



DIAGNOSI, INTERVENTO, LABORATORI & CREATIVITÀ PER TUTTE LE NEURODIVERSITÀ

10 CONSIGLI PER I GENITORI

GESTIONE DELLE EMOZIONI IN BAMBINI ASPERGER TRA I 4 E I 6 ANNI:

1. Prenditi cura di te stesso. Sviluppa una tua “Cassetta degli Attrezzi” emotiva. Se tu sei calmo è più probabile che lo sarà anche tuo figlio.
2. Impara a conoscere i trigger (i segnali premonitori di una crisi) di tuo figlio. Probabilmente saranno sia sociali che sensoriali e includeranno parole come “no”, “cambia” e “aspetta”.
3. Avvisa in anticipo in caso di cambiamento e fornisci tabelle visive per la giornata e per la settimana. La prevedibilità e la coerenza aiuteranno tuo figlio (e anche te) a rimanere calmo.
4. Impara a riconoscere i segni dell'imminenza di un meltdown. Con l'Asperger è più facile a dirsi che a farsi. Guarda, ascolta e osserva. Ci possono essere dei segnali idiosincratici che tuo figlio manda quando sta per insorgere un meltdown, nel caso lui non sia in grado di dirtelo a parole oppure non traspaiano segnali evidenti dal volto e dal linguaggio del corpo. Magari può cominciare a mugugnare, diventare più pedante e/o più rigido o smettere di parlare.
5. Prepara un piano per gestire un meltdown. Elabora un piano differente per quando siete a casa, a scuola, al parco giochi, al centro commerciale, dalla nonna, ecc. Se hai un piano saprai che cosa fare. Già solo questa consapevolezza ti aiuterà a mantenere la calma. Coinvolgi altre persone nel piano.
6. Parla giornalmente a tuo figlio dei sentimenti. Fai in modo che le parole felice, triste, arrabbiato, calmo, nervoso siano parte integrante del vostro vocabolario quotidiano con il bambino. Cominciate a parlare anche del grado di intensità di questi sentimenti, anche solo usando dei numeri all'inizio.
7. Non trasmettetegli il messaggio che i sentimenti negativi siano il nemico. A nessuno piace sentirsi arrabbiato o nervoso, ma questo non significa che queste emozioni siano cattive. Sono lì per un motivo. Dare un valore e un nome alle emozioni di vostro figlio lo aiuterà ad accettarle, che è il primo passo per cominciare a gestirle. Che questo sia il vostro mantra: “Va bene essere arrabbiati, non va bene essere cattivi”.
8. Cerca di adottare ogni giorno questo mantra: “Sto facendo del mio meglio e mio figlio sta facendo del proprio meglio”.
9. Scegli con cura le tue battaglie. Tuo figlio ha assolutamente bisogno di imparare a fronteggiare determinate cose, ma non è necessario che le affronti tutte insieme. Comincia dalla più semplice. Ricompensa l'impegno.
10. Indipendentemente dal risultato, congratulati con te stesso/a. Magari è andata bene, magari no. Non importa, sei un buon genitore e il fatto che tu ti rimproveri e ti senta in colpa lo dimostra. Nutri te stesso, ricordati delle piccole cose che sono andate bene. Trattare te stesso come il tuo migliore amico aiuterà tuo figlio a fare lo stesso.

Dr. Michelle Garnett
Minds and Hearts
Brisbane, 23 Maggio 2016