

# RACCOLTA DEI MATERIALI DI SUPPORTO

**LUCA NON VUOLE  
TAGLIARE I CAPELLI**



Questo documento contiene materiali di supporto rivolti ai familiari e ai professionisti per lavorare in situazioni simili a quelle descritte nel libro "Luca non vuole tagliare i capelli". Questi materiali includono, ad esempio, informazioni su strategie e tecniche, linee guida, storie sociali e pittogrammi.

## Indice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. TECNICHE DI RILASSAMENTO</b>                                     | <b>3</b>  |
| 1.1. GIOCHI DI RILASSAMENTO DAI 2,5 AI 6 ANNI D'ETÀ                    | 3         |
| 1.1.1. Gli spaghetti   | 3         |
| 1.1.2. Il palloncino   | 3         |
| 1.1.3. La farfalla   | 3         |
| 1.2. LE STORIE   | 4         |
| <b>2. I GIOCHI DI RUOLO</b>  | <b>5</b>  |
| 2.1. LINEE GUIDA   | 5         |
| 2.2. ESEMPIO DI DIALOGO  | 6         |
| <b>3. STIMOLAZIONE TATTILE</b>   | <b>8</b>  |
| 3.1. STRATEGIE PER LA STIMOLAZIONE TATTILE                             | 8         |
| 3.2. LINEE GUIDA PER L'ACCONCIATURA E L'ASCIUGATURA DEI CAPELLI        | 9         |
| <b>4. L'ANTICIPAZIONE</b>  | <b>12</b> |
| 4.1. IL CALENDARIO DELL'ANTICIPAZIONE                                  | 12        |
| 4.2. LE STORIE SOCIALI   | 12        |
| <b>5. STRATEGIE PER L'ADULTO DI RIFERIMENTO</b>                        | <b>13</b> |
| <b>6. STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INSICUREZZA</b>                       | <b>15</b> |
| <b>ALLEGATO 1: PITTOGRAMMI ASSOCIATI ALLE TECNICHE DI RILASSAMENTO</b> | <b>17</b> |
| <b>ALLEGATO 2: IMMAGINI ASSOCIATE AL GIOCO DI RUOLO</b>                | <b>19</b> |
| <b>ALLEGATO 3: STORIA SOCIALE PER L'ACCONCIATURA</b>                   | <b>23</b> |
| <b>ALLEGATO 4: STORIA SOCIALE PER ASCIUGARE I CAPELLI</b>              | <b>25</b> |
| <b>ALLEGATO 5: PITTOGRAMMI DEL SALONE DEL PARRUCCHIERE</b>             | <b>27</b> |
| <b>ALLEGATO 6: IL CALENDARIO DELL'ANTICIPAZIONE</b>                    | <b>28</b> |
| <b>ALLEGATO 7: STORIA SOCIALE PER L'ANTICIPAZIONE</b>                  | <b>29</b> |



---

## 1. TECNICHE DI RILASSAMENTO

### 1.1. GIOCHI DI RILASSAMENTO DAI 2,5 AI 6 ANNI D'ETÀ

Quando si parla di rilassamento per bambini tra i 2,5 e i 6 anni, è importante chiarire che l'azione di rilassamento dovrebbe essere affrontata come un gioco. Conseguentemente, è possibile chiamare queste tecniche "giochi di rilassamento". In questo modo, gli adulti cambieranno il modo in cui si avvicinano al dialogo con il bambino e anche egli lo accoglierà con maggiore interesse.

È importante essere consapevoli che l'obiettivo che si cerca di raggiungere non è che il bambino comprenda il rilassamento come un concetto teorico, ma che attraverso il gioco, grazie alla pratica, diventi familiare e possa eseguirlo nelle situazioni di maggiore necessità.

La pratica dei "giochi di rilassamento" è maggiormente efficace nei luoghi tranquilli, come in camera da letto prima di andare a dormire o in un momento della giornata in cui si possa contare su uno spazio tranquillo. È preferibile che il bambino conosca già i giochi o le storie in modo che, quando in caso di bisogno, possano essere utilizzati in modo efficace.

È importante conoscere le abilità di attenzione e di comprensione del bambino per determinare se è in grado di comprendere ciò che viene spiegato. L'età per iniziare questi giochi e avere un effetto significativo è solitamente quella in cui compare la comprensione linguistica, diventando così possibile la ricezione delle informazioni. Pertanto, non si otterranno grandi risultati se il bambino ha meno di due anni e mezzo.

#### 1.1.1. Gli spaghetti

Il gioco degli spaghetti è molto semplice. L'idea è che il bambino immagini uno spaghetti, duro e dritto e di imitare la tensione dello spaghetti.

Si dovrà dire: "Immagina di essere uno spaghetti che entra in una pentola calda. Ogni parte del tuo corpo diventerà più morbida e flessibile."

#### 1.1.2. Il palloncino

Attraverso il gioco del palloncino è possibile lavorare sulla respirazione, cercando di far imitare al bambino l'azione di gonfiare e sgonfiare. È possibile prendere un palloncino e mostrare al bambino che si farà la stessa cosa, mentre si gonfia e sgonfia il proprio addome.

#### 1.1.3. La farfalla

Nel gioco della farfalla, come nel palloncino, si insegnerà al bambino ad essere consapevole della propria respirazione imitando animali o oggetti. In questo caso, la farfalla ha bisogno di catturare aria per volare (riempiendo la pancia d'aria) e quando

---

vola (incrociando le braccia in un abbraccio a croce) sbatte le ali (le dita toccano delicatamente la parte superiore della schiena).

L'Allegato 1 include i pittogrammi associati a questi tre esercizi di rilassamento.

## **1.2. LE STORIE**

È molto arricchente utilizzare delle storie per spiegare ai bambini come funziona il mondo. Nel caso dell'insegnamento del rilassamento, un'ottima idea consiste nell'utilizzare storie in cui i personaggi principali sono animali che mostrano modalità comportamentali opposte, in base alle caratteristiche che li definiscono. Un esempio di tale storia è "La Tartaruga e la Lepre".

Nella storia de "La Tartaruga e la Lepre", è possibile far imitare al bambino sia la lepre che la tartaruga, ma concludere sempre la storia con l'animale più calmo.

Si farà un confronto chiaro tra i due animali. In questo caso, la lepre si muoverà velocemente e la sua respirazione sarà molto rapida, mentre la tartaruga sarà lenta e i suoi arti si muoveranno lentamente, camminerà a piccoli passi e parlerà anche lentamente.

Una volta che il bambino ha chiaro l'atteggiamento di ciascun animale, alla fine del racconto, si dovrà concludere adottando la personalità dell'animale tranquillo. Ad esempio, è possibile dirgli come la tartaruga, quando finisce la corsa: arriva a casa, fa un respiro lento e profondo, si prepara a sedersi, spegne la luce, si rilassa e si riposa.

In futuro, quando il bambino si sentirà ansioso o irrequieto, verrà incoraggiato a interpretare la tartaruga.

---

## 2. I GIOCHI DI RUOLO

### 2.1. LINEE GUIDA

Il gioco di ruolo e il gioco simbolico sono fondamentali per i bambini, in quanto aiutano nell'apprendimento e nell'anticipazione delle situazioni della vita reale. Per incoraggiare la loro partecipazione a questi giochi e aiutarli a prepararsi a determinate situazioni, come l'andare dal parrucchiere e farsi tagliare i capelli, si possono impiegare le seguenti strategie:

- Se l'obiettivo è aumentare l'esperienza di situazioni sociali che potrebbero non essere piacevoli per il bambino è preferibile iniziare il gioco con elementi esterni, come dei giocattoli. Una volta che il bambino comprende la dinamica del gioco e può anticipare le situazioni in cui potrebbe sentirsi a disagio, si possono introdurre gradualmente azioni sul suo stesso corpo.
- La presentazione di giocattoli o elementi di gioco è cruciale. È importante assicurarsi che il bambino sia familiare con alcuni di essi e che li utilizzi in modo funzionale. Ad esempio, quando si gioca al salone del parrucchiere con le bambole, bisogna assicurarsi che il bambino sappia come dare da mangiare alla bambola, pettinarla, vestirla, ecc. In caso contrario, è necessario iniziare con questi compiti più semplici prima di passare a giochi più complessi.
- Quando il gioco coinvolge persone reali, è preferibile iniziare con l'adulto nel ruolo di chi riceve l'acconciatura o la pettinatura, per poi invitare il bambino a sperimentare lo stesso ruolo;
- Quando l'azione del gioco di ruolo è rivolta al bambino, dargli tempo e accettare i suoi limiti riguardo alle azioni eseguite, ad esempio un bambino potrebbe tollerare che gli vengano toccati i capelli, ma non di essere pettinato, quindi è importante rispettare i suoi confini. In situazioni successive, si può invitare il bambino a provare nuovamente ad essere pettinato.
- Per quanto riguarda il gioco, è meglio iniziare con azioni semplici e progredire gradualmente verso quelle più complesse che potrebbero non essere tollerate dal bambino. Partire da attività come pettinare i capelli, per poi aumentare le proposte, come sperimentare diverse acconciature, simulare il lavaggio dei capelli, aumentare il dialogo, ecc.
- In alcuni casi, per arricchire il gioco o facilitare l'anticipazione delle situazioni, si possono utilizzare materiali esplicativi, copioni di dialogo, flyer del negozio o immagini di acconciature.
- Un'altra attività per coinvolgere il bambino ed includerlo nel processo decisionale è condurre piccole ricerche o indagini sull'argomento: tipi di tagli di capelli, preferenze, acconciature di personaggi preferiti o delle persone del suo ambiente.

- Un'altra azione per avvicinarsi gradualmente all'esperienza reale dal parrucchiere è fare un confronto con la realtà. Dire al bambino che si verificherà se si stia giocando in modo corretto, seguendo tutti i passaggi ed utilizzando i giusti materiali. Con il permesso del personale del salone, confrontare i materiali reali con quelli giocattolo, accendere un asciugacapelli per verificare il rumore, osservare qualcuno che si fa tagliare i capelli, ecc.

Queste strategie possono essere considerate e adattate a varie situazioni che potrebbero essere complesse o spiacevoli per il bambino.

L'Allegato 2 include immagini associate ai giochi di ruolo.

## 2.2. ESEMPIO DI DIALOGO

Cliente (C): Ciao. Volevo farmi tagliare i capelli. Potete occuparvene subito, o devo prendere un appuntamento?

Parrucchiere (P): Ciao, posso aiutarla ora. Cosa vuole fare?

C: Volevo sistemare un po' le punte e farmi un'acconciatura.

P: Che tipo di taglio di capelli vuole? (possiamo usare delle immagini)

C: Un taglio corto.

P: Okay. Per prima cosa, le laverò i capelli.

C: Bene.

P: L'acqua va bene? Vuole che sia più calda?

C: Così va bene, grazie.

P: Andiamo alla poltrona, così le taglierò i capelli.

C: Okay.

(...)

P: Va bene così, o vuole che tagli ancora di più?

C: No, così va bene.

P: Ora le asciugherò i capelli.

C: Okay.

P: L'aria è troppo calda?

C: Un po'.



---

P: Okay, la abbasso.

C: Grazie.

P: Ora è il momento di fare l'acconciatura. Se tira un po', me lo dica e smetterò.

C: Okay.

(...)

P: Finito, si guardi allo specchio. Le piace?

C: Mi piace molto.

P: Sono contento.

C: Quanto costa?

P: Due monete.

C: Ecco qua. Grazie mille. Arrivederci.

P: Arrivederci.



---

### 3. STIMOLAZIONE TATTILE

#### 3.1. STRATEGIE PER LA STIMOLAZIONE TATTILE

Di seguito vengono riportate alcune attività che possono essere svolte per aumentare l'accettazione della stimolazione tattile.

##### Durante o dopo l'ora del bagno:

- Approfittare del momento del bagno per strofinare delicatamente la pelle con spugne diverse, più morbide o più ruvide.
- Usare asciugamani con trame diverse per asciugare il corpo. È preferibile asciugare il bambino attraverso piccoli tocchi, applicando una leggera pressione, piuttosto che strofinare intensamente.
- A questo punto, aggiungere strategie per l'acconciatura e l'asciugatura dei capelli.
- Dopo il bagno, se tollerato, effettuare un massaggio rilassante. Preferibilmente applicando una leggera pressione ai movimenti, evitando inizialmente il solletico.

##### Durante i pasti:

- Creare semplici ricette con impasti, gelatina, carne macinata, besciamella, uova, frutta o creme spalmabili; ad esempio, impasto pasta per pizza, pane, biscotti, polpette, crocchette, gnocchi, spiedini di frutta, panini, ecc.
- Permettere momenti di sperimentazione con il cibo: mangiare con le mani, preparare ricette immaginarie mescolando cibi, ecc.

##### Nel gioco:

- Nascondere piccoli giocattoli in un contenitore con riso, pasta, lenticchie o simili, e giocare a cercarli. Se il contenitore è grande, sarà possibile utilizzare anche i piedi. È anche possibile utilizzare una piscina gonfiabile, così da sperimentare con tutto il corpo.
- Dipingere con la schiuma da barba o pittura per le dita, usando mani e piedi, o dipingendo il corpo. Sono disponibili in commercio le vernici testurizzate, che possono anche essere realizzate in casa, aggiungendo alla vernice, sempre sotto supervisione, prodotti sicuri per la pelle, come sabbia, segatura, sale, ecc. Un'altra possibilità è quella di utilizzare pennelli o spugne con diverse trame per applicare la vernice.
- Giocare con plastilina, sabbia cinetica, melma, pasta da modellistica, argilla, sfere di polistirolo o materiali simili presenti sul mercato. Ognuno di questi elementi fornisce una nuova consistenza e la possibilità di sperimentare con essa, collegando queste consistenze a momenti divertenti. Inoltre, è possibile



---

trovare molti tutorial su come creare alcuni di questi materiali, in questo modo può diventare un momento di gioco di famiglia molto divertente, in cui il bambino è maggiormente coinvolto, che porta a una maggiore esposizione alle consistenze e favorisce l'accettazione del prodotto finale.

- Creare un pannello sensoriale e inserire diverse trame con cui il bambino è familiare, ad esempio: cotone, spugna per piatti, stoffa, rete, gomma, alluminio, carta vetrata, cartone, ecc. Si può giocare a toccare le diverse trame, sia con le mani che con i piedi e descriverle. In questo modo, si incoraggia anche l'apprendimento di concetti basilari.
- Realizzare un sacco o una borsa ponendo all'interno diverse trame, insieme ad oggetti, e giocare a indovinare quale oggetto è prima di toglierlo dalla borsa.

#### Al parco:

- Giocare con sabbia, fango, erba, foglie e altri elementi naturali disponibili in tale contesto.
- Esistono palloni con trame diverse, con i quali può essere divertente giocare.

#### A livello generale:

- Essere consapevoli dei segnali. Se il bambino mostra segni di alterazione, considerare di svolgere qualche attività che implichi forza o pressione, come saltare o correre.
- È importante NON forzare il bambino a svolgere le attività proposte, tutto deve essere progressivo, rispettando i tempi e le tolleranze del bambino.

### **3.2. LINEE GUIDA PER L'ACCONCIATURA E L'ASCIUGATURA DEI CAPELLI**

Molti bambini potrebbero resistere a compiti di igiene quotidiana come l'acconciatura o l'asciugatura dei capelli. Di seguito sono riportate alcune semplici pratiche che possono essere implementate in caso di resistenza e come raggiungere un utilizzo graduale.

- Informare il bambino in anticipo su ciò che accadrà, sia verbalmente che attraverso immagini.
- Se si utilizzano immagini per l'anticipazione, è consigliabile averle nell'area in cui viene eseguito il compito, come piccoli promemoria o guide passo-passo.
- Oltre alla progressione e all'anticipazione, è essenziale effettuare una breve desensibilizzazione del corpo e del capo. Per fare questo si possono seguire le raccomandazioni fornite nel testo "Strategie di stimolazione tattile".
- L'acconciatura o l'asciugatura dei capelli non deve avvenire necessariamente in bagno; può iniziare in uno spazio confortevole e tranquillo.



- Per facilitare l'adattamento alla pettinatura o all'asciugatura, informare il bambino in anticipo sull'utilizzo della spazzola o sull'accensione dell'asciugacapelli, usando frasi semplici come "pronti, via" o "uno, due, tre", rendendolo un'attività ludica. È anche possibile premere il pulsante dell'asciugacapelli come parte del gioco.
- Per anticipare la durata e il completamento delle attività, una volta che il bambino tollera un po' la pettinatura o l'asciugatura, è possibile proporre un piccolo conto alla rovescia per aiutarlo a sapere quando il compito finisce. Iniziare a contare fino a 3, aumentando gradualmente fino a 10 o al numero necessario.
- Se il bambino rifiuta l'assistenza, consegnargli la spazzola o l'asciugacapelli per un'azione autonoma.
- Se la resistenza si estende all'oggetto stesso (spazzola o phon), è necessario avviare una desensibilizzazione progressiva all'oggetto.
- Per la spazzola, avvicinarla gradualmente al bambino durante il gioco, permettendogli di toccarla e sperimentarla.
- Per l'asciugacapelli, dato che il rumore potrebbe essere fastidioso, seguire una sequenza mentre il bambino gioca tranquillamente:
  - Tollerare la presenza dell'asciugacapelli nella stanza.
  - Tollerare la vicinanza dell'asciugacapelli.
  - Toccare o prendere in mano l'asciugacapelli per spostarlo.
  - Tollerare l'asciugacapelli acceso mentre è impegnato in un'attività di gioco.
  - Tollerare la vicinanza dell'asciugacapelli acceso.

È importante non dimenticare che a volte le setole delle spazzole possono essere troppo dure. È possibile iniziare il processo di acconciatura con spazzole con setole più morbide. In questo caso, è più importante per il bambino acquisire l'accettazione della spazzola o di strumenti simili piuttosto che ottenere una pettinatura perfetta. Gradualmente, man mano che aumenta l'accettazione del pettine, è possibile concentrarsi sul miglioramento della pettinatura vera e propria.

Inoltre, bisogna prestare attenzione alla potenza o alla temperatura dell'asciugacapelli. Livelli di Bassi livelli di potenza possono ridurre il rumore del phon. Anche la temperatura dell'aria gioca un ruolo importante, dato che una temperatura moderata o bassa potrebbe essere maggiormente accettabile per il bambino.

Infine, è consigliabile utilizzare prodotti per l'igiene che facilitino la spazzolatura, prevenendo i nodi. Durante la pettinatura, potrebbero verificarsi strattoni che

---

potrebbero non essere piacevoli per il bambino e che potrebbero rafforzare l'avversione per l'acconciatura.

L'Allegato 3 include la storia sociale per l'acconciatura dei capelli, e l'Allegato 4 la storia sociale per l'asciugatura dei capelli.



---

## 4. L'ANTICIPAZIONE

L'anticipazione è l'azione di anticipare un evento prima che si verifichi. Nel caso dei bambini, significa prepararli informandoli che accadrà qualcosa di diverso dalla loro solita routine.

Essa consiste nella creazione di un'agenda visiva che rappresenta attività o compiti programmati attraverso supporti visivi o pittogrammi, il cui obiettivo finale è ridurre lo stress e l'ansia, migliorando quindi l'apprendimento e il comportamento. Per i bambini è di grande aiuto comprendere la propria routine quotidiana sia negli ambienti che frequentano (casa, scuola, ecc.) sia nei non familiari. Si basa sulla suddivisione dei compiti in passaggi differenti per facilitare l'apprendimento dei bambini.

L'Allegato 5 include il pittogramma di un salone da parrucchiere.

### 4.1. IL CALENDARIO DELL'ANTICIPAZIONE

Nel caso di Luca, si raccomanda l'utilizzo di un calendario basato sull'anticipazione. Ciò fornisce l'opportunità di ricordargli azioni o situazioni associate ad un evento in un giorno specifico (tipicamente al di fuori della propria routine) e quindi organizzare una risposta. Un esempio potrebbe essere segnare sul calendario la data in cui Luca ha l'appuntamento dal parrucchiere.

L'Allegato 6 include un esempio di calendario dell'anticipazione.

### 4.2. LE STORIE SOCIALI

Un esempio di anticipazione consiste nell'uso di una storia sociale: una breve narrazione personalizzata, accompagnata da ausili visivi o pittogrammi, che viene utilizzata per spiegare nel dettaglio e chiarire situazioni sociali specifiche che possono essere difficili o confuse per i bambini, al fine di prevedere come reagire e/o agire in quella situazione specifica che non conoscono.

Nel caso di Luca, è consigliato l'utilizzo di una storia sociale per migliorare la sua comprensione e ridurre l'ansia correlata.

L'allegato 7 include una storia sociale.

---

## 5. STRATEGIE PER L'ADULTO DI RIFERIMENTO

L'adulto che affianca il bambino durante il taglio dei capelli è un fattore importante nel processo.

Se si prendono in considerazione alcuni aspetti, si prevedono le sfide e si hanno una serie di strumenti a disposizione, si possono affrontare eventuali difficoltà in modo sicuro. Di seguito sono riportate le strategie per accompagnare il bambino in questo intento.

In primo luogo, è essenziale che il bambino sia familiare con il luogo in cui avverrà il taglio dei capelli. Ci sono momenti della giornata in cui tende ad essere maggiormente affollato. Il personale del salone può fornire queste informazioni per aiutare a programmare l'appuntamento ad un orario tranquillo, con l'obiettivo di minimizzare per il bambino gli stimoli non correlati all'attività.

Informare previamente il parrucchiere delle caratteristiche del bambino può aiutare il bambino a sentirsi maggiormente a proprio agio e sicuro. Condividere informazioni con l'ambiente facilita azioni come salutare il parrucchiere, provare la poltrona per il taglio, familiarizzare con gli strumenti del parrucchiere (quando non sono in uso), ecc.

Per aiutare il bambino a comprendere il processo in modo più semplice e visivo, si può preparare una storia sociale. Questa storia utilizza pittogrammi per descrivere l'intera attività e viene introdotta molto prima dell'inizio dell'attività stessa. Ad esempio, mostrare la storia sociale in un orario specifico della giornata, spiegando ogni passaggio, può far sentire il bambino più rilassato.

Fornire istruzioni al bambino su come comportarsi in situazioni di stress può essere utile. Ad esempio, "Se Luca si sente nervoso durante il taglio dei capelli, Luca può tenere la mano di mamma o papà" oppure "Se Luca è ansioso quando si accende l'asciugacapelli, Luca può dire BASTA".

L'approccio all'attività del taglio dei capelli dovrebbe essere graduale. È il bambino a stabilire il ritmo e, se in qualsiasi momento sembra una sfida troppo grande per lui, è necessario ridurre le richieste. Ad esempio, se Luca entra nel salone ma rifiuta di sedersi, mostrando segni di nervosismo, è possibile fare visita al negozio e salutare il parrucchiere finché Luca non si sente pronto a sedersi sulla poltrona. Una volta seduto, si passa alla fase successiva, osservando sempre le emozioni del bambino.

Avere a disposizione diverse strategie e materiali è molto importante. Una delle cose che può far sentire più tranquillo il bambino è la possibilità di far ricorso ai suoi giocattoli o oggetti preferiti. Prima di uscire di casa, si può invitarlo a portare con sé alcuni giocattoli e oggetti nel caso in cui volesse utilizzarli. Ad esempio, se Luca è seduto per il taglio dei capelli ma diventa irrequieto quando il parrucchiere prende le forbici, si può dirgli: "Luca, vuoi un giocattolo dal tuo zaino?" mentre gli si offre lo zainetto.

---

È necessario cercare di anticipare i possibili comportamenti che potrebbero avere delle ripercussioni o far regredire nel processo. Conoscere i segnali di stress, nervosismo, frustrazione o disagio consente di prevenire molte situazioni. Nel caso in cui si noti che il bambino inizia a essere irrequieto, è possibile validare il suo nervosismo ed offrire un'alternativa. "Luca, i tuoi piedi si muovono molto, vuoi che spegniamo l'asciugacapelli per un po'?". Se in quel momento il bambino non è in grado di rispondere, possiamo chiedere direttamente al personale del salone di spegnere l'asciugacapelli e aspettare che si rilassi.

In generale, è importante rivolgersi al bambino in modo chiaro, preciso e calmo, usando frasi brevi e termini concreti, adottando un linguaggio positivo, con tranquillità e poca gestualità, in un ambiente quanto più possibile sereno, parlando al suo livello e mantenendo il contatto visivo, assicurandoci che capisca cosa sta succedendo. È necessario adattarsi al ritmo di elaborazione del bambino e concedere tempo. È importante validare le sue emozioni, mostrando comprensione per la sua rabbia, paura... accompagnandolo e nominando ciò che prova e stando al suo fianco. Il bambino deve essere incluso nel processo di ricerca di soluzioni, mostrandogli le varie opzioni e lasciando che ne scelga una.



## 6. STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INSICUREZZA

Luca è un bambino che incontra notevoli difficoltà a farsi tagliare i capelli. In questo paragrafo si discuterà dell'insicurezza emotiva che Luca manifesta nei confronti delle attività che, a prima vista, sono stressanti per lui e la sua famiglia. Come mostrato nella storia, Luca non vuole andare dal parrucchiere; in effetti, non vuole nemmeno entrare nel salone a causa della paura che prova di fronte agli stimoli presenti durante l'attività.

In questo caso, è possibile aiutare Luca a sentirsi maggiormente sicuro di sé. Tutti i bambini possono sentirsi insicuri riguardo a certe attività, è quindi importante lodare i piccoli successi man mano che avvengono. "Luca, siamo passati davanti al salone del parrucchiere e sembri calmo, sei stato molto bravo". Questo può aiutare Luca a sentirsi più sicuro di sé. È importante evitare di criticare o prestare attenzione ai comportamenti negativi: "Luca, ho visto che eri molto nervoso quando siamo passati davanti al salone del parrucchiere" o "Luca, ancora una volta non hai voluto entrare nel salone del parrucchiere". Se si vuole che Luca abbia fiducia in se stesso, bisogna trasmettergli che si ha fiducia in lui.

È necessario cercare di responsabilizzare il bambino in base alla sua età e affidargli sfide che possono essere superate. Luca è piccolo e probabilmente a volte avrà bisogno di aiuto. Un gesto d'affetto può farlo sentire più sicuro e trasmettergli che non è solo in questa difficoltà. "Luca, se ti senti spaventato, puoi tenere la mano del papà, sono qui con te". È necessario incoraggiare la sua autonomia, ma tenendo presente che in molti momenti potrebbe aver bisogno di aiuto e sostegno. Probabilmente Luca non riuscirà a superare al primo colpo le sfide proposte, ed è quindi importante minimizzare gli insuccessi. I bambini devono sperimentare il fallimento e la tolleranza alla frustrazione in situazioni o giochi che non sempre andranno bene, ma è importante fare in modo che li vedano come una sfida. "Luca, oggi siamo quasi arrivati al salone del parrucchiere, che ne dici se domani oltrepassiamo il salone di corsa?" Si può anche chiedergli qual è secondo lui la migliore opzione per avvicinarsi un po' di più all'obiettivo. "Luca, cosa potremmo fare domani per avvicinarci un po' di più al salone del parrucchiere?".

In un altro paragrafo si affronta il gioco in maggior dettaglio, ma è importante tenere a mente che è possibile utilizzare queste strategie mentre si gioca a casa con il bambino. È anche possibile insegnargli a ridere di se stessi e così aumentare la sua autostima. Ballare, giocare, saltare, ridere, travestirsi. Insegnare al bambino a divertirsi, riducendo così la sua rigidità in nuove situazioni che condivide con altre persone e bambini.

Infine, il discorso che gli adulti e i bambini adottano di fronte al fallimento è solitamente di stampo negativo. Il pensiero negativo e l'auto-rinforzo possono anche essere allenati, così è possibile dare messaggi positivi a se stessi. È possibile iniziare a cambiare o modellare frasi tipo "Non sono riuscito a entrare nel salone del parrucchiere" con "Ho provato", o "Non posso" con "E se provassi?".



## ALLEGATI



**Co-funded by  
the European Union**

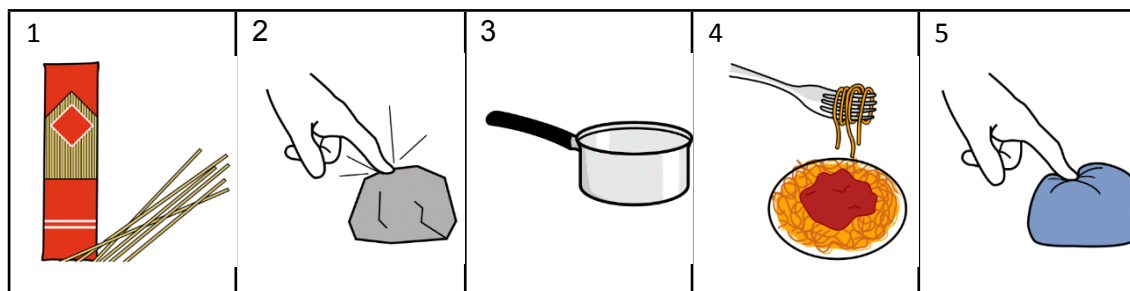
Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.



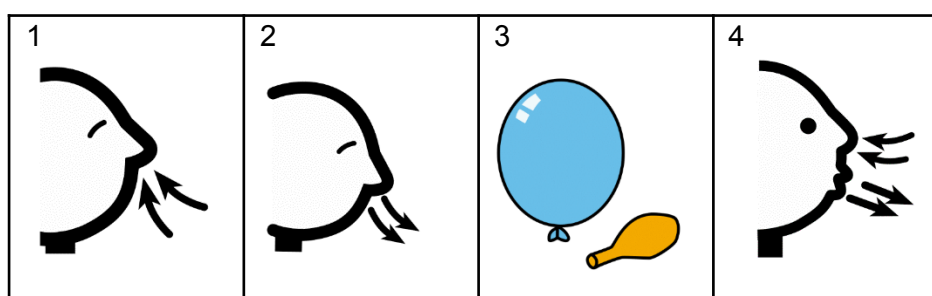
## ALLEGATO 1: PITTOGRAMMI ASSOCIATI ALLE TECNICHE DI RILASSAMENTO

### Tecnica degli Spaghetti:



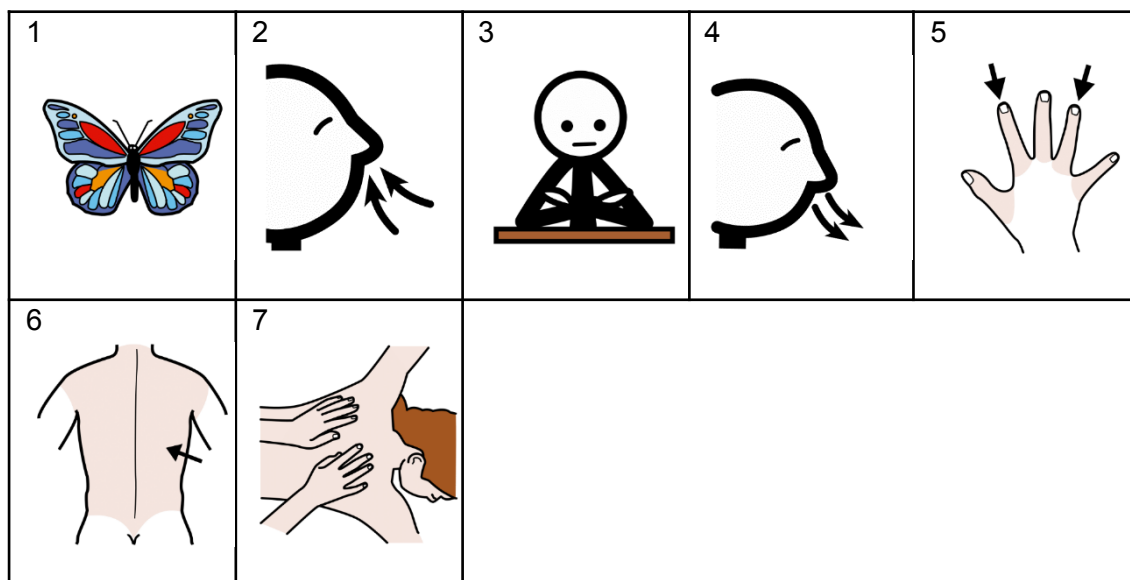
"SIAMO SPAGHETTI DURI, COME UN SASSO; CI SCALDIAMO, E DIVENTIAMO MORBIDI"

### Tecnica del Palloncino:



"FACCIAMO UN RESPIRO, CI GONFIAMO COME UN PALLONCINO, E RILASCIAMO L'ARIA PER SGONFIARCI."

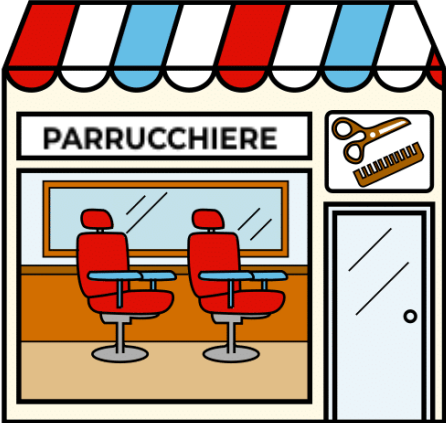
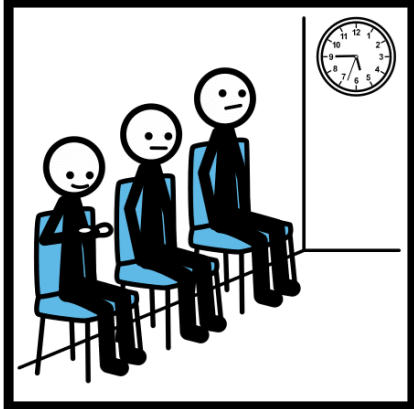

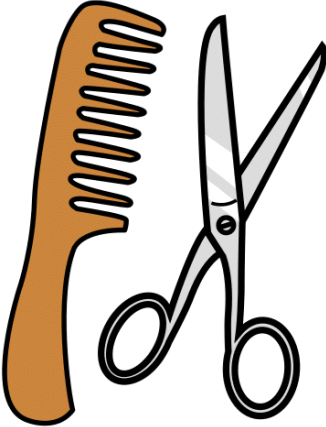
### Tecnica della Farfalla:



"FACCIAMO UN RESPIRO PER VOLARE COME UNA FARFALLA, INCROCIAMO LE BRACCIA MENTRE ESPIRIAMO, E MASSAGGIAMO LA SCHIENA CON LE DITA."

## ALLEGATO 2: IMMAGINI ASSOCIATE AL GIOCO DI RUOLO

### GIOCHIAMO AL PARRUCCHIERE

|  |   |
|--|---|
|   |   |
| <p><b>SALONE DEL PARRUCCHIERE</b></p>  | <p><b>SALA D'ATTESA</b></p>   |
|  |  |
| <p><b>ZONA DEL LAVAGGIO CAPELLI</b></p>  | <p><b>ZONA DEL TAGLIO E DELLA PIEGA</b></p>   |

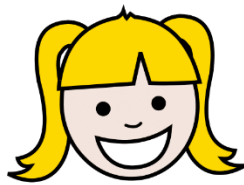
## ETICHETTE DEI MATERIALI

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| <b>PETTINE</b>  | <b>FORBICI</b>  | <b>SHAMPOO</b>  | <b>ASCIUGACAPELLI</b>  | <b>TAGLIACAPPELLI</b>   |

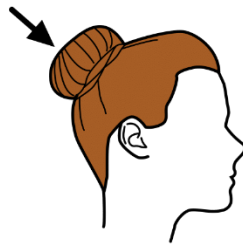
## QUALE ACCONCIATURA VUOI?



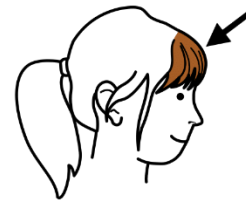
**CODA DI CAVALLO**



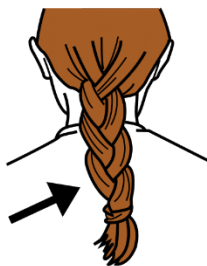
**CODINI**



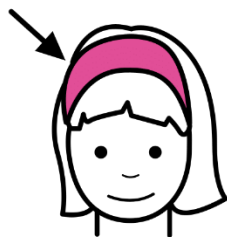
**CHIGNON**



**FRANGIA**



**TRECCIA**



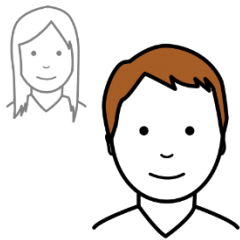
**FASCIA PER CAPELLI**



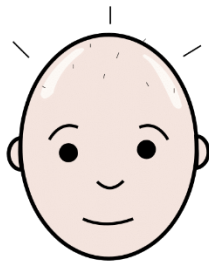
**CAPELLI LUNGI**



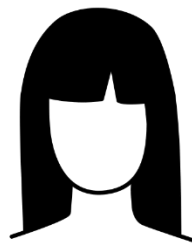
**CAPELLI FOLTI**



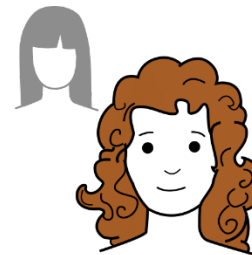
**CAPELLI CORTI**



**RASATO**



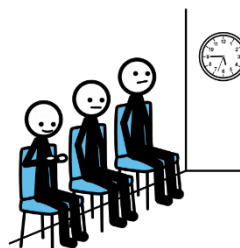
**CAPELLI LISCI**



**CAPELLI RICCI**

**SEQUENZA:**

**1° ASPETTARE**



**2° LAVARE**



**3° INDOSSARE  
LA  
MANTELLA**



4° TAGLIARE



5° PETTINARE



6° ASCIUGARE



7° SPECCHIARSI



## ALLEGATO 3: STORIA SOCIALE PER L'ACCONCIATURA

1°



**PRENDERE**



**IL PETTINE**

2°



**MI PETTINO I CAPELLI**



**PIÙ VOLTE**

3°



**SE MI INNERVOSISCO**



**MI FERMO**



**E RESPIRO**

4°



**MI PETTINO ANCORA I  
CAPELLI**



**MI FERMO**



**QUANDO NE HO  
BISOGNO**

## ALLEGATO 4: STORIA SOCIALE PER ASCIUGARE I CAPELLI



Co-funded by  
the European Union

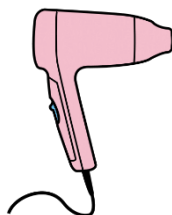
Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

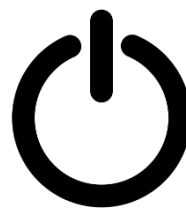
1°



**PRENDO**



**L'ASCIUGACAPELLI**

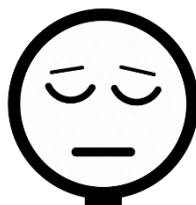


**E LO ACCENDO**

2°



**FA MOLTO RUMORE**

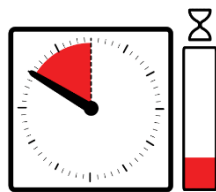


**MA IO SONO  
CALMO**

3°



**MI ASCIUGO**



**UN POCHINO**



**I CAPELLI**

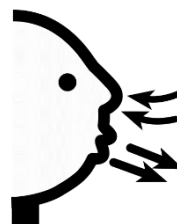
4°



**SE MI  
INNERVOSISCO**



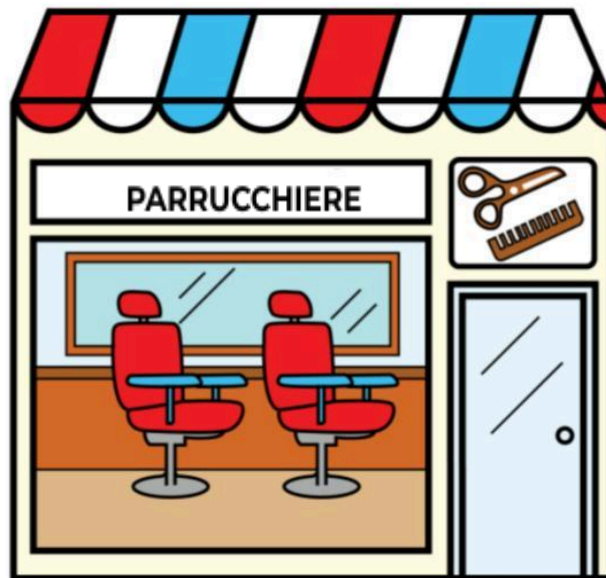
**MI FERMO**



**E RESPIRO**


---

## ALLEGATO 5: PITTOGRAMMI DEL SALONE DEL PARRUCCHIERE





## ALLEGATO 6: IL CALENDARIO DELL'ANTICIPAZIONE

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ  | SABATO | DOMENICA |
|--------|---------|-----------|---------|--|--------|----------|
|        |         |           |         |  |        |          |



## ALLEGATO 7: STORIA SOCIALE PER L'ANTICIPAZIONE



**IL GIORNO  
STABILITO,**



**ANDREMO**



**DAL  
PARRUCCHIERE.**



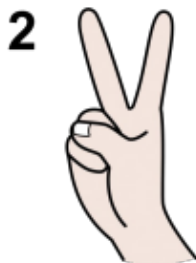
**UNO**



**ASPETTEREMO IL  
NOSTRO TURNO**



**TRANQUILLAMENTE.**



**DUE**



**TI METTERANNO  
ADDOSSO**



**UNA MANTELLA**



**E TI LAVERANNO  
CAPELLI.**



**TRE**



**TI TAGLIERANNO I  
CAPELLI**



**CON LE FORBICI**



**O CON IL  
TAGLIACAPELLI  
ELETTRICO**



**NOI SIAMO**



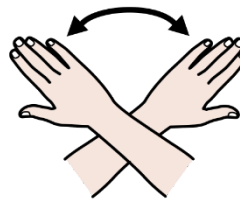
**CALMI**



**QUATTRO**



**TI  
ASCIUGHERANNO I  
CAPELLI**



**ED È FINITA.**



**SE MI  
INNERVOSISCO**



**STRINGO LA MANO**



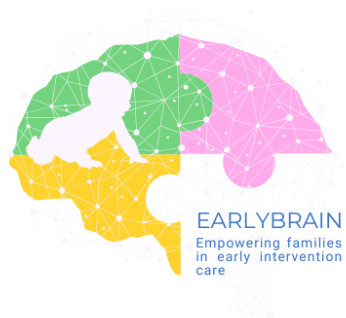
**DEL MIO  
ACCOMPAGNATORE**



**SE MI  
INNERVOSISCO**



**MI FERMO**



**Co-funded by  
the European Union**

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960. Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

