



DIAGNOSI, INTERVENTO, LABORATORI & CREATIVITÀ PER TUTTE LE NEURODIVERSITÀ

GESTIRE UNA CRISI DI RABBIA DI UNA PERSONA NELLO SPETTRO AUTISTICO

La seguente lista è stata elaborata dal team di psicologi del *Minds and Hearts* di Brisbane durante una sessione clinica sulla gestione di un *meltdown* (un episodio durante il quale la persona è così arrabbiata e preda delle emozioni da poter diventare violenta). Genitori, insegnanti e altri professionisti potranno trarre beneficio da queste idee. Durante un'esplosione di rabbia, la cosa più importante è mantenere la calma. Ci sono più di 40 idee nell'elenco sottostante, ma non tutte devono essere usate durante un attacco di rabbia, solo alcune, in base a che cosa funziona in quel determinato momento con quella determinata persona. Se non si è in grado di calmare la persona, è fondamentale agire con prontezza per assicurare l'incolumità, ad esempio chiamando la polizia.

COSE DA FARE

1. Mantenere la calma
2. Non ti spaventare e non reagire emotivamente nel momento della crisi
3. Allontanalo dal luogo della crisi
4. Essere assertivi
5. Essere sicuri di sé
6. Sgombrare il campo: allontana tutti coloro dei quali non c'è bisogno e mettili in sicurezza
7. Una singola persona deve prendere il controllo
8. Dare molto spazio personale
9. Far sapere alla persona in crisi che "può andarsene quando vuole": siamo neutrali in queste situazioni
10. Se porti la persona in una stanza, assicurati di essere vicino all'uscita o a un riparo facilmente accessibile
11. Chiedere aiuto in caso di bisogno
12. Se i genitori sono il bersaglio della crisi, consigliare loro di andare altrove
13. Dire "fai un bel respiro e chiudi gli occhi, per favore" o concedere spazio e solitudine
14. Spiegare sempre le motivazioni prima di dare istruzioni e non dire un "no" secco
15. Dare chiare istruzioni su che cosa fare
16. Riconoscere l'emozione e poi impartire l'istruzione, ad esempio: "Vedo che sei nervoso. Adesso è ora di calmarsi"
17. Mantenere il ruolo dell'adulto: restare calmo e non dare giustificazioni, mantenersi fermi e in controllo della situazione
18. Non appena la persona comincia a calmarsi, incoraggiarla dicendo che è la cosa più giusta e saggia da fare
19. In caso di dubbio, scrivere, non parlare (ad esempio in caso di autismo grave)
20. Nel caso si parli: usare un tono di voce lento e basso e parole chiare, semplici, elementari
21. Concedere un tempo specifico alla persona (torno tra 10 minuti)



22. Non parlare delle conseguenze. Sarà possibile dare nuove informazioni (ad esempio che cosa accadrà dopo) mezz'ora dopo che la persona si sarà calmata
23. Nel dare informazioni, sedere a fianco della persona e non guardarla dritto in faccia
24. Trovare un'attività rilassante da svolgere, come il LEGO
25. Dare alla persona una scatola di emergenza per il rilassamento: fidget toys (anti-stress), puzzle, camion, cataloghi, radio da ascoltare, oggetti che girano
26. Chiedere alla persona di sedersi
27. Mantenere un linguaggio del corpo calmo, non impositivo
28. Cercare un interesse comune, ad esempio "Anche a me piace l'informatica"
29. Parlare con la persona come se si stesse parlando con un bambino di due anni, indipendentemente dall'età, ma non con un atteggiamento paternalistico
30. Fare appello agli Interessi Speciali, per esempio invitando la persona a compilare una lista (es. una lista di video giochi)
31. Fare complimenti (Es. "Sei troppo intelligente per essere così sconvolto")
32. Prospettare qualcosa di piacevole che può accadere (distrazione)
33. Rivocare ricordi piacevoli
34. Complimentarsi quando si ottiene il comportamento desiderato: "Era la cosa più intelligente da fare. Penso che tu abbia fatto la scelta giusta"
35. In caso di dubbio, ascoltare
36. Ricorrere a distrazioni naturali
37. Evitare i litigi
38. Chiedere il permesso prima di stabilire un contatto fisico (e farlo solo quando è appropriato)
39. Dire "Grazie!" quando la persona si calma
40. Dimostrare loro che non avete cambiato il modo di vederli (che li ammirate e rispettate ancora)
41. Verbalizzate e convalidate i sentimenti, ad esempio: "Mi rendo conto che sei nervoso"
42. Dire "E' ora di calmarsi"
43. Dire "Ti aiuterò a calmarti"

COSE DA NON FARE

1. Toccare la persona, a meno che non sia necessario per tutelare la propria o la sua incolumità
2. Non adeguare il vostro modo di parlare al comportamento della persona, ad esempio restate calmi e tranquilli
3. Non minacciare punizioni e non ricorrervi. Offrire uno spazio calmo e tranquillo piuttosto che un isolamento (TIME OUT) che può essere interpretato come punizione.
4. Non cercare di trarre lezioni dalla situazione, perché la mente della persona non è aperta a insegnamenti verbali durante le crisi di rabbia