI PRESSIONE PROFONDA

La pressione profonda ha effetti organizzanti e calmanti notevoli sul sistema nervoso. A differenza del tocco leggero, che può essere irritante o sovrastimolante, la pressione profonda attiva il sistema nervoso parasimpatico e rilascia neurotrasmettitori calmanti.

## INTEGRAZIONE QUOTIDIANA DELLA PRESSIONE PROFONDA

- **Routine mattutina:** Inizia la giornata con 10 minuti sotto una coperta ponderata
- **Transizioni scolastiche:** Brevi attività di pressione profonda prima di transizioni impegnative
- **Tempo dei compiti:** Siediti su palla terapeutica con lap pad ponderato
- **Routine della sera:** Includi 15-20 minuti di attività di pressione profonda per promuovere il sonno



### ABBIGLIAMENTO A COMPRESSIONE

Gilet a compressione, strati aderenti di base o gilet ponderati forniscono pressione costante e delicata

### COPERTE PONDERATE

Usale durante il riposo, i compiti o il sonno. Peso approssimativo: 10% del peso corporeo più 1-2 libbre

### STRIZZATE TERAPEUTICHE

Fornisci abbracci fermi o "strizzate sandwich" tra cuscini. Chiedi sempre il permesso prima

### BODY SOCK O BURRITO A PRESSIONE

Usa body sock in lycra elastico o avvolgi il bambino in coperte con pressione ferma

# **PARTE QUARTA: SEQUENZE DI AUTOREGOLAZIONE PER CONTESTI DIVERSI**

L'autoregolazione non ha lo stesso aspetto in ogni ambiente. Ciò che funziona a casa potrebbe non essere fattibile a scuola. Le esigenze di regolazione mattutina differiscono da quelle serali. Questa sezione finale fornisce sequenze di regolazione specifiche per contesto che possono essere adattate a varie situazioni che i bambini incontrano nella vita quotidiana.

# SESSIONE 16: SEQUENZA DI LANCIO MATTUTINO

Le transizioni mattutine sono notoriamente difficili per molti bambini con DSA. Passare dal sonno alla veglia, gestire le esperienze sensoriali delle routine di cura personale e prepararsi per la giornata richiedono tutte risorse regolatorie significative. Una sequenza mattutina coerente può rendere questa transizione molto più fluida.

## **RISVEGLIO GENTILE (5 MIN)**

Usa sveglia graduale o luce naturale piuttosto che suoni stridenti. Permetti tempo per transizione dal sonno senza richieste

## **LAVORO PESANTE (5 MIN)**

Incorpora attività propriocettive immediatamente: spinte al muro, camminate da orso, trasporto cesto della biancheria

## **ROUTINE PREVEDIBILE (10 MIN)**

Segui la stessa sequenza ogni giorno: bagno, vestirsi, colazione. Usa schedule visivi per prevedibilità

## **CHECK-IN SENSORIALE (3 MIN)**

Fai identificare il loro "meteo" e scegli strumenti di regolazione per la giornata: fidget, cuffie, maglietta a compressione

## **ANTEPRIMA E PREPARAZIONE (5 MIN)**

Rivedi insieme il programma della giornata, identificando cambiamenti o sfide. Risolvi problemi in anticipo

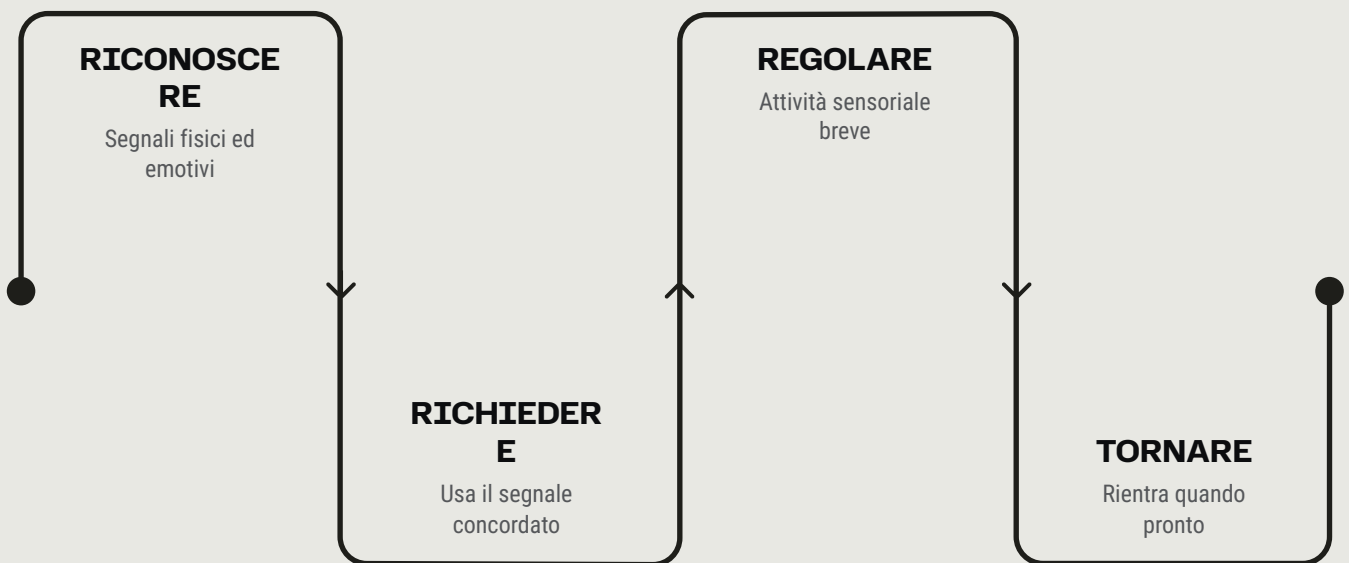
# SESSIONE 17: STRATEGIE DI SOPRAVVIVENZA SCOLASTICA

## MODIFICHE AMBIENTALI

- Posti preferenziali: lontano da aree ad alto traffico, vicino alle uscite
- Accesso a illuminazione alternativa: lampada da scrivania invece di fluorescenti
- Pause di movimento: opportunità programmate per input propriocettivo
- Accesso a spazio tranquillo: permesso di usare biblioteca o stanza risorse
- Accordi mensa modificati: mangiare in classe, indossare cuffie

## STRUMENTI SCOLASTICI PORTATILI

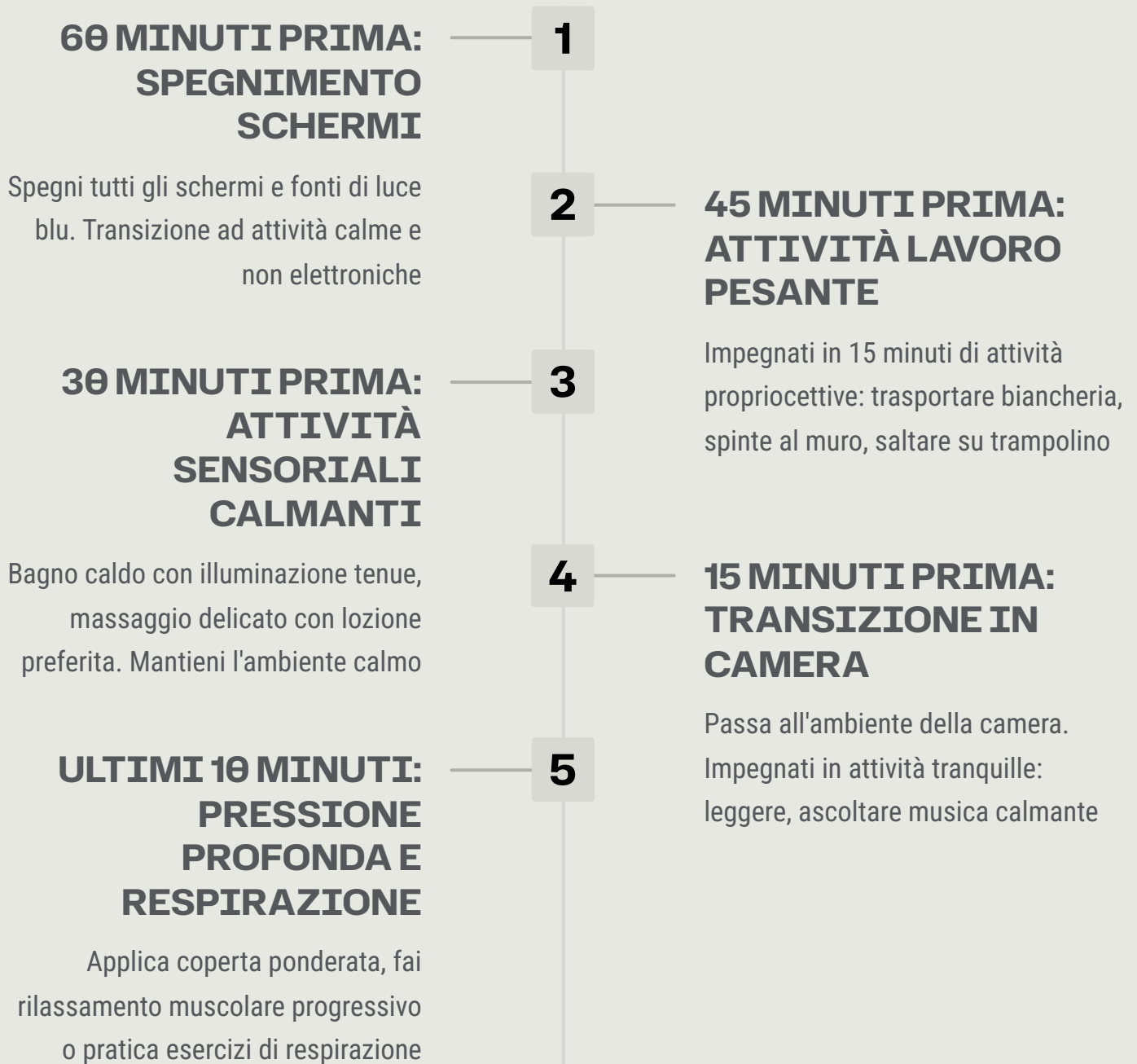
- Strumenti fidget che non distraggono gli altri
- Cuffie con cancellazione del rumore o tappi per le orecchie
- Gioielli da masticare o gomma per input sensoriale orale
- Lap pad ponderato per attività di attenzione sostenuta
- Supporti visivi: schedule, carte di pausa, carte di comunicazione



Insegna al bambino a riconoscere segnali precoci di disregolazione e a sostenere le pause prima di raggiungere il livello di crisi. Sviluppa un sistema di segnali con gli insegnanti—una carta, segnale con la mano o parola in codice che comunica "Ho bisogno di una pausa".

# SESSIONE 18: RITUALE DI RILASSAMENTO SERALE

Le difficoltà del sonno sono estremamente comuni nel DSA, spesso correlate a difficoltà con la regolazione sensoriale e la gestione delle transizioni. Una routine serale coerente e sensorialmente supportiva può migliorare significativamente la qualità del sonno e diminuire le lotte serali.



# SESSIONE 19: PREPARAZIONE PER USCITE NELLA COMUNITÀ

Gite a negozi, ristoranti, appuntamenti medici o altri luoghi comunitari possono essere straordinariamente impegnativi a causa di input sensoriali imprevedibili, folle, cambiamenti inaspettati e ambienti non familiari. Una preparazione accurata può rendere queste uscite più di successo e meno stressanti per tutti.



## **PRIMA: FASE DI PREPARAZIONE**

Anteprima la location usando foto, video o breve pre-visita se possibile. Discuti cosa aspettarsi, incluse esperienze sensoriali. Prepara toolkit sensoriale: cuffie, fidget, snack, schedule visivo



## **DURANTE: SUPPORTO ATTIVO**

Arriva con toolkit sensoriale facilmente accessibile. Implementa accomodazioni immediatamente. Fai pause preventive prima che inizi la disregolazione. Narra cosa sta succedendo per fornire prevedibilità



## **DOPO: TEMPO DI RECUPERO**

Riconosci che le uscite comunitarie sono estenuanti. Pianifica tempo di inattività immediatamente dopo per recupero sensoriale. Non programmare attività impegnative multiple consecutive. Offri attività regolatorie preferite

# SESSIONE 20: COSTRUIRE CAPACITÀ DI AUTOREGOLAZIONE INDIPENDENTE

L'obiettivo finale di tutte queste sessioni è costruire autoregolazione indipendente—la capacità di riconoscere il proprio stato regolatorio, scegliere strategie appropriate e implementarle senza supporto adulto costante. Questo è un processo graduale che si sviluppa nel corso di anni, ma possiamo insegnare attivamente queste competenze dalla prima infanzia.



## ADULTO REGOLA COMPLETAMENTE

L'adulto riconosce la disregolazione e implementa strategie



## ADULTO IDENTIFICA, BAMBINO IMPLEMENTA

Adulto: "Sembri sopraffatto—tempo per le cuffie?"



## BAMBINO IDENTIFICA, ADULTO SUGGERISCE OPZIONI

Bambino: "Sono nuvoloso." Adulto: "Vuoi provare respirazione o cuffie?"



## BAMBINO IDENTIFICA E SCEGLIE STRATEGIA

Bambino: "Sono nuvoloso—userò le mie cuffie."



## AUTOREGOLAZIONE COMPLETAMENTE INDIPENDENTE

Il bambino nota segnali precoci, sceglie strategie, le implementa in modo indipendente, si adatta secondo necessità

- 📄 **Principi Chiave da Ricordare:** Rispetto prima della forza—non forzare mai l'esposizione sensoriale. Lento e costante—costruire tolleranza sensoriale richiede mesi o anni. Celebra piccole vittorie—ogni minuscolo passo avanti merita riconoscimento. Le differenze individuali contano—ciò che funziona per un bambino potrebbe non funzionare per un altro. Regolazione prima, richieste dopo—un bambino disregolato non può imparare, seguire istruzioni o comportarsi appropriatamente.

Avete ora un toolkit completo per supportare la regolazione sensoriale in bambini e adolescenti con DSA. Queste sessioni forniscono struttura, strategie evidence-based e guida pratica per navigare le sfide sensoriali che impattano il funzionamento quotidiano. Approcciate questo lavoro con pazienza, compassione, creatività e speranza. Il viaggio potrebbe essere lungo, ma la destinazione—un bambino che comprende e può regolare i propri bisogni sensoriali—vale profondamente ogni passo.